

ÄVENTYRSVANDRING 2015

Vandring 1/2015: 14 januari. Gunns gurkor. 21 deltagare. 10 km.

Nytt år, nya vandringar, samma fantastiska äventyrsvandrare, hoppas vi. Med nytt tema. 2015 utforskar vi Söderslätts grödor. Vi har redan vandrat till åtskilliga. Majs, potatis, sparris m fl. De är värda att uppmärksammas igen, tycker jag. Det finns många fler, somliga lite ovanligare såsom vitlök. Men vi tar dem i tur och ordning.

Vi börjar med att besöka en dam som tar tillvara sina grödor på ett annorlunda sätt. Det är mjölksyrejäserskan Gunn i Skanör.



Vi steg av bussen vid Falsterbos ändhållplats. Så gick vi på Pärönträdsvägen och stannade vid... ja, just det... päronträdet eller snarare träden. Det är en hel skog av päronträd, tycks det. Det berättas många sägner om skomakaren som höll till vid trädet. Den som kände till alla dessa var Näsetforska-
ren Lars Dufberg.

Ulla återberättade en av dem: satte man sina trasiga skor under trädet vid midnatt och uttalade någon magisk formel, så hände det att man kunde hämta dem nysulade morgonen därpå.

Vi var allesammans utrustade med hela, varma skor så vi behöll dem på och traskade vidare, nu på Clemensagervägen tills vi tog till höger efter hästsportanläggningen som nu låg öde men blommar upp på sommaren under Falsterbo Horse Show.



På en stig kom vi in i skogen och fram till tångval-
len som en gång bildade gränsen mellan de två städernas församlingar, Skanörs och Falsterbos. Näset var ett sten- och trädfattigt område. Vallarna byggdes upp med bandtång och grästorvor och krävde ständigt underhåll. Vallen löper längs en linje från Slusans mynning i Öresund till Amme-
rännans på Östersjösidan.

ÄVENTYRSVANDRING 2015

Vandring 1/2015: 14 januari. Gunns gurkor. 21 deltagare. 10 km.



En stig parallell med Gesällens gata tog oss till Gunns trädgård. Hon berättade engagerat om mjölksyrajäsningens vedermödor. I burkarna fanns färdigjasta gurkor och vitkål. Många frågor ställdes så intresset var på topp. Vi bokade in henne till en vardag då det finns ekologiska grönsaker. Då ska hon visa tillvägagångssättet. Man kan också anmäla sig till en av Gunns kurser.

När mjölk förvandlas till yoghurt och färsk vitkål till surkål så är det mjölksyrabakterierna som har gjort jobbet. De nyttiga bakterierna finns naturligt i grönsakerna. När de rivs, blandas med salt och kryddor och ställs varmt, startar fermenteringen. Då omvandlar bakterierna sockret till mjölksyra och ämnen som hämmar farliga bakterier. Grönsakerna konserveras och alla näringsämnen finns kvar, samtidigt som syrningen innebär att vi får lättare att ta till oss vissa näringsämnen. Dessutom bildas det också nya nyttigheter som vitamin B12 och aminosyror. (Coop Mersmak 10/2009)

Mjölksyrajäsning av grönsaker är en av de äldsta och enklaste metoderna som finns för att konservera och förädla mat. En som tidigt förstod vitsen med mjölksyrade grönsaker sägs ha varit den brittiske upptäcktsresanden James Cook. Redan på 1700-talet serverade han surkål ombord på sina skepp, vilket gjorde att besättningen slapp att få skörbjugg. (Höganäs saluhall)



Vi sade tack och på återseende och tog oss till banvallens raka väg där man kan lägga in en högre växel. Vi bromsade in vid spången till vindskyddet där vi brukar rasta. Idag hade vi fått simma dit, nåja inte riktigt men plaska i dammarna som bildats i vår väg. Nästa hinder var den ganska starka vinden. Snabbt fann äventyrsvandrarna på råd. I skydd av höga träd och mjukt kråkris intog vi vårt kaffe.

Ljunghusen nästa och till slut Höllviken... i snöstorm! Nästan.

ÄVENTYRSVANDRING 2015

Vandring 1/2015: 14 januari. Gunns gurkor. 21 deltagare. 10 km.



Så gör du surkål i en 2-liters glasburk från Åhléns
1 kg ekologiskt odlad finstrimlad vitkål och 1 syltligt skalat och rivet äpple.

Riv även kålstocken fint.

Varva kål, äpple och kryddor (1 tsk enbär, 1/2 tsk kummin, 1 msk salt).

Pressa massan med knytnäven mellan varje lager så att saften kommer fram.

Sätt på locket med gummiring (finns alltså på Åhléns).

Låt stå två veckor i rumstemperatur. Lyft ej locket!

Sedan ska burken stå tre-fyra veckor i kylskåp. Klart!

Monicas surkålslåda

2 små burkar surkål utan kummin sköljes noga i vatten och kramas ur.

Blandas med en burk Philadelphiaost och majonnäs, ungefär lika delar.

Blanda i riven smakfull hård ost tillsammans med en halv hackad lök.

Kassler eller rökt skinka i små bitar. Kan uteslutas.

Lägg allt i en form och grädda i 175 grader i 30 min.