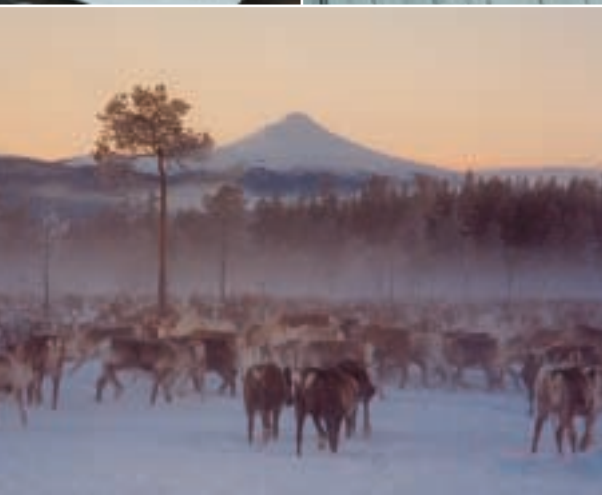




VÄGEN TILL VILDRIKE

en handbok för livsnjutare



Vildrike



Fjällis mat & vin 4
Rock´n roll i Tandådalen

Gammelgården 10
Idyll med hög mysfaktor

Olarsgården 16
Vilt, vin och vila

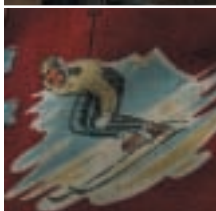
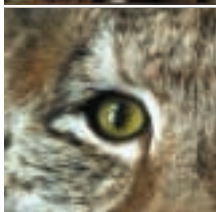
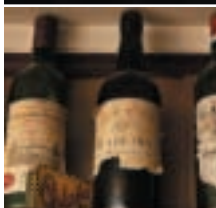
Hotell Älvdalen 22
Dalgång med dimensioner

Mon Gård 28
Fjällgård med egen odling

Storsätra Fjällhotell 34
Klassiker lockar långväga gäster


STF Grövelsjön 40
Fjällstation vid vägens slut

Idre sameby 46
Slow food på samevis





En resa för kropp, själ och sinne...

et finns ett rike inåt landet som bjuder på äventyr med tydlig smak och doft. Nära, men ändå långt borta. Vid stigens början i ett mytomspunnet gränsland, där skogen och myrmarkerna möter de brusande vattendragen och fjällvidderna på hög höjd. Här lever och frodas den gamla matkulturen, med inslag av nyttigt nytänkande. Råvarorna finns ju redan, i form av bär, svamp, vilt, fågel och fisk.

Det handlar om Vildrike i norra Dalarna, där den orörda naturen är högst tillgänglig för nyfikna besökare. Här finner du flera goda platser att vila vid, för att få näring för kropp, själ och sinne. Gamla gårdar, hotell, pensionat och fjällstationer med patina och atmosfär som serverar vällagad mat i vilsam miljö.

Det är lätt att bli kvar i dagar, för äventyren finns runt knuten, oavsett om det handlar om att fiska, vandra, åka skidor eller bara vara.



Foto: Anders Dahlin

Den smakfulla turen i denna bok tar sin början i Tandådalen för att nå sitt slut i Grövelsjön, där vägen övergår i vildmark. Under resan får du möta människor som valt att leva här uppe och som värnar om livets goda. Och vill du pröva det vilda själv hemma i köket finns recepten som ledsagare. ■

In the northern part of Dalecarlia is a land of adventure, with a distinct taste and smell. Close to the mountains, and open to the wilderness. A path in a land that borders on legends and myths, and where forest and marshland meet the bubbling brook and the high plateaus. Here the traditional food has a new lease of life, where old secrets are combined with new influences. They call it Vildrike ("The wild kingdom"); seven small hotels, restaurants, farms and mountain lodges together sharing a central theme – good eating.



Rock´n roll i Tandådalen

Det är rock´n roll som gäller i Tandådalen. Brantare backar, häftigare skidåkning och mera röj på after skin, om man nu är sugen på det. Men på Fjällis mat & vin härskar lugnet – utom i köket. För visst präglas Micke Siwersons matlagning av tempot på den lilla skidorten.

Han är krögaren, som tillsammans med partnern Sandra Berntsson, delar sin tid mellan Tandådalen och Moskva. Fjällis matsal med vinbar på vintern och en svensk restaurang i den ryska huvudstaden under sommarhalvåret, där han lagar svenska klassiker till politiker, kändisar och svenskar i förskingringen. Råvarorna skickas med lastbil direkt till Ryssland.

– Jag gillar plockmat och har en tanke på att snart börja servera tapas à la Vildrike här uppe. Det finns ju så mycket gott från trakten att använda.

Han nämner både svamp, ost, sikrom och vilda delikatesser som suos och ripbröst.

Micke får redan utlopp för lusten att skapa små, delikata rätter på Café Mezzo, hans andra krog i Tandå-





dalen, som serverar en mängd antipasto med italienska förtecken. Men på Fjällis mat & vin är det mer käk med vilda drag och härliga kombinationer. Halstrad röding med kapris, fasanbröst och karljohansvamp, reninnanlår med svartrot samt getost och hjortronmylta är bara några exempel på Mickes smakliga möten. Sedan finns alltid säsongens klassiker på menyn, som varierar under säsongen. Populära rätter som ständigt återkommer är Biff Rydberg och råbiff med tillbehör.

– Min farmor var gammal husmor som lagade mycket vilt och fågel. Som liten hängde jag alltid efter henne i köker och det har nog satt sina spår. Hon lärde mig att mat ska vara enkel, men också att våga sätta smaker mot varandra, vilket jag ständigt gör i min matlagning.

– Dessutom så poängterade hon vikten av att steka köttet ”snällt”, för att sedan låta det vila i ugnen på låg temperatur.

Matsalen har vinklade panoramaglasfönster som väl harmonierar med vyn över backarna i Tandådalen och det branta Hundfjället längre västerut. Och vad passar inte bättre än att kunna följa de som valt kvällsskidåkning i vårvintersol samtidigt som förrätten med älgcarpaccio och tryffel serveras på vackra tallrikar. ■



Skidåkning för morgonpigga. Skidanläggningarna i Tandådalen och Hundfjället bjuder på en hel del svarta pister, vilket lockar många fartfantaster. För den morgonpigge finns tidig skidåkning en gång i veckan, då liftan öppnar redan klockan sju och då du också kan kaka frukost i backen.

Att gå på tur är lätt och smidigt. Ta stolliften upp till toppen, för att sedan skida österut, mot Sälens högfjällshotell. Efter avslutad tur och en våffelfika på Gammelgården kan du ta skidbussen tillbaka till Tandådalen.

Vill du göra en dagsutflykt till ännu svartare utförlöpor är det en knapp timmes bilkörning till norska Trysil. Granfjällsstöten i nordväst är ett annat skidområde inom räckhåll.

www.fjallis.se

www.tandadalensfjallhotell.se

Fjällis mat & vin is situated in the centre of Tandådalens ski resort. Here the slopes are steeper and the skiing more challenging. The chef, Micke Siwerson, serves game, fish and poultry in exciting combinations, like grilled char with capers, and fillet of reindeer with scorzonera. After dinner you withdraw to Tandådalens mountain hotel, which is right at the doorstep of the skiing slopes.

Älgcarpaccio med tryffel och västerbottenost

4 PERS

ca 300 g älgfilé
1 dl kallpressad olivolja
0,5 dl rapsolja
1 knippe persilja
1/4 dl tryffelolja
västerbottenost
ruccola
ev några tryffelskivor

Rulla filén hårt i plastfilm och frys under några timmar. Ta sedan filén ur frysen, låt den tina något och skär sedan i tunna skivor (helst i skärmaskin). Lägg ut skivorna på tallrik.

Värm rapsoljan till ca 80 gr. Lägg persiljekvistarna i en mixer och häll på den varma oljan.

Mixa på högsta hastighet i ca två min. Sila genom durkslag och blanda sedan i oliv- och tryffeloljan.

Krydda de tunna filéskivorna med salt och svartpeppar och pensla rikligt med oljan. Hyvla västerbottenost på toppen och garnera med ruccola, ev lite tryffel och en senapsvinaigrette.



Ripbröst med mandel och ostronskivling

2 ripbröst per person
(ca 150 g tillsammans)

2 bakpotatisar
1 klyfta vitlök
100 g smör
rosmarin

12 sötmandlar
1 dl mjölk
4 torkade aprikoser
100 g ostronskivling
1 liten schalottenlök
smör och olivolja för stekning
2 timjanskvistar
1 krossad vitlöksklyfta
salt och peppar
dill för garnering

Skär bakpotatisen i 3 cm tjocka kuber. Koka potatisen i smöret tillsammans med en vitlöksklyfta och lite rosmarin tills den är mjuk.

Mandeln kokas först i lite mjölk i ca 2 minuter och rostas sen i ugnen på 175 grader. Skär de torkade aprikoserna i små kuber.

Bryn ripbrösten hastigt i stekpanna med smör, olivolja, timjan och lite krossad vitlök. Baka sedan brösten i ugnen på 150 grader i ca 4 minuter. Ta ut dem ur ugnen och lägg i aluminiumfolie och låt vila i fem minuter.

Stek samtidigt ostronskivlingen tillsammans med den hackade mandeln, aprikosbitarna och den finhackade schalottenlöken. Salta, peppra och tillsätt lite dill.

Lägg potatisen i botten på en vid form och lägg svampblandningen ovanpå. Tranchera ripan i fina skivor och servera med en rödvinsksky, gärna kokt på fågelskrovet.



Friterad getost med hjortronmylta

*En bit Monte Enebro
– halvmjuk, smakrik spansk
getost – dubbelpaneras i mjöl,
uppvispat ägg och skorpmjöl.*

*Fritera i rapsolja i ca 3 min.
Beräkna ca 75–100 g ost per
pers.*

*Fritera därefter färsk persilja
– en halv minut räcker.
Servera med hjortronmylta
eller sylt. Garnera osten med
persiljan.*





Idyll med hög mysfaktor

Gammelgården handlar mycket om känsla och tidlöshet. Den timrade gamla 1600-talsbyggnaden flyttades till Sälen från Malungsfors 1945, för att bli kaffe- och våffelstuga för dåtidens resenärer. Tänk som ett lagom äventyrligt utflyktsmål för gästerna på Högfjällshotellet en bit längre upp på fjällsluttningen.

Även om våfflorna med hemligt recept fortfarande lockar fikasugna vandrare och skidåkare, är det i dag framförallt maten och miljön som får turister att söka sig till det gamla pensionatet, granne med Sälens knuttimrade fjällkyrka.

Matsal och sällskapsrum har hög mysfaktor, med drag av anrik fjällstation. Uppstoppade djur och fåglar längs väggarna, gamla dalaskåp, hemvävda bonader och öppna täljstensspisar med sprakande eld borgar för långa sittningar.

– Vi är lite av ett klassiskt turåkarställe, mitt i det alpina området. Här finns varken bullrig after ski eller räkfrossa, säger köksmästare Jonas Möller som väl för-





valtar den gamla mattraditionen med mycket vilt och fågel på menyn.

– Hit kommer gäster som vill ta det lugnt, i form av skidturer och vandringar i maklig takt, kanske en vilostund på rummet efter bastun för att sedan avsluta med en god middag.

Hjort, vildsvin, orre, fasan och tjäder hör till Jonas absoluta favoriter. Råvaror som bland annat resulterar i flera innovativa rätter som karljohansoppa med fasanfrikadeller och lufttorkat vildsvin med hyvlad manchego och piperade.

– För mig är det svårt att laga mat jag själv har tröttnat på, som t ex röding och öring. Därför har jag istället valt att ha rödtunga och torskrygg på menyn. Och hittills är det ingen som klagat, säger Jonas och ler.

I den välbesökta matsalen denna afton är det en salig blandning av gäster. Från barnfamiljer och äldre stamgäster som bor med helpension till middagsbesökare från stugor och hotell i närområdet. Jonas och hans personal har fullt upp i det lilla köket med att tillaga kvällens alla rätter. Flera sällskap har dessutom beställt den speciella Vildrikemenyn med Gammalgårdens kräftsoppa, hjortrullader och kaffepannacotta. Garanterat en måltid som kräver sin goda tid. ■



20 mil rösade leder. Från Gammelgården vid Östfjällets sydsluttning har du nära till liftar och skidbackar. Lindvallens skidsystem är ihopbyggt med Högfjällshotellets backar och transportliften mellan skidområdena passerar strax nedanför Gammelgården.

Här finns också preparerade längdspår, där du lätt och smidigt tar dig ut på kalfjället. Varför inte välja utflyktsstugorna Storfjällsgraven och Hemfjällsstugan, där du kan fika i vilsam miljö.

Den södra delen av Kungsleden passerar också nära Gammelgården.

Sommartid finns det över 20 mil rösade vandringsleder i området.

Gammelgården arrangerar även temaveckor med bl a fiske, stavgång, golf samt svamp och vilt som bärande ingredienser.

www.gammलगarden.se

***Gammelgården** by Sälens mountain hotel traces its roots back to the 17th century. The food and ambience are the main attractions for tourists visiting the old boarding house. Here you meet people who want simple peace and quiet, or to embrace hiking or skiing at a leisurely pace. Game and poultry make up a large part of the menu, which boasts venison, wild boar, black grouse and pheasant.*

Gammalgårdens kräftsoppa

4 PERS

20 insjökräftor
1/2 gul lök
1/3 morot
1 liten bit rotselleri
3-4 persilje kvistar
1 kvist timjan
1/2 lagerblad
6-8 vitpepparkorn
2 msk tomatpuré
4 msk konjak
2 msk pernod
2 dl vitt vin
2 dl vispgräddde
1 msk osaltat smör

Skala kräftorna och spara stjärtarna till senare. Fräs grönsakerna i smöret tillsammans med kräftskalet och kryddorna utan att det tar färg och tillsätt sedan tomatpuré samt sprit och vin. Fyll på med tre liter kallt vatten. Sjud detta i ca tre timmar (var noga med att skumma av fonden). Sila sedan av fonden i en finmaskig sil och reducera den till hälften. Tillsätt vispgräddde och låt sjuda på svag värme i ca 30 minuter. Mixa och smaka av med salt och peppar och servera med kräftstjärtarna.



Hjortrullader med rostade rotfrukter samt portvinssky

4 PERS

Ca 500 g hjortytterfilé
4 skivor lufttorkad skinka
200 g riven västerbottenost
100 g finhackade soltorkade
tomater

Skär hjortytterfilén i fyra lika stora delar.

Banka dem tunna mellan plastfilm (till ca 1/2 cm i tjocklek). Lägg skinkan ovanpå filén, därefter osten och tomaterna.

Vik in kanterna och rulla sedan ihop till en rullad. Fäst ”sömmen” med en tandpetare. Krydda rulladerna med svartpeppar.

Det behövs inget salt på köttet, eftersom osten är ganska salt i sig.

Bryn rulladerna i panna runt om. Stek färdigt i 150 graders ugnsvärme tills innertemperaturen når ca 48 grader. Låt därefter köttet vila i aluminiumfolie i tio min.



Rostade rotfrukter:

1 morot
1 palsternacka
1/2 rotselleri
1 tsk timjan
1 tsk rosmarin
1 dl olivolja

Skala och tärna rotfrukterna. Blanda dessa med kryddorna och olivoljan, rosta i 195 graders ugnsvärme i ca 20 min.

Portvinssky:

1 dl strösocker
2 msk balsamicovinäger
2 dl portvin
2 dl färdigblandad viltfond (koncentrat finns att köpa i livmedelsbutik)

Smält sockret i en kastrull till det blir gyllenbrunt. Tillsätt balsamicovinägern och portvinet och reducera till hälften. Fyll på med viltfonden och reducera till hälften. Smaka av med salt och peppar. Tänk på att köpta fonder ofta är salta från början.

Skär rulladerna diagonalt inför serveringen och lägg dem på rotfrukterna. "Garnera" med portvinsskyn.

Servera gärna med kokt potatis och tryffelpuré eller potatiskaka.

Kaffepannacotta med espressogelé

4 PERS

3 dl vispgrädd
1/2 dl strösocker
1/3 vaniljstång (urskrapad samt stjälk)
25 g rostade kaffeböner
1 1/2 gelantinblad

Blötlägg gelantinet i kallt vatten. Blanda samman de övriga ingredienserna och koka upp till första bubblan. Tillsätt sedan gelantinet och rör om tills det har smält.

Sila gräddblandningen genom en finmaskig sil.

Skumma av och fördela blandningen i espressokoppar. Ställ kopparna i kylen till dess att massan stelnat.

Espressogelé

1 dl nybryggd espresso
1 gelantinblad (blötlagt)
1 tsk strösocker

Smält gelantinbladet och sockret i kaffet. Låt kaffeblandningen svalna något.


Häll sedan gelén över de stelnade pannacottorna, så att det bildas ett lock.

Servera gärna med vaniljglass.





Vilt, vin och vila

 et finns en plats i Sälen som ligger mitt i allt, men ändå lite vid sidan av. En bit ner i dalen, med utsikt mot fjällen och skidbackarna ovanför Säl fjällstorget, har Olarsgården funnits sedan mitten av 40-talet. Ett timrat litet hotell med en erkänd omskriven restaurang som har det där lilla extra. Krögaren Åke Svedtilja lockar med djärv ”cross-cooking” och en imponerande vinlista som bjuder på närmare 200 olika viner.

– Det är gott att leva och arbeta här, säger Åke, som har tre minuter till jobbet. Nöjda gäster är det som får mig att fortsätta.

Tillsammans med kocken Ola Svedman experimenterar han friskt fram djärva rätter som cannelloni med confiterat älgkött, renravioli, röding med wasabi – och torkat orrbröst med västerbottensoppa.

– Det är mestadels Åke som står för de galna idéerna och jag som får ta ner honom på jorden, berättar Ola.

– Egentligen borde det nog vara tvärtom. Jag är ju hälften så gammal som chefen, säger han med ett skratt.





Ola har just kommit in från skidbacken, efter några goda snowboardåk i vårvintersolen, och ska precis ta itu med kvällens middag.

På menyn finns även ripa, hjort och öring. Och läckra ostar från Stina Olsson i Transtrand, som levererar både blåmögel, kittost och vit caprin till Olarsgården.

– Dessutom bakar vi allt bröd själva, utom Storbo-kakan från Mon Gård.

Åke berättar lyriskt om det mörka rågbrödet med aprikos, russin och plommon. En annan ljusare variant smaksätter han med blåbär och lingon samt apelsin och kanel.

– Det är viktigt med variation, både för oss i köket och för gästerna, menar Åke.

Restaurangbesökarnas nyfikenhet efter både recept och goda råd resulterar i återkommande matlagningskurser under sommar och höst, då man som gäst både bor, lagar och äter mat här på Olarsgården. Och provar viner förstås – för det finns ju lite att ta av.

Vintertid är det mestadels de inbitna längdåkarna som hittar hit. Efter en lagom svettig tur i skidspåren känns det gott att varva ner på Olarsgården med bastu, pilsner och kanske en tupplur före middagen. ■



Hundspann, häst och golfsvingar. Olarsgården samarbetar med arrangörer som vintertid erbjuder heldags-turer med hundspann, snöskoterutflykter och turer med häst och släde. Under sommarhalvåret är det vandringar ut på fjället som gäller. Eller varför inte en ridtur...

För den svingintresserade erbjuder Sälenfjällens golfklubb en 18-håls kuperad skogs bana i fjällmiljö, öster om Sälen by.

En småmulen dag kan det vara läge att besöka Olnispagården, som är Transtrands hembygdsgård med anor från 1500-talet. Gustav Vasa sägs ha övernattnat här under sin dramatiska skidtur genom Dalarna.

www.olarsgarden.com

In Sälen you find Olarsgården, offering lodging and gastronomy at reasonable prices, and situated close to the alpine ski area, cross country skiing and hiking paths. The restaurateur, Åke Svedtilja, offers the perfect match in wine from a cellar of 200 labels to your meal of game, fish or poultry. You can also learn more about different wines, food and cooking in the classes arranged by Åke.

Snapsgravad renfilé och smörkokta rödbetor på en bädd av ruccolasallad

4-6 PERS

300 g renfilé
2 medelstora färska rödbetor
ruccola
100 g smör
salt
valfri snaps
20 g konc kycklingfond

Putsa renfilén fint, lägg den i en liten form. Häll några cl valfri snaps på filén låt den ligga och dra några timmar. Gnid sedan in den med salt, peppar och socker. Låt allt ligga och dra i kylskåp under 2-3 dagar. Vänd den minst en gång varje dag och häll gärna på lite mera snaps.

Koka rödbetorna mjuka i en liter vatten, kycklingfond, smör och salt. Skala och skär i tärningar, slunga allt i en het panna med smör och ruccola.

Getostdressing:

75 gr crème fraîche
25 gr Gevrey-ost (vit getost)
10 gr honung

Mixa ost och honung till en fin smet, tillsätt crème fraîche



på slutet och smaka av med salt & peppar. Värm till ca 50 grader.

Skär renfilén i tunna skivor, lägg på vid tallrik och servera med dressingen och ruccolasalladen med rödbetorna.

Älgentrecôte med wokade grönsaker och chilismör

4 PERS

1 hel bit älgentrecôte på
ca 900 g
salt och peppar

Putsa älgen fint. Salta och peppra ordentligt och slå in i plast, hårt och många lager så att entrecôten är rund och fast. Stek i ugnen på 50 grader tills älgen har en innertemperatur på 43 grader. Öka då ugnsvärmen till 115 grader och laga tills älgen når 52-54 grader. Vår noga med att kolla temperaturen, för det går undan när den får upp farten. OBS! Kontrollera innan att plasten tål minst 125 grader. Ta sedan köttet ur ugnen, ta bort plasten och vira in köttet i aluminiumfolie.

Låt vila i ca 20 minuter.



Wokade grönsaker:

paprika, rödlök, minimajs,
morot, bladspenat – ca 400 g
rapsolja

Woka grönsakerna med oljan
i het panna utan kryddor.

Chilismör:

150 gr smör
15 gr röd chili
5 gr vitlök
15 gr schalottenlök
20 gr olivolja

Finhacka lök, vitlök och chili.
Fräs i kastrull med smör och
olivolja. Blanda allt till en fin
smet och kyl.

Potatiskroketter:

500 gr riven kokt potatis
2 ägg
50 g ädelost
salt och peppar
vetemjöl och skorpnmjöl till
panering
rapsolja för fritering

Blanda potatis, ägg, ädelost
och kryddor med träslev och
forma sedan runda bollar.
Dubbelpanera dessa i mjöl-
blandningen. Friter krockett-
erna i 160 g varm rapsolja
till dess att de är gyllenbruna.

Skär älgentrecôten i en halv
cm tjocka skivor, lägg på en
klick chilismör och servera
med krocketter och de wokade
grönsakerna.

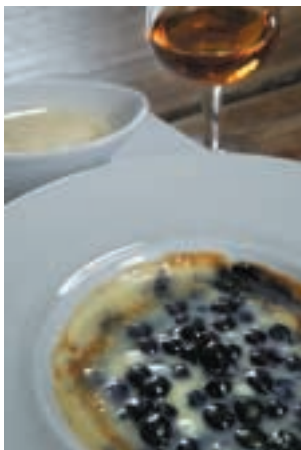
**Vaniljglass med varma
blåbär i vit chokladsås**

4 PERS

Vit chokladsås:

150 gr vit choklad
1 dl grädde

Blanda grädde och choklad
på vattenbad. Låt det inte bli
för varmt. Lägg frysta blåbär
i en djup tallrik, håll över den
varma såsen och gratinera
i ugnen ca 250 grader, tills
allt "bubblar". Servera med
en kula vaniljglass.





Dalgång med dimensioner

Älvdalingar är envisa. Oavsett om det handlar om protester mot rondellbyggen eller värnandet om älvdalskan så låter man sin röst höras. Något som blir väldigt tydligt under lunchtid i matsalen på hotell Älvdalen. För här – mitt i samhället och längs vägen som leder vidare norrut mot Särna och Idre – väljer flera av ortsborna att njuta av gedigen husmanskost samtidigt som man gärna och ofta diskuterar dagsaktuella händelser på det egna språket. För älvdalskan är mer än en dialekt, snarare fornnordiska och ursprunget till svenskan, hävdar både älvdalingar och forskare. Det finns visst över 3 000 människor i dalgången som har språket och orden med sig.

Maten som serveras på hotell Älvdalen får till och med idel kräsna husmödrar att bege sig hit för att äta klassiska rätter som kålpudding, stekt fläsk med raggmunk, kalops och fläsklägg med rotmos.

Köksmästaren Jörgen Schröder värnar ömt om älvdalskan och svensk matkultur. Han blandar gärna husmanstraditionerna med mer viltrika inslag.





– Jag har ju växt upp i en familj där röding, harr och älg varit vardagsmat, så för mig är det en naturlig del av matlagningen.

Jörgen berättar entusiastiskt om det fina harrfisket i älven, de guldgula hjortronmyrarna om hösten och om älgjakten, som för det mesta ger god utdelning.

– Själv äter jag älgkött 2–3 gånger i veckan. Då och då blir det en orre eller tjäder på middagsbordet.

Att vara köksmästare på hotell Älvdalen innebär allt från att laga dagens lunch till att skapa gourmetmåltider för gäster som särskilt sökt sig hit för den goda matens skull.

Den här eftermiddagen är det mer än högtryck i köksregionerna, för Jörgen och hans personal håller som bäst på med att laga en trerättersmeny för närmare 500 personer. I kväll ska det nämligen bli stor dansbandsgala med festmiddag på orten och då är Jörgen den självklare kocken.

Om han själv får välja middagsrätt blir det helst rejäl älvdalsmat med anor. Favoriten är ”Suâwattner” – en grov köttsoppa med hel potatis, kålrötter, morötter och älglägg.

– Ett riktigt långkok som är väl värt att vänta på, säger Jörgen med visst allvar i rösten. ■



Dragspel och harrfiske. Om man gillar fiske och urskog med vildmarkskaraktär så är Älvdalen helt rätt plats.

Österdalälven har ett av Sveriges bästa vatten för harrfiske och det finns flera artrika tjärnar och småsjöar i området.

Annars är själva samhället i sig väl värt att utforska. En självklar attraktion är Porfyr- och Hagströmsmuseet, där du både kan lära dig mer om den unika bergarten och om tillverkningen av dragspel och gitarrer som gjort Älvdalen känt långt utanför Sveriges gränser. Världsberömda gitarrister som Frank Zappa och Jimi Hendrix har haft Hagström som leverantör. Även Elvis Presley spelade visst på en Hagströmgitarr emellanåt.

Älvdalens kyrka är en av Sveriges största landsortskyrkor med anor från sent 1500-tal. Och glöm inte att kolla in den k-märkta biografen och de gamla affärs skyltarna i neon (så länge de nu får finnas kvar).

www.hotellalvdalen.se

Hotell Älvdalen is situated in the centre of Älvdalens kyrkby. The restaurant specializes in the regional flavours of Dalecarlia and real Swedish traditional dishes with a quality that attracts visitors from far away. The nearby Österdalälven is one of Sweden's best rivers for flyfishing. You can go hiking in the forests, explore culture and geology at the local stonemuseum, or visit the Orsa bear park.

Carpaccio på röding med lime och ingefärs-marmelad

4 PERS

300 g rödingfilé (bör ha varit fryst i minst 2 dygn)
1 ask ruccolasallad
salt och peppar

Ingefärs-marmelad:

1 limefrukt
1 cm ingefära
1/2 röd chili utan kärnor
och mellanväggar
2 msk socker

Börja med lime och ingefärs-marmeladen. Tvätta limen, raspa av skalet och pressa ur saften i en kastrull. Tillsätt finstrimlad ingefära och finhackad chili samt sockret. Rör om och koka upp, låt koka en liten stund. Tag av från plattan och låt svalna.

Skiva rödingen tunt och lägg ut skivorna på fyra tallrikar. Strö på salt och dra ett varv med pepparkvarnen. Pensla på lime- och ingefärs-marmeladen. Låt stå i kylan 30 min före servering. Garnera rikligt med ruccolasallad.



Älgytterfilé med hjortronsky, rostade rotfrukter och palsternackspuré

4 PERS

600–700g älgytterfilé

Putsa älgytterfilén. Bryn runt om och salta och peppra. Stek klart i ugnen på 100 grader tills inntertemperaturen är 62 grader. Låt vila i folie en stund före serveringen.

Hjortronsky:

1 msk smör
1 gul lök
1,5 dl rött vin
4 dl viltfond
3 msk hjortronsylt
maizena majsstärkelse
salt och peppar
20 g smör

Hacka löken och fräs den mjuk i 1 msk smör. Häll på vinet och koka tills hälften återstår. Häll på viltfonden och koka ihop till hälften. Tillsätt hjortronen och mixa med stavmixer. Red såsen med maizena utört i lite vatten. Sila såsen och koka upp på nytt. Smaka av med salt och peppar, vispa i smöret och servera.



Rostade rotfrukter

100 g morot
100 g kålrot
100 g rotselleri
1 msk olivolja
1 tsk timjan

Skala och skär rotfrukterna i centimetertjocka stavar. Blanda med olivoljan, rosta i ugnen på 225 grader på ett bakplåts-papper tills de är mjuka (ca 20–25 min). Strö på salt, peppar och timjan.

Palsternackspuré:

500 g potatis (King Edward)
300 g palsternacka
3 dl gräddmjölk
30 g smör

Skala och koka potatis och palsternacka mjuka. Pressa genom purépress och vispa ner gräddmjölken och smöret. Smaka av med salt och peppar.

Skär upp filén i halvcentimeter tjocka skivor och servera med purén och de rostade rotfrukterna. ”Garnera” med hjortronskyn.

Karamelliserad mandelparfait med vildhallonsås och mandelkaka

Mandelkakor:

50 g mjukt smör
50 g strösocker
25 g marsipan
40 g mald mandel
10 g vetemjöl
1 ägg

Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa samman smör, socker, marsipan, mald mandel och vetemjöl med elvisp till en slät massa. Vispa därefter ner ägget. Fördela massan i små smorda formar och grädda mitt i ugnen 20–25 min.

Vildhallonsås:

200g vildhallon
1/2 dl socker

Mixa hallon och socker.
Passera genom en nätsil.
Klart.

Karamelliserad mandelparfait:

1/2 dl rostade mandelflagor
3/4 dl socker
3 äggulor
3 dl visprädd

Smält sockret i en kastrull på medelstark värme. När sockret smält och blivit ljusbrunt lyft av kastrullen och rör ner mandelflagorna. Häll upp på bakplåtspapper och låt svalna. Bryt sönder den karamelliserade mandeln och kör till ett pulver i matberedaren. Vispa mandelpulvret och äggulorna pösigt. Vispa grädden och blanda ihop med äggsmeten. Frys i portionsformer. Låt parfaiten stå framme en stund innan servering. Dekorera sedan med hallonsåsen och bjud på mandelkakor därtill.





Fjällgård med egen odling

Det är vår på Mon Gård. Snön har fått ge vika för solen och grönskan. I växthuset blommar både penséer, petunior och pelargoner. Husgrisen Malin bökar i jorden bakom hönshuset och stian.

I bagarstugan råder febril aktivitet. Eva och Lars Ekstrand bakar Storbokakor i mängd. Ett tunt knäckebröd med alldeles eget recept, som är en av många anledningar till att besöka gården i gränslandet mellan skog och fjäll.

En dag som denna är det svårt att tänka sig att Storbo vintertid är ett riktigt köldhål, med minus 43 grader som absolut rekord för några år sedan.

Drömmen om en plats som Mon Gård blev verklighet i slutet av 80-talet. Då fann Eva och Lars sitt drömsälle, efter att ha levt och arbetat i Norrköping under många år.

Mon Gård är en gammal fjällgård med anor från 1700-talet, som efterhand växt till en egen liten by i Storbo. Här finns timrade småstugor och gamla byggnader som blivit logi för turister som söker närhet till naturen.





I den ombonade matsalen serverar värdparet gedigen och vällagad mat utan onödiga krusiduller, med en hel del egna råvaror som bärande ingredienser. Allt från blå kongo och sparrispotatis till squash och paprika.

– Visst är det häftigt att kunna odla egna grönsaker på 700 meters höjd, säger Lars stolt och skrattar.

Han och Eva drivs av en outsinlig upptäckarglädje. Att pröva nya vägar och ta vara på vad naturen ger.

De bakar allt bröd själva och gillar gärna grova varianter, som danskt och ryskt rågbröd. Det ekologiska mjölet hämtas från en kvarn i Orsa.

Äggen är självklart från de egna hönsen och en liten biodling ger över hundra kilo honung varje säsong.

När Eva lagar mat blir det ofta färgstarka rätter med fjällfisk, älg och ren på tallriken, gärna med mycket grönt i form av bönor, sparris, groddar och mangoldskott.

– Det känns gott att kunna använda sig av det som finns i området. Siken får vi från sjön Femunden och renköttet från samebyn. Så i stort sett allt vi använder har lokal prägel.

Snart är det dags att laga kvällens middag. Laxen har redan citrusgravats under natten och nu ska Eva ta itu med rotfruktsgratängen till varmrättens renfilé. Desserten på lingon från Storboskogarna är redan klar och väntar i frysen... ■



Flera fina förslag: För den som vill vara mer aktiv under en vistelse på Mon Gård så finns det en hel del att göra. Under vinterperioden erbjuder Eva och Lars både snöskotersafaris och hundspannsturer i närområdet. Sommartid är närheten till det omfattande sjösystemet i Storbo-Flötningen en stor anledning att hyra kanot under några dagar. Här finns goda chanser att få se både älg, bäver och kungsörn.

Lars guidar gärna gårdens besökare i Härjehogna- och Fulufjällsområdet, två dolda skatter vid sidan av de vanliga fjällvandarstråken. En självklar attraktion är Njupeskar, Sveriges högsta vattenfall, som ligger i Fulufjälls nationalpark.

Men den största attraktionen av dem alla är nog tystnaden, enligt Lars. Det räcker att bara gå en liten bit från gårdstunet så finner du den där i skogen. Alldeles gratis.

www.mongard.com

Mon Gård is situated in Storbo, and is a small idyllic village where the forest and mountains meet. It is an old mountain farm where you sleep in a log cabin. Canoeing, fishing, skidoo-driving and elk safari are just some of the possibilities. The restaurant uses products from its own farm, like potatoes, vegetables and herbs.

Lättstekt citrus- och enbärsgavad lax

4 PERS

400 gr laxfilé
1 dl salt
1 dl socker
10-15 krossade vitpepparkorn
5-8 krossade enbär
1 apelsin i skivor
1/2 citron i skivor

lite smör att steka i
apelsinfiléer
grön sparris
senapssås
apelsinjuice

Blanda socker, salt, vitpeppar och enbär. Strö lite av blandningen i botten på en form. Lägg i några apelsin- och citronskivor. Lägg på halva laxbiten. Strö över lite av socker/saltblandningen plus några citrusskivor. Lägg på den andra laxbiten och strö resten av socker/saltblandningen över, de sista citrusskivorna överst. Täck med plast och låt stå kallt över natten.

Skär sedan laxfiléerna i skivor rakt över och stek dem lätt i lite smör. Servera med varma apelsinfiléer, smörstekt sparris och en kall senapssås smaksatt med koncentrerad apelsinjuice.



Helstekt renfilé med rotfruktsgratäng och portvinsås

4 PERS

200 gr reninnerfilé per pers
salt, peppar
smör att steka i

Putsa filéerna, bryn dem i smör, efterstek i ugn, 125 grader, tills termometern visar 60 grader. Låt svalna lite under folie.

Portvinsås:

3 dl kraftig kalvfond
3 msk kinesisk soya
1 dl rött portvin

Koka samman till hälften. Smaka av med salt och peppar, red med lite mjöl Smaka eventuellt av med mera portvin.

Rotfruktsgratäng:

morötter, palsternacka, kålrot,
rotselleri, potatis efter behag
1 hackad gul lök
2 klyftor finhackad vitlök
2 dl riven ost
2 dl matlagingsgrädde



Rotfrukterna skalas och skärs i bitar i lite olika former.

Lägg bitarna i en smord form, med löken och vitlöken. Värva med riven lagrad, ost. Häll över grädd med lägre fetthalt, strö lite grovmalen svartpeppar överst.

Grädda i 200 grader i ca 45 min.

Skär renfiléerna på snedden och servera med rotfruktsgratängen och såsen.

Lingonsymfoni

4 PERS

Lingonparfait:

1 dl vatten
1 dl strösocker
4 äggulor
3 dl frysta lingon
3 dl vispgrädd

Koka vatten, socker och äggulor under vispning till en tjock kräm. Rör i lingonen under omrörning.

Vispa grädden och rör ner i lingon/äggsmeten.

Häll upp i en form och låt svalna. Täck med plast och frys i minst fyra timmar.

Lingonsorbet:

2 dl vatten
1 dl socker
3 dl frysta lingon
2 äggvitor

Koka ihop vatten, socker och lingon och frys därefter i två timmar. Ta sedan ut lingonblandningen ur frysen och rör till dess att smeten blir halvmjuk.

Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner i lingonblandningen.

Frys i minst fyra timmar.

Tas fram ur frysen en kort stund innan den serveras.

Lingonpaj:

150 g smör
300 g vetemjöl
lite salt
lite kallt vatten
4 dl färska el. frysta lingon
1 dl råsocker

Blanda smör, mjöl, salt och vatten – helst i matberedare. Låt ligga kallt en stund.

Tumma därefter ut degen i en vid form.

Blanda lingon och råsocker och fördela över formen. Grädda ca 15 min i 130 grader.

Servera pajen varm med en skiva parfait och en kula sorbet.





Klassiker lockar långväga gäster

Stamtågerna är mer än entusiastiska och för några år sedan, lyriska efter ännu en vistelse på det anrika hotellet, diktade två av dem följande rader:

”Har du en själ som vill flyga och känna att vingarna bär,

har du en kropp som vill rymma från vardagens stress och besvär,

då styr du kosan mot Storsättra Fjällhotell,

där alla sinnen vaknar och andas från morgon till kväll”

En hyllning till värdparet Lars-Åke och Annica Vissberger, som skapat en harmonisk plats för rekreation och eftertanke i Grövelsjöfjällen.

Hit reser livsnjutarna som vet att ta det lugnt. Det kanske blir en tur i skidspåren upp mot de norska fjällena eller en stillsam sommarvandring längs med den strömmande Grövlan, som rinner bara ett par meter från matsalsfönstren, för att väl tillbaka på hotellet bada ångande het bastu eller smälta intrycken i det stora badkaret av trä nere vid åkanten.





Fjällhotellet har lockat gäster sedan 1939, då Margit Jonsson öppnade sitt pensionat med hemvävda tapeter, massor av trivsel och mat som tillagades på vedspis.

Den kände, numera bortgångne arkitekten Ralph Erskine, var här på 50-talet och blev så förtjust i pensionatet att han medverkade i den utbyggnad som senare blev av.

Maten har alltid haft en central betydelse på Storsätra. Viltbuffén är en klassiker som lockar långväga gäster. Ett digert smörgåsbord med rätter lagade av bland annat älg, ren, ripa, lax och röding. Med hembakt bröd och efterrätter med lingon och hjortron som bas.

En tradition som Annica och Lars-Åke valt att varmsamt förvalta och utveckla.

– Vår strävan är att skapa hemkänsla. Att visa att vi bryr oss om och vill ge det där lilla extra.

De har därför inrett både matsal och sällskapsrum med eget arvegods, allt från farmors gamla dukar till tavlor som länge varit i släktens ägo.

Tillsammans med tvillingdöttrarna Julia och Louise har de också valt att bo på övervåningen i huvudbyggnaden. Så hotellet är även en del av deras hem sedan de övertog Storsätra år 2000.

Tidigare bodde de i Örebro, men beslöt sig för att bryta upp och satsa på något nytt och spännande. Och det gamla pensionatet blev en god utmaning. ■



Goda tips för turen. Med Storsätra Fjällhotell som bas har du en mängd fina utflyktsmöjligheter. Fortsätter du vägen västerut dröjer det inte många minuter förrän gränsen till Norge har passerats. Här kör man tidvis ovan trädgränsen, så det är bara att parkera bilen när lusten faller på för att starta fjällvandringen eller skidturen.

Norska Båthusberget och Elgåhogna är fjälltoppar väl värda att bestiga. Vid sjön Femunden ligger den välbevarade byn Elgå, där det finns en sommaröppen fiskrestaurang och ett litet kafé.

Under riktigt varma somrardagar är Grövelsjöns södra strand att rekommendera. Mjuk sand och fin botten inbjuder till bad.

Gillar du fiske och är så där lagom lat finns flera fiskrika tjärnar och strömmande vatten på vandringsavstånd.

www.storsatra.se

Storsätra Fjällhotell is a small hotel in the area of Grövelsjön. Here you can enjoy traditional hospitality with board and lodging, and where game, poultry and fish are the specialities of the house. After a day of skiing or hiking, relax at the fabulous spa with its sauna and hot tub heated over a wood fire, situated beside the small stream that runs by the hotel.

Hjortrongravad röding med kaffespetsad senaps-sås

5-6 PERS

1 röding på ca 800 g
1 knippe dill
1 msk konjak
1/2 dl salt
1 dl hjortronsylt
2 tsk svartpeppar

Frys fisken ett dygn om den är färsk. Låt den sedan tina till hälften. Filéa rödingen och skär ut två fina benfria sidor. Låt skinnet sitta kvar. Torka av sidorna och gnid in konjaken.

Blanda salt, peppar och hjortronsylten. Lägg en del av blandningen på ett fat. Lägg på en av filéerna med skinnet nedåt och hälften av kvarvarande blandning på skinnfria sidan samt ett knippe dill – grovhackad. Lägg den andra filén ovanpå dillen och strö över resterande hjortronblandning på skinnsidan.

Täck fatet och ställ kallt i två dygn. Var noga med att vända filépaketet ett par gånger under tiden.



Senapssåsen:

2 msk svensk senap
1 msk dijonsenap
1 msk socker
1/2 tsk salt
1 krm vitpeppar
1 msk vitvinsvinäger
2 dl olja med neutral smak
2 msk starkt kaffe

Blanda samman de båda senapssorterna, socker, salt, peppar och vinäger.

Tillsätt oljan droppvis eller i en fin stråle under kraftig omrörning så att såsen tjocknar samt kaffet.

Skiva rödingen tunt. Servera med såsen och garnera med citronklyfta och ev salladsblad.

Souvas med västerbottenkaka och lingon-smörsås

4 PERS

500 gram souvas – rökt renkött
smör för stekning
salt och peppar

Skiva renköttet tunt och stek med smör i het panna. Salta och peppra efter smak.



Västerbottenkaka:

15 små kokta kalla potatisar
1 ägg
1/2 dl mjölk
1 dl grädde
ca 2 dl riven västerbottenost
salt och peppar efter smak

Riv kall kokt potatis och västerbottenost grovt. Blanda ner ägg, mjölk och grädde samt smaka av med salt och peppar. Baka i smord form i 170 grader till dess att ytan får en gyllenbrun färg. Låt svalna och ställ sedan formen i kylan tills det är en knapp halvtimme kvar till middagen. Skär då upp kakan i portionsbitar och grädda i 200 grader tills bitarna får fin färg.

Lingonsmörsås:

1 schalottenlök
1 nypa timjan
1/2 dl balsamvinäger
1/2 dl rödvin
5 dl köttfond
lingonsylt
salt och peppar
2 msk smör

Fräs lök och timjan i smör. Tillsätt balsamvinäger och rödvin och koka ihop till en simmig sås. Häll i den mörka köttfonden och låt sjuda i 30 min. Smaka av med lingonsylt, salt och peppar. Vispa ner smöret innan servering.

Smörstekta kantareller, brysselkål, gelé och alla typer av rotfrukter smakar fint som tillbehör.

Vit chokladkräm med lime och hallonsallad

4 PERS

3 dl vispgrädde
200 gram vit choklad
1 äggula
1 1/2 msk smör
1 vaniljstång

200 g hallon
limeskal från 1–2 limefrukter
2–3 tsk florsocker

Koka upp grädden med en snittad vaniljstång och låt sjuda någon minut. Tag därefter bort vaniljstången, men lämna de urskrapade fröna kvar i grädden. Tillsätt chokladen i bitar och rör om till den smält ner. Rör ner äggulan samt smöret och håll sedan upp i serveringsglas. Låt svalna i kyl i några timmar. Blanda försiktigt hallon med florsocker och rivet limeskal. Lägg på toppen av chokladkrämen precis innan servering.





Fjällstation vid vägens slut

Äsist är det något alldeles speciellt med platser där vägen slutar och fjällen tar vid. Där horisonten öppnar sig och perspektiven vidgas. Grövelsjöns fjällstation är en sådan plats, omgiven av naturreservat och nationalparker i Sveriges sydligaste fjällvärld.

En sista utpost mot vildmarken i gränlandet mot Norge och en plats för både äventyr och kontemplation såväl sommar, höst som vinter. Här har turister rekreerat sig ända sedan 1937, då stationen byggdes. Det är en anrik trakt, med Carl von Linné som en av de första riktiga ”upptäckarna”.

Utanför den faluröda träbyggnaden råder en vilsam rörelse denna oförskämt vackra juliförmiddag. Solen flödar från en klarblå himmel och det somriga landskapet är likt en dallrande hägring.

Pigga vandrare i alla åldrar rör sig över gårdsplanen ut mot de rösade lederna, för turer mot Jakobshöjden, Salsfjellet och Silverfallet. Några ska på heldagsvandring med fjällstationens färdledare till norska Båthusberget



Foto: Anders Dahlin



Foto: Anders Dahlin



och ett gäng står med flugfiskespön i händerna för ett fiskafänge vid Grövelsjöns utlopp. Två barnfamiljer har redan ”slagit läger” en bit upp i fjällbjörkskogen.

Inne på stationen är de tre kockarna redan igång med att laga dagens lunch och förbereda aftonens middag. All matlagning har sin bas i KRAV-godkända och ekologiskt producerade råvaror.

Grövelsjöns fjällstation blev också 1996 auktoriserad KRAV-restaurang. En medveten satsning av platscheferna Charlie Ekberg och Barbara Frilund-Ekberg, som varit fjällstationen trogen sedan 1986.

Råvarorna finns ju i landskapet, med fisken från fjällsjöarna, bär och svamp från skogen och viltet från samer och jägare i trakten.

Charlie och Barbara vill erbjuda gästerna en helhetsupplevelse för både kroppen, tanken och sinnet. Devisen är ”nytänkande och tradition i bästa kombination”. Här blandar man därför kurser i tai chi, yoga och meditation med folkdans och fjällkunskap. För den som vill njuta än mer finns ett fjällspa, med möjlighet till massage, kurbad och zonerapi. Och en efterföljande vildrik tre-rättersmiddag med norska Salsfjellsmassivet i blickfånget kan aldrig vara fel. ■



Foto: Anders Dahlin



Låt bilen stå! Väl på plats i fjällnära Grövelsjön har du ett antal goda utflyktsmöjligheter, både sommar och vinter, utan att behöva använda bilen. Bara genom att vandra fem minuter upp mot Jakobshöjden i norr så når du trädgränsen och de vida vyerna.

Under sommarhalvåret är det vandringar i närområdet som gäller till bl a Silverfallet, Salsfjellet och Valdalsbygget – en idyllisk fåbodvall nära gränsen till Norge.

Eller varför inte hyra en kanot och pröva fiskelyckan i själva Grövelsjön...

Vintertid är självklart skidåkning i fokus, oavsett om det gäller tur, längd eller utför. Utrustning finns att hyra på plats.

Fjällstationen har också ett antal temaveckor, med bl a akvarellmålning, naturfoto, zenmeditation och fjällkunskap som tema. Dessutom ett antal hel- och halvdagsturer med färdledare.

www.stfgrovelsjon.com

www.svenskaturistforeningen.se

STF Grövelsjöns fjällstation holds a certificate for ecotourism, with an eco-approved restaurant and eco-friendly activities. Try for example classic skiing and hiking on sign-posted paths in the border country between Sweden and Norway. Here you will also find a small spa with soothing treatments and remedies for those minor aches and pains.

Glödkaka med löjrom och tillbehör

30 g löjrom per pers
finhackad rödlök
crème fraiche

Glödkakedegen:

25 g jäst
125 g smör
4 dl vatten
3 dl mjölk
1/2 tsk salt
1/2 dl sirap
1 1/2 l lantvetemjöl
(räcker till tio kakor)

Smält smöret och tillsätt vatten, mjölk och jäst. Därefter salt och sirap. Arbeta in mjölet (spara lite till utbakningen). Låt degen jäsa dragfritt i cirka 30 minuter.

Arbeta sedan ut degen på bakkbord och dela den i cirka tio bitar. Kavla ut varje del till en rund kaka. Grädda den ljusbrun i 275 grader i cirka tre minuter.

Servera glödkakorna småvarma med löjrom, finhackad rödlök och en klick crème fraiche.



Älgfilé med ugnsrostade rotsaker och mandelpotatispuré

4 PERS

700 g putsad älgfilé

150 g kålrot
150 g morot
100 g rotselleri
2 rödlökar

Köttet kan antingen helstekas eller göras som biffar. Börja med att bryna köttet samt salta och peppra. Kör det färdigt i ugn, cirka 10–12 minuter för hel bit eller 5–6 minuter för filébiffarna.

Skär rotsakerna i ca 5 mm tjocka stavar och fräs med lite olivolja i en panna. Vänd ner den klyftade löken och salta. Stek i ugn på 200 grader i cirka 15 minuter.



Madeirasåsen:

100 g rotselleri
2 morötter
2 gula lökar
några persiljestjälkar
10 svartpepparkorn
10 enbär
1/2 dl koncentrerad viltfond
1 l vatten
2 dl madeiravin
75 g smör

Tärna grönsakerna och fräs dem mjuka i lite olivolja. Tillsätt peppar, enbär, fond och vatten. Sjud till dess cirka 2 dl återstår och sila ifrån skyn. Tillsätt madeiran och koka ner till dess cirka 1,5 dl återstår. Klicka i smöret och sjud tills dess den blir simmig och klar. Smaka av med salt och peppar.

Mandelpotatispurén:

800 g skalad mandelpotatis
100 g smör
2,5 dl mjölk
150 g västerbottenost
salt, peppar, gräslök

Koka potatisen mjuk. Koka upp mjölken med smöret och pressa potatisen däri. Vispa moset luftigt och tillsätt osten. Smaka av med salt och peppar samt gärna lite gräslök.

Garnera gärna den färdiga rätten med lite timjan eller rosmarin.

**Kalvdans
med råvörda lingen**

6–8 PERS

1 l råmjölk
1–2 msk strösocker
1 ägg
ev råsocker

Detta recept förutsätter att man kan få tag på färsk råmjölk.

Vispa ihop ingredienserna och grädda i smord form i 100 grader i ca 30 minuter. Om så önskas bränn gärna av ytan under grillen med lite råsocker. Låt svalna och servera kalvdansen med råvörda lingen.





Slow food på samevis

År mat är enkel och sund. Det handlar om lättlagade rätter med ren och fjällfisk som bas. Det säger Anneli Jonsson, renägare och medlem i Idre sameby, när hon ska beskriva essensen i det samiska kosthålllet.

Tillsammans med övriga medlemmar i samebyn driver hon för närvarande ett EU-projekt med syfte att höja kvaliteten vid själva renslakten och bevara de gamla slakttraditionerna.

–Vi har i dag ett EU-godkänt slakteri och har under flera år levererat renkött av bästa kvalitet. Under hösten 2004 startade vi vidareförädling av eget renkött med försäljning, under namnet Idre ren AB, för att bland annat kunna erbjuda krogarna i Vildrike-nätverket kvalitetskött från närområdet.

Ambitionen med ”Sydsamiskt kompetenscentrum i slakttekniker”, som är namnet på själva projektet, är också att öka kännedomen om samebyn och på så vis göra hela bygden mer uppmärksammad.

Den samiska kosthållningen passar väl in i Vildrike-



Foto: Benny Jonsson

konceptet, som mycket handlar om att finna en motvikt till snabbmaten och lyfta fram småskaliga produkter med lokal prägel.

Souvas, det rökta renköttet, är ett utmärkt exempel på en sådan produkt. Den har till och med blivit utsedd att ingå som den första samiska rätten i den internationella Slow Food-rörelsens matkoncept. Anledningen är den etniska kopplingen till den samiska kulturen samt den etiska och ekologiska djurhållningen. Dessutom är köttet magert, med låg fetthalt och högt näringsinnehåll.

– I familjen röker vi fortfarande souvas på traditionellt sätt i kåtan, berättar Anneli. Det är den klassiska färdkosten när jag är ute på fjället.

Helst steker hon de rökta skivorna direkt över elden, men man kan också enkelt steka köttet i het panna tillsammans med lite lök och en skvätt grädde. Blandningen läggs sedan på en rund hällekekaka.

– En annan mustig favorit är renkoket, där renkött med ben får långkoka med grönsaker och rotfrukter till en välsmakande gryta. Den smakar bara bättre och bättre ju längre den får puttra. ■

Sydligaste samebyn i Sápmi. Idre sameby har idag sina betesmarker i norra Dalarna och bildar därmed sydgränsen för renskötsel i Sápmi. Samebyn bedriver en modern och rationell renskötsel, där de flesta är beroende av renen.

Samebyn verkar för en ekologisk och ekonomiskt bärkraftig rennäring, där traditionell samisk kunskap förstärks genom forskning och utvecklingsprojekt.

Basnäringen, produktion av renprodukter med hög kvalitet, genererar ca tio årsarbeten och bidrar till en levande glesbygd i Älvdalens kommun.

www.idresameby.se

Idre sameby is the southernmost Lappish village in Sweden, and part of their produce is high quality reindeer meat, which is supplied to the Vildrike restaurants. Idre sameby has around 2 700 reindeers belonging to 13 owners.

Souvaspanna

4 PERS

Souvas – saltat lättrökt renkött – är självskriven i matsäcken för samerna. Kan tillagas över öppen eld i medhavd stekpanna.

5 hg souvas
finhackad gul lök
2 dl grädde
1 tsk soja
1–2 msk smör



Skär souvasen i tunna skivor. Bryn fettet lätt och stek i het panna snabbt på båda sidorna tillsammans med löken. Skaka gärna pannan lätt under stekningen. Häll på grädde och soja och låt det puttra ihop i 2–3 minuter.

Servera genast med nykokt mandelpotatis eller mos. Mjukt tunnbröd, grönsallad och lingongelé passar bra som tillbehör.

www.vildrike.com

Fjällis mat & vin
Tandådalen fjällhotell, Tandådalen
tel: 0280-888 98, 889 51
Öppettider: från v 48 till v 16
www.fjallis.se
sandra.berntsson@fjallis.se

Gammelgården hotell & restaurang
Sälkfället, Box 35, 780 67 Sälen
tel: 0280-877 00
fax: 0280-274 40
www.topeja.se/gammalgarden
info@gammalgarden.se

Olarsgården
Sälkfällstorget, 780 67 Sälen
tel: 0280-210 29
fax: 0280-59 49 49
www.olarsgarden.com
info@olarsgarden.com

Hotell Älvdalen
Box 88 (Dalgatan 77), 796 22 Älvdalen
tel: 0251-105 00
fax: 0251-109 70
www.hotellalvdalen.se
info@hotellalvdalen.se

Mon Gård
Storbo 79, 790 91 Idre
tel: 0253-260 00
fax: 0253-260 60
www.mongard.com
info@mongard.com

Storsätra Fjällhotell
Grövelsjön, 790 91 Idre
tel: 0253-231 50
fax: 0253-233 14
www.storsatra.se
info@storsatra.se

STF Grövelsjöns fjällstation
790 91 Idre
tel: 0253-59 68 80
fax: 0253-232 25
www.stfgrovelsjon.com
grovelsjon@stfturist.se

Idre sameby
Box 123, 790 91, Idre
www.idresameby.se
postmaster@idresameby.se

Turistinformation:
www.alvdalen.se
www.salen.se
www.grovelsjon.com
www.svenskaturistforeningen.se

Produktion: © Futura Light Reportage
Text: Cenneth Sparby
Bild: Lasse Modin (där ej annat anges)
Form: Torbjörn Östling
Tryck: Wikströms Uppsala, 2005





Vildrike

Vildrike är ett nätverk av genuina restauranger, gårdar, hotell och fjällstationer i norra Dalarna, vars ägare värnar om den lokala matkulturen. En fråga om tradition och nytänkande i god förening. Målsättningen är att i så stor utsträckning som möjligt använda råvaror från trakten, främst i form av vilt, fågel, fisk och bär. Det handlar om mat och miljö i harmoni med naturen – från vidsträckt skogsmarker till böljande fjällpanoraman. Journalisten Cenneth Sparby och fotografen Lasse Modin har rest genom det glest befolkade Vildrike-landskapet och förmedlar här sina intryck i text och bild. "Vägen till Vildrike" är tänkt att ge inspiration inför resan, fungera som praktisk handbok under färden och som ett stöd hemma i köket, när rätterna väl ska tillagas.

Smaklig resa!

Vildrike is a network of restaurants, farms, hotels and mountain lodges in the northern part of Dalecarlia – their common ground is a shared interest in traditional food. All strive to combine traditional thinking and new ideas in a tantalizing way. "Vägen till Vildrike" ("The road to the wild kingdom") inspires the planning of your trip, is a guide on your travels, and a good companion back in your own kitchen.

www.vildrike.com

