

## ÄVENTYRSVANDRING 2015

Vandring 2/2015: 28 januari. Ciccis kål. 18 deltagare. 9 km.

Idag blev den första bussturen kort, endast 2 km, från Höllviken till Önnemovägen i Kämpinge. På stigar och småvägar kom vi till Fiskarevägen där Elsa stod och väntade på vår ankomst. I Kämpinge by letade vi reda på ridvägen till Räng Sand. Med hjälp av apostlahästarna kom vi dit trampande i hästskors spår. På ridvägarna får man gå med sina ben men bara ta sig fram på hästryggen om man är medlem i Ridstigsföreningen.



I Räng Sand finns ett fint skogsparti som heter Lyc-kan av okänd anledning. Där har åtskilliga barn tillbragt många lyckliga utflykter. Vi också flera gånger som hastigast. Dammen är lyckligtvis in-hägnad men har ändå sina skönhetsvärden vid oli-ka årstider. Ett stort antal barn bor i bostadsområ- det Rängbågsbyn så stängslet behövs verkligen.



Vi följde den nya vägen med nästan identiska hus men med väldigt olika trädgårdslösningar. Så smög vi nära de obefintliga tomtgränserna till det stora ännu obebyggda gytjtjiga området där vi fann en väg längs ett dike med en trädrad. Det var inte alls så blött som dagarna innan då jag rekognoserade.



Framme vid det djupa diket, eller "diget" som bönderna benämner det, såg vi att det skett en om-fattande rensning av växtlighet, inte bara en årlig sådan som samfälligheten har skyldighet till utan fällning av stora träd som nu låg uppstyckade längs "diget".

## ÄVENTYRSVANDRING 2015

Vandring 2/2015: 28 januari. Ciccis kål. 18 deltagare. 9 km.



Vid Axeltofta gård tog vi in på en pilekantad gårdsväg som fick kängorna att sjunga, ja, hur ska man uttrycka det? Man blir glad av att gå på en sådan vacker väg. Snart fick vi hålla för näsan, en gödselhög förtoget för en liten stund uppsluppenheten. Men är man på landet finns det sådana attraktioner!



En svart svan på Almnäs gård tilldrog sig vår uppmärksamhet. Andra stora ovanliga djur som finns på gården höll sig inomhus denna vinterdag.



Nu såg vi Annedals gård med dess fortfarande gröna fält av grönkål och brysselkål. Närbilderna är tagna några dagar senare när snön åter lagt sitt vita täcke över den svarta jorden och de gröna bladen.

## ÄVENTYRSVANDRING 2015

Vandring 2/2015: 28 januari. Ciccis kål. 18 deltagare. 9 km.



På Annedals gård var vi väntade. Cicci berättade om gårdens och sin egen historia. Informerade oss om ekologisk odling kontra den odling hon valt. För- och nackdelar. Här finns alla de Söderslätt's grödor som vi valt till årets tema, så det är bara att välja. Cicci hjälpte oss att välja KÅL. Grönkål och brysselkål, som hon fortfarande skördar på fältet vi nyss såg.

Vi handlade förstås äpplen, potatis, paprika, morötter och annat gott. Och tackade för att vi fick komma och hälsa på en dag som gårdsbutiken höll stängt.



Färden gick sedan via Hermanstorp till Håslövs hållplats på E6:an och vidare hemåt med buss.

### **Brysselkål, tillhör till måltiden**

Dela 500 g brysselkål på mitten, skiva 2 vitlökar tunt, hacka några kvistar persilja. Stek kålen i några minuter, lägg i vitlök och persilja. Salt och peppar.

### **Grönkålschips**

200 g små bitar av grönkål med lite olivolja och salt i ugn 200 grader ca 10 min.

När det gäller innehåll av vitaminer och mineraler i grönkål och brysselkål så leder grönkålen. 100 gram av grönkål innehåller mest av C-vitamin, B6 o E, kalcium och kalium. Brysselkål innehåller mest av folat och B1-vitamin.

Jag tror att om man blandar dessa båda kålsorter på tallriken, så kryllar det av alla möjliga vitaminer och mineraler. Förutom de ovan nämnda är det A-vitamin, järn, fosfor, magnesium, selen och zink.