


# Smaka på Österlen

Det är lätt att förstå varför Österlen kallas för Sveriges Provence. Skånes östkust bjuder på gott om vackra vyer och gastronomiska upplevelser i världsklass.

Text & foto: **Cecilia Billgren**

**SPRAKANDE.**  
*Vallmo vid Ales  
Stenar på Öster-  
len.*

**MILJÖSNÄLLA.**  
*Klimatcertifierade  
och goda tomater  
hos Ingelstorps  
Trädgård.*



**A**les Stenar. Det blir knappast mer Österlen än de mystiska stenarna som står uppställda i en skeppsformad ring högst upp ovanför havet i Kåseberga i Sydöstra Skåne.

En vandring längs de flera ton tunga stenarna sätter i gång fantasin, och än i dag finns det flera olika teorier om vad stenarna symboliserar och vad de har använts till.

Att platsen där de står är vacker och dramatisk råder det mindre oenighet om, varje sommar vallfärdar mängder av turister hit. Vad kanske färre vet är att Kåse-

berga även är hem åt en av Österlens gastronomiska skatter, Kåseberga Fisk. Vid foten av berget ligger det familjeägda rökeriet som på traditionenligt vis röker fisk med alved och alspån.

Och det är faktiskt Kåseberga Fisk som är anledningen till att vi befinner oss här denna soliga försommardag. Vi är på en gastronomisk resa genom Österlen, en matresa arrangerad

av Ystad Saltsjöbad och vår guide är ingen mindre än stjärnkocken Daniel Müllern.

När vi kommer vandrande längs vallmökantade stiggar ner från berget möts vi av ljuvligt rökiga dofter och Daniel går fram till fiskrökeriet och knackar på. Vi får en rundvisning inne i rökeriet av Sebastian

Ahl, vars familj drivit rökeriet i många generationer.

Daniel frågar och tittar intres-

”  
**Rader av fisk varmröks just den här morgonen**

serat på de stora tegelugnarna, där rader av sill varmröks just den här morgonen. Vi får med oss lite fisk innan det är dags att fortsätta vår matresa längs småvägarna på Österlen.

**Nästa stopp** är Ingelstorps Trädgårdar, där paret Karin och Johnny Nilsson odlar över 30 olika sorters tomater och mängder av saftiga bär i sina stora växthus.

– Våra odlingar är klimacertifierade, berättar Johnny stolt när han visar runt oss i de varma växthusen. →



*Ljuvliga bakverk bakade med rapsolja i gårdskaféet på Gunnarshögs gård.*



Bland annat använder de koldioxidneutralt bränsle för att värma upp växthusen, och de har bara naturliga bekämpningsmedel i form av olika nyttodjur. Allt vatten som används i odlingen samlas upp, renas och används igen.

Vi vandrar genom växthusen där tomater av alla färger och former hänger i klasar från de meterhöga plantorna. Karin och Johnny är passionerade odlare, de pratar länge och mycket om de olika tomatarterna och deras strävan efter att hela tiden hitta de godaste varianterna till sina odlingar.

I en annan del av växthuset växer perfekt formade hallon och björnbär, tunga vinbärsklasar och rejält stora blåbär på höga buskar. När Johnny med ett spjuveraktigt leende öppnar dörren till ett kylrum och bjuder oss varsin förpackning med nyskördade blandade bär är vi alla beredda att sadla om till bär odlare – så fantastiskt känns det att få smaka solmogna, svenska bär så pass tidigt på säsongen.

**Nästa stopp** är de vackra kryddfälten vid Österlenkryddor, och de som inte redan bestämt sig för att flytta hit gör det garanterat nu. Ägarinnan Eva Olsson guidar oss genom lavendelfälten som för tankarna till Provence, låter oss provsmaka oväntade kryddkombinationer och berättar passionerat och initierat om de olika kryddorna som finns i den stora kryddträdgården.

Framåt eftermiddagen styr vi kusan mot Ystad Saltsjöbad igen, med bilarna fyllda med råvaror från de gårdar vi besökt under dagen.

Daniel Müllern sätter oss i arbete med att hacka lök, skala tomater, förbereda fisk och fläskkött som snabbbröks direkt på spisen. Under hans proffsiga överseende lagar vi en fantastisk festmåltid och lär oss dessutom ett och annat matlagningsknep under tiden.

Desserten? Solmogna bär, så klart.



Österlenkryddor, kryddfält, kafé och butik på Österlen.



Blandade bär från Ingelstorps Trädgård får avsluta middagen på Ystad Saltsjöbad.



Eva Olsson guidar bland lavendelfälten på Österlenkryddor.

## 6x Matproducenter på Österlen

### Kåseberga fisk

Anrikt fiskrökeri precis vid Ales Stenar. Ta en promenad upp till den imponerande skeppssättningen och avsluta med en god sillmacka.

Adress: Ales väg 34, Lödderup.

► [kaseberga-fisk.se](http://kaseberga-fisk.se)

### Ingelstorp Trädgård

Klimatsmart tomatodling i växthus där det även finns plats för olika bär. Gårdsbutik med självbetjäning.

Adress: Ingelstorps Mossaväg 84-22, Glemmingebro.

► [osterlenbar.se](http://osterlenbar.se)

### Gunnarshögs Gård

Här tillverkas kallpressad rapsolja av mycket fin kvalitet. Den familjeägda gården har guidade visningar som med fördel avslutas i gårdskaféet.

Adress: Gunnarshögs Gård, Hammenhög.

► [gunnarshog.se](http://gunnarshog.se)

### Österlenkryddor

Ljuvliga kryddodlingar med en fin butik och gårdskafé. Arrangerar guidade kryddfältsvandringar under sommaren.

Adress: Karlsfältsvägen 363, Köpingsbro.

► [Osterlenkryddor.se](http://Osterlenkryddor.se)



Fika med smak av kryddorna från fälten utanför, på Österlenkryddor.

### Österlen Choklad

Choklad och praliner smaksatta med lokalproducerade råvaror. Erbjuder flera olika sorters provningar.

Adress: Tranesvägen 37, Skåne Tranås.

► [osterlenchoklad.se](http://osterlenchoklad.se)

### Kiviks Musteri

Här odlas inte bara äpplen utan även andra typer av frukter, bär och växter. Musteriet erbjuder guidningar, provningar och kurser, för att inte glömma äppelsafari och äppelplockning framåt hösten.

Adress: Karakåksvägen 45, Kivik.

► [kiviksmusteri.se](http://kiviksmusteri.se)



# Seriously Good Wine Doesn't Have To Be Serious

Smaker av mogna björnbär och svarta vinbär samsas med finstämda toner av kryddor och mocha.

Du hittar vinet på Australienhyllan i din lokala systembolagsbutik. Fråga personalen om den saknas i sortimentet.

**75 kr.**

Nr 6405 13.5%

[yellow tail]<sup>®</sup>

AUSTRALIA  
CABERNET  
SUNNY  
QUALITY  
[YELLOW TAIL]  
CAB MERLOT  
CHARISMATIC  
EASY GOING  
ENJOY TASTY  
FRUITY  
MERLOT  
BLACKBERRY  
EASY GOING  
MOCHA  
[YELLOW TAIL]  
RICH & SPICY  
CABERNET MERLOT

f t p w yellowtailwine.com

Enjoy Responsibly

Konsumentkontakt tomp.se

# Alkohol kan skada din hälsa.



**FOKUSERADE.** Kocken Daniel Müller och en av deltagarna på matresan, Sofia Larsson, jobbar med uppläggnigen.



Snabbrökt fläsk med picklade gröna tomat, en av rätterna kreerade av Daniel Müller.

## 3x Äta och dricka

# ”Gormetmat med skånska rötter”

### Ystad Saltsjöbad

Daniel Müllern är gastronomisk ledare för hela hotellet, som har flera olika restauranger både på hotellet och i närområdet. Müllern utsågs nyligen till Årets Kock i Skåne och har tävlat i Årets Kock flera gånger. Med Tore Vretman som förebild vill han utveckla den skånska mattraditionen, med fokus på lokalproducerad mat i säsong.

► [ysb.se](http://ysb.se)

### Olof Viktors

Anrikt kafé som delägs av mästerekonditorn Jan Hedh. Njut en härlig fika i den lummiga trädgården och shoppa loss i gårdsbutik. Har ofta konstutställningar under sommaren.

Adress: Österlensvägen 86, Glimminge.

► [olofviktors.se](http://olofviktors.se)

### Daniel Berlin

Prisbelönad krog som drivs av stjärnkocken Daniel Berlin. Endast 14 matplatser där fokus ligger på lokalproducerad mat i säsong. Boka i god tid!

Adress: Diligensvägen 21, Skåne Tranås.

► [danielberlin.se](http://danielberlin.se)



Olof Viktors kafé  
och gårdsbutik på  
Österlen.



Enkel förrätt med tomater från Ingelstorp, gjord av Daniel Müllern på Ystad Saltsjöbad.



## Rethink Pink, Light Sweet With A Sparkly Touch

Ett pärlande rosévin med finstämd smak av jordgubbar, sommarblommor och väl avvägd moscatosötma.

Beställ [yellow tail] Pink Moscato på Systembolaget.se eller via din lokala butik.

# 69 kr.

Nr 76034. 7.5%

[yellow tail]®

AUSTRALIA  
PINK MOSCATO  
SUNNY  
QUALITY  
[YELLOW TAIL]  
PINK MOSCATO  
CHARISMATIC  
EASY GOING  
ENJOY TASTY  
FRUITY  
LIVELY  
SERVE CHILLED  
DELICATE  
SPARKLY  
[YELLOW TAIL]  
STRAWBERRY  
PINK MOSCATO

[f](https://www.facebook.com/yellowtailwine) [i](https://www.instagram.com/yellowtailwine) [p](https://www.pinterest.com/yellowtailwine) [w](http://www.yellowtailwine.com) yellowtailwine.com

Enjoy Responsibly

Konsumentkontakt [tomp.se](http://tomp.se)

# Alkohol kan skada din hälsa.

**3x** Bo

## ”Anrikt & fint badhotell”

### Ystad Saltsjöbad

Vackert badhotell som renoverats varsamt. Matresan erbjuds under flera helger vår och höst. I priset ingår två övernattningar, rundresa med besök hos lokala matproducenter på Österlen samt matlagningskurs tillsammans med hotellets kockar under ledning av Daniel Müllern. Pris från 3 745 kr/person, då ingår även tillgång till hotellets spa.

► [ysb.se](http://ysb.se)

### Brösarps Gästgiveri & Spa

Gourmet- och vandringsweekend i Brösarps Backar på Österlen. Åt goda gourmetmiddagar på Gästgiveriet och njut av en fullpackad ryggsäck med godsaker under en heldagsvandring i området.

Pris från 2 398 kr/person för två övernattningar.

► [brosarpsgastgiveri.se](http://brosarpsgastgiveri.se)

### Blåsingsborgs Gårdshotell

Charmigt hotell i en ombyggd Skånegård utanför Simrishamn, nära Kivik och Stenshuvud. Gårdspaket med en övernattning, middag och frukost från 1 295 kr/person.

► [blasingsborg.se](http://blasingsborg.se)

**Ystad Saltsjöbad har renoverats med varsam hand.**



Rum i Newportstil på Ystad Saltsjöbad, Ystad.



**AFTONBLADET PLUS**

Över 200 resguider till hela världen!



Du hittar dem på: [aftonbladet.se/resguider](http://aftonbladet.se/resguider)  
Köp Aftonbladet Plus i dag!