

Randi Skaug

er fjellklatrer, eventyrer, forfatter og foredragsholder. Hun var første norske kvinne på toppen av Mount Everest og har besteget de høyeste toppene på hvert av de syv kontinentene.



I **Mat fra Norge** skriver hun om gode spiseopplevelser under åpen himmel og deler sine tips og oppskrifter med leserne.

Sulten på smaken av sommer

Vinteren hadde vært uvanlig streng. Herregud som jeg lengtet etter sommerflørt og saltvannsdråper på solbrent hud, kjølede mat og leskende drikke.

DEN STØRSTE SJARMEN med Norge er de fire årstidene, men nå virket det som om selveste våren var forsinket. Det var slutten av april og fortsatt fyr i peisen. Jeg satt ved kjøkkenbordet og spiste nok en varmende suppe. Det kjentes på tide å bytte ut vinterulla med sommerkjole.

Jeg pakket sekken med lette klær og oppsøkte varmen på Kroatias havblå kyst. Startet dagen med en padleøkt i kortbukse. Frokost på terrassen. Akkar og hvitvin eller fersk fisk og et glass prosecco til lunsj. Lange økter på magen med kamera for å fange stemningen i en vårr blomst som strakte seg fra svart jord mot blå himmel. Her var opplevelser for både syn og gane, kropp og sinn.

Duften av sommerminner

Den siste morgenen i kajakken stoppet jeg opp i et åpent havstykke, la meg bakover på dekk og slengte beina ut i vannet, lukket øynene og lot tankene seile. Det var flatt hav. Jeg manglet ingen ting. Likevel følte et savn. Visst hadde det vært varmt og deilig, men jeg var fortsatt



sulten på smaken av sommer.

Sommer for meg, det vil si norsk sommer, er mer enn varme. Det er lange, lyse kvelder. Og det er *håp* om varme. I håpet ligger alt vi gleder oss til, men også de gode minnene. Minnet om alt det som var, det vil si følelsen det skapte, ligger



M/S Bølgen

Sommeren 2012 opplevde jeg mitt aller største friluftseventyr. Det var ekspedisjonen SAKTERUTA, en kajakk tur langs kysten av Nord-Norge. I ukevis padlet jeg langs verdens vakreste kyst, fisket og spiste av alt naturen bød på og brynte meg på naturkrefter. Sola var gavmild nordpå den sommeren, men temperaturen var sjelden noe å svette over. Samtidig, én dag på Helgelandskysten var som en hel sommer i seg selv.

Det var den dagen vi padlet ut fra Brønnøysund, min padlekompis Otto Inge og jeg. I det vi skulle gå fra kai dukket rekebåten M/S Bølgen opp med fersk fangst. Vi kjøpte en stor pose med nykokte, store og lekre reker, slengte den på dekk og padlet til en stille vik med varme svaberg, hvit korallsand og saftiggrønne sletter bakenfor. Utenfor glitret havet som sølv fra ei høy sol som aldri går ned på denne årstiden. I kajakken lå det rykende varmt surdeigsbrød fra bakeren, gule fine sitroner og hvitløksmajones. Det brødet rakk aldri å bli kaldt.

Med enkle midler, én kniv og to hender, ble et gastronomisk øyeblikk skapt. Vi pillet atlantehavsreker som struttet ferskt. Det luktet hav og blomster. Brødskiva ble lesset opp med de ferskeste og saftigste rekene det er mulig å oppdrive. Kjøttfulle og faste, litt søte og passe salte.

«Jau, dette smakar det sumar av,» smatta Otto Inge. «Det er så sommer at jeg herved ruller den lange ullbuksa helt opp til kneet,» lo jeg. Hvite legger skinte om kapp med majonesen.

Smaken av sommer

Jeg fikk det plutselig travelt med å komme hjem fra Kroatia. Hjemme var det blitt forsiktig vår. I det lysegrønne skjæret av plen lyste håpet om nok en sommer. For å være på den sikre siden tok jeg fram den fineste sommerkjolen.

Nå i juni fortsetter jeg med SAKTERUTA fra Lofoten og videre nordover. Som den skotske forfatteren Robert Louis Stevenson, han som skrev «Skatten på sjørøverøya», sa: *To travel hopefully is a better thing than to arrive*. Det er i Nord-Norge sommeren smaker aller best – hvis og når den kommer.

lagret i hver celle i kroppen vår. Best av alt husker vi lukter. Mange lukter er knyttet til matopplevelser, og de fleste lukter har en positiv assosiasjon. Jeg vet ikke om det skyldes at vi blir glade av god mat, men jeg er fast bestemt på å tro det.

Rundt meg nå luktet det av sjø. Det var

en ekstra klar dag og sola brant, men et lite kjølig drag strøk over bar hud. I hodet dukket bilder av en av fjorårets største sommeropplevelser opp. Med ett visste jeg hva jeg lengtet etter.



REKER PÅ SKJÆRET

Forbered hjemme:
Hjemmelaget hvitløksmajones
Pass på at alle ingrediensene er romtemperert

2 eggeplommer
2 ss vann
1 ts hvitvinseddik
1 ts Dijon sennep
litt salt og pepper
2 dl rapsolje (smaksnøytral)
2 fedd hvitløk
2 ss persille

Ha alle ingrediensene bortsett fra olje, hvitløk og persille i en høy, smal piskebolle. Sett en stavmikser i bunnen. Hell oljen forsiktig over eggeblandingen. Start stavmikseren og hold den i bunnen av beholderen. Sakke, men sikkert vil oljen blande seg med innholdet under, og

vips så er det majones. Det tar bare et par minutter. Finhakk hvitløk og persille og bland det med majonesen. Best blir majonesen om den får stå litt, slik at smaken setter seg.

Tilbered ute:

Grip en dag når sola skinner. Finn en rekebåt og kjøp en pose nykokte ferske reker. Gå innom bakeren og få med deg et surdeigsbrød eller en saftig loff i skiver i en tett pose.

Dra på kajakkstur til et skjær eller slå deg ned på en klippe med utsikt over sjø eller vann. Plukk rekene, legg på brød og spis med hvitløksmajones. All lys drikke passer til reker. Velg noe som passer til aktivitet og personlig smak. Vann eller farris, hvitvin eller øl. Vel bekomme!



Fakta

Reker

Det finnes om lag 2000 rekearter, ca. 35 i Norge. Reker tilhører tiftokrepsene og har fem beinpar, hvorav minst to med klosaker. Reker blir fra 1 til 30 cm lange og finnes i alle hav. Noen trives også i brakk- eller ferskvann. Vi skiller mellom sandreker, strandreker og dypvannsreker. Den siste typen danner grunnlaget for vår fangst. Levende er den glassaktig og mørk karminrød, men den blir lyserød når den kokes.

Næringsinnhold per 100 gram:

ca 100 kcal
Protein 23,3 g
Fett 0,8 g
Karbohydrater 0 g
Vitaminer: A, D, Riboflavin, folat og B12
Mineraler: jern og selen

Kilde: Store norske leksikon, Matvaretabellen 2006

Anni's Pølsemakeri



VELKOMMEN

Anni's Pølsemakeri er den eneste spesialiserede slekterforretningen i Oppland. Vi holder til midt i Ringebu sentrum hvor den tradisjonsrike bedriften tilbyr alt innen kjøtt, slakt, pålegg, ferdig stekte produkter, pølse, pålegg, spekeemat. Vi har også egen catering avdeling.

Vi er også i Methallen Vulkan i Oslo med eget utsalg!

Anni's Pølsemakeri d. Ringebu, 2810 Ringebu - Telefon 91 28 02 34 - E-post: annis@annis.no
Åpningstider: Mandag 10:00-17:00 - Tirsdag 10:00-16:00 - Onsdag 10:00-16:00 - Lørdag 10:00-15:00