



Paradisö

MED EGET SOUNDTRACK

Att reggae, rom och Jamaica hör ihop är ingen nyhet. Men ön överraskar också med en spännande matscen, hisnande aktiviteter och naturupplevelser utöver det vanliga.

AV MALIN STÅHL HEFVELIN FOTO REINE HEFVELIN



Rockhouse i Negril på Jamaicas västkust.

FOTO: JAMAICA TOURS BOARD



Dunns River Falls utanför Ocho Rios

Visste du att James Bond föddes på Jamaica? Författaren **Ian Fleming** skrev nämligen samtliga böcker om den snofsiga agenten i ett litet hus i Ocho Rios. Vid närmare eftertanke är det ganska rimligt – agent 007 har en stor dos jamaicansk coolhet i sig. Förutom en osviktig förmåga att hålla sig lugn när det hettar till lyckas han alltid hamna i en solstol med en cocktail i handen lagom till att eftertexterna börjar rulla. Och Jamaica är just så. Här stressar man sällan upp sig för småsaker, och bäst trivs man under susande palmkronor på en av landets alla stränder.

Jamaica betyder ”land av källor” på det utdöda tainospråket, och det med rätta. Ön har ett överflöd av floder som bidrar till den frodiga grönskan. När värmen känns alltför påträngande blir en tur på svala Martha Brae River räddningen. Broschyren hävdar att både drottning **Elizabeth II** och **Chuck Norris** varit här. Den ligan vill man ju gärna spela i, så vi beger oss till floden strax utanför Montego Bay.

Kapten **Claude** hjälper oss ombord på sin stora timmerflotte som han traditionsenligt byggt själv. Resan nedför floden, som omges av en ogenomtränglig djungelvegetation, tar ungefär en timme, och på vägen kan du stanna till hos försäljare för att köpa färska kokosnötter och polerade snäckor. Kapten Claude stakar fram flotten med en bambustav. Passagerare får gärna prova på själva, om du inte föredrar att luta dig tillbaka och njuta av brisen och lugnet.

Goldeneye Resort utanför Ocho Rios är något av kändisarnas tummelplats. Hotellet ligger klart över vår budget, men vi är här för att äta lunch. Kanske får vi familjen **Obama** eller **Beyoncé** och **Jay Z** till bordsgrannar?

Goldeneye är diskret lyx i barfotatappning. Vid infarten finns inte ens en skylt, bara en grind och en porttelefon där vi annonserar vår ankomst. Goldeneye ägs av 80-årige **Chris Blackwell** som grundade skivbolaget Island Records och lanserade både **Bob Marley** och **U2**. Här finns lyxigt inredda bungalower, liksom **Ian Flemings** gamla villa, som kan hyras om du vill slå på stort. Lunchen avnjuts vid långbord på restaurangens terrass med utsikt över den privata stranden, men inga kändisar syns till i dag. De kanske tar en sovmorgon efter gårdagens barrunda?

För Jamaica kan möjligen vara världens bartätaste land. I varje vägkrök finns ett plåtskjul fyllt med rom och den lokala ölen Red Stripe. Strax utanför Montego Bay lockar ljuvliga dofter oss in på Scotchies som visar sig servera hjärtligt ö-krubb. Efter att ha lagt vår beställning i plåtskjulets lucka passerar vi enorma grillar där hela kycklingar och fläksidor långsamt svärtas av elden, marinerade i jerk, Jamaicas nationalkrydda. Vi har hunnit bli riktigt hungriga av doften när vår folieinlindade mat anländer till bordet. I de glänsande paketen döljer sig fisk, fläsk och kyckling, ångade grönsaker, friterat bröd och sötpotatis. Vi blir kvar länge under vassparasollen som skuggar uteserveringen.

Den tätbefolkade ön i Karibiska havet är något av en smältdegel. Jamaicas nationella motto ”Out of many – one people” syftar på den rika kultur som



Juice- och cocktailbaren på Goldeneye Resort.

Bra att veta

Den lokala valutan är jamaicanska dollar (JMD), även om amerikanska dollar fungerar på många ställen. Bästa tiden att åka är december–april, det är stor risk för orkaner juli–november. Temperaturen ligger på runt 28 grader året om.

Ta dig hit

Att flyga med Norwegian till London och därifrån vidare med Virgin Atlantic tur/retur till Montego Bay kostar cirka 7 000 kr. Ving erbjuder direktflyg med två veckors hotell i Negril inklusive frukost från 13 975 kr för två vuxna i dubbelrum. ➤



I presentbutiken på Rockhouse Resort kan man köpa lokal konst och musik.



På Half Moon Resort finns, förutom hästridning, även ett yogacenter vid vattenbrynet.

► uppstått i blandningen av afrikaner, européer och asiater som emigrerat eller förts som slavar till ön. Montego Bay – MoBay i folkmun – är en kaotisk blandning av slitna bostadskvarter, små charmiga hotell och exklusiva restauranger. På Hip Strip ligger de coolaste nattklubbar och barerna, och här pågår festen till långt in på morgonen. Strax nedanför Hip Strip finns Doctor's Cave, stans finaste strand med vit sand och ett myller av turister som ockuperar solstolar, barer och vattenskotrar. Inträdet kostar runt 35 kronor, men då slipper man försäljare.

Vi lämnar Doctor's Cave för en dagstur med bil till västkustens Negril, Jamaicas okrönte partyhuvudstad. Den amerikanska hippiegenerationen gjorde på sjuttioalet den vackra stranden Seven Mile Beach till sitt eget sex- och drogliberala revir. I dag är semesterorten mer familjevänlig, även om den söta röken kan anas här och där på en kvällspromenad längs vattnet. Passa på att stanna till vid Rick's Café – baren är charmigt stökig, högljudd och full med folk som dricker sundowners och tittar på när våghalsar dyker från höga höjder ner i lagunen under, till tonerna av reggaebandet på stora scenen.

Tillbaka i MoBay tar vi en kvällstur till lagunen Glistening Waters. Efter mörkrets inbrott kan man stiga på en båt för att uppleva ett enastående bad i bukten. Fluorescerande organismer frodas i det varma vattnet, vid beröring lyser de mikroskopiska algerna upp och skapar ett sprakande fyrverkeri av ljus i vattnet. Det sägs att fenomenet bara finns på tre platser i världen, och att ingen kamera kan göra upplevelsen rättvisa.

Jamaica bjuder på äventyr av alla de slag och en ziplinetur genom djungeln i Montpelier höjer pulsen rejält. Att uppleva de enorma träden, vattenfallen, floderna och ravinerna samtidigt som man susar fram på en lina 30 meter över marken är hisnande. Med humor och kunskap ledsagar guiderna **Supermario** och **Romario** även den mest höjdräde genom djungelbanan. Skämtsamt kallar de gamarna som cirklar över oss för "räddningsteamet", och hävdar att de alltid skickar den störste deltagaren först för att testa att linan håller.

En annan adrenalinintensiv aktivitet är att simma med hästar. Vi hoppar upp i sadlarna i resorten Half Moons fina stall och efter några varv i paddocken skritt vi ner mot stranden. Det märks att hästarna ser fram emot ett svalkande dopp – de dansar fram på sanden och gnäggar glatt när sadlarna åker av. När vågorna når mig till knäna börjar min häst simma med frustande läten. Enligt guidens anvisningar glider jag av hästens rygg och hugger tag i svansen i stället. Det är en fantastisk upplevelse att dras fram i vattnet av en lyckligt sim-

mande häst, och vi tar flera varv innan jag krånglar mig tillbaka upp på hästryggen och vi vänder tillbaka mot den vita stranden.

I fjärran kan vi se Jamaicas högsta berg, Blue Mountain. Här odlas en av världens dyraste kaffesorter, Blue Mountain Coffee som är känt för sin fulla, mjuka chokladsmak. Kaffet kostar runt en tusenlapp kilot, och Blue Mountain är en av Jamaicas främsta turistattraktioner, även om få jamaicaner tar sig upp till den högsta toppen på 2 200 meter över havet.

– Jag känner faktiskt ingen som varit där, berättar vår guide Carey och ryser. Vi jamaicaner gillar inte kyla!

Den karibiska ön håller en temperatur på cirka 28 grader året runt vid havsnivån, och olika frukter är i säsong året om. Utanför mitt hotellrum står ett stort mangoträd. Då och då hör jag en mjuk duns när en mogen frukt faller till marken. På Jamaica finns ett 30-tal olika sorters mango, allt från gyllene gula till grönsvarta i skalet, med färgstarka namn som kofotsmango, biffmango och terpentinjungfru. Ett jamaicanskt talesätt säger att "när det är mangosäsong får grytan vila", då behöver man inte laga mat utan kan äta av naturens överskott.

Vi hoppar dock mango till middag och tar oss i stället till finkroger på Sugar Mill, strax utanför MoBay. Restaurangen, som ligger på en gammal sockerrörplantage, använder lokala produkter från bönder i området och erbjuder finversioner av jamaicansk husmanskost. Vi provar rökt pumpasoppa, grillad sparris med romchutney och en vackert upplagd komposition av ackeefrukt (se till att äta den på restaurang och inte plocka den fritt då omogen frukt kan vara farlig att äta) och saltfisk. Till huvudrätt serveras ett spektakulärt grillspett som flambeas i konjak hängande ovanför tallriken. När mörkret sänker sig lyser lampor upp plantagens gamla restaurerade kvarnhjul som fortfarande rullar, ackompanjerat av syrsornas sång – som precis som reggae, ska och dancehall är ett givet spår på Jamaicas unika soundtrack. ★



Färgglada hus och färsk frukt i MoBay.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Äta

LOKAL FAVORIT

Scotchies

7753 Hummingbird Highway,

Belmopan

scotchies.com

Den genuint enkla restaurangen vid sidan av vägen är specialiserad på jerk, jamaicanskt grillat kött marinerat i kryddblandning. Fläsk, kyckling, fisk och grönsaker serveras i foliepaket.

MIDDAG MED UTSIKT

Rockhouse Restaurant

West End Road, Negril

rockhouse.com

Flott men avslappnat i Negril, med utsikt över klippor och egen lagun där gäster får bada efter maten. Sköna loungestolar bjuder in till långa sittningar. Här serveras spännande cocktails och modern jamaicansk mat med traditionella inslag.

KÄNDISTÄT LYX

Goldeneye Restaurant

Race Course, Oracabessa

goldeneye.com

Högprofilerad resort uppbyggd kring Ian Flemings villa på orten där James Bond-böckerna skrevs. Dyrt att bo, men kul att åka hit och äta lunch och kändisspana.

HISTORISK ELEGANS

Sugar Mill

Spring Farm Drive, Rose Hall, Montego Bay

halfmoon.com

Fine dining utomhus på en gammal sockerplantage. Elegant mat med lokal touch.

Att göra

SIMTUR MED HÄSTAR

halfmoon.com

Ta en ridtur på stranden och ge dig ut i vågarna med din häst. Flera stall på Jamaica erbjuder ridturer av olika slag. Half Moons ridcenter utanför Montego Bay är ett av de mest välskötta och stallet har legat på resortens ägor i 28 år.

FLODTUR PÅ FLOTTE

jamaicarafting.com

Glid fram genom djungeln på en timmerflotte. Längs Martha Brae River fraktade flottor tidigare bananer och kaffe från inlandet ut till kusten, i dag är det turister som är själva lasten. Svalkande och rogivande naturupplevelse med minimal ansträngning.

LINBANA GENOM DJUNGELN

chukka.com

Ett adrenalinpumpat äventyr och ett helt nytt perspektiv på Jamaicas inland. I Montpelier strax utanför Montego Bay kan man åka linbana genom djungeln. Chukka är ett av Jamaicas mest välrenommerade äventyrsföretag med mängder av aktiviteter att välja mellan.

GLITTRANDE NATTBAD

glisteningwaters.com

Glistening Waters är Jamaicas enda naturrelaterade turistattraktion som gör sig bäst nattetid. Från solnedgången och ett par timmar framåt går båtar ut i lagunen där du kan plaska i det ljumma, självlysande vattnet.



En tur på en traditionell flotte längs Martha Brae River svalkar skönt.

KLASSISK INREDNING

Round Hill

John Pringle Drive, Montego Bay

roundhill.com

Round Hill är en av östkustens mer exklusiva resorter, till stor del inredd av Ralph Lauren. Förutom vackra stränder och vattensportscentrum finns en gammaldags cocktailbar, flera restauranger och ett spa beläget i ett gammalt plantagehus. Dubbelrum från 3000 kr/natt.

BARNVÄNLIGT

Clubhotel Riu Negril

Norman Manley Boulevard,

Bloody Bay Beach, Negril

riu.com

All inclusive-hotellet Riu ligger vid Negrils vackra Bloody Bay med barnvänlig strand utanför. Här finns två pooler, tennisbana, flera barer och restauranger – och över 400 rum. Bra för barnfamiljer. Dubbelrum från 1900 kr/natt. Tui erbjuder också paketresor till resorten.

Bo

NÄRA NÖJENA

Deja Resort

92 Gloucester Ave, Montego Bay

dejaresort.com

Ligger på klubb- och restauranggatan Hip Strip i MoBay, vid den fina stranden Doctors Cave. Här finns två restauranger, en utomhuspool och en bubblpool. Dubbelrum med all inclusive från 1400 kr/natt.