



Matrundan Gränna

DINA LOKALA MATPRODUCENTER
FRUKT, BÄR, KÖTT, DRYCK M.M

TIPS PÅ AKTIVITETER
VANDRA, PADDLA ELLER CYKLA

GODA RECEPT
SNABBT, ENKELT OCH LOKALT

Upplev lokalt
och hållbart nära
dig under 2020



3

HÄRLIGT ÖPPET LANDSKAP

Handla kvalitetsråvaror direkt från de lokala producenterna nära dig. Ta dig tiden att andas in och inspireras av underbar landsbygd, djur och natur.



6

KARTA ÖVER MATRUNDAN

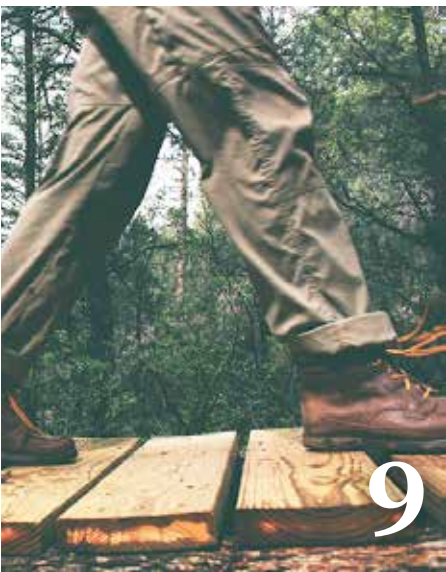
34 lokala företag finns utmarkerade på kartan för att du enkelt ska kunna hitta dit. Köttproducenter, fruktodlare, caféer, hotell och mycket mer.



4

SE SMÅLANDS TOSCANA

Besök de tre äppleodlarna i det vackert belägna äppledalen och provsmaka vin hos Gisebo vin.



9

TIPS PÅ AKTIVITETER

Koppla ihop smaker från lokalproducerad mat med en naturupplevelse genom att vandra, cykla eller paddla på din matrunda. Här får du tips på flera aktiviteter du kan göra tillsammans med nära och kära.



5

RECEPT PÅ ÄPPELSMULPAJ

Finns det något som doftar och smakar godare än en nybakt äppelpaj? Ännu godare blir den säkert med lokalproducerade äpplen från trakten.



12

TA DIG RUNT HÅLLBART

Läs här om hur du enkelt tar dig runt matrundan på ett hållbart sätt.

Matrundan Gränna

Intresset för lokala delikatesser och lokalproducerad mat ökar stadigt. Även viljan att göra skillnad vad gäller klimat och miljö blir allt större och behovet att värna om landsbygden är alltid aktuell.

I samma anda har vi skapat Matrundan Gränna där du som besökare får möjlighet att besöka och handla hos dina lokala matproducenter. Matrundan Gränna drivs av Gränna Näringslivsförening i samarbete med Biosfärområde Östra Vätterbranterna med stöd från Jönköpings kommun, Sommenbygd-Vätterstrand, Sparbanksstiftelsen Alfa och Destination Jönköping. Alla med gemensamt mål för ökad kännedom och intresse hos allmänheten om mat och dryck i området. En ökad försäljning som ger lönsamhet, kvalitet och starkare samarbetsformer mellan matproducenter.

Med Matrundan Gränna vill vi nå nya målgrupper nationellt och internationellt. Vi vill öka kunskapen om hållbart arbete kopplat till lokal mat hos både besökare och deltagare.

Välkomna till Gränna med omnejd och Matrundan 2020!

▼
TIPS! Spara tidningen till sommaren och höstens lediga dagar!

Projektsansvarig Bo Segersson
Skribent Göran Bard
Formgivning Hall Media Creative
Tryck Hall Media Tryck



Matrundans köttproducenter håller landskapet öppet

Är du ute efter närproducerat lamm-, nöt- eller griskött? Ta en tur genom grevskapets vackra landskap. Matrundan Gränna erbjuder spännande och trevliga utflyktsmål till flera sådana landsbygdsföretag.

Den här matrundan betyder väldigt mycket för vår del. Det är ett gyllene tillfälle att ge våra besökare en inblick i vad vi sysslar med på vår gård, säger Hanna Lupiner, lammproducent.

Det finns flera olika faktorer som spelar in när vi ska handla kött. Först i tiden var priset det viktigaste. Idag är det andra kriterier som gäller såsom ursprung, smak och kvalitet. Vad vi väljer spelar stor roll för miljön.

Svensk köttproduktion skapar inte bara sysselsättning. Den ökar även den biologiska mångfalden och ser till att hålla landskapen öppna.

Gotlandsfären på Lupiners Gård sköter den sistnämnda sysslan med bravur på gårdens ägor.

Vi planerar att ha guidade turer för

mindre och bokade sällskap under matrundan. Tanken är att hålla till i hagarna där djuren betar och berätta om vår verksamhet, säger hon.

I september hoppas Hanna att gårdsbutikerna ska stå klar. Där kan kunderna hämta beställda lammklådor med frysta styckdetaljer, köpa lammskinn och lokalt producerat hantverk.

Kärnan i vår verksamhet är att vi har välmående djur. Vi jobbar ständigt med ett utpräglat hållbarhetstänk, säger Hanna.

Boson Gård är ett annat utflyktsmål som är mest känt för att ha Sveriges största dikobesättning av Chianina. Det är en av världens äldsta koraser med anor tillbaka till 400 före Kristus. På gården finns även korsningar av Hereford, Angus och Chianina.

Vi är väldigt stolta över vad vi gör. Därför känns det extra kul att få visa gården och berätta om våra djur. Matrundan Gränna är ett mycket fint initiativ, eftersom den ökar förståelsen för det som produceras på landsbygden, säger Stefan Adolfsson, ägare av Boson Gård.

Visingsögrisen är ett exempel på hur olika entreprenörer samarbetar i Grevskapet. Företaget startade 2017 och ägs av Sara Lantz och Jimmy Svensson. De har haft slaktsvinuppfostrning under många år och var nära att ge upp efter att deras ladugård och livsverk brann ner 2008.

Men det gjorde de inte.

Istället valde de att satsa på en ny hypermodern anläggning som idag har 840 slaktgrisar.

Visingsögrisen säljer köttklådor, med styckdetaljer och förädlade produkter, till privatpersoner via sin webbutik och REKO-ringen och har egen utkörning av dem.

Vårt kött tillreds i riktiga rökare utan några tillsatta aromer och finns även tillgäng-

ligt hos Ravelsmark som är en köttproducent och grönsaksodlare på matrundan. Vi säljer det i deras gårdsbutik söder om Gränna.

Matrundan Gränna har även sådana som förädlar det lokala köttet. Det mest kända exemplet är Hugos Chark i Örserum som bland annat erbjuder isterband, falukorv, blodpudding, leverpastej och chorizokorv.

Företagets nisch är en småskalig tillverkning med riktig rökning utan tillsatta aromer, färgämnen eller smakförstärkare. Hugos Chark är känt i hela landet för sina Isterband som är tillverkade på traditionellt småländska vis. De görs även numer enligt samma recept som när röken invigdes 1934.

Flera kändisar brukar passa på att handla Hugos isterband när de är i trakterna.

– Det kommer in någon då och då och handlar av oss. En som tittar in här med jämna mellanrum är stjärnkocken Leif Mannerström, säger Anna Nilsson, ägare av Hugos Charks butik.

Matrundan Gränna skall vara en levande och hållbar matdestination

Under 2020 bjuds du in till att upptäcka ett smakrikt Småland och du väljer själv hur äventyrliga du vill att dina dagar ska vara. Vad sägs om att vandra runt bland gårdsbutiker och provsmaka delikatesser eller varför inte ta en trolsk båttupplevelse i Bunn? Eller en tur till sagolika och historiska Visingsö där du dessutom kan äta något gott på Svensgårdens café?

För första gången anordnar Gränna med omnejd en matrunda där 34 lokala företag tillsammans skapar en upplevelse utöver det vanliga. Under året presenterar de sina butiker och produkter, samtidigt som de delar med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Gårdarna och odlingarna öppnas upp för att visa hur mat och dryck tar sig från deras jord till ditt bord. Givetvis kan du ta en bit att äta på några av de medverkande caféerna och restaurangerna om hungern tryter. Om du vill stanna i flera dagar erbjuder hotellen sköna sängar eller ställplatser. Allt du behöver göra är att skapa dig din

egen favorit matrunda och åka ut och besöka dessa inspirerande platser.

För dig som har gott om tid och vill välja ett mer fossilfritt resande finns det möjlighet att åka kollektivt vissa delar av rundan. Eller snöra på dig kängorna och vandra eller cykla mellan utvalda platser, gårdar och vackra landskap!

Information om covid-19

Under de rådande omständigheterna så vill vi informera om att vi självklart följer myndigheternas rekommendationer. Därför blir Matrundan 2020 ett evenemang som sträcker sig över hela året. Det gör att det inte samlas så många besökare hos deltagarna vid samma tillfälle. Varje deltagare har anpassat sin verksamhet så du som besökare ska känna dig trygg. Vår förhoppning är att Matrundan Gränna ska bli en härlig tradition vid Kristi himmelsfärdshelgen år efter år. Välkommen till årets Matrunda!



Bo Segersson, projektsansvarig för Gränna Matrunda 2020.

Scanna QR-koden för att ladda ner appen Grevskapet!



Scanna QR-koden direkt med din mobilkamera

Så här gör du:



Öppna kameran i din mobil eller läsplatta.



Låt kameran läsa av koden, öppna länken.

Så här går matrundan till

Under hela året håller Matrundans deltagare öppet. De bjuder in till en matupplevelse där de välkomnar alla besökare hem till deras gårdar, butiker och restauranger. Som besökare får du se var maten kommer ifrån, hur den förädlas och hur den smakar.

Du själv planerar och genomför din rundabland områdets matproducenter, matförädlare, restauranger och butiker med hjälp av tidningen "Matrundan Gränna" som kommer i din brevlåda, på vår hemsida eller vår matrundanapp "Grevskapet". Välj ut dina favoritställen eller varför inte välja att besöka någon plats du inte tidigare sett. Ta dig runt på egen hand

och gör Matrundan till din personliga favorit aktivitet.

Så här gör du:

1. Kolla kartan med deltagare/aktiviteter.
2. Bestäm destination och upplevelse för din personliga Matrunda.
3. Gå in på www.matrundangranna.se eller ladda ner appen för att se aktiviteterna hos de olika deltagarna.
4. Gå in på respektive deltagares hemsida för att se deras aktuella öppettider.
5. Njut av ett fantastiskt landskap och ta del av smakupplevelser som de lokala mataktörerna har att erbjuda.



Matrundan bjuder in till Smålands Toscana

Svänger du av motorvägen norr om Huskvarna och fortsätter på riksettan möts du av ett vackert böljande landskap som kantas av prunkande frukt- och grönsaksodlingar. Du befinner dig nu i det område som fått smeknamnet Smålands Toscana.

Rudenstams, Vistakulle Fruktodling och Gisebo Vin, är tre producenter som håller till här.

Gräna Matrunda är ett bra initiativ för att marknadsföra våra trakter. Tillsammans får vi producenter nu visa vilket fint utbud av mat som det finns i det här området, säger Jonas Rudenstam, delägare i Rudenstams Bär & Frukt AB.

Vätterbranterna är idealiska för odling av olika slag. Här finns det tredje största äppeldistriktet i Sverige.

Det är flera faktorer som gör att området passar för äppelodling, som den fina jordmånen, klimatzon 1 och 2 och Vättern som försenar våren och förlänger värmen på hösten.

Det finns idag tre äppelodlare i äppel-

dalen som den även kallas. De ser sig inte som konkurrenter utan säljer sina produkter till samma grossist genom den gemensamma odlarförening Vätterfrukt.

”Svenska äpplen är sötare, godare och bättre att äta än de importerade.”

Vi är för små för att konkurrera med varandra. Istället samarbetar vi och byter tjänster med varandra. Våra konkurrenter finns på den internationella marknaden, säger Jonas Rudenstam.

Fredrik och Jonas anser att de svenska äpplena är sötare, godare och bättre att äta än de importerade.

De utländska måste fraktas långa sträckor och är lagringsbesprutade för att kunna stå sig under transporten. Sverige är ett av de hårdast reglerade länderna i världen när det gäller besprutningsmedel och gödning. Därför bör konsumenten välja äpplen från våra svenska odlingar, säger Jonas Rudenstam.

Skördens storlek kan variera från säsong till säsong. Det har äppelodlarna märkt av de senaste åren. 2018 var det bästa året för Rudenstams sen starten på 1950-talet medan 2019 var ett riktigt dåligt år då skörden frös sönder på våren.

Det har gjort att Vistakulle fruktodling och Rudenstams skaffat sig flera ben att stå på som exempelvis egna musterier och butiker där man säljer närproducerat.

Dryckesförädling är även en viktig del i vår verksamhet. Vi har tagit fram elva drycker från vår egen odling och fem av dem är alkoholhaltiga. De sistnämnda säljer vi till grossister, systembolaget och restauranger, säger Fredrik Knutsson,

delägare i Vistakulle Fruktodling.

Toscana är världsberömt för sina goda viner. I Smålands Toscana har några producenter gett sig in i branschen. En av dem är Per Tengblad som driver Gisebo Vin. För honom startade allt när han köpte in 600 vinstockar 2014.

I fjol experimenterade han med orange-, mousserat och vittvin, på druvorna solaris och rondo. Det utmynnade i sju olika sorters viner. Halva produktionen är kvar och tanken är att sälja den på systembolaget i höst.

Det är kul att sälja det där, men ändå roligare att ha egna vinprovningar. Då får jag ju höra deltagarnas omdömen om vinerna vilket är lärorikt, säger han.

Per Tengblad började med vinframställning som en hobby och det har nu vuxit och blivit mer än en hobby.

Under matrundan går det att besöka Gisebo Vin och provsmaka vinerna i små glas. På så sätt kan var och en bilda sig en uppfattning och hitta sina egna favoriter.

Äppelsmulpaj med smak av flingsalt



Ingredienser
ca 800 g äpplen
1 tsk kanel
2 tsk socker
1 krm flingsalt (viktigt att det är flingsalt som används)
Smör till formen

Smul
125 g kallt smör
2 dl vetemjöl
1 dl havregryn
1 1/2 dl socker
1/2 - 1 tsk flingsalt (viktigt att flingsalt används, används vanligt salt minskas på mängden)

Till servering
Vispad grädde
Vaniljsås
Glass

Så här gör du
45 minuter

- Sätt ugnen på 225°C.
- Smul: Skär smöret i bitar. Nyp ihop smör, mjöl och havregryn till en smulig massa. Blanda i socker och flingsalt, ta lite i taget av flingsaltet och smaka av degen allt eftersom så att saltan blir lagom.
- Skala, kärna ur och skär äpplena i mindre bitar. Blanda äpplena med kanel, socker och flingsalt i en smord pajform, ca 28 cm i diameter (för 6 port).
- Fördela smulorna över äpplena och grädda pajen mitt i ugnen 20–25 minuter, tills den fått fin färg.

Låt svalna något innan servering!

Här finner du lokalproducerade ingredienser till dina framtida äppelpajer:

21 Prästgårdens mejeri

22 Ravelmarks Gård

23 Rudenstams Bär & frukt

32 Vistakulle Fruktodling

Nära dig. Och solen.

Nyhet! ZAKYNTHOS
ANTALYA
MALLORCA
RHODOS
KRETA
GRAN CANARIA
TENERIFFA
LA GOMERA

Charter till de populäraste resmålen, sommar som vinter.
Res smidigt från Jönköping när du och familjen ska på semester.
Välkomna till Jönköping Airport!

jonkopingsairport.se



JÖNKÖPING AIRPORT

400 mil för ett kilo potatis?

Är det rimligt att mat som vi handlar kan ha färdats flera hundra mil? När samma mat produceras i länet?

I Jönköpings län har du alltid nära till bra mat. Om du handlar lokalproducerat kan du vara säker på att du får mat som är framtagen med största hänsyn till djur och miljö. Dessutom hjälper du till med att stärka det svenska lantbruket och vår livsmedelsförsörjning. Den goda smaken får du på köpet.

Region
Jönköpings län

Länsstyrelsen
i Jönköpings län

Regional livsmedelsstrategi för Jönköpings län 2030
Elmia, FC Gruppen, Hushållningssällskapet i Jönköpings län, Jönköping University, Jönköpings kommun, Lantbrukarnas riksförbund, Länsstyrelsen i Jönköpings län, Region Jönköpings län och Smålands Turism.

1 BauerGården i Bunn

Stanna och upplev den trolska platsen! Hotell, restaurang och ställplats vid vackra sjön Bunn. Vi erbjuder god mat och vackra miljöer. Varför inte testa Bauermenyn – med inspiration från trolska skogar.

Bunn 1, 563 93 Gränna
036-540 06
www.bauergarden.se

**2 Bosons gård**

På den här gården har vi uppfödning av köttdjur och härliga grönsaksodlingar. Vi har försäljning av nötkött, hamburgare, korv mm. Kom och upplev oss!

Åsa 5, 563 92 Gränna
070-539 72 52
www.bosonsgard.se

**3 Ebbarps Norrgård**

Välkomna till vår gårdsbutik med hängmörat nötkött och chark. Vi erbjuder också catering, matlagningsevent, matlagningskurser och ostkakebak och mycket annat.

Ebbarp 4, 571 97 Forserum
070-318 00 71
www.ebbarpsnorrsgard.se

**4 Ebe Plant & Gränna Musteri**

I unik miljö vid Vätterns strand ligger vackra handels-trädgården med blomsterbutik och musteri. Här hittar du ätbara växter utöver det vanliga.

Skiftesvägen 6
563 31 Gränna
0390-103 71
www.grannamusteri & www.ebeplant.se

**5 Flättinge Gårdscafé**

Ett härligt gårdscafé där ni kan avnjuta hembakade kakor, smörgåsar och enklare luncher. Välkomna!

Flättinge Uppegård 4
561 91 Huskvarna.
079-100 55 54
www.flattingegardscafe.se

**6 Gisebo Vin**

Vi finns mitt i Gisebodalen, här odlar vi druvor som används för att framställa våra viner. Odling och tillverkning av vårt vin, sker manuellt och på ett hantverksmässigt sätt.

Ed 20, 561 92 Gisebo
070-773 26 04
www.gisebovin.se

**7 Grafitgrå Café**

Caféet som är sammanknutet till butiken Grafitgrå. Här får du njuta av alla goda smaker köket skapar inspirerat efter säsong & årstid. Sortimentet är brett, alltifrån olika matalternativ till hembakat fika.

Vistakullevägen 1, 561 46 Huskvarna
036-330 00 70
www.grafitgra.se

**8 Grenna Glass**

Här tillverkas Äkta Vara-märkt glass utan tillsatser och färg-ämnen. Ingredienserna hämtas från trakten och tillverkningen sker hantverksmässigt i vår glassfabrik i centrala Gränna. Välkomna!

Brahegatan 41, 563 32 Gränna
070-425 40 26
www.grennaglass.se

**9 Grenna Polkagriskokeri**

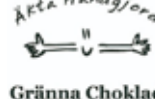
Välkommen till Grenna Polkagriskokeri en värld av ränder! Vi har tillverkat polkagrisar i över 30 år precis som på Amalias tid, kom in och upplev oss. @grennapolkagriskokeri

Brahegatan 39
563 32 Gränna
0390-100 39
www.polkagris.com

**10 Gränna Chokladfabrik**

Liten men naggande god fabrik, butik & café. Praliner & choklad tillverkas för hand med äkta råvaror. Handla med dej godsaker hem eller ta en gofika på vår uteservering med utsikt över Grännas mysiga huvudgata. Det går lika bra att beställa hem våra godsaker från vår hemsida.

Brahegatan 40, 563 32 Gränna
0390-101 07
www.grannachoklad.se

**11 Grännaknäck**

Mitt i centrala Gränna ligger vårt visningsbageri, här bakar vi vårt hantverksmässiga knäckebröd & skorpor. Välkomna in och smaka på alla våra delikatesser.

Brahegatan 43, 563 32 Gränna
0390-123 08
www.grannaknacke.se

**12 Gröna Lund i Vireda**

I vårt sekelskifteshus serverar vi hembakade kakor och bullar det finns även något matigt alternativ, i butiken finns en härlig blandning av både nytt, nött och våra egentillverkade produkter. Välkomna ut och njut i vårt hus!

Vireda Grönlund 1, 578 92 Aneby
070-273 10 37
therestivoli@telia.com

**13 Gyllene Uttern**

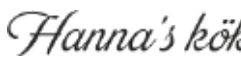
Gyllene Utterns slottsborg med restaurang och kaffestuga har Sveriges vackraste utsikt! Kökets mat väljs med omsorg av lokalproducerade varor.

Gyllene Uttern 1,
563 92 Gränna
0390-108 00
www.gylleneuttern.se

**14 Hanna's kök**

En Cateringfirma med servering café & mat. Vi lagar mat efter säsongens råvaror och har fullständiga rättigheter. "Mitt ställe är familjärt, hit ska hela familjen komma för att äta, fika och trivas!"

Ödesögsvägen 36, 563 32 Gränna.
070-330 17 70
www.hannaskok.se

**15 Hugos chark och livs**

Här hittar ni Sveriges bästa isterband, och mycket annat gott så klart! Vi har charktillverkning med handgjorda isterband, falukorv, prinskorv, påläggs korv, mm. Allt säljs i butiken bredvid tillverkningen i Örserum.

Tranåsvägen 26, 563 91 Gränna
0390-300 35
www.hugoschark.se

**16 Kryssset Lanthandel**

En lanthandel i Ölmstad med inriktning mot lokala och ekologiska produkter. Här har vi manuell chark och ostdisk och fantastisk fisk från Island.

Grännavägen 19, 563 93 Gränna
036-521 27
www.krysssetlanthandel.se

**17 Kulturreseptatet Åsens by**

Servering, handelsbod och aktiviteter för både stora och små besökare. Följ med oss ut i landskapet och möt gårdens djur!

Haurida Åsen 1, 57892 Aneby
036-830 55
www.asensby.com

**18 Lupiners Gård**

Gårdsbutik med lammprodukter av hög kvalitet från våra Gotlandsfår. Färskt och fryst lammkött och många fina lammskinn. Tackor och lamm betar på gården. Guidade turer för bokade sällskap.

Södra Boarp 4, 563 92 Gränna
070-514 62 38
lupinersgard.se

**19 Mellins ekologiska livsmedelsbutik & bageri**

Hälsosamma produkter med stort utbud av ekologiska egen-producerade & närodlatade torrvaror. Här hittar ni surdegssbröd, müsli, nötter, torkad frukt, svensk quinoa m.m. Välkomna!

Brahegatan 63, 563 32 Gränna
073-917 68 85
www.extraknacke.se

**20 Polkaprinsen**

Vi tillverkar polkagrisar som på Amalias tid, förhand och med kärlek i minsta detalj. Vårt kokeri ligger mitt i hjärtat av Gränna, här hittar ni också karameller från egen Godisfabrik

Brahegatan 45, 56332 Gränna
0390-65 02 20
Polkaprinsen.se

**21 Prästgårdens mejeri**

I vårt mejeriet tas en del av mjölken från gårdens kor tillvara och blir till ostkaka enligt gammalt släktrecept, grillost, yoghurt m.m. Ring för att kolla aktuella öppettider.

Lommaryds prästgård 2
578 92 Aneby
070-691 21 86
Facebook Prästgårdens mejeri

**22 Ravelsmarks gård**

Odling av grönsaker, bär samt eget nötkött. Produkterna säljs i gårdens butik tillsammans med andra lokala varor. I butikens café serveras hembakta läckerheter samt kaffe och glass.

Ravelsmarks gård,
563 92 Gränna
070-533 33 37
Ravelsmark.se

**23 Rudenstams Bär & Frukt**

Vi har odlat äpplen på slutningarna ner mot Vättern sedan 1942. Stor gårdsbutik och kafé med fokus på lokala råvaror. Vi har även ett eget musteri där äpplena förädlas till must.

Rudu 50,
561 92 Huskvarna
036-330 05 00
www.rudenstam.se

**24 Sjöarps Rökeri**

Välkommen till vårt Fiskrökeri och Gårdsbutik. Här finns rökta delikatesser av både fisk och kött.

Sjöarp 1,
573 97 Tranås
070-557 85 87
www.sjoarpsrokeri.com

**25 Smålandsgården**

Hos oss kan ni äta gott, boka er familjefest, bada eller paddla i vackra sjön Ören. Eller varför inte vandra i våra vackra omgivningar.

Gamla brunnsvägen 8
563 91 Örserum
0390-65 01 95
www.smalandsgarden.com

**26 Stalpets Café**

Välkomna till Stalpets Café och Hantverk som ligger precis jämte södra Sveriges högsta vattenfall. Här kan du fika i trädgården med utsikt över vattenfallet och handla lokalt hantverk.

Stalpet,
578 94 Aneby
076-884 30 28
www.stalpet.wordpress.com

**27 Svengårdens Gårdsbutik och Bonnakafé**

Gårdsbutik och servering med produkter vi tillverkat och förädlat på gården. Kom och smaka vår specialitet, hembakad ostkaka! Här finns även Visingsö konfekttyrer.

Rökinge Svengård 1,
560 34 Visingsö
070-310 40 90
www.svengarden.se

**28 Säby Gård**

Säby Gård producerar och säljer högkvalitativt lamm- och nötkött "naturbeteskött när kvalitet och smak betyder allt" Hängmörkat kravcertifierat nötkött

Säby Gård,
561 92 Huskvarna
070-574 22 04
www.sabygard.se

**29 Trolska båtturer**

Trolska båtturer grundades 1992 och har sedan dess bedrivit båttrafik på sjöarna Bunn och Ören i John Bauers inspirations-miljö. Under åren har vi utvecklat verksamheten med god lokal mat och även konferenser m.m. på våran gård Stora Roten, dit gästerna kommer med båt.

Bunnströms Badplats,
563 92 Gränna
070-791 78 10
www.trolska.se

**30 Vingårdsbutiken Två Liljor**

Vingård med Vätterutsikt! Här hittar ni också hantverkstillverkad äppelmust, ekologiskt nybakat bröd och knäckebröd. Upplev också vårt galleri med lokala konstnärer.

Bergsgatan 44 (korsning Hamnvägen)
56 332 Gränna.
070-576 05 33
www.tvalliljor.se

**31 Visingsögrisen**

Våra produkter kommer från grisar som är uppväxna på Visingsö av vårt egenproducerade spannmål. Vårt kött finns att köpa på Ravelsmarks Gård, för mer information besök vår hemsida, www.visingsogrisen.se

Ravelsmarks Gård,
563 92 Gränna
073-535 30 80
sara@visingsogrisen.se
www.visingsogrisen.se

**32 Vistakulle Frukttodling**

Upplev vår frukttodling med gårdsbutik. Här har vi egenförädlade drycker, vingård, kafferosteri och andra härliga lokala varor.

Bosgård Norrgård 1,
561 92 Huskvarna
070-634 90 57
www.vistakullefrukttodling.se

**33 Uthuset**

Vill du laga mat utomhus? Till 2 personer, eller 102? Antalet spelar ingen roll. Välkomna till oss vi har prylarna till uteköket. Och allt annat för ett härligt friluftsliv.

Kyrkallén 60,
Skärstad 561 91
036-13 33 33
www.uthuset.nu

**34 Örserumsbrunn Gestgiveri & Konferens**

Anrikt brunshotell i rofylld sjönära miljö. Här serveras både traditionell husmanskost och avsmaknings-menyer sprungna ur lokala och säsongsbetonade råvaror.

Gamla Brunnsvägen 10
563 91 Gränna (Örserum)
0390-300 03
www.orserumsbrunn.se



Upplev en naturnära matrunda

Vackra sjöar, äppellundar och trolska skogar, plasket från paddeln eller röken från lägerelden. Hemgjord ostkaka, krispiga grönsaker och nyrökt korv, detta är magiska intryck som stannar. Våra minnen och känslor är tätt sammankopplade till dofter, ljud, synintryck och känsel. I naturen och i maten finns upplevelser för alla våra sinnen. Välj att uppleva en magisk runda där du kopplar ihop smaker från lokalproducerad mat med en naturupplevelse genom att vandra, cykla eller paddla på din matrunda. Vill du lyxa till det så stanna över natt på ett av hotellen i området för en god bit mat och en god natt sömn.

Vandra

Röttle by – Söder om Gränna bland kvarnar, vattenfall och en mysig småbåtshamn kan du vandra och uppleva en härlig miljö.

John Bauerleden – Vandra i John Bauer fotspår och inspireras av en underbar miljö från, Huskvarna - Bunn - Gränna, en tur som är 46 km lång.

Biosfärdled Uppgränna – Om du tar en promenad på Biosfärdled Uppgränna så får du uppleva mycket! Leden är 4,8 km i skiftande underlag och tar dig igenom fantastiska naturupplevelser.

Hovavedsleden – Vill du uppleva den småländska naturen, njuta av den friska luften och röra på dig? Då är Hovavedsleden den perfekta utmaningen. Leden som går mellan Gränna och Tranås, i norra Småland, är 59 km lång och längst med stigarna och vägarna finns det tre lägerplatser. På dessa tre platser hittar du vindskydd, toalett och eldstäder, med andra ord går det utmärkt att dela upp vandringen på flera dagar.

Franciskusleden – Gå genom ett mycket vackert landskap nära Vättern. Här kan du vandra i en levande landsbygd med rum för själen och en intressant historia. Vandringsleden Jönköping – Alvastra är 93 km lång men här finns det också bra förslag på dagsetapper.

Vista kulle Naturreservat – Vid vätterns östra strand finns Vista kullens höga höjder och branta stup som ger en fantastisk utsikt över Vättern.

Paddla

Bauergården – Kryssa dig genom Bunnns öar, genom näckroskantade kanalen som binder samman sjöarna Bunn, Ören och Kvarnsjöar och njut av en underbar natur från en kanot.

Visingsö – Ut med kajak och upplev Vättern med sitt tolv meters sikt djup och spännande botten.

Smålandsgården – Paddla på Ören och njut! Ren luft, rent vatten, vacker natur och tystnaden.

Cykla

Landsjön runt – Upplev en av de mest klassiska cykelrundorna i Jönköpingsområdet här bjuds du på riktigt allround landsvägstur runt Landsjön.

Visingsö runt – Ta dig genom hela Visingsö på en led som är 25 km lång, och upplev böljande jordbruksland och lummig grönska.

Äppelundan – Här har ni ett äventyr framför fötterna. Med mörka skogar, öppna vyer och flytande sjöar. Rundan är 71,6 km och bjuder på 1079 höjdmeter och 5/5 i jobbighetsgrad.

På grus från Gränna – Cykla genom det vackra gamla landskapet på Vätterns östra branter är som balsam för både själ och ben. Den här rundan är själva definitionen av idyllisk med sin vackra natur och röda stugor längst böljande grusvägar. Distansen är 52 km med 895 höjdmeter.

Hinner du bocka av hela listan under 2020?**Gör din egen runda**

Gå in i vår app eller på vår hemsida, på kartan letar du rätt på din destination. Sen trycker du på visa vägbeskrivning och väljer färdmedel för att se hur du tar dig mellan deltagarna.



Vill ni stanna över natt? Här kommer tips på mysiga hotell du kan övernatta på:

1 Bauergården i Bunn - www.bauergarden.se

13 Gyllene Uttern - www.gylleneuttern.se

17 Kulturreseptatet Åsens by - www.asensby.com

25 Smålandsgården - www.smalandsgarden.com

34 Örserumsbrunn Gestgiveri & konferens
www.orserumsbrunn.se

Grillade lammracks med rosmarin

Att grilla lammracks är fantastiskt gott - speciellt när de får ta smak av fänkål, färsk rosmarin, vitlök och fräsch citron. Låt köttet marineras ordentligt genom att både gnida in och sedan pensla på med mera marinad under grillningens gång.



Bild och recept: www.ica.se

Ingredienser	2 citroner	3 msk olivolja
2 lammracks	1/2 kruka rosmarin	1/2 tsk salt
å ca 400 g	1 tsk chiliflakes	svartpeppar
5 vitlöksklyftor	1 tsk fänkålsfrön	

Så här gör du
30 minuter

1. Snitta fettkappan på lammracksen med en liten kniv i ett ruttmönster.
2. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Riv det yttersta skalet av citronerna. Plocka av rosmarinbladen från kvisten och grovhacka dem och blanda samman allt med chiliflakes och mortlade fänkålsfrön.
3. Rör ner olivolja och salt.
4. Gnid in lammracksen med marinaden. Grilla köttssidan först på direkt värme tills den fått fin färg. Flytta sedan över köttet till indirekt värme.
5. Pensla med marinaden under grillningen. Lammets är klart när det är rosas- tekt och inntemperaturen är 58-60°C.
6. Krydda köttet med svartpeppar från kvarnen och låt köttet vila ca 5 minuter innan det skärs upp mellan revbenen.

Närproducerat kött finner ni här:

3

Ebbarps Norrgård

15

Hugos Chark

22

Ravelmarks Gård

2

Bosongård

18

Lupiners Gård

28

Säby Gård

31

Visingsögrisen

Restaurang Gränna

VALVET

www.restauranggrannavalvet.se

+46 73-528 50 70

SYSTEM BOLAGET

BRAHEGATAN

TORGET I GRÄNNA

RESTAURANG VALVET Ribbagårdsg. 1A Gränna



Världens sötaste grisar finns i Gränna

Polkagrisarna är definitivt de sötaste grisarnas som finns. Deras popularitet saknar motstycke i vår tid. De är en stor anledning till att Gränna lockar en miljon turister varje år.

Amalia Eriksons historia är ett fint arv som polkagrisbagarna värnar om. Att hon fick tillstånd att starta ett sockerbageri på Brahegatan mitt Gränna 1859 och ha som sitt levebröd till hennes död 1923 är en fin historia att ta del av. Än idag är det många som får sitt levebröd från polkagrisen, i Gränna med omnejd finns det elva polkagriskokerier. Fem av dem är verksamma året om.

– Amalia hittade inte på receptet. Karamellen fanns redan på marknaden innan Amalias entré. Amalia blev känd för att hon var den första som utformade den till en polkagrisstång, berättar Håkan

Jorikson, chef på Gränna Museum.

Polkagrisens namn är även det en söt historia. På 1850-talet var det populärt att dansa polka och ordet blev till ett mode-ord. En sötsak kallades gris. När pojken bjöd upp flickan till dans bjöd han henne samtidigt på en ”gris”.

Amalia var förmodligen den som kom på namnet polkagrisar och det finns inte mycket som slår smaken av en färsk röd-vit randig polkagrisstång. Så ett besök hos Polkaprinsen och Grenna Polkagris-kokeri är ett måste när man svänger av vid Vätterns pärla Gränna.



Fakta om Amalia Eriksson
Amalia Eriksson föddes i Jönköping 1824. Hennes föräldrar och syskon dog i en koleraepidemi när hon bara var tio år.

Vid 31 års ålder flyttade hon, tillsammans med familjen där hon tjänade som piga, till Gränna och gifte sig två år senare med skräddaren Anders Erikson. Maken dog redan 1858, bara en vecka efter att hon fött parets dotter.

Vid mitten på 1800-talet var kvinnor fortfarande uteslutna från näringslivet, men kunde av sociala skäl få tillstånd att driva egen verksamhet. Amalia Erikson fick efter makens död 1859 tillstånd att bedriva bageri och börja tillverka karameller.

Amalia blev den första som tillverkade polkagrisar, en produkt som lanserades 1859. Hon var duktig på det hon gjorde och polkagrisstången blir en framgångs-saga. Polkagrisen gör henne förmögen och hon blir även en inflytelserik person för Gränna.



Mat och dryck från jord till bord

Matrundan Gränna bjuder i sommar in till en kulina-risk resa utöver det vanliga med 34 lokala producenter. De låter dig njuta av ett smörgåsbord av härliga smak-upplevelser samtidigt som de visar hur mat och dryck tar sig från hage till mage.

En matrunda av det här slaget är en ögonöppnare som manifesterar vilket fint utbud det finns i närområdet. Det är många fördelar med att handla lokalt. Det gynnar våra landsbygdsföretag och ser till att de öppna landskapen beva-ras, säger Johanna Larsson, landsbygds-utvecklare på Jönköpings kommun.

2012 godkände FN-organet UNESCO Östra Vätterbranterna som ett biosfärs-område. Det finns idag drygt 700 sådana i världen. De har som uppgift att bevara naturområdena och skapa en hållbar ut-veckling så att människor kan bo och ar-beta i bygden.

Matrundan Gränna slingrar sig till största delen genom Östra Vätterbranterna. Den ursprungliga idén till arrangemang

tändes också inom biosfärsområdet.

Vi är innovatörer och arbetar fram metoder för hållbar utveckling genom olika projekt. Sedan får andra ta över. I det här fallet har Gränna Näringsliv i samverkan med oss och Jönköpings kom-mun tagit ansvar för att driva projektet. Det är vi givetvis väldigt glada över, säger Inger Ekengard, ordförande i biosfärs-område Östra Vätterbranterna.

Jönköpings kommun är en av aktörerna som valt att gå in som medarrangör. Kommunen bidrar med 400000 kronor under uppstarten. Pengarna ska bland annat gå till att bygga en struktur kring arrangemanget och inrätta en app och hemsida där ny information om olika aktiviteter läggs in. På så sätt blir årets

runda ett levande event som kan erbjuda nya aktiviteter från vecka till vecka.

Det här ska bli ett årligt återkommande event, men kommunen kommer inte att gå in med pengar varje år. Tanken är att arrangören ska använda sig av det som vi skapat och de investeringar som gjorts under det här året, säger Johanna Larsson.

Grännatrakten skiljer sig från andra delar i kommunen. Där finns ett kluster av landsbygdsföretag som hjälper varandra för att utöka kundkretsen. Det gör dem starkare ur konkurrenssynpunkt. De har också producerat mat längre än i andra delar av kommunen.

– Det här är ett spännande område för besöksnäringen med en stor potential att utvecklas, vilket fått oss att satsa på projektet, säger Johanna Larsson.

Österlens matrunda är förebilden som man inspirerats av. Det innebär att allt egentligen skulle ha genomförts i sam-

band med Kristihimmelsfärdshelgen. Coronas framfart har dock gjort att planerna fått ändras till ett event under hela året.

Matproducenterna är utspridda över ett stort område och evenemanget pågår under en längre tid. Det gör att det inte samlas så många besökare på ett och samma ställe. Därför kan vi genomföra rundan, säger Johanna Larsson.

En förhoppning är att Matrundan Gränna, på samma sätt som sin förebild, ska locka många långväga ifrån.

Den här sommaren lär vi inte får hit några internationella gäster. Istället hoppas vi på att mobilisera den lokala besöksnäringen. På sikt räknar vi med att matrundan även kan gynna hotellen och besöksnäringen i Jönköping. Vi tycker det här är ambitiös satsning som har stora möjligheter att utvecklas till ett riktigt fint evenemang i framtiden, säger Johanna Larsson.

Beställ bra lokalproducerat kött från vår produktion på Visingsö.

Vi levererar till Gränna, Jönköping och på Visingsö minst en gång i veckan.

VISINGSÖGRISEN

KÖTT FRÅN GLADA GRISAR

Välkommen med din beställning.

visingsogrisen.se

Gyllene Uttern

Gyllene Utterns slottsborg reser sig ståtligt på klippan söder om Gränna och bjuder på en av Services vackraste utsikter.

Ring oss på 0390-108 00 så berättar vi gärna mer. Vi välkomnar dig till en lunchupplevelse i en restaurang du sent kommer att glömma!

gylleneuttern.se

Ett stort tack till våra
samarbetspartners.



JÖNKÖPINGS
KOMMUN



SOMMENBYGD-VÄTTERSTRAND

Sparbanksstiftelsen
Alfa



Matrundan Gränna lyfter hållbarhet

Tillsammans med alla de deltagande företagen vill vi erbjuda dig som besöker matrundan trevliga och smakrika upplevelser på din Matrunda.

Vårt mål är att du också ska kunna se att företagens kloka resursanvändning och klimatsmarta val går hand i hand med gastronomi och lokala råvaror. Att välja grönsaker eller kött från lokala gårdsbutiker är ett långsiktigt och hållbart val. Det inkluderar även en trevlig utflykt och

vi uppmanar till att besöka gårdar, producenter och leverantörer året om, från jord till bord. Mer hållbart än så blir det inte!

Hållbara transporter

Vi rekommenderar att testa ett mer håll-

bart sätt att ta sig runt på Matrundan. Vanlig linjetrafik från Jönköping erbjuder bussar som tar er till b.la Gränna, Örserum och Ölmstad. Ladda gärna med Länstrafikens app JLT för att hitta bussförbindelser som passar din runda.

Det finns även möjlighet att cykla rundan och för dig som inte själv har någon passande cykel kan ni hyra en på Sportson i Jönköping. Gå in på Sportson.se eller kontakta dem på jonkoping@sportson.se

eller 036-150 066.

Mer om hållbarhet

Går du i tankar om hur du som besökare eller kanske deltagare på Matrundan kan utveckla ert hållbarhetsarbete så finns vi här som ert bollplank. Kontakta vår hållbarhetsansvarig Ragni Andersson på ragni.andersson@ostravatterbranterna.se eller gå in på www.ostravatterbranterna.se för att läsa mer om hållbarhetsarbetet i regionen.



Den svenska sommarens smaker på flaska!

Ingredienser till	2 liter jordgubbar	liter avrunnen saft
1 liter jordgubbssaft	3-4 dl vatten	1 krm natriumbensoat
	5 1/2 dl strösocker per	per liter avrunnen saft

Så här gör du 55 minuter

1. Skölj och rensa jordgubbarna.
2. Koka upp vatten, lägg i jordgubbarna och låt allt småkoka under lock i 10 minuter.
3. Häll upp fruktmassan i en silduk och låt saften rinna av i cirka 30 minuter.
4. Mät saften och häll upp i en ren gryta. Blanda i socker efter mängden saft och låt allt koka upp på nytt. Låt allt sjuda i cirka 10 minuter. Se till att allt socker smält!
5. Skumma saften noggrant.
6. Blanda i natriumbensoaten i lite av den varma saften. Blanda den sen med övrig saft.
7. Häll saften i ordentligt rengjorda flaskor. Fyll i ända upp och sätt på skruvlocken på en gång. Förvara svalt och mörkt, har du en matkällare är det perfekt.