

SÖNDAG 15 SEPTEMBER 2013

INSPIRATION,
GUIDNING
OCH RECEPT
VARJE SÖNDAG

GODASTE GUIDEN TILL PARIS

Frankrikes huvudstad är rik på bra mat – ändå går man på nitar i jakt på bästa krogarna. Här är guiden som behövs. Riv ur och spara. sid 14



KLÄTTRA LÄTT PÅ HÖG HÖJD I NORGE

Tack vare steg av järn, handtag och vajrar kan även oerfarna klättrare ta sig hisnande högt upp på bergväggar i ett vackert fjordlandskap. sid 12



KRYP INSPIRERAR DANSK KOCKGURU

Stjärnkocken René Redzepi som driver Noma experimenterar gärna med att skapa mat av insekter och larver. SvD:s Jenny Damberg har träffat honom. sid 18



SvD RESOR&MAT



Maten, drycken, naturen
– allt lockar i The Burren

IRLAND FÖR ALLA

EN SMAKBIT AV NATUREN

IRLAND The Burren. Så heter en magisk bit av Irlands vilda västkust, med vidunderlig vacker och dramatisk natur – och med världens kanske fräschaste skaldjur.

Text MILENA BERGQUIST Foto EMMA MATTSSON

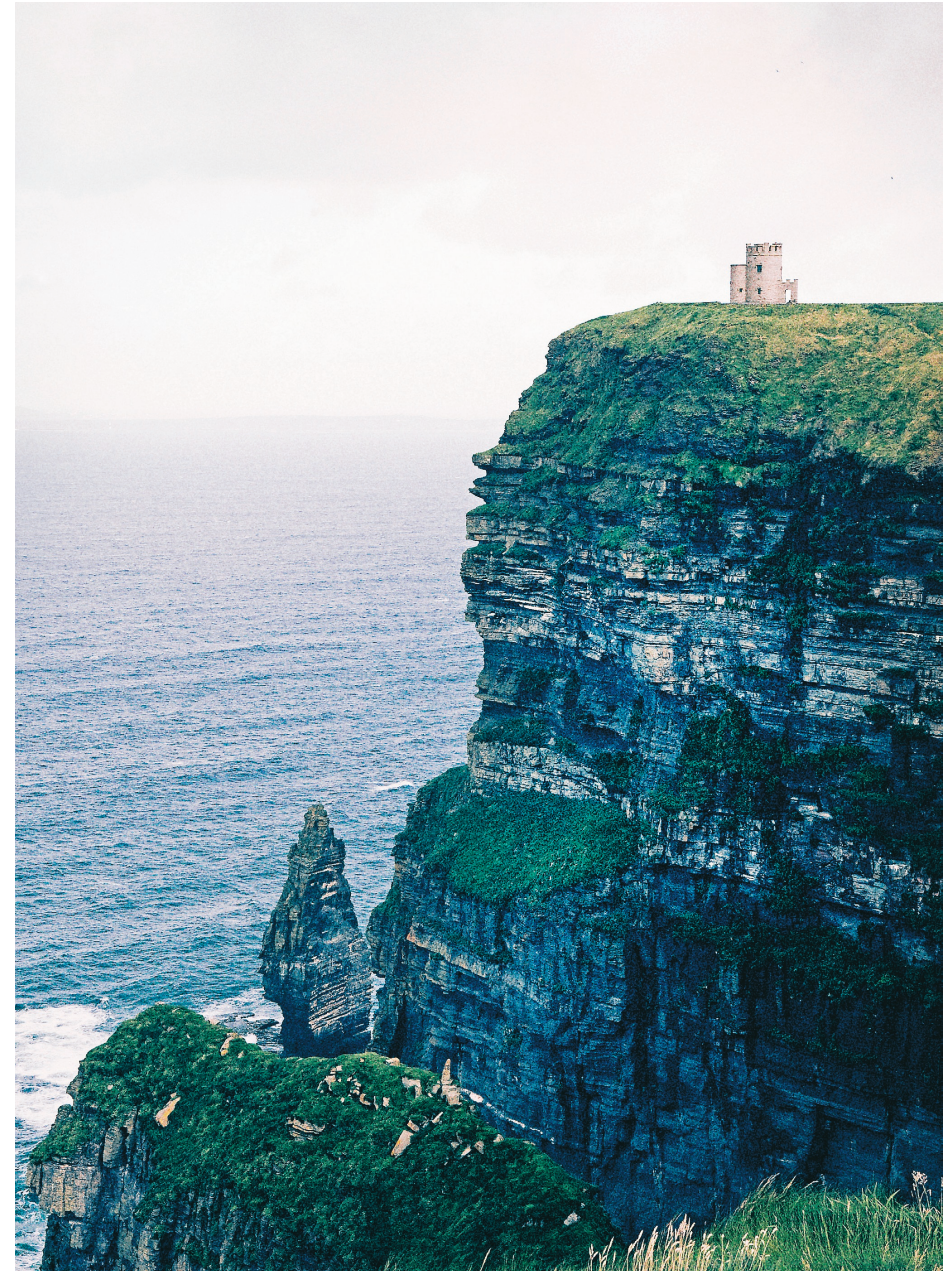
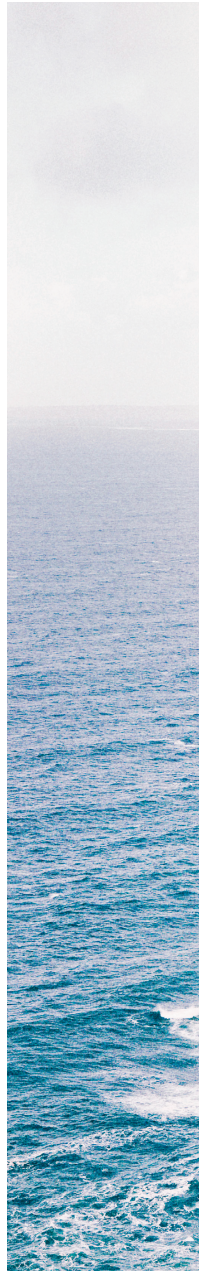


BILD SID 7
The Cliffs of Moher är svindlande vackert. Insprängt i ett berg finns ett turistcentrum och information om klippor och havets fauna och traktens dramatiska historia.

KRIS
Att Irland drabbats hårt av konjunkturduggar syns överallt: utsläppta förvildade hästar, halvsjunkna båtar och tomma lyxvillor.



BRA START
New Irish cuisine tillagad på ekologiska och närproducerade råvaror på Gregan's Castle Hotel. Frukosten är "to die for".

Nåsan uppfattar en doft av rosenvatten, honung och ugnstekta äpplen, melon och en aning torkad frukt. Eller hur? Smaka – känner ni hur det exploderar i munnen av vanilj och kryddor som svartpeppar och kardedumma? Frågar Heidi Donelon när hon passionerat guidar ovana whiskeytestare in i en ny värld av smak och doft.

Och det är bara att erkänna. Att få stoppa näsan i ett glas med 27-årig lagrad whiskey från Midleton, ett av Irlands fyra destillerier, och sedan lägga en liten bit mörk choklad på tungan och till slut ta en klunk av den gyllengula drycken, får en att inse att man tidigare inte har förstått någonting när det gäller whiskey. Det smakar fantastiskt. Kvinnorna kring borden på den lilla puben O'Donohue's suckar förvånat.

– Där ser ni, nu har jag omvänt er för eviga tider. Lite whiskey då och då är bra. Se på mig. Jag är över 50 och har knappt några rynkor. "A whiskey a day keeps the botox away", säger Heidi Donelon.

En brasa sprakar, i baren sitter en man med ett rödsprängt skägg och händer stora som tallrikar, och dricker en skummig Guinness efter dagens arbete. Några damer vid ett annat bord får in fish & chips i jätteportioner. Pubägaren bjuder på ostron "så att vi ska få smaka på världens bästa". Här, som på många andra pubar i området, kan man beställa ett dussin ostron för en billig penning. De vilda kostar lite mer, men har kraftigare smak än de odlade.

– Nu ska jag visa en hemlighet, säger pubägaren



och tar upp ett ostron och en kniv. Skär först ett snitt, vänd sedan upp och ner på ostronet och låt vattnet rinna ur. Vänd igen, vänta en liten stund medan ostronet tillverkar ny juice, öppna – och slurp. Fantastiskt va? Och glöm champagne – ostron och Guinness är en kombination i världsklass!

Vi befinner oss i lilla byn Fanore i The Burren, ett cirka 200 kvadratkilometer stort område i norra delen av regionen Clare på Irlands västkust, två och en halv timmes bilresa från Dublin. Burren kommer av irländskans Boireann och betyder stor sten. Stora delar av Burren består nämligen av ett helt osannolikt månländskt kalkstenlandskap i vars sprickor och skrevor det växer många sällsynta växter, vissa från Medelhavet, andra från Alperna. Botanister från hela världen lockas hit.

Inte långt från puben breder Atlanten ut sig och man kan höra vågorna bryta mot stenformationerna på andra sidan den smala kustvägen, utsedd till en av världens vackraste. Norrut kan man ana Connemaras kust och vid klart väder ser man Aran-öarna vid horisonten. Denna sena septemberdag är det typiskt irlandsväder; omväxlande. Ena timmen värmer solen och lunchen kan intas utomhus invid en varm vitkalkad vägg. Så mulnar det och strax piskar regnet mot rutorna, för att snart ersättas av en mjuk dimma. Så plötsligt byter solen igen. Det finns alltid en vänlig pub i närheten om det skulle bli för ruggigt. Den som inte gillar ostron kan njuta av traditionell pubmat som får i kál, shepherd's pie, och anka med rödkål. Överallt serveras det irländska brödet som bakas på bakpulver i stället för jäst.

Vattnet i Atlanten och Galway Bay är mycket rent



99
Jag är över 50 och har knappt några rynkor. 'A whiskey a day keeps the botox away'.



LOKAL OSTBUTIK
Underbar kedja ostbutiker med irländska bondstare. Här i Galway. Utanför butiken hålls bondens marknad på lördagar.

IRLÄNDSKT BRÖD
På detta bageri i Galway kan man njuta härliga mjuka kakor. Prova olika varianter av det irländska bakpulverbrödet med en alldeles egen karaktär.

SMAKPROV
Whiskeyprovning på lilla charmiga puben O'Donohue's in Fanore. Det finns en speciell whiskeykarta över Irland som man kan följa från pub till pub.

tack vare få industrier. Den varma golfströmmen och floderna som rinner ut i havet skapar optimala förutsättningar för ostron, krabbor och humrar. Dessutom är irländarna föregångare när det gäller hållbart fiske och har hårda regler för att inte förstöra sina bestånd.

The Burren lämpar sig inte bara för mat- och dryckesupplevelser, utan även för långa vandringar. Och det är aldrig trångt på stigarna. Trakten är full av historia: keltiska gravhögar, stenstol, eremitgrottor och kyrkor. En av lederna går från Lahinch till Doolin, musikstaden nummer ett, vidare till Lisdoonvarna, Ballywaghgan, Carran, Corrofin och Tubber – den ena byn gulligare än den andra. En 123 kilometer lång sträcka som tar en genom illgröna hagar med kossor, får och hästar och kantade av stengärdsgårdar, förbi små grå stugor med halmtak, längs den dramatiska kusten och över stenplattor. Man bör kolla väderapparaterna innan man ger sig av, stänga grindarna efter sig och låta stenarna ligga där de ligger.

Till den lilla byn Lisdoonvarna kom svenska Birgitta Hedlin-Curtin som ung. Hon förälskade sig i pubägaren Peter och blev kvar. I dag driver hon The Burren Smokehouse, där man röker ekologisk lax i världsklass. Hennes produkter finns att köpa på bland annat Dean & DeLuca i New York.

– Jag trivs enormt bra här. Människorna har alltid

glimten i ögat och naturen är fantastisk. Det enda negativa är att den katolska kyrkan fortfarande har ett så starkt grepp om samhället, säger hon.

Vill man träffa hennes man och mästerverygaren fortsätter man nerför bygatan till Roadside Tavern Pub. Här kan man smaka Burren Black Stout, Red

Ale och Gold Lager – och få sig en gedigen lektion om irländskt öl och varför det är bäst i världen.

Cliffs of Moher är traktens största turistattraktion och ett måste för alla besökare. Här har havet under tusentals år format kusten och skapat dramatiska klippformationer vars kanter man inte bör gå för nära. Otyckliga har förecrat stängeln och kastat sig ner för de 250 meter djupa stupen. Att vandra längs stigarna intill är storslaget och klipporna är ett paradis för fågelskådare. I det nybyggda informationcentret kan man lära sig allt om geologi, fauna och flora och höra om Irlands dramatiska historia från näron av de kunniga guiderna.

Att resa på Irland är att göra en resa tillbaka i tiden på många sätt. Mycket är slitet, spåren av fattigdom och svåra tider är tydliga. Längs vägarna ut mot havet står lyxvillor från förra konjunkturuppgången tomma. Å andra sidan är byarna befrädnade oexploaterade och den rena och oförstörda naturen skapar förutsättningar för ekoturism. Hela Burren är som ett enda stort skafferier för matglada, oavsett om man vill ha traditionell humanskost eller smaka på det nya irländska köket. Den som vill göra det kan boka in sig på lyxiga Gregan's Castle. På detta lilla slottshotell från 1700-talet råder kvaliteten ner till minsta detalj. Restaurangen blev utnämnd till Irlands bästa 2011 och här bjuder familjen Hoden på det bästa trakten har att erbjuda i form av lamm, fågel och förstärskaldjur. Tar man en ordentlig morgonpromenad orkar man även världens kanske läckraste äggrora med äppelrött bacon till frukost.

FAKTA

Resor

Utgå från Dublin, res med hyrbil.

Bo

Gregan's Castle Hotel. Kvalitet i minsta detalj och fantastisk mat. www.gregans.ie
Ireland's Blue Book. Guide till lantliga och historiska hotell och restauranger. www.irelandsbluebook.com

Äta

Moran's Oyster Cottage. Mysigt ställe med god lunch, egenbryggd ale, goda skaldjur och härlig anka. www.moransoystercottage.com
Burren Smokehouse i Lisdoonvarna, som erbjuder ekologisk picknick och mat i puben. www.burrensmokehouse.ie
Wild Honey Inn. Trevligt lunchställe. www.wildhoneyinn.com

Dricka

Ha whiskey som tema, provningar finns. www.irelandwhiskeytrail.com
www.irishwhiskeyevent.com

resor@svd.se



Irländska godbitar

Om ett par veckor är det ostronfestival i Galway. Året om bjuder området på vackra vägar, vandringar liksom platser att inta te.

Text MILENA BERGQUIST Foto EMMA MATTSSON



CLIFFS OF MOHER

Ge dig ut på vattnet. Cliffs of Moher kan man bland annat besöka med båt från Doolin. Även Aranöarna når man från Doolin. De upplevs bäst från hästdragen vagn. Det går även båtturer från Galway.
www.cliffsofmoher.ie
www.cliffs-of-moher-cruises.com
www.galwaybaycharters.com

BILA RUNT

Poul nabrone portal tomb är en 6000 år gammal grav vid väg R480. Carl Wright's garden är en dröm för trädgårdsentusiaster. Ligger i Caher valley vid väg R477. Besök St. Colmain's well och kyrka vid klippan Eagle's rock. Te och kaka på The Burren perfumery efteråt.

VACKRA LEDER

Fysisk aktivitet får man om man går The Burren walking trails – fina vandringsleder. Irländsk dans får man ta del av på Vaughan's pub i Kilfenora på torsdags- och söndagskvällar. Det är ingen turistgrej, var beredd på att dansa.
www.shannonregiontrails.ie

ANDLIGA VANDRINGAR

I Irland är det andliga inom räckhåll. Man kan bland annat gå andliga vandringar (men också guidade matturer), ägna sig åt yoga och meditation och måla.
www.boghill.com
www.burrenyoga.com
www.burrenpaintingcentre.com

OSTRONFESTIVAL

I Galway hålls ostronfestival varje höst, i år 26–29/9. Året om finns god mat hos Ard Bia at Nimmo's, McDonaghs, McCambridges och Sheridan's Cheesemongers.
www.ardbia.com,
www.mcdonaghs.net
www.mccambridges.com
www.sheridanscheesemongers.com

Sensommarfynda!

En chans för dig med semester kvar

Ospecificerat
Södra Turkiet
fr 1.499:-

Alanya	Parador	ddd	Lägenheter	fr	1.699:-
Alanya	Kleopatra Ada	ddd+	All inclusive	fr	3.299:-
Alanya	Kleopatra Royal Palm	dddd	All inclusive	fr	3.399:-
Side	Sayanora Park	ddd	All inclusive	fr	3.599:-
Side	Merve Sun	ddd+	All inclusive	fr	4.799:-
Sousse	Kaiser	dd+	Frukost	fr	2.299:-
Sousse	Marabout	ddd	All inclusive	fr	3.399:-



där solen skiner!

08-723 46 00 detur.se



SVENSKA
BASKETBOLL
FÖRBUNDET
SEDAN 1952

Avser angivna avreseperioder med avresa från Arlanda och hotell under sommaren 2013. Pris per person med del i dubbelrum/lägenhet. Gäller endast nybokningar och kan ej kombineras med andra erbjudanden. Begränsat antal platser. Läs mer och boka på detur.se, 08-7234600 eller din lokala resebyrå.