Nr 7, juli 2014

Ö-bladet

från Vinön i Hjälmaren

Lösnummerpris 15 kr

Några ord från redaktionen...

Så har en myggfri midsommar passerat. Det var trevligt på skolgården även om det inte var så varmt, varma blev vi i dansen runt stången.

Helgen avslutades med en tragisk olycka. Två fiskare från Valen, mycket vana vid sjön, på väg att vittja en ryssja. En rutinuppgift, men något händer och en liten stund senare hittas båten tom av en annan fiskare.

Våra tankar går i dessa dagar till Bosses och Anders anhöriga. I en olycka rycks människor bort väldigt hastigt, och ingen hinner med. Men i olyckor på sjön går också lång tid i ovisshet, och vända över när sökandet ska ge resultat.

Det är skönt att veta att vi har sjöräddning i sjön, och att många med båtar hjälper till, om olyckan skulle vara framme. Men inget slår flytväst i effektivitet när det gäller att rädda liv.

Framsidesbilden är tagen av Lars Eklund vid inkopplingen av el till Stora holmen. Övriga fotografer i detta nummer är Åsa Ödman, Mariann Karlsson, Eva Widlund och RoseMarie Hellén.

Njut av de aktiviteter och möjligheter till samvaro som finns på ön i sommar!

hälsar månadens redaktör Åsa, med hjälp av Christina, Mariann och Eva

Bidrag till Ö-bladet skickas till o-bladet@vinon.se eller lämnas i skolan eller i hembygdsföreningens postlåda vid skolan.
Datum som gäller: 15 varje månad – annonser, 25 varje månad – övriga bidrag

Uppskattar du att få Ö-bladet? Bli då medlem i Vinöns kultur- och hembygdsförening!

Ö-bladet är Vinöns lokala tidning, utgiven och bekostad av Vinöns Kultur- och hembygds-förening. Förutom utdelningen i brevlådorna kan man prenumerera på Ö-bladet som vanlig post eller som e-post. Lämna adresserade och frankerade kuvert med **dubbelt porto** och märkta med de månader som du vill ha tidningen, så kan redaktionen lätt stoppa ner ett exemplar av ett Ö-blad i färdiga kuvert.

Postadress: Ö-bladet, Vinöns skola, 715 93 Vinön
E-postadress: o-bladet@vinon.se Hemsida: www.vinon.se

BLI MEDLEM I FÖRENINGEN! Medlemsavgiften för 2014 är 100 kr för enskild och 200 kr för en familj. Kom ihåg att skriva avsändare om du sätter in avgiften på föreningens konto.

VINÖNS KULTUR- OCH HEMBYGDSFÖRENING, pg 46 94 70 - 9

Aktiviteter i bersån på skolgården

HAMPE GOSPELKÖR

med **Håkan Isacsson,** underhåller oss med gamla kända melodier, gospel och allsång.

Lördag 19 juli kl 16.00.

LOPPIS

Lördag 26 juli kl 10-15

Bordshyra: 50 kronor

Anmälan senast fredag 25/7 kl 17.00

i Missionshusets konstutställning

tel. 019-448101

Arrangör: Vinöns Kultur- och hembygdsförening

MELODIKRYSS

Lördag 2 augusti kl 14.00.

Det blir en musikalisk frågelek där ledtrådar från kända melodier framförda av **T-draget** leder fram till ett ord.

Ta med en penna och kom och kryssa!

Arrangör: Vinöns Kultur- och hembygdsförening

När strömmen kom till Stora holmen

Det första tecknet dök upp i maj – plötsligt stod där två stora kabelrullar vid vägkanten. Några veckor senare stod också en blå container på plats. Vi får veta att själva arbetet med att ge oss på Stora holmen elektricitet ska dra igång måndagen den 16 juni. ”Det ska vara klappat och klart till midsommar”, sa Eon i november 2013. Kan det verkligen vara möjligt?

På måndagen är vi i stan, och kommer ut till ön först på eftermiddagen. Vi är väldigt nyfikna och blir lätt förvånade när knappt någon grävning alls är gjord. Men, där ligger kablar längs hela Storaholmengatan och på vändplanen nästan nere vid sjön har det grävts anslutningsdiken runt hela den nya transformatorstationen. Vi pratar i telefon med Daniel som basar för jobbet och kommer överens om att ses tisdag förmiddag.

När vi knallar upp mot ön nästa morgon hör vi mäktigt traktormuller på långt håll. Det är Martin som gräver ner kabeln från kabelskåpet utanför Olssons och fram till hörnet hos Nords. Han är nästan klar med jobbet när vi dyker upp och håller redan på att lappa igen längs vägkanten. Nästa steg är att plöja i mitten av Storaholmengatan från Nords och ner till transformatorstationen, en sträcka på ungefär en kilometer. Vi, som hyrt ute på Stora holmen i elva somrar, vet att vägen är pepprad med sten. Och inte vilka stenar som helst, här finns bumlingar av rejäla mått. Vet Martin vad han har framför sig?

Med den jättelika plogbillen skär Martin ett spår i vägen, lirkar upp stenar (även bumlingar), lägger dem elegant åt sidan – jodå, den här mannen har varit med förr. Vi hänger med en stund och betraktar denna synnerligen vackra traktordans, det går lugnt och fint tillväga, och ändå förvånansvärt raskt. Martin kommer att köra fram och tillbaka längs vägen ett par tre gånger innan han och Daniel lägger ner högspänningskabeln, den ska matas ner i ett svep.

Daniel följer med oss ut till Stora holmen för att se hur vi ska lägga ner kabeln från vårt nya kabelskåp till själva huset. Vi bestämmer oss för att också här gå längs med vår infartsväg, det

verkar enklast. Vi plockar undan så att Martin ska kunna komma fram med den jättelika traktorn och pysslar sedan med annat.

På onsdagen är Daniel iväg på ett annat jobb, och Martin ägnar förmiddagen åt att återställa vägen ner till transformatorstationen. På eftermiddagen är båda på plats igen och jättetraktorn kommer uppkörande mot huset. Martin plöjer spår och Daniel går efter och matar kabeln som läggs ner vartefter maskinen rör sig framåt. Väl framme vid kabelskåpet börjar Daniel med anslutningsjobbet, medan Martin kör upp till huset för att plöja spår för den sista biten. Vi hjälps åt att förse kabeln med ett skyddsrör, faktiskt hela processens mest svettdrivande moment. När det är gjort lägger Martin ner kabeln i ett huj, det är knappt man tror sina ögon.

När killarna lämnar ön onsdag kväll har vi el fram till proppskåpet på själva huset. Under sommaren kommer vi att ha temporär byggel, eftersom vi i höst ska göra klart invändigt i köket och den nya tillbyggnaden. Och, vilken fröjd att kunna ladda telefoner, ha radion på hela dagen, tända några lampor på kvällen och starta den nya kyl- och frysen – ja, det är faktiskt helt fantastiskt.

Så gick det alltså till när vi på Stora holmen fick el – som vi förstått det cirka sextio år efter att större delen av hushållen på ön elektrifierades. Bättre sent än aldrig, tänker vi, och ja – vi fick el till midsommar. Tack Eon, Daniel och Martin!

Och elen kopplades alltså på den 19 juni 2014!

Lars Eklund och Rita Tammerman-Eklund, Stora holmen

Vinöns Örtbod

Under juli har Örtboden
öppet 10.30–17.00
Lunchstängt 13.00–13.45

Nu har Örtboden laddat för sommaren med bl.a. Julita Rapsolja, keramik från Lenas lera, blommiga verktyg, te, skorpor, saft, godis, glass och annat

Det finns vuxencyklar, barncyklar, barnsadlar och hjälmar till uthyrning
Vid frågor och bokningar av cyklar
hör av er till mig på tele 0736 18 77 11

Varmt välkomna!
önskar RoseMarie med familj och personal

Vinöns NYA café

Med lättare lunch, surdegsbröd och pizza,

Nästan jämnt!

Söndag-fredag: 10-17
fredag: 10-19
lördag: 8–19 då vi har frukostbuffé till: 10,30

VÄLKOMMA!

För större sällskap; ring för bokning
0739-400061 / Tomas och Catrine

Följ oss på facebook

Bakre raden från vänster: Johan Åqvist(FP), Lennart Carlsson(M) 2:e v.ordf, Ingemar Åhlén(S), Niklas Jakobsson(KD), Frederick Axewill(S)1:e v.ordf, Bo Åkerling(C)nämndordförande, Joakim Östlund(administrativ samordnare), Glenn Roswall(nämndadministratör)
Främre raden från vänster: Ingalill Bergensten(KD), Regina Salenfors-Andersson(C),Ewa Sohlborg(V),Maud Nimheim Ottosson(M), Susann Wallin(S), Sten Lang(MP), Vivi-Ann Kilander(planerare), Margareta Borg(förvaltningschef)och Johan Svedmark(områdeschef)

Östernärke områdesnämnd hade möte på Vinön 10 juni

Vinön hör ju till Örebro kommun och en del av kommunens förvaltningsansvar finns i Östernärke. Östernärkes områdesnämnd ansvarar för två förvaltningar, den ena har hand om förskola och skola med förvaltningschef Margareta Borg. Den andra, samhällsbyggnad har Åsa Bellander som förvaltningschef. I början av juni var det ett nämndmöte med politiker och en del tjänstemän förlagt till Vinön.

I samband med lunchen lyckade Ö-bladets fotograf få upp deltagarna på scenen för en gruppbild. Några ansikten är kanske bekanta för öborna men långt ifrån alla. Ordförande Bo Åkerling är väl den som mest har deltagit i olika möten på ön och kanske även är mest bekant med de verksamheter som pågår på ön.

Numera har ju ön även fått mycket kontakt med kommunens landsbygdsstrateg Kalle Selander som jobbar för att marknadsföra Hjälmaren och Vinön som ett bra besöksmål, en bra plats att bo, verka och vistas i.

Efter lunchen var det ett arbetspass med gruppmöten innan hela nämnden samlades i stora salen i skolhuset och det dröjde ytterligare en stund innan man öppnade för åhörare. Tyvärr hade inte redaktionen för Ö-bladet vetskap om detta möte när juninumret gick ut, så vi kunde inte informera om mötet i Vinöns naturliga informationskanal. Det var dock någon som uppmärksammade mötet i Östernärkebladet och på så vis blev det en liten skara åhörare som tyckte att det var intressant att vara med och lyssna.

Vinöns kultur- och hembygdsförenings ordförande Peter Kumlin presenterade föreningens verksamhet med de olika arbetsgrupperna på Vinön. Bland annat kom vattenfrågan upp och problemet med tillgång till vatten åt besökare på ön. Hembygdsföreningen har tidigare ordnat med en pump på norra ön för båt- och husvagnsgäster. Tyvärr blev inte detta vatten godkänt som dricksvatten. Nu fanns en brunnsborrare på ön just denna dag och han hade möjlighet att borra ett hål för en ny brunn. Och ibland kan det faktiskt vara smidigt i beslutsgången. En ansökan ordnades snabbt och innan dagens möte var slut hade en enad nämnd tillstyrkt ett föreningsbidrag som skulle täcka kostnaderna för den nya brunnen. Till glädje för alla som gästar vår ö!

Peter Kumlin, ordf . Vinöns kultur- och hembygdsförening

Hembygdsföreningen framför ett tack till Östernärke områdesnämnd. Om brunnen i ”Brunnsparken” på norra Vinön kan man läsa på annan plats i detta nummer av Ö-bladet.

Eva Widlund

MONAS

blommor och grönsaker

Nu är det gott om sommarplantor!
Det finns också…..
färsk lök, dill och persilja. Potatis och snittblommor och fler grönsaker kommer efter hand.

Öppet: söndag-torsdag
fredag em
lördag fm

För dagsaktuell information eller önskemål ring: *019-44 80 50, 070-370 59 50*

Varmt välkomna
Mona Blixt

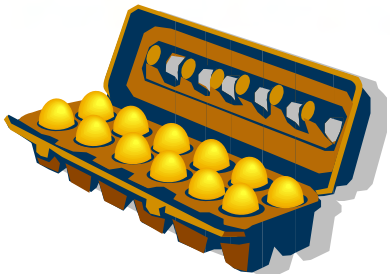
Vinöns Bibliotek

Har öppet söndagar

16-17

Välkomna hälsar
Yvonne!

FÄRSKA VINÖÄGG



Peter och Carina

Tel: 019 - 44 80 33

VINÖBAGAR'N

Kaffetårtor och smörgåstårtor kan beställas alla dagar

Pris:	kaffetårta	smörgåstårta
8 pers	160:-	250:-
10 pers	190:-	300:-
12 pers	220:-	350:-
15 pers	265:-	420:-

Sten
Tel: 070-239 02 11, 019-44 80 15

Midsommarfirandet på Vinön

Likt många tidigare år genomfördes 2014 års firande under mycket trevliga och gemytliga former. Det ligger mycket planerande och många timmars frivilligt arbete bakom ett arrangemang av detta slag.

Därför vill jag på detta sätt tacka alla som gjorde firandet till den blomma som placeras i minnenas bukett.

Så tack ni som:

- Tog fram, plockade blommor och klädde stången.
- Iordningställde missionshuset för sommarens försäljning och konstutställning.
- Ordnade med alla priser och lotter, chokladhjul, fiskdamm, pilkastning, teknisk utrustning, förtäring till folkdanslaget osv..
- Spelade och ledde dansen runt stången.

Många var ni som ordnade så trevligt för oss alla som så gärna firar midsommar på Vinön.

Tack också till Öknaby dansgrupp för midsommardagens dansuppvisning.

Så ett **stort tack** till alla från ordföranden i Vinöns kultur och hembygdsförening.

Peter Kumlin

Välkommen till Lilla skafferiet i missionshuset!

Här finns det mesta i torrvaror som man kan behöva fylla på med; mat, godis, grillkol, papper, rengöringsmedel, hygienartiklar.

Varorna levereras av Handla24.

TACK
till alla Er som på olika sätt visat deltagande vid vår älskade Eriks bortgång och begravning.
Tack för alla vackra blommor samt gåvor till olika fonder.
Tack för all omsorg om oss i familjen, Er omtänksamhet värmer i våra hjärtan.

Ethel
Anna och Tobias

Utställningar i missionshuset

Vernissage sön 13 juli kl 13.

Samuel Andersson, foto.

Vernissage sön 3 augusti kl 13

Kulörerna, konstutställning

Ulla-Lena hälsar välkommen på vernissage

Hantverksdag på skolgården

Söndagen den 13 juli, klockan 13.30-15.30

Efterlyses!

Hantverkare och hantverk

Vill du visa dina kunskaper i olika hantverk är du välkommen att höra av dig till Ulla-Lena, telefon 44 81 01. Det finns platser kvar!

Arrangör: Vinöns Kultur- och hembygdsförening

Månadens GLADIS

Jag blir glad av ...

Jag blir så glad när tofsvipan efter en månads envist ruvande får se sina fyra små ungar kravla sig fram i gräset. Men det är många faror som hotar för en liten fågelunge på upptäcktsfärd.

Eva

Lägesrapport från ”Brunnsparken”

Brunnsparken ligger på vänster sida (= västra sidan) i backen ner mot Norra badet. Där finns nu en borrad brunn, pumpen är på plats och vatten finns. Pumpen och brunnen ägs av Vinöns Kultur- och Hembygdsförening och står på byamarken. Den är till för sommarboende och turister eller den som behöver**.**

Sten Karlsson, Anders Vinestrand (granne med Brunnsparken), Ulf Johnsson och arbetsledare Peter Kumlin när plattan är på plats.

Vattenprov är inte klart ännu vi återkommer med information om detta!

Mariann Karlsson

ÖREBRO LÄNS LANDSTING

Information om akuta sjukvårdslarm på Vinön nattetid
I slutet av 2013 upphörde Trafikverkets färjeberedskap mellan fastlandet och Vinön. Det gäller de tider som ligger utanför schemalagd färjetur. Det innebär att ambulans inte kan nå Vinön med hjälp av färjan nattetid.

Svävare eller båt mellan fastlandet och Vinön
Person i behov av akut sjukvård kan transporteras med hjälp av båt eller svävare mellan Vinön och Hampetorp. Det kan också vara aktuellt att transportera över ambulanspersonal till Vinön för medicinska bedömningar och åtgärder innan person i behov av vård åker vidare till sjukhus. Ansvarig person på ambulansen samråder med Nerikes Brandkår och Sjöräddningssällskapet om transportsätt.

Fordon för liggande transport placerad på Vinön
När någon på Vinön blir akut sjuk och behöver transporteras liggande ner till färjeläget på Vinön finns det nu ett transportfordon som får användas av Nerikes Brandkår (Räddningsvärnet på Vinön), Sjöräddningssällskapet och Örebro läns landsting. Fordonet är placerat i ett garage vid Sjöräddningssällskapets station på Vinön och innehåller ingen medicinsk utrustning.

Ambulanshelikopter kan bli aktuellt
Just nu pågår diskussioner kring användandet av ambulanshelikopter i länet. Landstinget återkommer med mer information när detta är aktuellt.

Inte aktuellt med läkemedelsförråd på Vinön
För närvarande är det inte aktuellt att upprätta ett läkemedelsförråd på Vinön, då det inte finns säker förvaring och personal som är behörig att ta ut läkemedel.

Fortsatt arbete
Landstinget kommer fortsätta att arbeta tillsammans med de boende på Vinön, Nerikes Brandkår, Sjöräddningssällskapet, Polisen, Örebro kommun och andra berörda aktörer, för att i den uppkomna situationen ytterligare öka tryggheten kring akuta sjukvårdslarm på Vinön.

Ett brev har delats ut i brevlådorna på Vinön, med ungefär samma information som i den här texten (här något förkortad) samt en bilaga som noggrant beskriver hur larmkedjan fungerar. Denna bilaga finns att få hos Vinöns Kultur- och hembygdsförening för den som saknar den och vill ha ett exemplar.

Månadens ros skickas till Sten Karlsson

som trollade fram en glassbox när Örtbodens glassbox gick sönder och det inte fanns en glassbox att uppbåda i hela riket.

Tack för det Sten!
Hälsningar RoseMarie!

NILSSONS HJÄLMARGÖS

Nykokta kräftor och färsk fisk

Johan Nilsson
www.hjälmargös.se
johan.vinon@gmail.com
070-6348019

Du kan betala med kontanter, kort, swish, seqr, wywallet och nu även bitcoin!

HJÄLMARSNIPOR TILL SALU

Båtarna är byggda av Allan Eriksson. Nu är det dags att de åter kommer i sjön efter nåra år på land.

2 st har FÄRE-GÖTA motor

1 st har SACHS motor

Pris från 4000:- till 10 000:-

Kontakta Peter Kumlin 070-514 64 04
pk@nuinternet.com
för visning och mer info om båtarna

”Kräft-knytis” på Bagarn´s loge Lördag 30 augusti kl 18.00

För anmälan och info
Tel. 070 – 171 51 38 till Mariann
070 – 239 02 11 till Sten

UTHYRNING AV SLÄPKÄRRA

Hyra släpkärra direkt på ön, praktiskt och bra

Vinöns kultur- och hembygdsförening har en släpkärra för uthyrning. Den är försedd med en täckande plastkåpa och utrustad med tipp. Totalvikt är 900 kg och maxlast är 640 kg.

Kostnader:

Dygnshyra:
Föreningsmedlem 250:- Övriga 500:-

Veckohyra:
Föreningsmedlem 1000:- Övriga 2000:

Låter detta som ett bra alternativ till att hyra kärra på fastlandet, så är du välkommen att ringa vår ansvarige släpkärreförvaltare

Nils Svensson 019-44 80 28

Vinöns kultur- och hembygdsförening

SOMMARTIDTABELLEN

Nu trafikeras Vinöleden av båda färjorna under perioden 2014-06-19 till 2014-08-17. Några fredagar och söndagar före och efter denna period går också båda färjorna. Det gäller dock att läsa noga vilka extra datum sommartidtabellen gäller.

Gällande **tidtabell** från Trafikverket är grön som tidigare men med texten ”Gäller från 2014-05-01” Här finns både sommartidtabellen och den som gäller för vår, höst och vinter. På denna tidtabell har du timmarna längst till vänster och minuterna i de olika kolumnerna.

På Vinöns hemsida (www.vinon.se) under färjan, sommarturlista finns tiderna skrivna på ett annat sätt. Många tycker att den är enklare att läsa av. Den utgår dessutom från Vinön. I första kolumnen står följaktligen: 05.40 06.30 07.30 08.35 **10.15** 10.45 **11.15** osv. De rödmarkerade gäller sommarfärjan.

Trafikinfo på sms

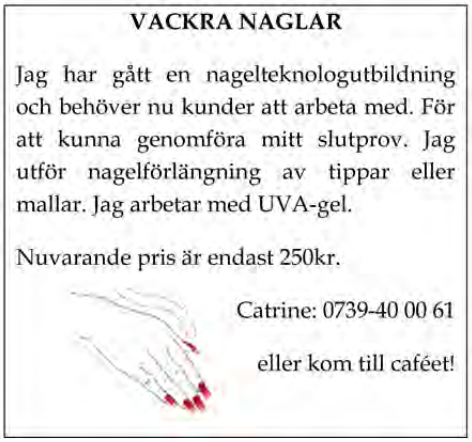
På tidtabellen står ”Nyhet: Trafikinfo på sms”. Alla färjeleder har nu fått denna SMS tjänst. SMS tjänsten gäller för den led du väljer att prenumerera på. Du startar din prenumeration genom att via rederiets startsida http://www.trafikverket.se/Farja/ klicka dig fram till den led du är intresserad av och där anmäla ditt mobilnummer. På bilden intill ser du hur det ser ut där du ska registrera dig.

SMS tjänsten får sin information från trafikledningscentralen dit alla trafikstörningar anmäls av besättningarna.

Eva Widlund

Jag blir så glad av att Petterssons fina får går kvar på ön.

Rosie



UGNSBAKAD GÖS MED KRÄFTFÄRSFYLLD CANNELONI OCH KRÄFTSÅS

En festrätt, som kan förberedas i lugn och ro.

4 port Ugn 175°

1 paket canneloni
4 gösfiléer

Kräftfärsfyllning till canneloni

färska, frysta eller 1 burk kräftstjärtar i lag
1 finhackad gul lök
1 knippe dill
2 ägg
1 nypa salt och svartpeppar eller efter behag

Kräftsås

1 finhackad gul lök
1 msk smör
5 kräftstjärtar
2 msk konc hummerfond
2 dl torrt vitt vin
2½ dl vatten
1 msk dillfrön
1 msk tomatpuré
2 dl grädde
1 nypa salt och cayennepeppar att smaka av med

Gör så här

Börja med såsen. Fräs den finhackade löken i smör i en kastrull utan att den tar färg. När löken mjuknat tillsätt 5 hackade kräftstjärtar, vitt vin, hummerfond, vatten och dillfrön. Klicka i tomatpuré för att få färg och smak. Reducera såsen till drygt hälften. Sila av såsen och häll den tillbaka i kastrullen. Tillsätt grädde och låt koka upp. Smaka av med salt och cayennepeppar. Red av om så önskas.

Fyllning till canneloni

Mixa eller kör i matberedare kräftstjärtar, dill, hackad lök och ägg till en färs. Krydda med lite salt och peppar. Fyll cannelonirören med en tesked och lägg dem i en smord ganska trång ugnsfast form. Häll ca hälften av såsen över cannelonirören. Lägg gladpack över formen och ställ den i kylen. Man behöver inte förkoka pastarören utan låter fyllning och sås "mjuka" upp dem i kylen. Cannelonin bakas sedan i ugnen ca 30 min. Formen är kall och behöver lite då längre tid i ugnen. Dela gösfiléerna i två bitar. Lägg i en smord form, salta och smaksätt med lite citronpeppar. Täck med folie och baka i ugnen i ca 15-20 min beroende på hur stora filéerna är. Värm upp såsen. Lägg upp på tallrik. Garnera med några kräftstjärtar och dill. Servera gärna med grönsaker som sparris, sockerärter.

LAX MED ROSTAD POTATIS OCH HONUNGSDRESSING

4 port Ugn 250°

1 rödlök
1 citron
1 stor morot
450 g laxfilé utan skinn
½ dl strimlad persilja
800 g småpotatis
150 g haricots verts eller sockerärter, färska eller frysta
olivolja och rapsolja
salt, flingsalt, nymald svartpeppar

Dressing

1 msk olivolja
2 msk flytande honung
1 msk dijonsenap
1 msk kapris
saft av 1 citron

Gör så här

Dela potatisen och lägg i en bunke. Blanda med 1 msk olivolja och krydda med 1 krm salt och 1 krm svartpeppar. Fördela potatisen på ett ugnssäkert fat med bakplåtspapper. Rosta i mitten av ugnen ca 25 min. Ansa de färska bönorna/sockerärterna. Skala och hyvla moroten. Koka bönor och morotsskivor 1–2 min och skölj dem i iskallt vatten. Skala och skär löken i 1/2 cm tjocka skivor. Blanda ihop ingredienserna till dressingen och krydda med 3/4 tsk flingsalt och 1 krm svartpeppar. Skär laxen i kuber. Skär citronen i 1/2 cm tjocka skivor. Låt lax och citron rinna av på hushållspapper. Hetta upp 1 tsk rapsolja i en stekpanna. Stek citronskivorna tills de får vacker färg, 1–2 min. Ta upp dem och stek laxen ca 5 min. Krydda med 1 tsk flingsalt och 1 krm svartpeppar. Tillsätt morot och bönor den sista minuten. Blanda potatis, bönor, morot och persilja på ett stort fat. Toppa med laxen. Garnera med lök- och citronskivorna. Ringla över dressingen.

GRILLAD HEL FLÄSKYTTERFILÉ

4 port

ca 700 g fläskytterfilé

Marinad

½ dl olivolja eller annan matolja
¼ dl kinesisk soja
1 dl rött vin
¾ dl flytande honung
1 msk saft av pressad lime eller citron
1 stor pressad vitlöksklyfta
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 msk malen ingefära

Gör så här

Blanda marinaden i dubbla plastpåsar. Klyv köttet längsgående, så att du får två dubbelt så långa bitar som tidigare. Lägg ner det i påsen och förslut påsen. Låt det marineras 1-2 tim i kylen. Ta ut det ca 30 minuter före grillningsdags, så att det inte är kylskåpskallt. Torka av köttet något och sätt in en stektermometer i en av bitarna från kortsidan med spetsen i tjockaste delen. Grilla på låg värme med locket på. Vänd var 5:e min. Klart vid ca 70 grader. Låt köttet vila fem min. innan det skivas.
Grilla ev oskalad schalottenlök, förkokta små potatisar, tomater, majskolvbitar och/eller annat gott på spett.

GRILLADE GRÖNSAKER

Passar perfekt till både kött och fisk och kan tillagas så väl i ugn som på grillen.

4 port

500 g förkokt färskpotatis
3 klyftade rödbetor
250 g rädisor
250 g salladslök i bitar

Gör så här

Vänd alltsammans i lite olivolja och krydda med salt och peppar. Häll det i en grillkorg och tillaga några minuter på grillen, alternativt 10 minuter i ugn på 250 grader.

KYCKLINGWRAPS MED CURRYKRÄM OCH GRÖNSAKSSTAVAR

Perfekt snabbmat som passar en varm sommardag.

4 port **Ugn 175°**

600 g kycklingfilé
salt, svartpeppar
smör och olivolja

Kräm

2 dl crème fraiche
1 tsk honung
1½ tsk curry
1 krm salt

Tillbehör

1 röd paprika
250 g morötter
50 g blandad salad
8 tortillabröd

Gör så här

Salta och peppra kycklingfiléerna på båda sidor. Hetta upp lite smör och olja i en stekpanna och stek kycklingfiléerna gyllenbruna på båda sidor. Lägg över filéerna i en ugnsfast form och sätt in i ugnen ca 20 min. Ta ut kycklingen ur ugnen och värm bröden en stund om du vill ha dem varma. Skär ett snitt i den tjockaste filén för att se att den är klar. Skär kycklingen i fina skivor och lägg upp på ett fat. **Currykräm**: Blanda samman crème fraichen med honung och curry. Smaka av med lite salt och ställ kallt till servering. **Tillbehör**: Skala morötterna. Skär morötter och paprika i tunna stavar och skölj salladen. Lägg upp på ett fat. Bred ett lager currydipp på ett tortillabröd och fyll med grönsaker och kyckling. Vik ihop och ät.

JORDGUBBAR MED SMUL

4 port **Ugn 200°**

1½ dl vetemjöl
1 dl havregryn
½ dl strösocker
75 g smör eller margarin
1 – 1½ l jordgubbar

Gör så här

Blanda mjöl, havregryn, socker och smör till en smuldeg. Platta ut till en 1 cm tjock kaka på en bakpappersklädd plåt. Grädda i ca 10 minuter. Låt svalna och bryt i bitar. Skölj och rensa jordgubbarna. Varva lite smul med jordgubbar i 4 portionsskålar och servera med glass eller vaniljyoghurt.

Denna månad är recepten lite anpassade till sommar samt råvaror från Vinön som gös, kräftor, vinöpotatis och jordgubbar. Grillarna brukar ju eldas på till helgen så något recept med grilltema bör ju också finnas med.

Smaklig måltid önskar Christina J

STUGOR ATT HYRA

STUGA UTHYRES

4 bäddar,
tillgång till toalett och dusch
Lakan finns att hyra.
Stugan uthyres per dygn eller veckovis.

Ring Yvonne Karlsson
019-44 80 57 eller 073-928 04 05

Vinöns Kultur- och hembygdsförening

STUGA UTHYRES

per dygn eller vecka
6 bäddar, varav två i bäddsoffa

Ring för info
Mariann Karlsson
019 – 44 80 15 eller 070-171 51 38

STUGA UTHYRES

Stuga uthyres per dygn
4 bäddar

Dusch, toalett, kokmöjligheter
Lakan finns att hyra.

Ring Yvonne Karlsson
019-44 80 57 eller 073-928 04 05

SOMMAR

juli 2014

vecka 27	1	tisdag	18.30	Brandövning Beställ mat! handla24.se
	2	onsdag		
	3	torsdag		
	4	fredag		Värdshuset: À la carte och pubkväll
	5	lördag		Värdshuset: Fatboy
	6	***söndag***	16 -17	Biblioteket öppet
vecka 28	7	måndag		
	8	tisdag		Beställ mat! handla24.se
	9	onsdag		
	10	torsdag		
	11	fredag		Värdshuset: À la carte och pubkväll
	12	lördag		Värdshuset: À la carte och pubkväll
	13	***söndag***	16 -17 13 -15	Biblioteket öppet Familje- och hantverkardag för alla åldrar, Vernissage- Samuel Andersson
	14	måndag		**Sophämtning**
vecka 29	15	tisdag		Kronprinsessans födelsedag Beställ mat! handla24.se
	16	onsdag		
	17	torsdag		
	18	fredag		Värdshuset: Ebbot
	19	lördag	16.00	Värdshuset: Ebbot Hampe-gospelkör med Håkan Isacsson i bersån
	20	***söndag***	16 -17	Biblioteket öppet
vecka 30	21	måndag		
	22	tisdag		Beställ mat! handla24.se
	23	onsdag		
	24	torsdag		
	25	fredag		Värdshuset: À la carte och pubkväll Lämna in bidrag till nästa Ö-blad!
	26	lördag	10 -15	Loppis i bersån Värdshuset: Anna Stadling
	27	***söndag***	16 -17	Biblioteket öppet
vecka 31	28	måndag		Sophämtning
	29	tisdag		Beställ mat! handla24.se
	30	onsdag		
	31	torsdag		
augusti	1	fredag		Värdshuset: À la carte och pubkväll
	2	lördag	14.00	Melodikrysset med dragspelsklubben T-draget Värdshuset: Double Inn
	3	***söndag***	13.00 16-17	Vernissage - Kulörerna Biblioteket öppet