

# Kokegrop

Bidrag fra Administrator  
Thursday 14. December 2006  
Sist oppdatert Thursday 14. February 2013

Her er en 5.000 år gammel oppskrift som det er funnet spor etter over hele Norden.

Fordelen med denne tilberedningsmåten er at du ikke trenger hjelpemidler utover det du finner i naturen. Det er ingen risiko for at maten kan bli brent. Alle smaksstoffene og saft bevares godt. Kjøtt og grønnsaker beholder sine næringsstoffer. Slik gjør du:

Skjær noen store flak med never fra bjørk og legg den i bløt natten over. Ved siden av hullet lager du et stort bål. Når bålet er blitt til glør, legger du godt med kubber opp på sengen av glørne. Opp på kubbene legger du 15 til 20 knyttnevestore stener. Etter en time er stenene tilstrekkelig varme. Mens stenene varmes opp forbereder du kokegropen. Grav et hull i bakken som er ½ meter bredt og dypt. Prøv å få løs torva i et stykke. Bruk en spade eller bogbladet fra en elg.

Kokegrop har blitt brukt i 5000 år.

Maten pakkes inn i våt never. Omlag en kilo mat i en pakke er passe. Neveren kommer til å sette en god smak på kjøttet. Vil du ha ytterlige krydder kan du prøve med litt bjørkeløv eller einerbar. Rull eller brett sammen maten i neveren og knytt det sammen med eksempelvis bjørkevidjer. Tau lager du av de ytterste lange tynne bjørkegreinene. Du kan også lage klyper av 15 centimeter lange tommelfingertykke bjørkegreiner som du splitter de første fem centimeterne av. Det er viktig at pakken er helt tett og holder seg sammen.

Etter en time i varmen flyttes stenene med to yformede kjepper ned i bunnen av hullet. Bunnen av kokegropen må være godt dekket av stener.

Legg neverpakken opp på stenene. Legg torven med lyngsiden ned ovenpå pakken av never. Tramp forsiktig til kantene for å tette eventuelle sprekker. Dersom det ryker fra gropen tetter du med jord. Det er viktig at gropen er helt lufttett. Ellers tar neveren fyr, og maten blir ødelagt.

Kjøtt trenger omlag en time, mens en kilo fisk er ferdig etter ½ time i kokegropen.

Velbekomme.