

# matresan

## TIPS INFÖR RESAN.

SvD Resor letar upp lokala producenter och smakar på traktens specialiteter.

» [svd.se/resor/matresor](http://svd.se/resor/matresor)



Grönsaker direkt från gården. Det här paret var på väg till Hovs hallar och passade på att fylla ryggsäcken med rödbetor, potatis och kritvit blomkål. Pengarna lägger man i en låda.

# Smaka på Bjäre

**RECEPT FRÅN BJÄRE** Det är inte bara i grytorna som det puttrar. Hela denna långsmala halvö sjuder av liv. De senaste åren har här öppnats mängder av restauranger, kaféer och gårdsbutiker. Följ med författaren och Bjärebonden Milena Bergquist på en smakrik utflykt.

**TEXT** MILENA BERGQUIST **FOTO** ANN LINDBERG

**D**et är enkelt att resa och njuta på Bjärehalvön i nordvästra Skåne, omgiven av Skälderviken och Laholmsbukten. Att med bil långsamt kryssa fram är en upplevelse för gom, själ och ögon. Överallt är närvaron av hav påtaglig.

– Jag hade ingen aning om att den här typen av landskap fanns i Sverige, utbrister en dansk turist stående vid ett stup ute vid Hovs hallar, den dramatiska kustremsa längst ut på högra nästippen av halvön där döden spelade schack med Max von Sydow i Bergmans film Det sjunde inseglet.

– Gå inte för nära kanten, manar den danska mannen sin dotter och tar ett fast grepp om den lilla handen.

Sedan sätter de sig på en sten och spanar ut

över det stora blå som för dagen ligger ovanligt stilla och glittrande.

En smal stig leder ner till den steniga stranden där höga raukar, som för tankarna till Gotland, sträcker sig mot himlen. Här kan man promenera, bada i det klara vattnet och njuta av en picknickkorg full av närproducerade god saker.

Bjärehalvön är en förlängning av Hallandsåsen och den sandiga jorden är perfekt för potatis och grönsaker. Det är här vårens första svenska nypotatis dras upp och sommartid kan man köpa färska grönsaker och bär i vart och vartannat vägsål. Pengarna stoppar man i en låda.

Men jordarna på Bjäre har inte alltid varit

bördiga. Det var först då konstbevattningen kom som allt förändrades. Tidigare var dessa åkrar inte mycket att livnära sig på.

– Pappa brukar berätta att de som barn cyklade ner för att titta på det fattiga Torekov, berättar Anna-Karin Nilsson som idag driver lilla delikatessbutiken Tant Grön i sin farfars gamla svininstall.

På Tant Grön är det lätt att fylla lunchkorgen med söta brandgula små ekologiska tomater och perfekt mogna ostar av alla de slag. Gården är dessutom känd för sina egenodlade hallon som är stora och mörkt röda. I dag är det svårt att tro att Torekov en gång var en eländig fiskeby där magra kossor sommartid betade på de omgivande uttorkade ängarna.





FOTO: STAFFAN LÖWSTEDT

På väg till de stupande klipporna och stenstränderna vid Hovs hallar får man samsas med biffkorna. Gör som Torekovsborna, ta ett dopp från stenbryggan. På Bäckdalens handelsträdgård finns

→ **I juli är** den lilla pittoreska byn proppfull av stockholmare som på rad iklädda slitna morgonrockar tågar ner till bryggan för morgondopp. Och de små stugorna med havsutsikt kostar en smärre förmögenhet.

Trots semesterträngseln är Torekov en idyll. Att äta nykokta skaldjur eller närfångad fisk på Hamnkrogens uteservering är svårslaget. Se till att få sitta till höger om entrén och ta med solglasögonen för här går solen sent ner i havet.

Det är vädret som skiljer Sveriges Toscana, som Bjäre kallas, från sin italienska motsvarighet. När solen skiner är det ett absolut paradiset, men allt som oftast lägger sig dimman över hagar och kullar. Och vinden kan ligga på från väst så att fönstren skakar. Men vädret växlar fort. Den som inte enbart vill bada och sola hittar hur mycket som helst att sysselsätta sig med. Och avstånden på Bjäre är korta.

**Börja i Båstad.** Tidig morgon är frallorna varma på Coffee & the bakery. Besök Sveriges kanske charmigaste bokhandel och titta på Jelly Beans färgsprakande glasprodukter på Designgården. Kolla underkläderna på Miss Ellies och smaka på våfflor på anrika Solbackens wåffelbruk på Italienska vägen.

– Very crispy waffles and this place is amazing, säger Hank Hinson från Atlanta, USA.

Kaféets trädgård klättrar uppför berget och

alla får sin lilla, lätt avskiljda plats omgiven av grönska med utsikt över havet.

**Ta sedan gamla** Ängelholmsvägen. Strax efter Sinarpsdalen, där man tror att man befinner sig på engelska landsbygden, ligger Lycklig bistro & café, ett mycket personligt ställe som gör en just – lycklig. Fågelbaden med små kitschiga porslinsdjur avslöjar att stället drivs av en kreatör. Lena Mölder är stylisten som nu har öppnat en liten matoas. Salladen med haloumi, späda gröna salladsblad, stekta champinjonhattar, melon- och nektarinklyftor följs av starkt kaffe och en liten chokladdoppad mandelmaräng med blåbärsgrädde.

Handla sedan märkeskläder mitt ute i skogen på Johannesens och ta en rättvisemärkt eftermiddagsfika med en ekologisk bulle uppe på Nivå 125. Råvarorna kommer från grossisten Bittan Gustavsson där man kan beställa traktens godsaker och som också driver en mycket personlig krog onsdag–fredag på Graffgården i Båstad.

**Utsikten över** Laholmsbukten är i världsklass från detta designgalleri, som är en dröm genomförd av de två stockholmarna Lars-Åke Hansson och Bo Lavén.

Åk sedan på halvöns många smala, kringelikrokvägar och njut av bäckar, bokskogar, stengårdsgårdar och de betande vita biffkor-

na, de flesta av rasen Limousin. Bjäreköttet kan bland annat beställas hos Tant Grön eller köpas på Ica i Västra Karup och på Heberleins i Förslöv. Ett besök i den sistnämnda köttbutiken är ett måste. Like till kött- och charkuteributik är svårt att finna i Sverige. I många år kämpade familjen i motvind då den värsta lågpriseran rådde, men nu går det riktigt bra. Ska du handla till midsommar får du köa redan innan de öppnar. T-bonesteaken från bjärekorna är fantastisk att grilla och det grillade plommonspäckade fläsket är ”to die for”, helt enkelt.

Middag ätes kanske på lilla Kvinnaböske krog som sedan förra året drivs av en nyzeeländare. I köket jobbar en landsmaninna som förenar Bjäre och Nya Zeeland. Den som vill mingla med kändisar åker ner till Båstad och äter asiatiska förrätter på Sand.

**Godaste middagen** plockar du dock ihop själv. Åk mot Hovs hallar och Kajs fisk. Kaj Röijers varmrökta lax smälter i munnen och är berömd för sin benfrihet. Har du tur, får du den alldeles nyrökt och varm direkt från ugnen och inslagen i tidningspapper. Sedan är det bara att åka ner till lilla Kattviks hamn. Duka upp på stenbryggan. En flaska svalt vitt vin, Kajs mormors örtagårdssås och glädjen är fullkomlig.



**Den som vill mingla med kändisar åker ner till Båstad och äter asiatiska förrätter på Sand.**



många gammaldags sorters ljuvliga tomater. Hur Kaj Röijer gör för att få sin varmrökta lax helt benfri är en hemlighet, men smaken är fantastisk. Hans mammas örtagårdsås är himmelsk till.

## Blå citronkaka från Bäckdalen

**1-1 1/2 dl** vallmofrön till formen  
**175 g** smör  
**3 dl** strösocker  
**2 ägg**  
 Skal och saft av 1 stor citron (eller 1 1/2-2 små citroner)  
**3/4 dl** blå vallmofrön  
**2 dl** vetemjöl

Ev florsocker  
 Fuchsiablommor till dekoration  
 Vispgräddes till servering

**Citronen** ska vara ekologisk – det ger en helt annan smak.

**1. Värm ugnen** till 180 grader. Smör en form ca 23 cm i diameter mycket väl och strö mycket rikligt med vallmofrön på insidan. När kakan gräddas smälter smöret och fröna lägger sig som ett täcke på kakan.

**2. Smält smöret** och det låt det svalna något. Blanda ner socker, ägg,

citronskal och -saft, vallmofrön och mjölet. Häll smeten i formen.

**3. Grädda kakan** i ugnen i cirka 35 minuter.

**4. Pudra** eventuellt kakan med florsocker och dekorera med blommor när kakan svalnat. Servera med vispgräddes.

## Halloumisallad från Lycklig

**4 portioner**  
**400 g** halloumi  
**2** medelstora portabellasvampar  
**1/2** vattenmelon  
**3-4** nektariner eller persikor  
 Flytande honung

Balsamvinäger  
 Goda rostade fröer, t ex pumpa, sesam  
 Färsk mynta  
 Gott bröd till servering

**1. Skiva** halloumi, vattenmelon, svamp och nektariner.

**2. Grilla** svamp och halloumi i olja, gärna på grillen eller i grillpanna, för de fina rändernas skull. Varva vattenmelon, svamp, halloumi och nektariner på en tallrik.

**3. Ringla** honung över osten och balsamvinäger över hela härligheten. Toppa med fröer, gärna rostade. Strö över mynta och servera med gott bröd.





## Lyckligs mandelkaka

**225 g** rumsvarmt smör  
**2 1/2 dl** socker  
**3** ägg  
**4 dl** vetemjöl  
**2 tsk** bakpulver  
**50 g** god grovhackad mörk choklad  
**100 g** hackad sötmandel  
 Vispgrädde och bär att dekorera med.

**1. Värm ugnen** till 175 grader. Smörj och bröa en långpanna.

**2. Rör smöret** pösigt tillsammans med sockret. Använd gärna elvisp. Rör ner ett ägg i taget. Tillsätt mjöl och bakpulver.

**3. Rör ner** choklad och mandel.

**4. Bred ut** smeten jämnt i formen och grädda kakan i ca 30-40 minuter. Låt den svalna, skär i bitar och servera med vispgrädde och bär.

## Manfreds sillmacka

**4 portioner**  
**8** dagsfärska sillfiléer  
**1 knippa** dill  
**250 g** grovt rågmjöl eller skorpmjöl  
**80 g** smör  
**4 skivor** skånsk kavring eller grovt rågröd  
**4** isbergsalladsblad  
**4** lollo rosso-blad

**4** nykokta färskpotatisar från Bjäre  
**2** kokta ägg  
**1** rödlök

**Till ättikslag:**  
**1/2 dl** socker  
**1/2 dl** ättiksprit, 12 proc  
**2 dl** vatten  
**1 msk** krossad kryddpeppar  
**2** lagerblad  
**1** skivad rödlök

**1. Blanda** lagen.

**2. Salta och peppra** sillfilerna. Hacka en del av dillen och lägg lite hackad dill på varje sillfilé.

**3. Lägg ihop** filéerna två och två med köttsidorna mot varandra. Vänd dem i rågmjöl eller ströbröd och stek sillfilerna gyllenbruna i hälften av smöret i måttligt varm stekpanna. Lägg

de stekta filéerna i lagen över en natt.

**4. Bred** brödsnivorna med resten av smöret. Lägg på sallad, de skivade färskpotatisarna, skivat ägg och sedan sill. Toppa mackan med tunt skivad rödlök och en kvist dill.

**5. Servera** gärna med en god kall öl och en snaps.



## Stollabys frukostfrullor

**1/2 pkt** jäst (25 g)  
**6 dl** ljummet vatten  
**1 msk** honung  
**2 1/2 dl** solrosfrön  
**12-14 dl** vetemjöl  
**2 tsk** flingsalt  
 Flingsalt till dekoration

**1. Smula** jästen i en bunke och rör ut den med vatten och honung.

**2. Tillsätt** solrosfröna och vetemjölet (spara lite till utbakning).

**3. Arbeta ihop** degen, med hushållsassistenta ca 5 minuter, för hand lite längre. Tillsätt saltet på slutet och arbeta degen ytterligare några minuter.

**4. Låt degen jäsa** i 1-2 timmar. Värm ugnen till 260 grader.

**5. Häll upp** degen på ett bakbord och dela den i små bitar som formas till bullar. Arbeta inte för mycket så att de fina bubblorna i degen försvinner.

**6. Lägg** ett bakplåtspapper på ugnsplåten och lägg bullarna där. Pensla med vatten och strö över flingsalt.

**7. Grädda** 12-15 minuter.

### 📍 Hitta rätt på Bjärehalvön



#### Miss inte pärens dag

**5 juni.** Smaka på nypotatis och andra lokala produkter.

**Bästa restid:** maj-september. Undvik tennisveckorna i Båstad.

» [www.turismbåstad.se](http://www.turismbåstad.se)

#### Här bor du bra

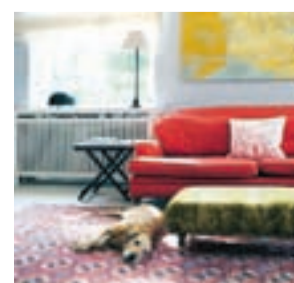
**Hotel Skansen.** Utsikt över havet, kallbadhus, spa, Restaurang Sand. [www.hotelskansen.se](http://www.hotelskansen.se).

**Kvinnaböske** krog- och hotell. Goda hamburgare till lunch, nyazeeländskt/skånskt till middag. [www.kvinnaboske.se](http://www.kvinnaboske.se).

#### Stollaby bed & breakfast.

Mycket vacker miljö med underbar frukost och ny restaurang. [www.stollaby.se](http://www.stollaby.se).

**Hovs Hallar.** Myllrande afterwork på fredagar, vidunderlig utsikt. [www.hovshallar.se](http://www.hovshallar.se). **Torekov hotell.** Yoga, spa. [www.torekovhotel.se](http://www.torekovhotel.se).



#### Här äter du bra

**Grodslår och timjan.** Mycket charmigt och vällagat. [www.bistrogrodslar-timjan.se](http://www.bistrogrodslar-timjan.se).

**Hamnkrogen** i Torekov. Skaldjur. [www.hamnkrogen.nu](http://www.hamnkrogen.nu). **Lycklig**, 073-728 11 60.

**Coffee & the bakery**, 0431-705 30. **Nivå 125**, [www.niva125.se](http://www.niva125.se). **Café Kulturme-**



Margaretha Oscarsson äger och driver Bäckdalens handelsträdgård och café tillsammans med sin man Anders. Bakverken och mackorna är väl värda en omväg. Sonen Gustaf hjälper gärna till.



**Jan** (galleri, kafé, färgbutik), [www.kulturmejan.se](http://www.kulturmejan.se). **Solbackens wäffelbruk**, Italienska vägen 269.

**Här köper du gott** Heberleins, [www.heberleins.se](http://www.heberleins.se). **Kajs fisk**, 0431-36 50 25. **Tant Grön**, [www.tantgron.net](http://www.tantgron.net).

**Kattviks fruktodling**. Frukt, självplock under säsong, gårdsstånd och härlig must, [www.kattviksfruktodling.se](http://www.kattviksfruktodling.se). **Boarps kött- och grönsakshall** (inte ekologiskt men närodlat), Boarpsvägen 33.

#### Annat kul

Följ banan **Karlavagnen** från Torekov, via **Hallavara lanthandel** (personlig inredningsmix, tyger mm), **Kajs fisk**. **Bäckdalens handelsträdgård** (ekologiskt ställe med cirka 55 sorters tomat, ljuvligt kafé med hembakt), [www.basilika.nu](http://www.basilika.nu).



**Bertilsgården** (bär, grönsaker). **Galleri Hovs hallar** (fantastiskt vacker brukskeramik med mera), **Charlotte Hedbergs** måleri och silversmycken. **Galleri Mårtensson & Persson**, [www.gallerimartensson-persson.se](http://www.gallerimartensson-persson.se). Gourmetvandra längs **Skåneleden**, [www.bastad.com](http://www.bastad.com).