



FÖR DIG SOM ÄR  
NYFIKEN UPPTÄCKARE

 Wellbeing  
turism

- KVARNTUREN -  
PÅ UPPTÄCKTSFÄRD GENOM RECKNITZTAL  
MECKLENBURG-VORPOMMERN  
TYSKLAND

SEMESTRA HÅLLBART  
GÖR GOTT & MÅ VÄL



LÄR KÄNNA NYA  
HOMES OF WELLBEING  
GENOM GLÄDJERIKA MÖTEN  
OCH UNIKA SMAKER



#HOMESOFWELLBEING



# PÅ UPPTÄCKTSFÄRD GENOM VOGELPARKREGION RECKNITZTAL

## Upplev mathantverkare, förädlare, kvarnar & gamla bruk

Njut av lokala och regionala produkter medan du utforskar området längs den kulturhistoriska saltrutten. Ta en paus, vila och smaka på både traditionella och unika delikatesser som kallpressade matoljor, stenmald senap, omtänksamt rostat kaffe och gourmetsalt.

Livsmedelsförädlare, producenter, mathantverkare och bruk har en lång tradition- även här i Mecklenburg-Vorpommern. Tusentals kvarnar har en gång formadt detta landskapet. Än idag är många av de kulturhistoriska bruken skyddade och öppna för besök.

Kvarnar och bruk kan här anta många olika skepnader och former. I Vogel-parkregion Recknitztal hittar du såväl historiska väderkvarnar som unika och moderna kvarnar, som exempelvis saltkvarnen på Salzmanufaktur MV, oljekvarnen i Langenhanshagen, senapskvarnen i Schlemmin och kaffekvarnen i Barth.

Den gemensamma nämnaren för dem är att de alla tillverkar regionala och hälsosamma produkter genom omsorgsfull förädling, med rena ingredienser och hjärta för smak och kvalitet.

Du kan välja att åka med din miljöbil eller uppleva upptäcktsfärden på cykel. Njut av den vackra naturen på vägen och kom ihåg att pausa vid ruttens hållplatser. Varje stopp erbjuder fika med en varm dryck och mellanmål. Följ med på guidade turer för att lära dig mer om regionens lokala producenter, familjeföretagens produktioner och mathantverkarnas historia.

Starta din upptäcktsfärd längs den kulturhistoriska saltrutten vid ett av de fyra bruken och anpassa sedan turen därefter. Detta är endast ett litet förslag för dig på hur du kan utforska och uppleva de olika bruken i Vogel-park-region Recknitztal.



# WELLBEING I RECKNITZTAL



## Att semestra i linje med wellbeing

Wellbeingturism är hållbar turism som skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ. Det finns en intention att göra gott, med en positiv inverkan på människor; både på dig som gäst och våra värdar, men även på omgivningen, vår planet, i nuet och i framtiden. När du gör gott mår du bra och utvecklar ett tillstånd av välmående (wellbeing).

## Varför du ska välja wellbeingföretag

Wellbeingföretag har som mål att bedriva sina aktiviteter i harmoni och balans med omvärlden. De är öppna, ärliga och medvetna om hur deras aktiviteter påverkar samhället och miljön. De är även engagerade i samhället och har kunskaper om de viktigaste lokala frågorna.

Ett wellbeingföretag värnar och är mån om lokalbefolkningens, sin personals och sina gästers välmående, tar hänsyn till traditioner och naturarv. Ett wellbeingföretag spider gärna sin kunskap till fler och möter dig och andra med vänlighet och glädje.



## Bra att veta om wellbeingrutten

Typ av rutt: Dagstur

Upplevs bäst: På cykel eller med bil.

Säsong: Vår, sommar & höst.

## Ruttens längd\*

Med cykel: 52 kilometer

Med bil: 44 kilometer

\*Du kan välja om du vill tillbringa några timmar eller en heldag vid våra rekommenderade stopp. Ta dig gärna mer tid, det finns mycket att se & göra i anslutning till destinationerna i wellbeingrutten. Passa på att gå en promenad i någon av de fina naturområden.

**Packa ryggsäcken med:** Promenadskor, solglasögon, kläder efter väder, vattenflaska, kamera, tygpåse eller korg för det du vill handla.

*Fler wellbeingföretag och platser hittar du i vår karta på [wellbeing-tourism.com](http://wellbeing-tourism.com). Tänk på att boka ditt boende och guideade turer i förväg.*





STOPP 1

## BIO-RÖSTEREI LANDELIKAT

**Ungefärlig tidsåtgång:** Från 1 timme +

**Adress:** Nelkenstraße 16, 18356 Barth, Tyskland

**Upplevelser:** Kafferosteri, provsmakning och gårdsbutik

På eko-rosteri LandDelikat har värdarna dedikerat sig till att utveckla näringsrika, naturliga och hälsosamma produkter. För att kunna vara transparenta och kunna garantera produkter av bästa möjliga kvalitet används råvaror från gårdens egna odling.

Här skördas och ympas allt på egen hand, utöver det används även frön från vden egen odling. På rosteriet kan du njuta av doften av nybryggt kaffe och prova dig fram mellan olika kaffeböner och låt dig överraskas av en mängd olika smaker.

I gårdsbutiken finns mer än bara kaffe. Här hittar du bland annat lokala delikatesser, mathantverk samt handgjorda kläder och keramik.

KOM IHÅG ATT TA MED  
DIN SHOPPINGKASSE!



Passa på att följa med på en guidad tur genom förädlingen. Lyssna och lär dig mer, kika bakom kulisserna i produktionen och ta del av hur spännande samarbeten med lokala producenter bidrar till unika smaker och kvalitativa förädlade produkter.

Något som är unikt för rosteriet är deras egentillverkade lupinkaffe. För framställningen odlar Michelle och Marcel Rost sin egen blålupin på fälten i närheten. Förutom att detta nästintill bortglömda traditionella "kaffe" är närproducerat, är det dessutom en riktigt klimatsmart produkt. "Blue Lupini" är dessutom koffeinfritt, veganskt och glutenfritt.



## STOPP 2

# SENFMÜHLE SCHLEMMIN

**Adress:** Hauptstraße 12, 18320 Schlemmin, Tyskland

**Tidsåtgång:** Från 1 timme + | **Upplevelser:** Senapskvarn, butik och café

Upptäck en värld av senap! På senapskvarnen i Schlemmin kan få prova dig genom 30 olika senapsvarianter. Träffa Ivonne Kostross, innovatören bakom de variationsrika smakerna. Varje år komponeras här nya spännande sorters. Du erbjuds allt från söta, lite fruktigare, varma och till mer klassiska senapssorter. Låt dig inspireras och hitta just dina favoriter. Du får gärna smaka på dem i den lilla gårdsbutiken.

Kika bakom kulisserna i senapstillverkningen. Inne i gårdsbutiken kan du följa produktionen från frö till färdigförpackad produkt. Du är välkommen att följa med på en guidad tur tillsammans med Michael Kostross som gärna berättar om det traditionella hantverket bakom senapsförädlingen.

Efter en kunskapsberikande rundtur där du fått veta allt om hur senapen använts genom tiderna, till dess traditionsenliga och varsamma tillverkning är det dags för en liten paus på bakgården.

Koppla av och slå dig ner i en skön fåtölj eller vila lite i den stora strandkorgen och njut av solen. Ta en fika och bara var. Njut av en god kopp kaffe eller te, en våffla eller kanske ett mer rejält mellanmål och svalka dig med en kall dryck. Koppla av och ta in den fridfulla och lantliga atmosfären medan hönsen nöjt strosar runt i bakgrunden. Efteråt kan du ta en promenad i parken- till Schlemmin slott som ligger precis runt hörnet.





STOPP 3

## SALZMANUFAKTUR MV

**Adress:** Feldstraße 10, 18320 Trinwillershagen, Tyskland

**Upplevelser:** Behandlingar med salt, saltprovning, butik och boende

**Ungefärlig tidsåtgång:** 1,5 timmar

Saltmanufaktur MV är en lite mer undangömd skatt i regionen. I hjärtat av den lilla byn Trinwillershagen har Axel Günther byggt sitt alldeles egna saltorn, ett alldeles unikt Home Of Wellbeing.

Kom och må bra i saltornet. Den välbringande salthaltiga luften och den höga luftfuktigheten gör gott för dina lungor och din hud. Den kan även lugna hosta och uppretade lufttrör. Tornet är format som en saltkristall och består bland annat av 32 ton himalayasalt.

Inne i tornet har Axel byggt ett graderverk som berikar luften med både vatten och salt.

VÄLBEFINNANDE GENOM SALT  
SMAKA, ANDAS OCH MÅ BRA

I bakgrunden kan du höra det långsamt droppande graderverket och stillsam musik, tillsammans med den dämpade ljussättningen skapar detta en unik avkopplande atmosfär som både är välgörande och vilsam.

I den lilla butiken intill erbjuds olika sorters läckra gourmetsalter men även andra produkter som kan bidra till ditt välbefinnande. Smaker som "Recknitzalter Fischsalz" ett salt som passar bra till mat från havet och "Ostseebrise" – Östersjöbrisen, tar med dig på en smaktur genom regionen. Du kan också gå med på en saltprovning och lära dig mer om de olika sorters salt.



## STOPP 4

# OSTSEEMÜHLE LANGENHANSHAGEN

**Adress:** Dorfstraße 14, Langenhanshagen 18320 Trinwillershagen, Tyskland

**Ungefärlig tidsåtgång:** Cirka 1 timme

**Upplevelser:** Kvarn med oljetillverkning, gårdsbutik, café och böcker

Njut av läckert lokalt mathantverk och fina förädlade produkter. Här kan du koppla av i en lugn och mysig atmosfär med en god varm dryck med något gott till. Lär dig mer om hälsosam mat och samla på dig några av våra caféets kakrecept. Smaka på hembakade tårter, kakor och andra goda bakelser tillsammans med ett gott, lokalproducerat nybryggt kaffe. Vrid ner tempot och njut.

Här på Ostseemühle produceras smakrika, kallpressade oljor. Passa på att titta in genom det stora fönstret inne i lanthandeln eller följ med på en guidad tur för att lära dig mer om tillverkningsprocessen.

Efter att ha strosat runt i den stora, välsorterade lanthandeln, kan du sitta ned och koppla av en stund i den mysiga läshörnan. Botanisera bland läsvärda och intressanta böcker om hälsa, kost och mat och om att leva en hälsosam, balanserad livsstil och låt dig inspireras till att göra små förändringar i din vardag.

I det mysiga caféet intill erbjuds du hembakade läckerheter och nybryggt kaffe från lokala Bio-Rösterei Land Delikat. Under sommaren kan du även fika på uteserveringen och njuta av tystnaden i den lantliga idyllen.



UPPTÄCK EN VÄRLD AV SENAP!  
PÅ SENAPSKVARNEN I  
SCHLEMMIN KAN DU FÅ  
PROVA PÅ 30 OLIKA SENAPSVARIANTER





## RES HÅLLBART

Till besöksmålen längs wellbeing-rutten kan du ta dig via olika vägar. Huvudlederna med miljöbil tar dig snabbare till destinationerna. Vi vill dock gärna bjuda in dig att planera in lite extra tid för att uppleva rutten till på cykel.

Det tar förstås lite längre tid, men bjuder på fler sevärda miljöer. Du får känna på omgivningarna, dofta, lyssna och känna in omgivningarna och på så vis, få helt unika och minnesvärda upplevelser som du kommer att kunna förknippa med norra Tysklands- och region Recknitztal vackra och vidsträckta natur- och kulturlandskap.

Det går förstås lika bra att välja andra vägar och utmärkta leder, efter dina möjligheter att ta dig runt.

Att uppleva utan att använda fossila drivmedel en viktig del av resan till vår hållbara framtid. Att cykla (eller vandra) är det mest klimatsmarta sättet att ta dig runt.

Reser du med fordon ska du i första hand samåka och åka kollektivt. Om du kör eget fordon välj biogas, elbil eller annat fossilfritt alternativ. Kom ihåg att köra omtänksamt för djur, natur och miljö. Kör med en jämn fart, tänk på att undvika accelerera eller bromsa hastigt, res lätt och kontrollera däcktrycket.

På vår hemsida hittar du en CO<sub>2</sub>-beräknad version av denna rutt. I kartan hittar du dessutom fler medvetna och omtänksamma värdar och hållbara besöksmål.

[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

SB  ELL



European  
Regional  
Development  
Fund

# Wellbeing turism



#WELLBEINGSEMESTER

[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

Linnéuniversitetet 



Home of  
 wellbeing

Satsningen på wellbeingturism i Kalmar län och södra Östersjöregionen finansieras av medel från EU Interreg South Baltic & Europeiska regionala utvecklingsfonden (ERDF).

Bildmaterial: Ölands Turismorganisation, Länstyrelsen Kalmar län & Getty Images.

---

The contents of this document are the sole responsibility of the authors and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the Managing Authority or the Joint Secretariat of the Interreg South Baltic Programme 2014-2020.