

Velkomen til stølsliv í Hallíngdal



www.hallingkost.no

Velkomen til stølsbesøk i Hallingdal

Kom og opplev levande stølar med mjølking, separering, ysting, flatbrød-baking, gjeting, hesjing og stell av dyra. Du kan ta del i arbeidet, eller du kan sjå og høyre. Stølane har mykje å tilby: Servering av nylaga stølsmat, sal av ymse produkt, overnatting og ulike aktivitetar.

Ta deg ein rundtur i Hallingdal gjennom vekslande landskap til stølsgrender med grønne vollar og beitedyr - eit lite stykke Norge. Har du spesielle ynskje, ta kontakt med budeiene og gjer avtaler på fyrehand. Mange stølar har eiga brosjyre eller eiga internettside.



Besøk våre stølar og få ei oppleving av dyr og natur!



1. Jakobs plass 2. Prestholt 3. Hamarbøenstølen



4. Gurostølen 5. Helgegård støl 6. Fagerdalen stølskafe



7. Nedremyrstølen 8. Oddestølen 9. Tormodset



10. Trettestølane 11. Grøtestølen



12. Ulsåkstølen 13. Husostølen

**Velkommen
på stølen!**



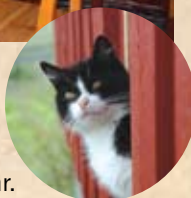
(Frå boka Støl og Stølsliv i Hemsedal)

Stølsliv

Gjennom tidene har bruk av utmarksbeite vore eit viktig grunnlag for gardsdrifta i Hallingdal. Kvar gard hadde gjerne 2 eller fleire stølar. På stølsvollane hausta dei saftig fjellgras. Graset vart turka og lagra i ei lu, eit förhus. Då snøen kom køyrde dei føret heim med hest og slede. Rundt stølane var det gode og næringsrike beite. Her hadde både kyr og geiter det godt og produserte mykje mjølk. Det var kona på garden og dei minste ungane som var på stølen. Trass hardt arbeid og mange tunge lyft var det trivsel og glede ved stølslivet. I Hallingdal tek framleis bønder dyra med på stølen om summaren.



Vil du smake på dette livet?
Vil du overnatte på ein støl?
Hamarsbøenstølen har ei hytte med plass til 10 personar.
Gurostølen har 4 utleiehytter.



Mjølka

var råstoffet. Morgon og kveld handmjølka budeia både geiter og kyr. Av mjølka vart det ysta ost, kinna smør og kokt prim. Alle ostane vart lagra på hyller i mjølkebue.



I dag blir dyra mjølka med maskin, og på dei fleste stølane blir mjølka henta av tankbilen og frakta til meieriet. Kanskje ein liter av denne mjølka står på frokostbordet ditt?

Om arbeidsoperasjonane på stølen har vorte enklare, foregår sjølve produksjonen på den gamle måten. Vil du vite meir om støling og stølsliv? Då må du besøke ein av stølane. På **Ulsåkstølen** kan du vera med på mjølking, stell av dyr og læra å baka flatbrød. Kombiner gjerne besøket med eit godt måltid stølskost. **Fagerdalen støl** har lunsjbord kvar lurdag. Ved **Helgegård støl** og **Prestholt** er det kafe like ved. Fleire stølar har servering. Sjå oversikt.



Kulturlandskap og attgroing

I gamle dagar var det liv og røre på kvar ein støl. Beitet vart utnytta til siste strå, og dei ulike dyreslaga held vegetasjonen nede. I tillegg var det bruk for mykje ved til primkoking, ysting og vasking. I dag har gass og elektrisitet overteke. Mange husdyr beiter berre på innmarka og dei fleste gardane har berre eitt dyreslag. Alt dette bidreg til attgroing. Derfor er dagens stølsdrift viktig. Geiter og kyr er ivrige beitedyr, og er med på å bremse denne attgroinga.



Foto: Inger Hulbak



På tur i fjellet

Det er fint turterreng i fjelltraktene våre. Budeiene har ofte gode forslag til turar. Spør – så får du nyttige tips. Du kan få ein flott topptur, eller ta ein roleg rusletur i lett terreng. Har du med sykkel bak på bilen, kan du ta deg ein runde på fjellvegane i frisk og rein fjellluft.

Turforslag



- Den gamle kyrkjevegen frå Vats til Hol gamle kyrkje forbi **Nedremyrstølen** er ein fin fottur (11km). I gamal tid høyrde Vats til Hol prestegjeld. Kari Nedremyr fekk i 2006 Seterprisen av Norges Vel.
- Fottur frå Toviken inn til **Oddestølen** i lungsdalen (3km) passar fint for familiar. Grupper kan tinge forteljarturen om Eivind Fredlaus.
- Den gamle Kongevegen forbi **Husostølen** var ein gong viktig postveg mellom aust og vest.
- På **Trettestølane** kan grupper tinge med seg ein kjentmann på bussen eller fjellturen. Sykkelløypa 'Fanitullvegen rundt' går forbi Trettestølane.
- Stølsruta for syklistar går forbi mange av stølane. Sjå kartet og www.eventyrveien.no



Stølsmat – gode naturprodukt

På stølane kan du kjøpe med deg stølskost:

- Rumme
- Smør
- Mjølkeprim
- Geitost
- Trøgost
- Surystil
- Kvit kyrost
- Fløyteprim



Nokre stølar sel trearbeid, saue- og geiteskinn, vevde løperar, flatbrød, lefse, spekepølse, egg og ved. På **Tormodset** kan du kjøpe dylle. Varer kan vera utselde, men det går an å ta opp bestilling.



Stølane utviklar også nye produkt. **Grøtestølen** fekk i 2005 heiders-tittelen "Årets ost" for ein gamalost marinert i søt sherry. Rumme og smør frå same stølen er premiært med gull-medaljar på Landsutstillinga.

Brisk

(eller einer) veks overalt i fjellet. Før i tida, når helga kom og dei venta besøk heimanfrå, vart stølsbue vaska og rydda, og dei strøydde hakka brisk på golvet for å få frisk lukt. Avkok av brisk, briskelåg, vart brukt til vask av trekjerald som skulle nyttast til oppbevaring av mat. Brisken har reinsande og desinfiserande eigenskapar. Treak er eit godteri som er laga av briskebær. Her er oppskrift for den som vil prøve:
Ha 5 l reinska briskebær i ein kjele og fyll vatn til bæra er dekkja. Kok i 2-3 timar. Stamp og sil. Kok inn krafta. Tilset 1/2 kg brunost, 1/2 kg brunt sukker og 1/4 l fløyte. Rør godt og kok til ein tjukk graut. Form til skaft. (Frå Hallingkost)



Prim

I Hallingdal er fløyteprim, søtprim, stølsprim nemning på ulike variantar av fløytemysost. Dette er fast brunost innkokt av myse, etter at kvitosten er teke ut av skummamjølka. Kokeprosessen er lang og omstendeleg, og tilsetning varierar; fløyte, sukker, sirup. Mjølkeprim er innkokt av heilmjolk og er mildare i smaken. På **Jakobs plass** får du kjøpt prim kokt av både kyr- og geitemjolk.



Gjesleungar og ringastavar

Ungane på stølen fekk tidleg ansvar for å gjete dyra. Då hadde dei gjerne ringastavar som vart laga om våren når sevja steig. Dei fann høvelege emne av selje og skar av borken i ringar. Så tog dei orebork og brukte spyttet på staven der borken var teke av. Når dette turka, kunne dei flekke av resten av borken, og dermed hadde dei ein ringastav. Vil du prøve? Men ver klar over at borken smakar vondt.



Meir om stølane kan du lesa på
www.hallingkost.no

Andre nettsider:

www.seterkultur.no
www.gardsost.no
www.hanen.no
www.eventyrveien.no
www.kulturstreif.no



	Støl	Telefon	Kor ligg stølen?	Opningstid	Servering	Sal av produkt	Overnatting	Aktivitetar
1	JAKOBSPLASS Trine og Lars Lilleslåtten, Skurdalen	970 80 748	Fjellgard 14 km frå Geilo mot Skurdalen – Rv40. 1 km frå hovudveg. Skilta.	Juni – nov Ring på førehand	Nei	Gardsutsal m/brun- og kvit geitost, søtprim, mjølkeprim, grovbrød, lappar og meir.	Nei	–
2	PRESTHOLT Kjersti og Reidar Stenberg, Hol	920 37 514	Ligg ved foten av Hallingskarvet 1250 m.o.h. Ta av Rv7 mot Bardøla. 7 km. Bomveg.	Dagleg juli – midt i september	Kafedrift rett ved sida.	Geitost og trearbeid.	Nei	Merka turstigar til Ustaoset og Hallingskarvet.
3	HAMARSBØENSTØLEN Åse Liv og Lars Hamarsbøen, Geilo www.hamarsboen.no	413 05 273 	Ta av Rv7 mot Bardøla. 3 km frå Geilo mot Prestholt og Hallingskarvet. Bomveg.	Dagleg juli og august, kl 14–20	Nei	Havsdalsrømme og div. lokalproduserte matvarer. (Ost, spekemat og flatbrød).	Hytte for 10 pers.	Flott og lett turterreng rundt stølen. Mer info: www.hamarsboen.no
4	GURSTØLEN Marianne Hoksrud og Kjetil Larsgard, Hovet	971 76 464	Køyr Rv50 Hol-Aurland. Ta av 2 km vest for Myrland mot Raggsteindalen, då er det 2 km til stølen.	Dagleg juli og august kl. 10–20	Ta gjerne med eigen niste.	Rumme, surystil, trøgost, geitost, flatbrød og fårekarbonader.	4 utleiehytter	Koseleg frileikområde med lavvo og "Madammen". Flott turterreng. Kyr.
5	HELLEGÅRD STØL Astrid og Johannes Tyssebotn, Hol	915 48 443	Ved Strandavatn langs Rv50, 10 km vest for Myrland.	Dagleg 20/6–10/9	Storestøl fjellstue ligg rett ved sida.	Geitost, geiteskinn og spekepølse.	Nei	Fint turterreng. Klappe geitene.
6	FAGERDALEN STØLSKAFE Anne-Lise Søndrol, Leif Rune Valseth Hovet www.fagerdalen.no	911 09 779	Midt i Skarvheimen ved fjellvegen mellom Hovet Rv50 og Ål Rv7 – over Bergsjø/Tvist. Bomveg.	Dagleg kl. 12–17 1/7–22/8	Rummegraut, rumme, surystil, kvikaku, asningskaku, kaffe med meir Lunsjbord med mykje forskjellig støls-mat alle laurdaga kl.13–16	Rumme, kvikaku, trøgost, surystil, asningskaku, geitost, fjellsmør.	Nei	Forskjellige dyr. Sal av fiskekort. Måndaga kl 13.30 forteljing om stølslivet før og no. Tar imot grupper og selskap mellom 15/6 – 30/9 Følg ellers med på heimesida.
7	NEDREMYRSTØLEN Kari Nedremyr, Hol (Vinnar av Seterprisen 2006)	416 39 275	Ta av Rv50 ved Seim til Holsåsen, 10 km, eller ta av i Vats forbi Nordheim Fjellstugu. Bomveg.	Enkeltpersonar tyrsdag og sundag 5/7–1/9 kl.12.30–15.30	Kvar dag: Rumme, surystil og geitost og treprodukt. Grupper på bestilling alle dagar.	Kvar dag Rumme,surystil,geitost og treprodukt.	Nei	Mange slag dyr til å kose med. Grupper på bestilling. Flott sykkeltur over fjellet Hol-Vats. Turstigar.
8	ODDESTØLEN I IUNGSDALEN www.iungsdalen.no	975 89 394	Køyr frå Ål mot Vats til Toviken, 50 km. Bomveg. Gå 3 km i lett terreng eller bestill båtskyss. lungsdalen – der aust møter vest.	Dagleg 1/7–5/8	På lungsdalshytta: Rumme, rummegraut, spekemat, dylle, lappar. Middagsservering.	Rumme, smør.	Hytte for 4 pers. og på lungsdalshytta	Mange slag dyr. Vera med på fjøsstell. Flott utgangspunkt for turar i DNT sitt rutennett. Laurdag og sundag: Eivind Fredlaustur , påmelding til lungsdalshytta. Sal av fiskekort.
9	TORMODSET Anne Berit Gunhildgard, Ål	971 59 770	På Votndalsåsen 950 m.o.h. Frå Rv7 oppover Liagardane eller opp Votndalen. Bomveg.	Dagleg 1/7–20/8	Nei	Rumme, mjølkeprim, dylle. Trearbeid og løperar. Lappar/kvikaku på bestilling.	Nei	–
10	TRETTESTØLANE Roen/Tveito/Kvelprud Ål	971 75 935	Aktive stølar på rekkje og rad 1000 m.o.h. Ta av frå Rv7 opp Liagardane eller Votndalen. Bomveg.	Berre grupper 15/7–10/9 Enkeltpersonar kan delta etter avtale	Dugurdsbord med vassgrautmeny eller rummegrautmeny.	På bestilling: Fløyteprim, dylle, rumme, ferskost og ystil.	Nei	Stølsvandring, dugurdsbord i lavvo, kulturinnslag m/historier, sang, toradarspel. Varar i 3 timar. Kan tilby kjentmann på buss eller fjelltur.
11	GRØTESTØLEN Bitten Brennhovd Hemsedal	952 51 901	På framsida av mektige Skogshorn. 10 km frå Ulsåk mot Lykkja.	Dagleg Midt i juni – midt i september	Mindre grupper etter avtale.	Premiert rumme og smør. Ost, geitost, ved og villsaueskinn. Kvikaku på bestilling.	Nei	Kyr, kalvar og villsau. Vanlegvis hekkar eit tranepar med ungar på stølsvollen. Kom og nyt ro og fred i naturen.
12	ULSÅKSTØLEN Anne Ulsaker Bækken, Hemsedal www.ulsaakstolen.com	922 31 413 	10 km frå Ulsåk mot Lykkja. Sjå skilt til Ulsåkstølen Fjellstugu.	kl. 11.00 – 18.00 01.02–20.04 og 20.06 –10.10	Tradisjonsrik stølskost og Hallingkost. Kaffimat og nons (middag).	Rumme, ost, geitost, spikjimat, egg, flatbrød, rummebrød og lefsekling.	Rom m/frokost Hytteutleige	Klappe kanin, katt, gris, geiter, kalvar og høner. Bakedag: Tysdagar kl 13. Mjølking og stell av dyr: Onsdagar og fredagar kl 17. Utleige av robåt. Sykkel- og turstigar.
13	HUSOSTØLEN Torgunn og Olav Huso Hemsedal	950 46 340	Ligg langs Kongevegen i Hemsedal ved Rv 52.	Dagleg juli og august	Nei	Rumme, smør og ferske egg.	Nei	Vera med på fjøsstell. Kyr, grisar, høner, kanin. Delta i slåttan frå ca.1.august.Kongevegen er fin til fots, med sykkel eller med barnevogn. Lett å ta avstikkarar til fjells.



Visit the mountain dairy farms in Hallingdal



Summer mountain dairy farming has a long tradition in Norway. It began centuries ago because the pastures in the valleys do not provide enough grass to feed the livestock throughout the year. In the summer the cattle, sheep and goats traditionally graze alpine pastures, at 900-1200 metres above sea level. These mountainous pastures provide nutritious feed which adds to the quality of both the milk and meat produced. This traditional way of life is slowly diminishing as modern, efficient farming practices take over.

The mountain farms marked on the map are open to the public. You may experience everyday life on a mountain farm and try out the local traditional products as cheese, sour cream, bakery and more. Please contact the local tourist information office for further details. Alternatively you may directly phone the farms to make arrangements for your visit. Please note the opening hours for each farm.



Alle stølsbudeiene i denne brosjyra er medlemmer i Hallingkost BA. Det er ein interesseorganisasjon for verksemder som produserer, sel og serverer mat med røter i Hallingdal. Maten blir presentert i ei ramme som framhevar tradisjonar og kultur i Hallingdal.

Bak denne brosjyra står stølsbudeiene sjølve, Hallingkost BA og Stølen Media AS. Produsert mai 2010.