

Go Slow Travels motto:  
"Brådskan skymmer sinnets njutning.  
Upplev mer genom att göra mindre."

*Smaka på*  
**JÄMTLAND**

*Storsjön & Östersund*

*GPS-guide med mat och dryck,  
resrutter samt pärlor längs vägen*



Go Slow Travel Snickarbacken 2, 111 39 Stockholm  
Tel: 08-717 90 70 info@goslowtravel.com www.goslowtravel.com





### Jämtland, en lekstuga för alla åldrar

Residensstaden Östersund vid Storsjöns strand har ett rikt utbud av butiker, kaféer och restauranger. Sommartid lockar en intensiv grönska i den bördiga Storsjöbygden, med undersköna sommarblomster – så rik att besökare undrar om alla jämtar är trädgårdsmästare. Besök Döda fallet utan vatten och en thailändsk paviljong i björkskogen. Västerut ligger Glösa Älgrike som visar livet under stenåldern, Kretsloppshuset i Mörsil, Åreskutan med kabinbanan och vattenfallet Tännforsen. I Åre, Storlien, Funäsdalen och Lofsdalen, finns vandrings- och cykelleder som tar dig så långt du vill från civilisationen. Med ett

fiskekort i fickan kan du prova fiskelyckan i en fjällsjö. Vintertid finns långfärdsskridsko, snöskovandring, hundsläde, ridning, skoter, isjakt med mera. Norra Europas bästa skidområde Åre, bjuder på utförsåkning i världsklass, ett stort restaurangutbud och ett myllrande nöjesliv. I Östersund väntar vinterstaden med sin enorma aktivitetsarena på den frusna Storsjön – Sveriges femte största sjö.



## Upplevelser för alla sinnen

Ren och orörd natur, höga fjäll, strömmande vattendrag och djupa skogar. Upplev små byar och gårdar i traditionsrikt jordbrukslandskap och residensstaden Östersund vid Storsjöns glittrande vatten. Upptäck Jämtland med GPSen som guide och öppna sinnen.

Längs Jämtlands västra gräns sträcker sig fjällmassivet genom landskapet med dalgångar som bryter sig igenom ända ut till Norska havet. Dalgångarna har i århundraden använts som vandringsleder och tre pilgrimsleder till Nidaros går genom den jämtländska fjällvärlden. Hela länet utgörs i stort av höglandsområde men ju längre österut man befinner sig övergår de mäktiga barrskogarna i öppen jordbruksbygd mot Bottenhavet. I Bottenhavet har även Jämtlands största vattendrag sitt utlopp, Ljungan och Indalsälven (även kallad Jämtlandsälven) som börjar sin resa i Skanderna och fylls på under vägen av viktiga biflöden. Här har storslagna vattensystem bildats. Dånande vattenfall såsom Tännforsen kastar sig utför lodräta stup och lugna sävliga åar mynnar ut i vackra skogstjärnar och sjöar. Vattnen är rika på sik, abborre, gädda, röding och lake samt landskapsfiska öring. Laxen leker i Fors i östra Jämtland och har även inplanterats i Storsjön.

Den stora variationen av naturtyper har bidragit till en mycket rik fauna. I skogslandet befinner du dig i älgarnas och björnarnas rike. Älgen, som i dialekt kort och gott benämns "djur" är Jämtlands landskapsdjur. Rådjur och kronhjort är andra hjortdjur man kan skymta på åkerfält i skymningen. Den norra delen av landskapet är björntätast i Europa med 0,3 björnar per hektar. Ett annat förekommande rovdjur är lon med utbredning i stort sett hela Jämtland.

*Dånande vattenfall kastar sig utför lodräta stup och lugna sävliga åar mynnar ut i vackra skogstjärnar och sjöar.*

Till fjälls, långt från civilisationen hamnar du i fjällrävarnas, renarnas och lämlarnas marker. Drick vatten direkt ur fjällbäckarna och smaka på fjällens guld – hjortronen. Vänd blicken uppåt och få en glimt av Kungsörns seglande över landskapet. Ren, i form av samiska renhjordar eller förvildade tamrenar är inte ovanliga på fjällängens brokiga blomstermatta. I den kalkrika jorden växer även världens nordligaste orkidé, Brunkullan som röjer sig lätt mot den övriga vegetationen genom axets kraftiga, till en början nästan svartaktiga purpurfärg och den starka vaniljdoften. Brunkullan är Jämtlands landskapsblomma.

# Din resa i smakernas Jämtland

Möt en snabbt framväxande matregion med såväl traditioner och genuint mathantverk som obändig framåtanda och en äkta, levande mat- och dryckeskultur.



Vid foten av den mäktiga, ofta snötäckta fjällkedjan och runtom i den bedövande vackra Storsjöbygden hittar vi ett av norra Europas mest välbevarade kulinariska hemligheter. I det jämtländska kulturlandskapet har den rena naturen, en rik kulturhistoria och inte minst entusiastiska, matintresserade människor skapat ett aptitretande kluster av allehanda mathantverkare, lantbrukare och krögare. Vi hittar allt från prisbelönta bryggerier, levande fäbodrar, mängder med gårdsmejerier och getostproducenter, fiskrökerier och tunnbrödsbagerier till charmiga gårdsrestauranger, spännande kvarterskrogar och äkta kulinariska innovatörer.

Den jämtländska mattraditionen har överlevt i generationer och synen på naturen som skaffereri, en skatt av läckerheter att värna om har på senare år fått ny drivkraft genom flera lokala satsningar på bevarande och utvecklande av matarvet. I det jämtländska matlandskapet är du aldrig långt från tungkittlande smakupplevelser. Mat som är

tillagad av de allra finaste råvaror genom traditionsrikt hantverk i liten skala. Ingenstans i Sverige hittar du så många gårdsmejerier och gårdsbutiker som här. Idag kan Jämtland utan tvivel räknas till ett av Europas stora kök.

## Fisk och vilt

Naturproducerade bestånd av främst öring, röding och harr återfinns i såväl lättåtkomlig lågfjällsmiljö som mer avlägset belägna högfjällsvatten. Gädda, lax och aborre är även fina fisken på bordet. Av ren, älg och rådjur får man torkad bog, kallrökt stek, älg eller renkorv och andra smakfulla specialiteter. Älggryta blev framröstad som Jämtlands landskapsrätt. Med rårörda lingon är det en fullträff i gommen. Skogen ger även fågel i form av tjäder, orre, järpe och ripa.

## Ost och bröd

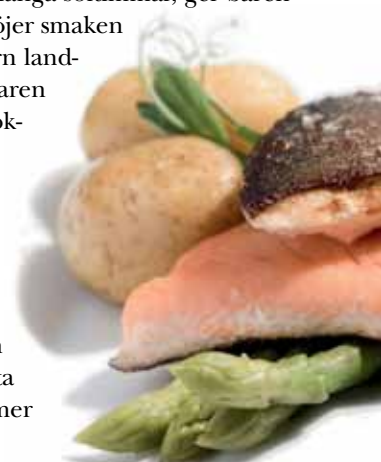
Ostproduktion är intimt förknippat med det jämtska köket. Ost var förr det lättaste sättet att konservera mjölk och än idag kan fjällkons bjällra höras på fäbodvallarna. På mejerierna ystas ost på längden och på tvären, iderikedomen verkar inte ha några gränser; hårdostar, mögelostar, färskostar, salladsostar gjorda av fär- ko- och gemjolk. Till ostbricken bakas fantastiskt spisbröd med aromrik kummin, knäckigt tunnbröd, kex, skorpor, mustigt dinkel- och surdegbröd utifrån ekologiska principer. Vads sägs om att prova rågknäckebröd, guldinnare i SM i mathantverk.

*I det jämtländska matlandskapet är du aldrig långt från tungkittlande smakupplevelser.*

## Bär, svamp och choklad

I trädgårdarna samsas krusbär, vinbär och allehanda odlade bär om uppmärksamheten. Om hösten färgas skogen av lingon, blåbär och hjortron. Havtorn blir till fantastiska marmelader, juice och gelé. Den jämtländska sommarens många soltimmar, ger bären dess goda smak och höga sötma. Vildväxande svampar förhöjer smaken i grytor och såser eller som topping på en jämpizza, modern landskapsrätt med blodris och traktantarell. För chokladälskaren finns flera chokladtillverkare, bland de mest kända Åre chokladfabrik med sina strutar fyllda av handgjord tryffel.

Den nya generationen jämtländska mathantverkare verkar i hög grad för biologisk mångfald och sann gastronomi, det vill säga att alltid bry sig om sambanden mellan jord och bord. Många jobbar aktivt för att slippa onödiga tillsatser i maten, att endast använda närproducerade råvaror och att skapa ett hållbart synsätt gällande grödor och djur. Detta återspeglar sig på matbordet i nyttigare, smakrikare och mer spännande mat och dryck.





## Rutförslag för GPS-resan

Lokala matspecialiteter, caféer, restauranger, gårdar och hotell. Det finns mycket att se och göra längs vägarna i Jämtland. Våra rutförslag tipsar om hur din långhelg respektive vecka kan se ut.

### Smaka på Jämtland 3 dagar: Persåsen-Klövsjö

Ta Vallsundsbron och åk den vackra vägen vid Storsjön söderut. Stanna till på Hara Gårdsbageri och ät sedan lunch på Strömbacka Kvarn. Vänd åter norrut några kilometer tillbaka över Sannsundsbron till Gärde getgård. På Wikners i Persåsen väntar en god middag och en titt på alla de utställningar av konst och hantverk som erbjuds.

Dag två inleds via Hoverberget (sväng upp på toppen för en magnifik utsikt), handla lokala delikatesser på Vildmarkcaféet. Färden går vidare mot Kullens gårdsmejeri samt Klövsjö Stenugnsbageri. För lunch har Fäbokrogen öppet. Övernatta på Klövsjöfjäll där det bjuds på antingen en god middag och en matlagningskurs om du bokat det.

Dagens färd går tillbaka till Halvar-Jönsgårdens sommarcafé samt Börtnans Fjällvattenfisk. Efter ett besök på Långbodarnas levande Fäbod serveras lunch i Persåsen.

Väg 321 tar dig norrut runt Storsjön. Besök Oviken Ost och passa på att göra ett besök hos Musolles Museum i Ytterån och Ingmos i Krokomb. Avsluta dagen i Östersund med delikatesser från Ost & Vilt.

### Smaka på Jämtland 3 dagar:

#### Björknäsgården-Klövsjö

Via väg 87 österut når du Örtagård Öst och Jämtlands vingård. Besök även Grannäset för en bit mat och Åsbergets Gårdsmejeri före check in på Björknäsgården.

Dag två inleds via Smååkrans Getgård till Skucku och Nancys trädgård. Besök Vildmarkcaféet i Åsarna och fika på Kullens gårdsmejeri eller Klövsjö Stenugnsbageri. För lunch har Fäbokrogen öppet. Övernatta på Klövsjöfjäll där det bjuds på antingen en god middag och en matlagningskurs om du bokat det.

Tredje dagens färd går tillbaka till Halvar-Jönsgårdens sommarcafé samt Börtnans Fjällvattenfisk. Därefter Långbodarnas levande Fäbod och Persåsen hantverkshotell.

Dag fyra bjuder på besök hos Oviken Ost samt Gärde Getgård och en lunch på Strömbacka. Efter Hara Gård bär det av längs Storsjön mot Östersund via Jämt-Tinas. I Östersund finns butiken Ost & Vilt med fler delikatesser från Jämtland.

### Under en längre tur i Jämtland utgår du från Smaka på Jämtland: Björknäsgården-Klövsjö. Efter natten på Persåsen fortsätter dag fyra med följande program\*:

Innan lunch på Strömbacka ett stopp hos Oviken Ost. Vägen går sedan via Hara Gård mot Brunkulla gård där middag och övernattningsger nya krafter.

Dag fem börjar hos Ingmos i Krokomb. Lunch intas på Kretsloppshuset i Undersåker och ett stopp vid Åre Choklad. Checka in på Buustamon för en god middag.

Dag sex inleds i Njarka Sameläger samt shopping i Åre By med lunch på Åre Bageri. Dagen avslutas med en matlagningskurs på Buustamon eller Rönngården.

Innan hemfärd går vägen via Kaxås Stenugnsbageri och vidare mot Skärvångens bymejeri. Sedan vänder du söderut igen via Raftsjöhöjden och Rönngården mot Östersund. Passa på att uppleva Jämtli historieland och delikatessbutiken Ost & Vilt.



\*Pärlorna för Åre är presenterade i Smaka på Jämtland, Åre

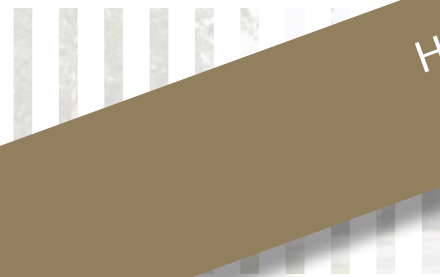
# Filippa

ö gje-k or n ei a l  
är la ds vä or ö e d g å  
tsk n n ar op v se or  
cu na sk ä en r.

bo nc (fö te o r r r)

ö nä jä er  
ol tto n d rr se lst et m  
ar ac ti oo lle t f tn jse efe fö  
im eri ns rt ia ot ist . l gl tel  
ich tt gr s s i ev nc jö v kr  
m /n ja vju av r l t m sa i vi  
etu oc jår re u ig s f liç sm rei  
äl rt t t öl siç

ox 38 40 B ke  
el: 99: 60  
es ira en pp idi all laç 12 0-2 00



tr d i d sik öv Ov sfj er va er  
pp : c in ar ka k xpi av ch ju  
å n ol isl dr ia nc årc r rd  
var C nil o N las rrt de er ar  
ve at nç m ig ur ell i OC uls  
år n ed ålv isl l.

an yn 0, 12 Fr ön  
el: 0! 04 2  
pp : ä or hö\_ isc j: 6- /8

ur en 'ik rs an erl ioi t de på  
tr c f al sil en ur ne ir 'ec a i  
as ka ve ka äc ag ocl ai ut ng  
lf el liç er kr K st nt k ed  
es rtt ik iöl gä rri ko tg eri ch  
st nil ar. de er sir en: re au ng  
rv as od en ga m: m: sv sli en  
si öv St sjö oc He rrt g.

rs in 7, 0: Ov en  
l: 43 5! )  
op ide all ag 09 >2 00 — — —

ö öf ll  
ig ne oo de av ög an rd str ek  
5- 0 m Jp v vgi nc va dri i  
äll fç i i :tr de iö: oc fäl dv ar  
lei n: ön un d n re ca' elr g-  
r. st rai en ve r t i rrr io la  
ök m r r jå tlå lsl in g.

öv vä n+ 8+ 32 öv  
l: 32 31 )  
st ar ns in

er sjö 18 40 K rn  
0 5-2 19  
pe er rd be in  
rt i 1 3, 0 Ås na  
l: 37 0!  
op ide va ga 8. 16 0 — — —

ir G jä  
G: lsi je t :as go v ge st /it  
pp ), atr se ocl de er ita lr id  
gä st iko 'b ätt ç na im ist na  
rr nr :ill 'ov na in Gå le tsa på  
ög va it, id ur llr gç rç ocl sk  
lli .

ter rd 27 83 24 rik  
l: 43 15  
pp ide tis : 1 10- .00

( H a C rd  
l st oc Pe ing inc hä gä liç er -  
t sk t' l S 'sj . l årc oa rie lo r  
c :a au ng: öc kn ke öd ar ou r  
c n s ro: ocl s: n js ut en lsi -  
r ns ne ar a nã ali ç du int s  
l th tv c.

l a l äç 5, 2 9 Or kei

( Jä t' ia ha oi  
l n i st iav rn dl j i m nd jå  
l rik h ö :E sc er vt  
t A fr m ne de av  
p di ter rc A  
l n d s n

er sjö 18 40 K rn  
0 5-2 19  
pe er rd be in  
rt i 1 3, 0 Ås na  
l: 37 0!  
op ide va ga 8. 16 0 — — —

er sjö 18 40 K rn  
0 5-2 19  
pe er rd be in

( Kl er G is ej  
l r i ve as sta av iat ris ac nje -  
f n rd s e na or h tte m ä r i  
f n an gc ide jå r. ou er ar e  
c 3 al ik ost s it lik es f r i  
J ntl d. is ir d t lig fri a r i  
g da ög rto ss je

l : 2 , 8 3: löv s  
0 2-4 64  
pe er s-s 1: 0- 00 — — —

( Lå gk in åi br ar )  
l k un f oc ll ec röi rn i t  
ç nl Hi m : c id :h iti Lå jbi r



( Jä t' ia ha oi  
l n i st iav rn dl j i m nd jå  
l rik h ö :E sc er vt  
t A fr m ne de av  
p di ter rc A  
l n d s n

F ödl en ers en  
T: 07 -5! 32  
Ö ett er: a c ar rv ng 1.0 6. —

( Ös 3' t  
D ka ss tik i rtt t ter inc m  
k litu pr ul r in im no H d  
t de av inc c sp al te ås n  
c rir m a, ån ge ste oc ki ost  
D i fy a ar isl r mi r ån  
lä er te to id nt j, llro r st  
ä ell re or ne m u' j i åv or  
o ir iri s: st ve i f ce

P tg: n' 8: 31 ste in  
T: 06 11 12  
Ö ett er: rd. ).C 18 , l 10 0-1 00

( Öv er Ös  
C ds eje sc c /s r f nil / Å rrr  
p gå en vki l' m ar rit fa lje  
ä so an 15 alk D llv ka ost är:  
o ur, ög rd ch m a fåi go c  
k rje . rd ut :n ar ör rrr os  
o r r eri oc .te ve br , r m ad  
n ol ; f u o hi fa ste frä St  
s yoy en lst ov ng ar ng as h  
o :al är pe an r s nr rh år

H ge 30 30 40 ke  
T: 06 -4: 20  
Ö eti er: rd. ).C 16 , l söi 2 4

Här under finner kunden Smaka på Jämtlands besöksmål och pärlor.  
Kontakta Go Slow Travel för mer information om Jämtlands pärlor

ör jä ei  
gi g l s n ve ar /lt ch ar  
le ht ey ek r c ir gg ja år  
ns od ga ell sl ge t l ra:  
rc ikt fi er i i er lla år bu ter  
ct ä fé De 'bj er /e an än jo  
nc i v ke lä m u kt ot ill

its le 5, 0 Lit  
el: i4: 00  
ppj tid va ag 12 -1 10,  
vä ppj tc 1 0- 00

ni kr s atg rd  
lä in r l tv ks äs it lvi ac  
iet t rrc v na kc gi: t j idi ter  
lju iv tu n r i g de : s ik la ta  
cä t e r l rd m d he S ää un:  
nc nä ve srr :pi ni i.

m: ra 66 140 0 I ck  
el: i9: 11 f  
ppj tid al da 1 0- 00

st g s ( rd ne ri  
rå gå en ge r h r :as m in  
ler rk /s ik h ft. sb je ör 'er  
st / ä m < . iår bu kei ai lu in  
er os kc it ed år ge a) t  
n tt: hä los: oc de tr  
aç te so ä in  
ac :te tr  
ne as

ist inc 1, 0 i Ös su  
l: 3-1 199  
ppj de tis i fr 1: 0

in s' äd iri  
nn ñig igi ch vk pl gi n un n-  
e t dg de so är rk ö ( 0) m. är  
bj s : c é i d :ol is o lc la  
or kre Ni cy ch ni t or ar ji-  
ad ur i' ni st lg lei ell st va  
ini ä e an inc ne n i mi r, er o-  
to ir p on er ak i.

uc 4- 8- 40 ver avi  
l: 37 18  
ppj de on ör, in: 1.0 11. , 3 5-2 8

e: ä u in er

bu ro in ör jö  
jur v at ch lry i i pi ac iv en  
m nc a tu i r d 'ar ir m de  
än rai a al on uc te lä kai ju  
ve itr na na än r p en olf nc på  
öv ö' nc er go lu el 'b a r ta  
so p te rv ne 1.

ar rg: lla a, i ) 3 klö jö  
l: 32 48  
ppj de all ag 09 -2 10



ne  
er ur ge 20 .

ist inc 1, 0 i Ös su  
l: 3-1 199  
ppj de tis i fr 1: 0

in s' äd iri  
nn ñig igi ch vk pl gi n un n-  
e t dg de so är rk ö ( 0) m. är  
bj s : c é i d :ol is o lc la  
or kre Ni cy ch ni t or ar ji-  
ad ur i' ni st lg lei ell st va  
ini ä e an inc ne n i mi r, er o-  
to ir p on er ak i.

uc 4- 8- 40 ver avi  
l: 37 18  
ppj de on ör, in: 1.0 11. , 3 5-2 8

( R ita 'a' H /  
l sta ar Ho et ler es 91 oc ig r  
p Ja li, n ljö rä id t dit r i n  
l to . F /s atl lel on /g r p reg -  
l ns rrr ns rä ro äli oc rei in -  
o r f lfi: b oc sv ip. är öd er. e  
r ar o e kc bi tic av ra io: l  
l tla nir oc ny nk idi nai liv H s  
s nu .

l : 7 , 8 2l st un  
0 1-5 0:  
( pe ler 1.0 15 )

( S ck Ti  
l h i b y ds rd  
v as ire  
( d h

0 52 i F ör  
De er la ga 8.0 20 )

( B r r d n i h n  
l ns ni t Ö gä ( f ne lu n  
l ny rri id i d nc lis kí et se d  
l lc ulp du ra l m el. De ne a  
l m r r n rd el 'b s on an ,  
i jö r f j c g . M tic na r s or -  
a pa id

st m di s s i C gä Ö:  
( pe ler nd bu in

( C ni se  
l et iä: H ns j i f n ca i [ n i n  
l t f sli d ap er riv m ch na -  
t n ö. an i c ka ss m lc l p -  
e i i r c ur en lle srr a rd us s  
l shi d ck ne . M er r v a g l n d  
l al nk 'tr g er ja a rd lla n  
( ed ler ikt örl la er yr ne in -  
: st ml j v er än rli ns la rn

( nr et 5, 0 i Kä ne  
0 2-3 67 Ri fö inc es lni  
( pe ler fé la t t n /7 3.0 17 )

Här under finner kunden Smaka på Jämtlands besöksmål och pärlor.  
Kontakta Go Slow Travel för mer information om Jämtlands pärlor

