Glad påsk
önskar Lerbergets Byalag

Våra nya styrelseansikten
Fem nya bymedlemmar invalda vid stämman **s. 3**

Öringsfiskare åker långväga
Prövar fiskelyckan i Öresund
Sista sidan

Byabladet

Nummer 1 2023

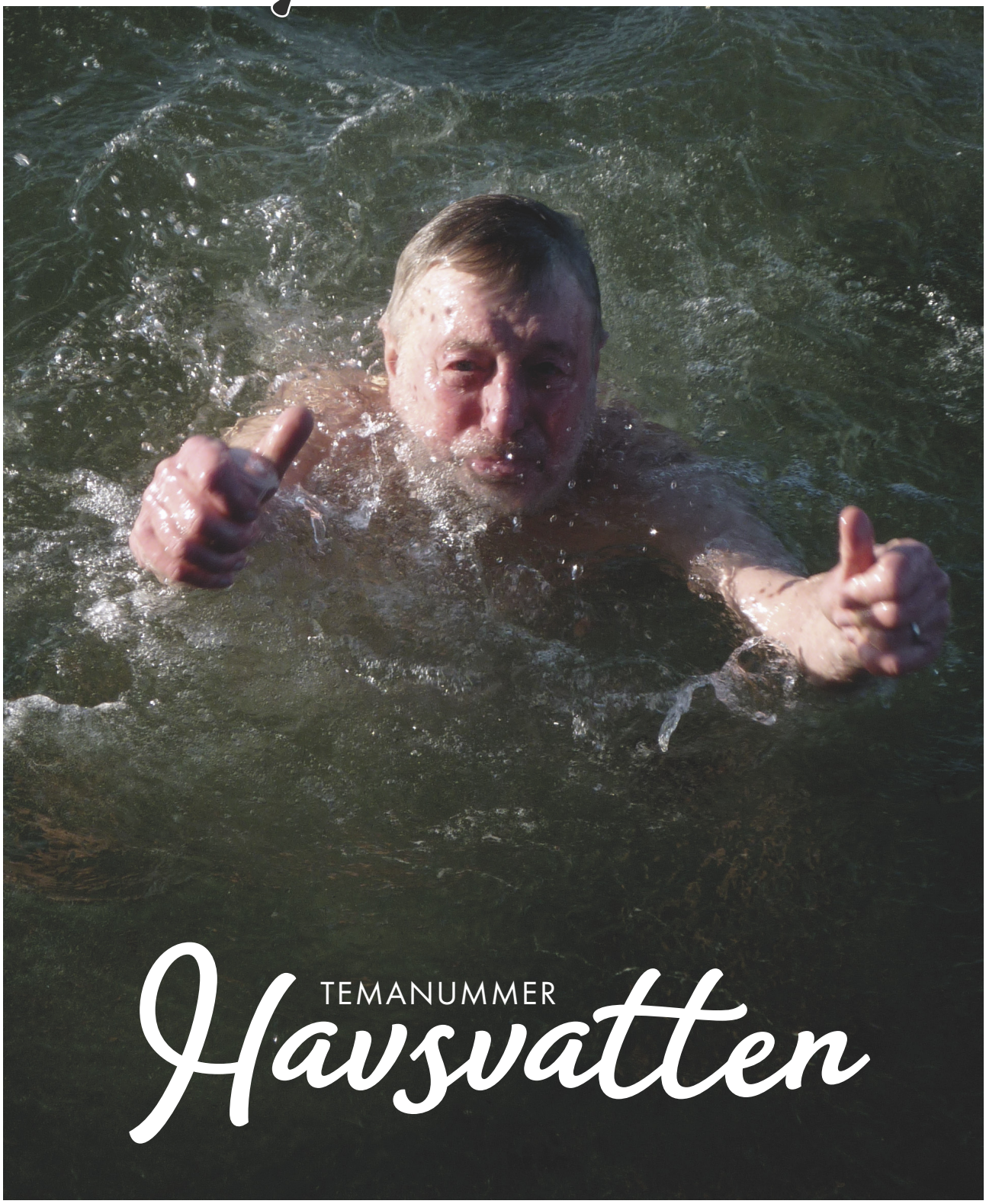

FOTO: INGEMAR HERTTING

Lerbergets Byalag
ekonomisk förening

Byabladet

Medlemsblad för Lerbergets Byalag ekonomisk förening.
Nr 1/2023 · Årgång 37
Bankgiro: 5063-8345
Swish: 121579218

Ansvarig utgivare:
Ingemar Hertting
Trycks av:
Indieprints Höganäs AB

Kontakt:
Byabladet c/o Ingemar Hertting
Lerbergets byaväg 7,
263 52 Lerberget
Tel: 0733-877 807
E-post: byabladet@lerberget.se

***Tipsa om vad** du tycker tidningen ska ta upp! Önskas insänt material i retur, kom ihåg att bifoga kuvert med adress och frimärken!*

***Nya medlemmar** hälsas välkomna till Lerbergets Byalag. Medlemsavgift 300 kr per hushåll, dvs boende i byn.*

***Boende utanför** byn kan ansöka om att få Byabladet mot porto-kostnad 125 kr per år.*

Redaktionskommitté:

Anncatrin Elversson
anncatrin.elversson@gmail.com

Björn Elmlund
bjorn@elmlund.se

Ingemar Hertting
ingemar.hertting@lerberget.se

Martin Cox (webmaster)
webmaster@lerberget.se

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Lerberget ❤ tumlare = sant?

I en motion till stämman härom veckan föreslogs att Lerberget borde ha en symbol – ett signum. Förslaget var tumlare, eftersom motionären nio gånger av tio på Sundet stöter på tumlare. Jag har gjort samma iakttagelser från min båt, och under de drygt tjugo år jag har haft båten i Öresund har tumlarmötena ökat markant. Motionären har även sett tonfisk, men den har inte jag tyvärr missat.

Som barn på tidigt 60-tal minns jag att vi såg tumlare på Öresund då och då, även någon enstaka tonfisk. Men sedan försvann de alldeles, för att återkomma runt sekelskiftet. Att tumlarstammen i Öresund har hämtat sig beror säkert på både fridlysning (1973) och minskad användning av DDT och PCB. Å andra sidan är moderna fiskredskap ett starkt hot. Tumlarkadaver som spolats iland hittar man allt som oftast, och inte sällan är det drunkning efter att ha fastnat i fiskeredskap som är orsaken. Vanlig tumlare är för övrigt den minsta av de europeiska valarna, och den blir normalt 1,5 meter lång med en vikt på cirka 50 kg.

Att ha tumlaren som byns maskot tilltalar mig mycket starkt, men det finns förstås fler djur – och kanske växter – som kan förknippas med Lerberget. Sill föreslog någon, och sillen har säkert spelat en alldeles avgörande roll för många hushåll i byn. Men låt oss utlysa en förslagstävling – vad ska vara symbolen för Lerberget?

Vid stämman antogs en motion om vissa förändringar runt lekplatsen, bland annat anläggandet av en beach-volley-plan. Styrelsens uppdrag blev att närmare undersöka förutsättningarna, liksom att få fram nät till fotbollsmålen. En förändring av stadgarna beslutades också, vilket innebär att fastboende får en extraröst vid stämman. Jag har full förståelse för att ”sommarboende” kan ha invändningar mot detta, men med förslaget har styrelsen velat värna en by som kan leva året runt. Här finns inget rätt eller fel, det är ett vägval.

”Som barn på tidigt 60-tal minns jag att vi såg tumlare på Öresund då och då, även någon enstaka tonfisk. Men sedan försvann de alldeles, för att återkomma runt sekelskiftet.”

Detta nummer av Byabladet blir bara på åtta sidor. Vi hade helt enkelt inte material till mer. Men ser man till tiden före sekelskiftet var normalomfånget just åtta sidor. Innehållet var då mer av nyhetskaraktär, detta var ju långt före internet och sociala medier. Och det är med Byabladet som med all annan verksamhet i Byalagets regi – den blir vad vi gör den till.

Åter till det där med tumlare och sillar. Har du ett bra förslag till symbol för Lerberget – någon som kan användas såväl som logga som att stå staty vid infarten – maila det till byabladet@lerberget.se. I nästa nummer frampå sensommaren lovar jag att redovisa förslagen för vidare hantering och eventuellt beslut.

Men först får jag önska alla en riktigt Glad Påsk!

Ingemar Hertting

NYA STYRELSE-ANSIKTEN

Vid stämman för ett par veckor sedan valdes fem bymedlemmar in i styrelsen.

MARIE JULIUSSON flyttade till Lerberget 1995, bor på Östra vägen och har två vuxna barn. Hon är van vid styrelsearbete, har bland annat suttit i styrelsen för LerSS och Höganäs Simsällskap.

KAROLIN KLENELL flyttade till Lerberget för drygt fyra år sedan och bor på Mellangatan. Hon längtar nu till att badbryggan kommer på plats och morgondoppen blir en del av vardagsrutinen igen. Hästryggen lockar också!

JOHANNA HEISTAD flyttade till Lerberget för fem år sedan med man och tre döttrar. Hon bor på Byavägen och huset är fortfarande under renovering. Jenny är uppvuxen i Lerberget och har som många andra flyttat tillbaka.

TOMAS ZEVASSUS bor också på Byavägen, dit han flyttade 2001. Bland det första han fick göra då var att få till stånd en bättre lösning på den planerade nydragningen av 111:an, vilket många nu är tacksamma för.

JENNY KULLBERG kom till Lerberget i början av 80-talet och tillhörde den första kullen som började ettan i den då nybyggda Lerbergsskolan. Jenny bor på Stubbarpsvägen.

KALENDARIUM

Trivselkommittens kommande arrangemang

Lördagen den 22 april kl 10 är det Strand- och skogsstädning. Fika och varm korv serveras efter städningen.

Söndagen den 30 april kl. 20.30 är det traditionellt valborgsfirande. Lerbergets kyrkokör sjunger in våren, tal till våren blir det också. Avslutningsvis hoppas vi att vädret tillåter att fackeltåget kan tända bålet.

Lördagen den 3 juni kl. 10–14 anordnas loppmarknad på hamnplanen.

Lördag och söndag 3–4 juni firar Kullaleden 10-årsjubileum. Museet håller öppet dessa dagar, preliminärt mellan kl. 10–16.

Fredagen den 23 juni firar vi Midsommar vid hamnen. Kl. 10 klär vi gemensamt stången och kl. 15 börjar ringdanser och lekar.

Lerbergssill steks på fredagskvällar kl. 19 med start den 30 juni och avslutning den 5 augusti.

Lekplats på plats

Lekplatsen norr om hamnen är nu klar (nästan) och i full användning. Det återstår lite gräs på vallen. Invigning kommer att ske lördagen den 22 april kl. 11.30 i anslutning till strandstädningen. Då är såväl barn som vuxna välkomna. Mer detaljer kommer på vår facebook-sida.

Lerbergskyrkans föregångare

I förra numret uppmärksammade vi Lerbergskyrkans 40-årsjubileum. Vi missade att visa en bild på föregångaren, missionshuset på Byavägen mitt emot brandstationen. På tomten finns idag en villa. Församlingen sålde tomten när den nya kyrkan togs i bruk, och inkomsten från försäljningen gick till orgel, klocktorn och klocka.

Mistlurarna råmar ödsligt ute på Sundet, vågorna skvalpar lite lojt mot piren. Så kan en februarimorgon också te sig vid Skånekusten. Men i ödsligheten råder aktivitet, och på piren i Lerberget kvittar det vilken årstid det är – och hur vädret än är. Här ska det badas!

Dopp i Sundet

– ETT GRATIS VINTERNÖJE

Text: [illegible] Ingemar Hertine

VINTERBAD – tips för nybörjare

För den som har hjärt- och kärlsjukdom, ärftlig risk för hjärtsjukdom eller andra typer av hälsoproblem är det bra att diskutera med sin läkare först om kallbad är lämpligt. Här är några fler saker du kan tänka på om du vill prova att vinterbada:

1. Bada inte ensam.
2. Värm upp kroppen innan, till exempel med en rask promenad.
3. Lägg fram kläder i rätt ordning för att kunna klä på dig snabbt efteråt.
4. Sänk ner kroppen upp till nacken för att maxa boosten av det bruna fettet.
5. Undvik att doppa huvudet om du är nybörjare, ha gärna mössa på dig.
6. Tänk på att andas lugnt, det är lätt hänt att glömma bort att andas helt och hållet till en början.
7. Efter badet – sätt snabbt på dig torra, varma kläder och ta gärna något varmt att dricka.

För varaktiga hälsofördelar är ett riktmärke att kallbada 2–3 gånger i veckan, och ungefär 2–3 minuter varje gång.

Litteraturtips: ***Vinterbad: en handbok*** av Lisa Bjerre (2021)

Källa: Health effects of voluntary exposure to cold water – a continuing subject of debate – PubMed (nih.gov) Didrik Esperland , Louis de Weerd och James B Mercer (2022).

– Det går inte en dag utan ett dopp, garanterar Per-Magnus Eriksson, PM kallad.

– Eller som det står på skylten – man ångrar aldrig ett bad, säger han med ett skratt.

För lustfyllt ska det vara, detta med vinterbad. För PM:s del började det hösten 2017.

– Det började med att vi skulle förlänga säsongen till den 7 oktober – Birgitta-dagen. Min fru heter Birgitta. Nästa steg blev att fortsätta till gåsabadet, sedan förlängde vi till adventsbadet och då blev det ju naturligt med jul- och nyårsdopp. Och så har det fortsatt …

Någon vecka tidigare är bilden en helt annan. En strålande vinterdag, blå himmel, runt nollan i luften. På modern svenska tror jag att vädret kallas krispigt. Jag strosar som vanligt med hunden på piren, hon nosar nyfiket efter tecken från andra världar. Med spänstiga steg och ryggsäck på ryggen möter vi Christina Rundström på väg ut på piren. I lä av bastun klär hon av sig, och strax är hon nere på badstegen längst ut på pirnocken.

PM bjuder på kalla fakta, det rör sig runt nollan såväl i luft som i vatten.

– Jag badar inte dagligen, berättar Christina efteråt.

– Jag började under pandemin, och sedan har det bara fortsatt.

Christina och PM delar intresset för vinterbad med en växande skara svenskar. Ja, inte bara svenskar, trenden tycks ha fått stor spridning. Men varför? Är det nyttigt för kroppen? Frågar man badarna själva, som Christina och PM, är svaret förstås givet. Forskningen på området är däremot liten – vinterbad är inget man gör pengar på. Men att bada kallt kan ge bättre psykisk hälsa och förebygga både övervikt och hjärtsjukdom. Det är några av slutsatserna som några norska forskare drar efter att ha sammanställt 104 studier om frivilliga kalla bad. Resultaten presenterades i höstas och resultaten ska tas med stor försiktighet.

Här är några hälsoeffekter de tycker har utkristalliserats:

1. **Skydd mot hjärtsjukdom.** Kalla bad kan ge bättre hjärt- och kärlhälsa, bland annat lägre blodtryck och bättre blodfettsvärden. En anledning tros vara att det kalla vattnet sätter igång en kraftig reaktion som höjer pulsen på liknande sätt som högintensiv träning. Det gör också att personer med hjärtproblem bör vara försiktiga med kalla bad.
2. **Skydd mot övervikt.** Kalla bad verkar kunna boosta mängden ”brunt fett” i kroppen, det vill säga den nyttigare typen av fettvävnad som bränner kalorier för att vi ska hålla temperaturen. Brunt fett tycks kunna förhindra fetma och ge viktnedgång. Detta till skillnad från vanlig vit fettväv som bara lagrar energi och ökar risken för övervikt.
3. **Förbättrad insulinkänslighet.** Kallbad tycks också kunna göra så att insulinet i kroppen fungerar bättre. Det är en viktig aspekt för att förhindra uppkomsten av metabolt syndrom och diabetes typ 2.
4. **Boosta immunsystemet.** Kalla bad ger positiv påverkan på immunsystemet, vilket kan skydda mot infektioner.
5. **Bättre psykisk hälsa.** Vinterbadare beskriver ofta att de blir lyckliga av att bada, och enkätstudier har visat att de som regelbundet tar kalla bad känner att de mår bättre.
6. **Mindre smärta.** Vinterbad kan minska smärta, visar ett antal mindre studier. Dessa baseras främst på enkäter bland vinterbadare, där personer med till exempel reumatism och fibromyalgi upplevt vinterbad som smärtlindrande.
7. **Förbättrad återhämtning.** Kallbad minskar svullnad och muskelvärk och gör att du kan återhämta dig snabbare efter att du tränat.

PM tar så gott som dagligen ett dopp från piren i Lerberget.

Lerbergets Segelsällskap – en samlingsplats för alla

Barn, ungdomar och vuxna i energisk och munter samverkan! Vem hade inte velat se mer av det? I tider med åldersegregation där barn är nästan bara tillsammans med barn, tonåringar med andra tonåringar och vuxna med andra vuxna i samma ålder, blir kontakten mellan åldersgrupperna allt glesare och gränserna allt tydligare. Är det en utveckling som är ofrånkomlig? Är det så vi verkligen vill ha vårt samhälle? Förmodligen inte.

Lerbergets Segelsällskap vill arbeta för att ändra på den utvecklingen. En kulen dag i slutet av februari träffar Byabladet Patrik Sjöde nere på hamnen. Patrik är styrelseledamot i Lerbergets Segelsällskap (LerSS).

– Vi är redan i full gång med planeringen inför sommarens aktiviteter, berättar Patrik.

– Vi har faktiskt kommit ganska långt. Redan nu i mars startar vi med träningsgrupper för optimistseglare. Varje söndag klockan två sjösätts jollarna och sedan tränar vi kappsegling fram till halv fem, om inte vädret visar sig från sin sämsta sida förstås.

Seglingsverksamheten har varit ett populärt inslag i hamnbilden under många år. De senaste åren har aktiviteterna varit fler än någonsin. Både barn, ungdomar och vuxna har setts i full färd med att rigga jollar, förbereda följebåtar, ta upp jollar efter avslutade seglingar och ibland ses samlade vid korvgrillen efter avslutat verk.

– Det är just det som är grejen, säger Patrik. Vi vill att man skall samlas över generationsgränserna, att man skall ha roligt tillsammans och syssla med något som alla känner för och tycker är meningsfullt.

Nästan alla, unga och gamla, tycker om att vistas vid havet. De flesta tycker om att bada, en del även på vintern. Men många är lite tveksamma till att ge sig ut i en båt, ju mindre sådan desto mer skrämmande. Hur gör jag om det blåser upp och vad gör jag om jag skulle kapsejsa? Som medlem och aktiv i LerSS lär man sig att komma över rädslan, att bli vän med havet och att uppleva den härliga känslan av att själv styra sin jolle och på något sätt bli ett med naturen. Vinden som smeker nacken, men växlar riktning, sänder en signal genom kroppen och gör att handen vrider rodret så att båten håller bäst fart genom vågorna.

Traditionellt kretsar mycket i LerSS kring optimistjollar och optimistjollesegling. Det är med dessa jollar som barn börjar sin karriär inom seglingsporten. Redan som sjuåring kan man börja segla ”optimist”.

LerSS har sett många duktiga seglare utvecklas inom klubben. Flera av dem seglar idag i stora sammanhang både nationellt och internationellt

Utöver följebåtar, av RIB-typ (”gummibåtar”) har klubben idag tre båttyper. Optimistjollarna är flest till antalet och är den enklaste av båtarna. Feva heter nästa båttyp. Den seglas av två personer och har både försegel och storsegel. Den seglas också med genaker, ett ofta färgglatt stort försegel som ger härlig fart på undanvindar. Sist, men inte minst har man två C55:or. Den är, som namnet antyder 5,5 meter lång och godkänd för fem personer.

– C55:an används av både barn, ungdomar och vuxna, säger Patrik. Särskilt lämpad är den för vuxna som vill prova på att segla. Båten är väldigt stabil och känns trygg att vara ute och segla i.

Under sommaren, med början den 18 juni hålls seglarskola. Den riktar sig främst till barn och ung-domar. Nytt för i år är en ”vuxenkurs” för seglare i åldern 16-99 år som vill lära sig mer om kappsegling. Just tävlingsmomentet ger en ytterligare dimension i seglandet och kunskap och erfarenhet man skaffar sig är till god nytta vid alla former av segling och vistelse på sjön. Man kommer även att ordna en tjejgrupp där tjejer lär sig att segla och utveckla sina färdigheter tillsammans.

Onsdagsseglingarna är en mycket populär aktivitet. De börjar onsdagen

Patrik Sjöde, Lerberget Segelsällskap, ser med förväntan fram mot årets seglarsäsong.

Prova-på-segling i en av klubbens C55or under ledning av en erfaren seglingsinstruktör (arkivbild).

den 21 juni kl. 18 och håller på till och med onsdagen den 10 augusti. I hamnen samlas unga som gamla, de som seglar, de som hjälper till eller de som bara vill titta på och känna av stämningen. Alla båttyperna är ute på sjön och förutom klubbens egna båtar ser man ofta ett gäng ”gubbar” som är ute med sina laserjollar och håller igång magmusklerna. Efter seglingarna samlas man runt korvgrillen, äter, skrattar och har trevligt.

En av årets stora begivenheter är Kullen Cup som seglas den 19 augusti. Då deltar även seglare från grannklubbarna från Mölle i Norr till Råå i söder. Det är ett större arrangemang som kräver många händer och fötter, inte minst på land, för att allt skall fungera.

– Vi hoppas att många känner sig manade att komma ner till hamnen”, säger Patrik. Man kan komma för att bara titta, men hemskt gärna för att hjälpa till. Vi ställer inga krav på sjövana. Alltid kan man göra något.

Under vecka 28, närmare bestämt 11–14 juli, anordnas ”Prova-på-segling”. Då kan den som skulle vilja testa det här med segling följa med erfarna seglare ut i någon av klubbens C55:or. Erfarenheten säger att en sådan provtur brukar kunna ge mersmak.

Klubben har även en s.k. ”Acess-jolle”. Genom den kan man erbjuda seglingsmöjlighet också för dem med funktionshinder. Patrik igen:

– Vi vill vara en mötesplats där alla kan känna sig välkomna och känna att man kan delta med någonting, socialt, praktiskt, på land, på eller t o m i vattnet. Vi vill medverka till att gränser mellan människor, oavsett ålder och kön, suddas ut och vi vill skapa en meningsfull och sund sysselsättning som stärker individen både fysiskt, psykiskt och socialt. Vi vill göra så att man känner delaktighet och ökad vilja att ta ansvar för det man tror på och känner för.

Innan vi skiljs uttrycker Patrik sin och klubbens tacksamhet för det stöd man får från både privatpersoner och företag. Han tipsat också om olika sätt att lämna bidrag till verksamheten. Förutom aktivt medlemskap kan man bli stödmedlem till en årskostnad av 250 kronor. Man kan också lämna sina pantburkar i de två tunnor som klubben har ställt ut i hamnen. Som ett tredje alternativ kan man lägga sina kvitton från Citygross i brevlådan på segelboden. Citygross lämnar då ett bidrag på 1% på den totala summan som kvittona visar. Med tanke på de höga matpriserna kan det faktiskt bli en hel del pengar som tillfaller LerSS om alla i byn, och även andra också förresten, konsekvent lägger sina Citygross-kvitton i lådan.

Byabladet tackar för en intressant och tankeväckande pratstund och önskar Patrik och alla medlemmar i LerSS en fin sommar och all framgång i det fortsatta arbetet för klubben.

Björn Elmlund

Fin slör in till hamnen med C55:an.

Bronsstoder i kylslaget vatten

Vi har alla lagt märke till dem. De kommer redan den första januari, år efter år. Med vatten upp till midjan står de likt bronsstatyer långt ute i vattnet. Först när man tittar lite närmre ser man att de rör sig. De svingar sina långa spön fram och tillbaka. De flesta av oss tänker säkert – fy sjutton vad kallt!

En mulen dag i början av februari när även den lätta vinden nyper i kinderna och kall fuktig luft söker sig in under vinterjackan, träffar Byabladet Ronny Jacobsson från Glommen, utanför Falkenberg. Han är en av dess köldtåliga entusiaster som i början av varje år beger sig på jakt efter havsöring utmed den Skånska kusten.

Ronny Jacobsson från Glommen i färd med att prova fiskelyckan.

”Hemma får vi inte börja fiska öring förrän den första april”, säger han. Det är alltså förklaringen till att många av bronsstoderna ute i vattnet inte kommer från närområdet, utan väl så ofta från Halland och Småland. Vanligtvis fiskar de utmed Hallandskusten, men premiären brukar förläggas till Skånska Öresundskusten där fisket blir lovligt redan första januari . Gränsen går vid Kullaspetsen och sträcker sig bort till Torhamns udde i östligaste Blekinge.

”Jag brukar åka till Lerberget och fiskar mellan Ören strax söder om Höganäs och ner till södra delen av Lerberget”, berättar Ronny. ”Där är så bra botten”, fortsätter han. ”Hemma fiskar vi ofta på hala stenbottnar, men runt Lerberget är det sandbotten men också gott om större eller mindre stenar som fisken gillar. Jag föredrar att gå på sandbotten där risken att halka är mindre. Med en vattentemperatur nära nollpunkten vore det inte så lustigt att göra en vurpa”.

”Men får ni någon fisk?”

”Ja det händer, men inte så ofta. Det blir en dålig timpeng”, skrattar Ronny. ”Men det är upplevelsen som är dragningskraften, att få vara mitt i naturen, se fågellivet, rörelser på botten och att få ha den kittlande känslan av att nu kan det hugga när som helst”.

Både lax och havsöring går på ringa vattendjup, ofta helt nära land. Sportfisket sker med spinnspö eller med flugspö. De flesta synes fiska med flugspö. Det är de som svingar spöet fram och tillbaka i luften för att få flugan att landa på rätt plats. Flugspöet sägs också ha den fördelen att man täcker en större yta och därmed ökar chansen att få napp.

För att få ta upp havsöring och behålla den måste den ha en längd av minst 50 centimeter. Man får bara behålla maximalt två fiskar per dag. Om man händelsevis skulle få fler, måste dessa obönhörligen släppas tillbaka i vattnet. Många entusiastiska fiskare släpper tillbaka större delen av sin fångst, även när de är berättigade att ta med den hem. Allt för den goda sakens skull.

Björn Elmlund

En sillvariant i ugnen

600 g sillfilé
½ tsk salt plus ½ tsk salt
½ dl olivolja
2–3 msk pressad citron
2 msk osötad fransk senap
1 krm mald svartpeppar
2 tsk smulad dragon
1–3 pressade vitlöksklyftor
1 dl smulat vitt bröd
Bladpersilja eller färsk dragon

Vid ett par tillfällen har jag kommit hem med djupfryst sill, vilket Susanne ställt sig mycket tveksam till. Bra att ha i reserv, tänkte väl jag. Men till vad? Häromdagen gjorde hon en mycket god ”sill med sydfransk smak” hämtad från boken Skånska sillerier av Jan Dyberg.

Salta sillfiléerna på köttsidan och vik ihop på längden. Lägg dem tätt med ryggarna upp i en ugnssäker form. Rör ihop olja, citron, senap, salt, peppar, dragon och vitlök och häll över sillen. Strö över det smulade brödet och låt stå i ugnen 15 – 20 minuter på 225 graders värme. Garnera med persilja eller färsk dragon. Serveras med kokt nypotatis, citronklyftor och tomater.

Ingemar H skrev av receptet

Gillar du att läsa Byabladet ...

... och är sugen på att skriva, intervjua, komma på artikeluppslag eller fotografera? Vi är ett glatt gäng i Byabladets redaktion men vi behöver bli fler om tidningen ska finnas kvar och leva vidare. Du måste inte ha någon erfarenhet från att göra tidning tidigare. Nyfikenhet och ett genuint intresse av Gamla Lerberget räcker långt. Vi har roligt, är kreativa och hjälps åt!
Hör gärna av dig: **byabladet@lerberget.se**