

SÖNDAG 24 MAJ 2015

**INSPIRATION,
GUIDNING
OCH RECEPT
VARJE SÖNDAG**

**TUNG TUR MOT
NORSKA TOPPEN**

Sugen på en tuff utmaning i fjällnatur? Följ med när vi springer "motbacke" på norska Meffjellet – en sju kilometer lång tur med riktigt mycket motlut. sid 14



**KAP VERDE BORTOM
TURISTFÄLLORNA**

På Sals västkust, bortom charterlivet i Santa Maria, ligger fiskebyn Palmeira. Här upplever du lokalbefolkningens vardag, färgglada hus och myllrande torgliv. sid 13



**MAROCKANSK MAT
FRÅN MARKIZ**

Matintresset kom sig av att hon ville föra det marockanska matarvet vidare. Nu har Markiz Talhaoui gett ut sin första kokbok. sid 20

SvD RESOR & MAT



Ogräs, rötter och blomster kryddar maten i Yorkshire

VILDA VÄXTER



SVALBARD
Följ med på en oförglömlig expeditionskryssning till midnattssolens, isbjörnens och den gnistrande isens rike Svalbard!



ANTARKTIS
Res med PolarQuest till världens mest avlägsna och storslagna kontinent! Här upplever vi dramatiska landskap, mäktiga isberg och mängder av pingviner.

Boka din resa eller beställ våra broschyrer på www.polarquest.se eller ring oss på 031-333 17 30

PolarQuest 

PÅ SPANING EFTER GRÖNSKANDE MATTREND

YORKSHIRE *Englands ängar och skogar är fulla av godsaker. Det gäller bara att veta vilka de är, och hur man bäst använder dem. Vi har gått på jakt efter ätbara blommor och smakrika blad i Yorkshire.*



ALLEMANS-RÄTTEN

Enligt engelsk lag är det tillåtet att plocka vilda växter, så länge de bara används för eget bruk.



VÄXTVETARE

Simon Crannage är kökschef på slottets restaurang och något av en expert på ätbara vilda växter.



Foraging, att samla sin egen mat i naturen, har blivit en växande hobby, framför allt i England men även i Sverige. Ogräskurser och samlarvandringar har poppat upp som svampar ur marken och fenomenet förespråkas bland annat av kända tv-kockar som Jamie Oliver och Hugh Fearnley-Whittingstall. På Swinton Park i norra Yorkshire har man tagit fasta på det ökade samlarintresset genom att låta hotellets slottsrestaurang anordna turer i parken, där gästerna får plocka ingredienser till sin egen lunch.

Slottsrestaurangen kökschef Simon Crannage arbetar vanligtvis i obefläckat vitt, men i dag möter han upp oss i gummistövlar och skogsgrön oljerock med klassiskt rutigt foder, redo för vår gemensamma jakt på grönt. Under armen bär han en sammanställning över alla ätbara örter, svampar och växter som finns i slottets enorma park.

– Vi uppdaterar pärmerna varje gång någon av slottets kockar går ut och plockar, berättar Simon. Då kan vi se till att vi inte plockar på samma ställe för ofta och utrotar arten på den platsen.

Simons Crannages absoluta favoritört just nu är ramslök, den gröna decimeterhøga växt som gärna brer ut sig över stora ytor. Den finns nästan alltid i någon rätt på slottsmenyn, med sin rena, lite vilda vitlökssmak. En annan favorit är jordreva. Den liggande stammens skott smakar som en blandning mellan oregano och mynta.

– Fåren som betar på markerna äter mycket jord-

reva, därför är det en underbar krydda till just lammrätter.

Det är tydligt var Simon har sin passion när det gäller parkens rikliga utbud. Jag pekar på en hjärtbladig växt och frågar vad den heter.

– Ingen aning, säger Simon. Men den är inte ätlig, det vet jag.

Vi promenerar fram på en stig genom slottsparken. Solen skiner och fåglarna kvittrar. Det är nästan larvigt idylliskt när plötsligt en färgglad fasan brakar fram ur en buske och förvånat synar oss innan den skenar vidare längs stigen. Det finns gott om fasaner i parken, liksom annat vilt som moripa och hjort.

En stor ginstliknande buske med gula blommor drar till sig Simons uppmärksamhet. Han plockar några blommor och låter oss provsmaka.

– Ärttörnens blomma smakar lite kokos, känner ni?

Vi tuggar och smakar och jodå, visst känner vi en svag ton av kokosnöt.

Vi fyller en låda med späda stjälkar av mjölkört, även kallad rallarros. Under tidig vår kan man plocka dess unga, rödaktiga skott och äta dem som sparris. Tuggummismakande grönmynta, gullvivor, nässlor och bäckveronika får också åka med i korgen.

Jag frågar om han använder granskott i matlagningen, en populär vild smak bland svenska toppkockar.

– Vi provade det en gång, men eftersom många



HOTELL MED HISTORIA

Slottet Swinton Park har anor ifrån 1600-talet och var en privatbostad fram till andra världskriget. Hotell blev det först för 15 år sedan.



”*Det är lite av en trend just nu att plocka allt som går att äta. Men jag letar efter det som smakar fantastiskt.*”

**GRÖNBETE**

Yorkshires gröna fält och kullar genomkorsas av stengärgårdar och är under sommarmånaderna tummelplats för hundratusentals får.

HETA PANNOR

På matlagningskursen visar kocken Steve Bulmer hur man smörsteker murklor och bräsa så att de nästan blir karamelliserade.

**FLORA OCH FAUNA**

I parken finns ett dovhjortshägn med ett par hundra djur som obekymrat betar precis utanför slottet.

**VILDEVUXET**

Många brittiska slott har kryddträdgårdar som sköts av en hel stab av trädgårdsmästare. På Swinton låter man trädgården sköta sig själv till stor del.

brittiska skurmedel har talldoft så blev det en flopp. Våra gäster tyckte det smakade nystädad toalett, säger Simon och ler snett.

Simon skulle kunna fylla menyn med rätter baserade på parkens rikliga utbud, men han har tydliga regler för vad som ska få följa med in i köket.

– Det här är ett slott och vi måste hålla en viss standard. Det är lite av en trend just nu att plocka allt som går att äta. Men jag letar efter det som smakar fantastiskt.

I slottets matlagningskola huserar kocken Steve Bulmer som har över tjugo års erfarenhet av restauranger på Michelin-nivå runt om i Europa. Numera håller han kurser i det välutrustade köket, där en stor Aga-spis utgör rummets hjärta. Steve är ett energiknippe som formligen sprutar ur sig aforismer, historier och tips. Han dyker ner i vår välfyllda korg med örter och ler.

– Nu ska vi ha kul, myser han och lägger en stor smörklick i stekpannan på den skinande Aga-spisen.

Han steker våra plockade toppmurklor tillsammans med kalvbräsa på låg värme under lång tid och gör små danssteg av glädje när han smakar av.

Steve tipsar om att använda insamlade örter och växter i matlagningen tillsammans med en enkel bas, till exempel en risotto eller pannacotta. Sedan kan man smaksätta med det man plockat.

Jag får instruktioner att vispa ihop en frityrsmet till maskrosorna medan Steve mixar en pesto med ramslöken som bas och tillsätter både nässlor och persilja.

– Jag vill fånga den gröna, sköna smaken i min pesto, förklarar han och håller på en hel flaska olivolja.

– Det gör inget om det är för mycket, jag silar av överflödet och håller på flaska. Simalabim så har jag en snygg, naturlig örtolja att ställa fram på bordet.

I stället för parmesan river Steve i lokal Wensleydale-ost i peston – men menar att det går bra med vilken smakrik ost som helst. Några skedar pesto åker ner i den färdiga risotton innan han lägger upp den på en tallrik.

– Nu kan man garnera med vad man vill. Allt är möjligt, menar Steve och strösslar stekta mjölkörtstjälkar, gullivor, ramslöksblommor och stekt bacon över rätten som vi sedan avnjuter direkt vid köksbänken.

När lunchen är avklarad är vi redo för en tur i omgivningarna. Några kilometer från Swinton Park ligger byn Masham med drygt 1 000 invånare. Varje onsdag och lördag hålls där en bondemarknad med lokala producenter, en flera hundra år gammal tradition. Masham har också några charmiga presentbutiker, en grönsakshandlare och en slaktare. Men den största dragningskraften på besökare utövar bryggeriet Black Sheep som huserar i ett gammalt stenhus vid byns infart. På Black Sheep hålls guidade turer i den ädla konsten att brygga öl och i bryggeriets gastropub serveras vällagad mat med pilsnertwist.

resor@svd.se

FAKTA**Res hit**

SAS flyger Stockholm–Manchester från 1 600 kr t/r. Därefter är det enklast är att hyra en bil på flygplatsen och ta sig runt i trakten på egen hand. www.avis.se



VECKANS RECEPT

Från naturen till tallriken

Trodde du att det bara är under sommaren och hösten som det går att plocka sin egen mat i naturen? Då har du fel. Just nu växer de ätbara växterna så att det knakar!

Recept STEPHEN BULMER Foto REINE HEFVELIN Vintips MIKAEL MÖLSTAD



Jordärtskockssoppa

6–8 portioner

700 g jordärtskockor
1 stor lök
1 kvist rosmarin
2 tsk jordnötsolja eller rapsolja
2 liter mjölk
Salt och nymalen svartpeppar
50 g tärnat smör

Garnering

Ogräspesto (se separat recept)
Ev friterade jordärtskocksskal
Ev tärningar av rökt kött eller korv

Vintips

Von Winning Riesling, 113 kr,
Pfalz, Tyskland, 79393, vitt friskt
& fruktigt

1. Skala jordärtskockorna och skär dem i små bitar. Skala och hacka löken. Hacka rosmarin-kvisten.

2. Stek löken mjuk i oljan i en kastrull. Lägg i jordärtskocka och rosmarin och fräs ytterligare någon minut. Täck grönsaksfräset med mjölk och sjud på låg värme i ca 15 minuter till skockan är riktigt mjuk.

3. Mixa soppan slät i en mixer. Tillsätt lite mer mjölk om soppan är för tjock. Vispa ner smöret och smaka av med salt och peppar.

4. Servera i koppar eller skålar med en klick ogräspesto. Servera ev friterade skal och kötttärningar som tillbehör.

Friterade maskrosblommor

Servera som tillbehör och garnering.

20 maskrosblommor
3 dl vegetabilisk olja

Frityrsmet

150 g kikärtsmjöl
2 1/2 dl vatten
1 krm gurkmeja
1 tsk garam masala
1 krm salt
1 krm chilipulver
1 krm kanel
1 tsk kummin
1 tsk torkad koriander



1. Rör ihop ingredienserna till frityrsmeten. Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull.

2. Doppa maskrosblommorna i smeten genom att hålla i skaftet.

3. Släpp dem med blombladen nedåt i den heta oljan. Friter ca 20 sekunder, eller tills de får en gyllengul färg. Låt dem mellanlanda på hushållspapper före serveringen.



Risotto med mjölkörtsskott och vilda blommor

4 portioner

1 1/2 liter kycklingbuljong
100 g smör
1 stor lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, krossad
200 g risottoris
Salt
2 dl vitt vin
1 msk kallt smör, tärnat
50 g wensleydaleost eller västerbottenost, riven
1 dl ogräspesto (se separat recept)

Till servering

1 knippe mjölkörtsskott
Knaperstekt bacon
Ätbara blommor som gullvivor, ramslöksblommor, gräslöksblommor, krasseblommor, tagetes, fänkålstoppar

Vintips

Torricella, 139 kr, Toscana, Italien, 7179, vitt fylligt & smakrikt

1. Koka upp buljongen i en kast-rull och håll den sjudande.

2. Smält smör i en rymlig tjockbottnad kastrull. Fräs lök och vitlök så att de mjuknar utan att ta färg. Tillsätt riset, salta och rör om så att alla riskorn täcks av smöret.

3. Tillsätt vinet och låt det koka in. Rör i en skopa buljong och fortsätt göra detta med jämna mellanrum under ca 20 minuter.

4. När du är nöjd med risets konsistens, rör i tärnat smör, riven ost och ogräspesto.

5. Stek mjölkörten hastigt i smör i en stekpanna och servera tillsammans med risotton. Garnera med bacon och ätbara blommor.

Ogräspesto

4 portioner

1 knippa ramslök
1 knippa späda brännässlor
1 knippa bladpersilja
50 g pinjenötter eller rostade mandelspån
1 dl extra jungfruolja
100 g parmesan, riven
Salt och peppar

1. Blanchera örterna i kokande vatten i 30 sekunder, doppa dem sedan direkt i iskallt vatten. Ta upp och pressa ur överflödigt vatten med händerna när de svalnat.

2. Mixa örterna med nötter och olivolja. Rör i riven ost och smaka av med salt och peppar.

3. Färsk pesto kan förvaras kallt i drygt en vecka. Går även bra att frysa.



Lambräсс med murklor och ärtröra med jordreva

Om man inte har jordreva kan man öka på mängden oregano.

4 portioner

400 g lambräсс eller kalvbräсс
30 g smör
50 g toppmurklor eller annan skogssvamp, ansade
2 kvistar timjan eller rosmarin
Salt och peppar

Ärtröra

2 dl gröna ärter
1 handfull blad från jordreva
1 tsk oregano
1 tsk timjan
Salt och peppar

Garnering

Ärtskott
Jordreveblommor

Vintips

Bonpas Côtes-du-Rhône, 89 kr, Rhône, Frankrike, 2016, rött kryddigt & mustigt

1. Lägg brässen i kallt vatten i 24 timmar.

2. Blanchera brässen i kokande vatten i två minuter. Kyl av den i kallt vatten och dra sedan av det yttre membranet. Klappa brässen torr med en köks-handduk.

3. Bryn smöret, tillsätt bräсс och murklor och stek på låg värme i 10 minuter tillsammans med timjan eller rosmarin. Salta och peppra.

4. Blanda ärterna med jordreva, oregano och timjan i 2 minuter i en kastrull på låg värme.

5. Servera brässen med en klick ärtröra, garnera med ärtskott och blå vildreveblommor.



GUIDE YORKSHIRE

Lantlig idyll

Magnifika slott, lokala bryggerier och små mejerier. Yorkshire är en given destination för anglofiler.

Text MALIN STÅHL HEFVELIN Foto REINE HEFVELIN

SWINTON PARK ESTATE

Slottet, som har anor från 1600-talet, ligger mitt i Yorkshires dalar och har varit i familjen Cunliffe-Listers ägo sedan 1882. Med sina 31 individuellt inredda rum och en förstklassig restaurang är det ett av Englands finaste slottshotell, präglad av både brittisk storhetstid och Yorkshires charm. Förutom kurser i att plocka och laga sin egen mat erbjuds även falkjakt, cykling, ridning, fiske, golf mm. Förbokning av aktiviteter rekommenderas.

Prisexempel:

Dubbelrum från 2 995 kr/natt för två personer.

Matlagningskurs, halvdag från 1100 kr/person.

Prova-på-falkjakt för nybörjare från 320 kr/person.

www.swintonpark.com

ATT UPPTÄCKA

Bryggeriet Black Sheep

Bryggeriet anordnar rundturer varje dag och har en utomordentlig gastropub på övervåningen. www.blacksheepbrewery.com

Farmers markets

Nästan varje dag hålls marknad i någon av dalarnas byar. www.northerndalesfarmersmarkets.com

Wensleydale creameries i Hawes

De berömda ostarna från Wensleydale kan både provsmakas och köpas i mejeriet i Hawes. www.wensleydale.co.uk

Spastaden Harrogate

Harrogate är en klassiskt vacker spastad med flera fina shoppinggator. www.harrogate.com

MER OM YORKSHIRE

Upptäck vad grevskapen i Yorkshire kan erbjuda, boka boende och aktiviteter och hitta spännande platser att utforska. www.yorkshire.com



OM VILDA VÄXTER

Man ska aldrig plocka växter på måfå, då det finns många giftiga växter som är väldigt lika ätliga växter. Ett bra sätt att lära sig är att följa med en kunnig naturguide.

De flesta av växterna i reportaget finns även i Sverige och är vanliga i stora delar av landet, förutom ramlök. Den är sällsynt och bör

plockas med måtta, på vissa platser är den fridlyst.

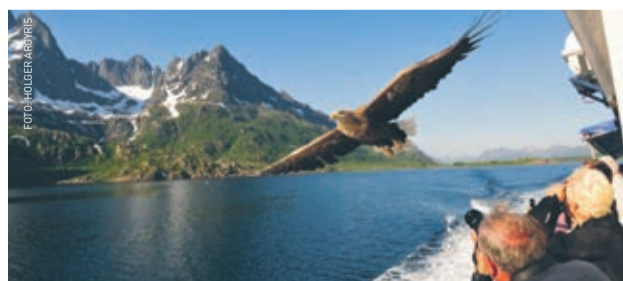
Växande delar på träd och buskar, som granskott, är inte tillåtet att plocka i Sverige utan markägarens tillstånd. Toppmurklan är ätlig utan avkok, till skillnad från den giftiga stenmurklan.

Källa: Isak Isaksson, Naturskyddsföreningen



NORWAY
POWERED BY NATURE

VÄRLDENS VACKRASTE ÄVENTYR VÄNTAR PÅ DIG



En resa med Hurtigruten är en annan typ av båtupplevelse. Längs hela den norska kusten finns det många möjligheter för att stoppa och upptäcka aktiviteter som skapar minnen för livet. Kanske prova på en havsörnsafari? Eller en val-upplevelse i det arktiska vattnet? Eller att paddla kajak inomskärs och uppleva fjorden på ett nytt och spännande sätt. Hurtigruten är biljetten till världens vackraste kust. Du är inbjuden.

BERGEN-TRONDHEIM
FRÅN ENDAST

6 371 SEK

INKL FLYG OCH HOTELL



BOKA PÅ HURTIGRUTEN.COM ELLER DIN RESEBYRÅ

VISITNORWAY.COM