

Randi Skaug

er fjellklatrer, eventyrer, forfatter og foredragsholder. Hun har bl.a. besteget de høyeste fjelltoppene 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.

Nødtur- proviant

Nødturer er sånne turer jeg bare kjenner at jeg **MÅ** ta, som for eksempel når julestemningen blir altfor trykkende. Det er da det er avgjørende å ha nødturproviant på lur.



DET VAR tidlig morgen, romjul og stengte matbutikker og hyggelig besøk langveisfra som allerede hadde vart lenge nok, men langt fra var over. Ikke var det snø og skiføre heller. Men det var sol. Og gnistrende kulde. Jeg er skapt for sånne dager. Jeg måtte rett og slett ut. Men først var det frokost med egg og sylte og ansjos og ribbe og alt det der.

«Må reise ut på jobb et par dager,» sa samboeren min over dagens første kaffekopp. Det var hans venner fra Tyskland som var hos oss. Akkurat da ble jeg veldig sikker.

«Må ut og trene til neste ekspedisjon,» sa jeg. «Viktig



del av jobben å være i form.» Jeg stappet innpå ei ekstra brødkive og tøflet deretter ned i utstysrommet. Det tok mindre enn en halv time å pakke sykkelveskene for to dagers vintersykkeltur i Nordmarka. Telt, sovepose, dunjakke, proviant og turklær. Proviant til nødtur er noe jeg alltid har for hånden. Det var 27. desember og barfrost. Klar, ferdig, gå!

Kompromissfri sone

Gjestene sto i døråpningen og vinket. De hutret lett OG

lettet. Vertsrollen er utfordrende, men å være gjest er ikke en mindre krevende oppgave. Man skal ha respekt for gjesters behov for fritid. Ved å gå hver vår vei i noen dager hadde vi gitt hverandre noe å se fram til. Nyttårsaftnen lå foran oss. Med litt påfyll av energi kunne det «blåse opp» til skikkelig fest den dagen. Vi hadde hver vår måte å hente påfyll på. Jeg brant for å komme ut i friluft. Gjestene holdt sofaen med selskap og sørget for fyr i peisen, og samboeren hadde et flammende forhold til jobben sin. Det var kompromissfri sone. Alle fikk sitt.

>



Forfriskende

Det knirket i kald snø da hjulene begynte å rulle. Jeg kjente roen bre seg og energien stige fra første tråkk. Den nederste delen av skogsbilveien innerst i Lommedalen lå i skygen. Det var friskt å puste. Rimfrost hadde juledekorert trær og strå. Det var vakkert. Veien snirkler seg i svinger og stiger bratt oppover. Det satte hjertet i sving. Etter hvert kom jeg opp der sola skinner. Det ble varmt i kroppen, og jeg stoppet for å ta av et lag klær. Høyrehånda gjorde et selvstendig forsøk på å nappe en liten bit av provianten nede i sykkelveska. Den ble høflig, men bestemt tilsnakket av eieren. «Når du kommer opp, Randi – da skal du få ei skive.» Avslaget førte til økt motivasjon. Når jeg kom opp bakkene skulle jeg sette meg i sola og nyte. Jeg fikk vann i munnen og kraft i beina. Det var allerede midt på dagen.

Ektefølt sult i romjula

Målet mitt var Heggelivannet. Pusten gikk, og blodet strømmet. Å være på tur gjør livet enkelt. Oppgavene er enkle – å ta veivalg, bevege seg, sove og spise. Følelsene er også enkle – akkurat nå handlet det om frihet og ektefølt sult. Jeg opplevde det som et privilegium. Tenk å føle et snev av sult. I selve romjula!

Toppen av bakken ble passert. Magen lagde lyder. En tørr tue i sola tilbød sitteplass med ryggen inntil ei tørrgran. Godsakene ble hentet ut av sekken. Det var min nabo Gros energikake og en kopp varm sjokolade fra termos som sto på menyen. Det dampet fra nyfylt trekopp. Jeg tok en stor bit av kakestykket. Smaken av sviske med en stenk av whisky bredte seg i munnen. Energien gikk rett i kroppen fra første sekund. Energikaken er like mye brød som kake og veldig lett å like. To store stykker havnet i magen. Jeg så utover den vide utsikten og visste at resten av veien til nattens leir ville bli lett.

Glad og mett syklet jeg videre og skjenket naboen en vennlig tanke. Hun har bakt mange energikaker til meg. Det er holdbar og lagringsvennlig proviant som modner hvis den får lov til å ligge urørt. Jeg har hatt den med både til Sør-Amerikas høyeste fjell og i Jotunheimen. Det fine er at det er bare å spise i vei – ingen tidkrevende forberedelser.

Jo kaldere det er ute, jo enklere trenger jeg å ha det for å komme meg i vei. Jeg liker jo ikke å fryse jeg heller, selv om jeg er mye ute. Jeg mistenkte at det ville bli en kald sommelfri frokost neste morgen.

Isens sang

Isen lå nylagt og blank på Heggelivannet. Jeg syklet pent rundt vannet og slo opp teltet ved vannkanten på nedsiden av Heggelia gård. Med det samme sola forsvant bak åsen, falt temperaturen. Det hastet å få fart på bålet. På vei tilbake fra vedfangst inne i skogen blinket det ute på isen. Her. Der. Og der. Overalt. «Å,» sa jeg høyt til meg selv. For første gang i mitt femtiårige liv så jeg stjerner speile seg i isen. Det funklet som diamanter i ravnsvart mørke – et fengslende syn det var vanskelig å ta øynene fra. Selv flammende bål tok ikke glansen fra det diamanntbeslätte skogsvannet.

Stjernene fortsatte å tindre for mitt indre øye da hodelykta var slukket, og jeg lå mett og lunt i soveposen. Etter hvert som bålet ebbet ut ble stillheten total. Jeg kunne høre mitt eget hjertet slå – snilt og rolig. Det hadde vært sånn en fin dag.

Med ett fikk jeg puls. Hva var den lyden? Det lignet en hval som sang, men var en lite sannsynlig forklaring. Forekomsten av hval i Nordmarka er veldig lav, og denne gangen er det definitivt ikke nordmenns grådighet som har skylden. Jeg lyttet intenst. Høy frekvens. Lange toner. Igjen. Stille. En gang til. En brutal revnende lyd kom farende mot meg fra dammen på andre siden av vannet. Den endte opp i en høy syngende tone innover i viken bortenfor. Det var isens sang som lød. Temperaturen som falt bygde tykkere is, og det skapte bevegelse og lyd. Nok et – for meg – nytt naturfenomen foregikk rett utenfor teltet. Lydene kom og gikk fra forskjellige hold ute på isen. De brå lydene ble ganske forstyrrende for nattesøvnen, samtidig ble det en utrolig fascinerende konsert av det hele. Innen jeg sovnet visste jeg godt hva jeg kom til å ha å fortelle på Nyttårsaften. Jeg begynte å glede meg til å se mine venner igjen. Jeg visste også hva desserten skulle bli – varm Nødturproviant med en ekstra dæsj whisky innblandet i smør på toppen. Mmmm ...



GROS ENERGIKAKE

**200 gram
steinfrie svsker
50 gram aprikoser
Kokes opp i 2 dl
vann.**

Trekkes til de er
helt møre,
ca. 15 minutter.

Tilsett:

**2 ss whisky
og mos i matmølle.**

Bland mosen med
**100 gram
smeltet smør
3 ss honning**
Sett til avkjøling.

Bland
**3 sammenpiskede
egg
200 gram rosiner
1 pakke apsikar
eller sukat,
saft og revet
skall av en sitron,
100 gram solsikkefrø
og gresskarfrø
225 gram sammalt
fin hvete
1 ts malt nellik
1 ts malt ingefær
1 ts malt kanel
1 ts malt
kardemomme**

Ha oppi mosen
og blant alt til en
glatt deig.

Ha deigen i en stor,
smurt brødform.

Stek på 180 grader
i ½ time, deretter på
150 grader i 1 time.

Avkjøl litt i formen før
du hvelver den på rist.
Smaker godt fersk, enda
bedre etter to-tre dager
og tåler lagring i flere
uker. Kan spises som
brød med syltetøy,
ost og skinke.