

FISKELYCKA I TROMSÖ
På äventyr i sagolikt
vackra Nordnorge

STICKNING SOM SYNS
Snygg och praktisk
väska i reflexgarn



SITT FINT I LÄSHÖRNET
Sköna fätöljer, snygga
lampor & mjuka kuddar

Icakuriren

Nr 46 11 november 2022 33 kr

Sveriges största veckomagasin!



40
spartips för en
bister vinter!
Lev snålare utan att
försaka glädjen

*På bio
just nu*

Lena Olin brottades med
ångest och sjukdom i familjen

**"Att hitta min
själsfrände var
otroligt helande"**

Baka till far! Recept på kladdkaka med lakrits



22

Middag i fin form



48 Jessica Abbott
älskar tittarnas
kluriga frågor



30 Johanna Lindh
hittar släktingar
med dna-teknik



34 Det nappar i Nordnorge

14

Utmana
dig själv
i gnetmaraton



INNEHÅLL

Icakuriren

nummer 46 2022

Välkommen Lotte letar stekpannor	3
Skriv till oss Läsarnas egen sida	6
Mötet Lena Olin, skådespelare	8
Kultur Vad är på gång? Göran tipsar	12
Aktuellt Tuff vinter – här kan du spara	14
Konsument Id-skydd, uppvärmning m m	19
Mat & dryck Helgens goda med Jenny	21
Tre rätter som lagas i form	22
Fira far med kaka!	25
Goda gröna soppor	26
Laga gott av rester – åtta enkla sätt	28
Reportage Dna-detektiven Johanna Lindh	30
Res i Norden Fiskelycka i Nordnorge	34
Krönika Micael Dahlen	39
Handarbete Sticka mysig tröja	40
Handarbete Sticka reflexväska	42
Lindas bokhylla Mystiska pseudonymen	45
Inredning Fixa fint i läshörnan	46
Nyfilken på Jessica Abbott i "Fråga Lund"	48
Tursidan Vinn kokbok och spel	50
Kryss och knåp	53
Lösningar och Melodikrysset	65
Nästa nummer och redaktionsruta	66

”
Att Norge är
så fullständigt
överrumplande
häftigt hade jag
ingen aning om!

Räkrälaren Solstrand gör sig redo att ta upp förmiddagens fångst. Färska ishavsräkor är djuprosa och genomskinliga.

Det nappar i Nordnorge!

VÅGSPEL I Tromsø i nordligaste Norge väntar en storslagen naturupplevelse. Vi provar fiskelyckan och njuter av nyfångade räkor och torsk direkt från havet. Valspaning och norrskenjakt lockar också besökare från hela världen till dessa arktiska trakter. Häng med på ett hisnande vackert äventyr!

AV MIA ULIN FOTO MIA ULIN OCH DAVID GONZALEZ

Tromsø kan tyckas ligga vid världens ände. 17 mil bilvägen norr om Treriksröset, och 30 mil norr om Polcirkeln. Men staden med sina 70 000 invånare har världens nordligaste universitet, universitetssjukhus och ett rikt handels- och sjöfartsliv. Bebyggelsen är en blandning av små, pittoreska trähus blandat med modern arkitektur.

Jag har följt med några av Sveriges bästa skaldjurskockar på en resa till råkans hemvist, Ishavet. Vi är ett gäng på tio personer, alla med en stor passion för fisk och skaldjur.

Tromsø kallas ofta Nordens Paris och är känt för att ha många krogar av mycket hög klass. Turismen har ökat de senaste åren, här lockar bland annat norrskenet, aurora borealis, och valskåd-

ning. Sedan tio år tillbaka vandrar stora mängder späckhuggare, knölvalar och kaskelotter till vattnen utanför Tromsø mellan november och februari.

Hurtigruten lägger till

I hamnen lägger Hurtigrutens fartyg till varje dag, en gång i norrgående riktning och en gång mot söder. Hurtigruten var från början en viktig transportled med post, gods och människor, numera är det en av världens vackraste kryssningar för turister.

Jag som aldrig tidigare varit i Norge vet inte riktigt vad jag ska förvänta mig. Visst har jag hört att det ska vara vackert – men att det kunde vara så fullständigt överrumplande häftigt hade jag ingen aning om!

Tromsø ligger mitt i en stor fjord, omgiven av branta berg och stora områden orörd natur i arktisk miljö. Näst efter Kanada har Norge den längsta kustlinjen i världen med oräkneliga öar, skärgårdar, fjordar och vikar. Vart man än vänder sig är det öppet vatten och höga fjäll.

Golfströmmen gör att vattnet är isfritt hela året och här är perfekta förhållanden för ett mycket rikt fiskliv, där torsken är den viktigaste fångstfisken. Råkan fungerar som ett havsfilt och är en eftertraktad varelse i det marina ekosystemet.

Fisaket viktigt

Fiskeindustrin har alltid varit viktig i Nordnorge, och möjliggjort för människor att bo och leva här. Det finns

samhällen som är helt uppbyggda kring fisket. Myndigheterna samarbetar nära med industrin kring forskning och utveckling. Det är inte bara råkan som matråvara som tas tillvara, hela råkan används för olika ändamål. Det näringsrika skallet, som är en biprodukt av skalade räkor, används bland annat till läkemedel, kosttillskott och smaksättning.

Middag med utsikt

Vår första kväll i Tromsø bor vi på det moderna hotellet the Edge. Byggnaden med sitt spetsiva hörn speglar sin innovativa arkitektur i det kalla vattnet i Tromsø hamn. Jag får ett rum på tionde våningen med vidunderlig utsikt.

Middagen serveras på Fiskekompaniet, fem minuters

promenad längs hamnen. Sexrättersmenyn utlovar det bästa från lokala producenter, alltifrån handplockad svamp från Tromsøs skogar till färsk fisk från Kvaløya, väster om Tromsø.

Dagen därpå väntar den stora upplevelsen: vi ska ut på sjön. Väderappen lovar cirka 8 grader och vi har alla klätt oss i underställ, fleecetröjor, vindtäta jackor, mössor och vantar.

En minibus tar oss till Lyngen, en angränsande kommun ett par timmars bilfärd från Tromsø. Vi åker med bilfärja mellan Breidvik och Svensby vid Lyngfjorden, innan vi fortsätter ut på halvön Lenangen, med utsikt över vattnet och de snöklädda

Fortsättning på nästa sida ➔



Fiskegänget med dagens fångst.

Plötsligt får Charlotte en tiokilos torsk på kroken! Det blir dagens största fisk.

Rykande nykokta räkor dukas upp till lunch.

RES I NORDEN



Bubbelbad med utsikt längst ut på halvön Lenangen.

På Fiskekompaniet avnjuter vi en ljuvlig middag.

Lokala råvaror blir en festmåltid på Lyngen Experience.

→ fjällen. Till sist anländer vi till Nordlenangen högst upp på halvöns spets och Lyngen Experiences angoringsplats. Lyngen Experience anordnar olika aktiviteter i Norge. Allt från yogaretreats, kajakpaddling och helikopterturer på sommaren till hundsläde, snöskoturer och upplevelser av den samiska kulturen på vintern. Vi har bokat havsfiske med räklunch och stiger på en välutrustad Targa-båt. Båten rymmer 15 personer inklusive besättningen och är känd för sina goda sjöengskaper.

Havsfiske med napp

Alla som vill får prova djuphavsfiske. Ett stadigt fiske-spö med tjock lina fästs med ett bälte runt magen. Vi blir instruerade att låta det tunga sänket, 15 cm långt, sjunka mot botten. Ekolodet visar 170 meters djup. Vår skeppare Tommy försäkrar att han ser ett fiskstim och lovar att vi kommer att få fisk.

Mycket riktigt dröjer det inte länge förrän min reskamrat Charlotte ropar att det känns väldigt tungt. Tommy kommer och drar i linan. Jodå, visst är det napp! Charlotte vevar och vevar och till slut syns något blänka till nere i det klara vattnet. Med hjälp av Tommy får hon ombord en rejäl torsk på 10 kg. Torskfiskar kan väga upp till 30 kg så denna är liten i sammanhanget, men den blir ändå dagens största fångst.

När klockan börjar närma sig tolv åker vi vidare och siktar snart räkrärlären Solstrand, som är redo att ta ombord fångsten. Man trålar en gång på förmiddagen och en gång på eftermiddagen. Spända av förväntan ser vi hur den gröna nättålen sakta men säkert hissar upp i båten. Ett kraftigt ryck i bottenrepet, och det mörkrosa innehållet forsar ner i trålares innamåte.

Havet ligger kv lugnt, nästan spegelblankt. Förutom trålares motordunk är det helt ljudlöst. Men plötsligt fylls luften av skränande sjöfågel. Kvitvita måsar och

trutar och ungfåglar i grå fjäderdräkt. De har siktat inställt på den småfisk som trålares släpper ut. Räk-trålen är konstruerad så att det nästan bara är räk som hamnar i nätet. De större fiskarna kommer inte igenom det lilla hålet som räkan slipper igenom, utan leds ut och tillbaka i vattnet igen. Endast en mindre mängd småfisk hamnar i trålen och det är dessa som nu måsar och trutar väntar på.

Efter en stund börjar det ryka rejält från en av Solstrands skorstenar; kokning en har börjat. Inom kort får vi levererat två stora korgar med alldeles färska, nykokta rosa räkor till vår båt och snabbt dukas det upp med hemgjord aioli, nybakat bröd, sallad och dryck.

Så här färska räkor är mycket lättskalade, skalen så gott som "ramlar" av. Köttet är fast och mjällt, och smakar gudomligt. Vi får även smaka raa räkor, "räksushi" vilket är en delikatess för sig.

Efter fisketuren gör vi en avstickare med båten till Au-

rora Spirits, världens nordligaste spritdestilleri, för visning och provsmakning. Under varumärket Bivrost tillverkar Aurora Spirits vodka, whisky, gin, akvavit och likör som de vunnit många priser för. Bivrost är ett gammalt vikingaord som betyder "skakig väg" och sägs beskriva norrskenet, vilket man trodde var vägen från jorden till Asgård.

Nöjda med både upplevelser och smaksensationer färdas vi tillbaka till Lyngen Experiences bryggeri, där vidare färd väntar till nattens härbarge.

Mitt i norrskenet

Vi bor på Lyngen Experience Lodge, ett nybyggt hotell med nio dubbelrum, restaurangkök, bastu och bubbelpool.

Från det stora allrummet och altanen utanför är det en fantastisk utsikt över Lyngenfjorden och fjällen i fjärran. Nere vid vattnet finns ett par grå små kjoor. Det visar sig vara "Aurora-hytter". Dessa kan man hyra under säsongen för att skåda norrsken, au-

rora borealis. Hela ena sidan är av glas och man kan ligga i sängen och uppleva norrskenet som om man var mitt i det. Tromsö och Lyngen ligger mitt i den så kallade norrskenovalen – området med alla störst chans att få se aurora borealis från slutet av augusti till april.

Eftersom vi har två fisk- och skaldjurskockar med oss på resan, har vi beställt en "mystery box" med diverse skaldjur som de tillredde. Detta blir kvällens förrätter. Vi får smaka sjöborre, olika sorter musslor, ostron och gravad fisk. Middagen fortsätter med fiskrätter tillagade av Lyngen Experiences egen kock. Alla råvaror är lokala och nästan all fisk fångas samma dag i fjorden.

När mörkret sänker sig väntar vi spånt på att himlen ska spricka upp, så vi kan se norrskenet, men molnen ligger tunga över fjorden. Hade vi kommit enbart för norrskenet hade vår guide tagit oss till platser där vädet är bättre. Det får vi göra nästa gång. ■



I hamnen är det liv och rörelse.



På destilleriet Aurora spirits blir det guidning och provsmakning.



Småfisk som rensas bort blir en festmåltid för måsarna.

Hållbart resmål

Tromsö är ett hållbarhetsmärkt resmål. Norska orter som kan visa att de arbetar systematiskt på att minska turistindustrins negativa effekter kan bli ett så kallat "Bærekraftigt reisemål" (Sustainable Destination) som är den enda miljömärkningen i Norden för resmål som värnar om den lokala naturen, kulturen och miljön, samtidigt som de erbjuder givande upplevelser.

Bästa tid: Året runt, beroende på vad du vill göra. Jag reste i september, men om du reser i november till februari kan du kombinera "Aurora hunting", norrskenjakt, med valfafari.

Resahit

Flyg: Arlanda Tromsö tur och retur via Oslo, från 4 500 kr. Ca 4 timmar inklusive mellanlandning.

Hurtigruten: Bergen–Tromsö enkel resa en person, från 5 000 kr för fem dagar. Tåg och buss till Bergen tar 13 tim och kostar ca 2 600 kr enkel resa.

Bil: Kortaste bilvägen är E4 längs Bottenviken upp till Luleå och sedan E10–E45 och E8 till Tromsö. Resan tar ca 19 tim utan stopp och är 155 mil enkel väg.

Boende

Lyngen Experience Lodge

Pris: 2 personer i dubbelrum, ca 4 000 norska kronor per natt.

Lyngen Experience Apartments enrumslägenhet för 2 personer, ca 2 000 norska kronor per natt.

Clarion Hotel The Edge i Tromsö hamn: från 1 690 norska kronor per natt i dubbelrum.



Magiskt vackra fjordar och fjäll.

Att göra

I Tromsö med omnejd kan du bland annat vandra, fiska, paddla kajak, se norrsken, åka hundsläde och uppleva valfafari. Några populära attraktioner är Ishavskatedralen, upplevelsecentret Polaria och Polarmuseet. Aurora Spirits har guidningar som bokas i förväg. Här är några exempel.

● **4 dagar Aurora-guidning.** Inkluderar: Helpension på Lyngen Experience Lodge med bastu och utomhus jacuzzi, vägledning och workshops av Kjetil Skogli, transport från och till Tromsö samt transporter under vistelsen, dagsaktiviteter som hundspann, snöskoter och valfafari samt vinterkläder. Pris: 29 900 norska kronor per person. Det finns även kortare Aurora-turer som kan bokas via Tromsö turistbyrå och avgår från centrum.

● **Norrskens- och middagskryssning** med Soreya Havsfiskecruise: Kryssning från Tromsö hamn med katamaran i skyddade vatten till bästa platsen för norrsken. Ingår: Guide, traditionell hemlagad nordnorsk fiskmåltid, varm dryck. Längd: 3 timmar. 1 500 norska kronor per person.

● **Djuphavsfiske:** Guidad havsfisketur i Kattfjorden, känt för hälleflundrafiske. Passar såväl nybörjare som vana fiskare. Längd: 3 timmar. Period: Maj–september. Båthyra samt guide, max 3 personer: från 4 595 norska kronor + bensin.

● **Valfafari:** Späckhuggare och knölvalar finns från november till april ca 2 timmars båtfärd från Tromsö stad, dit de följer sillstimen. Båten kan ta 200 passagerare, enklare servering samt öl- och vintillstånd. Prisexempel: 6 tim på katamaran 1 500 norska kronor.