



Låt oss ta dig med

på en tur ut på Fogdön och
dess karaktäristiska landskap med
bördiga åkrar, ängar och ekbackar, omgivet
av Mälarens glittrande böljor.

Det blir en tripp till mäktiga minnesmärken
från länge sedan och dagens "kornbod" och
närproducerande entreprenörer.

Vi tipsar om saker att göra och
platser att besöka - en bra start på din
upptäcktsfärd på egen hand..

*Välkommen hälsar
Fogdöns Hembygdsförening!*

FOGDÖN – ETT SNABBPORTRÄTT

För länge sedan var det som skulle bli dagens Fogdön en samling öar, kobbar och skär i den vik av Östersjön som i sin tur blev en insjö, Mälaren. Detta var för några tusen år sedan.

Landhöjningen efter den kilometertjocka inlandsisens avsmältning var obeveklig – öarna reste sig ur vattnet, blev allt större och mer sammanhängande.

Med landhöjningen kom människorna till Fogdön. Här fanns goda möjligheter att livnära sig på fiske, jakt och odling. Fogdöns läge vid vattnet var också viktigt strategiskt för de stormän och småkungar som under tidig medeltid kämpade om makten i Mälardalen. Fornborgar och andra minnesmärken från den tiden vittnar om Fogdöns betydelse.

Största fornborgen

Rällingeborg är den största och bäst bevarade fornborgen på Fogdön och en av de mest spektakulära runt Mälaren, väl värd ett besök. Andra intressanta fornborgar på Fogdön är Stenby borg, Karleby borg och Helgarö borg.

Ingjaldshögen

Ett intressant besöksmål är Ingjaldshögen, en kungshög där enligt sägnen Ingjald Illråde skulle vara begravd. Idag anser man dock att detta är mer av en myt. Intill Ingjaldshögen ligger Husbytorpet, ett välbevarat soldattorp (mer om detta längre fram).

Medeltida by- och gårdsnamn

Idag är Fogdön framför allt ett jordbrukslandskap med gårdar och byar, många av medeltida ursprung. I Vårfruberga klostrets jordebok från

1257, finner vi belägg för många by- och gårdsnamn som finns än idag.

Exempel på några sådana är Ethby (Edeby), Soloe (Solö), Rethlingj (Rällinge), Hanamär (Hannemyra), Ascarnum (Askare), Grindum (Grinda) och Wansoe (Vansö).

Särskilt intressant är Hannemyra by som behållit sin ålderdomliga prägel genom att bebyggelsen inte berördes varken vid 1700-talets storskifte eller laga skiftet vid mitten av 1800-talet.

Kornboden Fogdön

När du åker runt på Fogdön idag möter du, beroende på årstid, nysådda åkrar eller vajande sädesfält – här växer det som ska bli ditt dagliga bröd.

Företagsamma Fogdön

Fogdön är idag en vital och framtidsinriktad bygd. Här finner du Fogdö skola åk 1–3, här handlar du i en anrik lanthandel som drivs av femte generationen Granbeck.

Ett stort antal företag är etablerade på Fogdön och i många olika branscher – jordbruk, entreprenad, IT, ekologiska livsmedel med flera.

En mängd föreningar bidrar också till att ge liv åt bygden. Här finns Fogdöns hembygdsförening med många aktiviteter, bygdegårdsföreningar, gymnastikförening, golfklubb och andra idrottsföreningar. Det här skapar bygdekänsla och sammanhållning.



Det är inte helt lätt att ta sig upp till Rällingeborgen (t v), men det var ju meningen en gång i tiden. Väl uppe ser man de höga stenvallarna och delar av kallmurarna. Här hade man på den tiden (mellersta järnåldern) fri sikt åt alla håll för att snabbt upptäcka fienden. Enligt en sägen skulle Ingjald Illråde ha haft borgen som fäste. Idag är du välkommen att besöka denna historiska och idylliska plats, varför inte med en picknick-korg i handen.

*Namnet **Ingjaldshögen** är sent tillkommet utan någon äldre tradition som skulle peka på att småkungen Ingjald Illråde skulle ha begravts här. Det är dock inget modern forskning stödjer. En utgrävning i början av 1900-talet gav dock vid handen att det handlar om en stormannagrav där man gjorde fynd av bl a förnämlig glasbägare från tidigt 800-tal.*



Full fart på skörden. Den som kör tröskan är idag mer av en pilot med alla avancerade tekniska instrument.



DE STORA GÅRDARNA

Herrgårdar eller herresäten grundades av adeln under medeltiden. Herrgårdar i sten började byggas under 1500-talet och till dessa hörde oftast stora markegendomar.

Förebilden var dåtidens stenslott i Europa. Under 1700-talet började också andra rika personer än adelsmän bygga bostäder i herrgårdsstil och herrgården blev ett vidare begrepp.

Det är inte en slump att Fogdön är platsen för flera vackra herrgårdar med huvudbyggnader

anlagda på 1600- och 1700-talen. Goda kommunikationer där vattenvägarna var viktiga, vilket förklarar gårdarnas närhet till Mälarens vatten. Närheten till maktcentret Stockholm var också viktig liksom de bördiga jordarna och frodiga betesmarkerna som skapade välstånd åt sina ägare. Här fanns gott om duglig arbetskraft där pigor och drängar var anställda i jordbruket ofta med mat och husrum som lön.

Idag är herrgårdarna privatbostäder och alltså inte några besöksmål för allmänheten.



Bergshammar

Sätesgården Bergshammar är känd sedan 1300-talet då gården låg närmare Söderfjärdens strand än idag med närhet till Strängnäs genom Eldsundet.

Bland tidiga ägare kan nämnas släkterna Oxenstierna, Sture, Bengt Nilsson Färla (riksråd under Gustav Vasa) samt adelssläkten Posse.

År 1705 kom Bergshammar i Karl Filip Sacks ägo och skulle bli i släkten i mer än 230 år.

Dagens huvudbyggnad uppfördes 1720–1727 i fransk stil ritad av Joseph Gabriel Destain, som också ritade Tullgarns slott. När Johan Gabriel Sack dog 1751 blev Bergshammar fideikommiss. Den Sackska epoken varade ända fram till 1938. Fogdö kyrka är släkten Sacks begravningskyrka med ett eget kor.

Nära allén på vägen upp mot herrgården ligger en byggnad som uppfördes som "hospital" och boende för gårdens anställda när de blev sjuka eller arbetsoförmögna (*bilden nedan*).





Hesselbyholm

Hesselbyholm har anor ända från 1200-talet. Vid mitten av 1300-talet tillhörde egendomen Vårfruberga kloster. Vid reformationen övergick den till staten och ärvdes därefter av hertig Karl, som i sin tur gav bort gården varefter Hesselbyholm har ägts av namn som Leijonhufvud, De la Gardie och Stenbock. Den senare Gustaf Adolf Stenbock bildade herresätet Hesselbyholm och uppförde byggnaden. Därefter förknippas egendomen med namn som Piper, Bielke, Gyllenkrok och Liljencrantz. Slottet såldes 1916 och är idag i privat ägo.



Edeby

Edebys historia sträcker sig ända tillbaka till 1200-talet då egendomen hörde till Fogdö-/Vårfruberga kloster. Adelssläkten Cruus hade Edeby som släktgård 1574–1732. Jesper Andersson Cruus av Edeby (1576–1647) var bl a landshövding över Kalmar och Öland samt chef för Upplands regemente. Han stod också bakom byggandet av den nuvarande huvudbyggnaden.

Helgarö kyrka är släktens Cruus begravningskyrka.



Kungsberg

Kungsbergs gård är granne med Vårfruberga klosterruin. Mangårdsbyggnaden med de två flyglarna, troligen från 1700-talet, är kärnan i dagens kungsgård men har anor från längre bak i tiden.

Gården kom i samband med reformationen att kallas Kungsberg och blev kungsgård. 1623 såldes gården men hamnade genom Karl XI:s reduktion åter i kronans ägo. Idag ägs egendom av Statens fastighetsverk som arrenderar ut den för jordbruk med uppfödning och försäljning av nöt- och lammkött, ägg mm.

DE GAMLA SOCKENKYRKORNA

När du träder in i kyrkorna på Fogdön möter du medeltiden och delar den miljö många generationers Fogdöbor upplevt.

Här döptes nya små invånare, här vigdes unga män och kvinnor från bygdens gårdar och förde släkterna vidare och här följde man de sina till den sista vilan. Kyrkorna var ett naturligt centrum i livets alla skiften.

Kyrkorna tillkom med kristendomens genombrott omkring 1100-talet. Ungefär vid den här tiden bildades även socknarna, en administrativ enhet för beslut i gemensamma frågor. Prästen svarade för det kristna budskapet och annan undervisning.

Kyrkorna hör till Vårfruberga-Härads församling.

FOGDÖ KYRKA

Fogdö kyrka är bygdens katedral. Den första kyrkan på platsen byggdes på 1100-talet och mätte 12 x 7,5 meter. Det var från början både sockenkyrka och klosterkyrka eftersom benediktinernunnor, senare cisterciensernunnor, slog sig ned invid kyrkan vid den här tiden.

En nyligen genomförd georadarundersökning ska förhoppningsvis ge mer information var någons klösterbyggnaden kunde ha legat.

Fogdö kyrka rymmer flera intressanta föremål och interiörer. Långhusets väggar har målningar från 1400-talet och ett triumfkrucifix från samma tid. Ett par skulpturer pryder också kyrkorummet, dels en liten väggskulptur av Bernhard av Clairvaux, cistercienserordens främste ledare, dels en träskulptur föreställande Sankt Martin från 1400-talets senare hälft.

Dopfunten är från 1645, predikstolen från 1642 och altaruspsatsen från 1700-talets början.



Fogdö kyrkas vackra kyrkorum och fina akustik är uppskattad. Ovan: gästspel av Orphei Veteraner och Stockholms akademiska kör.

VANSÖ KYRKA

Bland det första besökaren i Vansö 1100-talskyrka lägger märke till är de utsökta tak- och väggmålningarna. De är utfördes på mitten av 1400-talet av Albertus Pictor eller någon i dennes skola – det finns olika teorier kring detta.

Den ursprungliga lilla kyrkan byggdes ut under 1400-talet med nytt kor i öster och på 1600-talet nytt vapenhus i söder. År 1762 förändrades kyrkan med bl a nuvarande torn. En ny grundlig renovering gjordes år 1902 och 2005 tillkom porten i det södra vapenhuset.

Triumfkrucifixet från 1200-talet, två helgonskåp samt altarskåp från 1400-talet, predikstol från 1650-talet och antependium daterat till 1736 är andra intressanta föremål.



HELGARÖ KYRKA

Kyrkan byggdes på 1100-talet som en tornlös stenkyrka. Under årens lopp gjordes tillbyggnader och utvidgningar. På 1400-talet revs det gamla koret och kyrkan förlängdes till det dubbla. På 1660-talet tillkom ett nytt kor. Vid slutet av 1800-talet byggdes det nuvarande tornet då även interiören restaurerades till dagens utseende. Fasaden renoverades 2005.

Släkten Cruus på Edeby har Helgarö kyrka som sin familjekyrka. På 1660-talet stod man bakom en tillbyggnad liksom ett gravkor där släktens vackert dekorerade kistor finns. Den siste i släkten Cruus som begravdes här var Gustav Jesper Cruus, året var 1727. Altartavlan från 1700-talet av Georg Engelhard Schröder är en replik eller en kopia efter honom.



Konsert med församlingens kör i Helgarö kyrka.

DE BÅDA KLOSTREN

Vanligen talar vi i första hand om Vårfruberga kloster när kloster på Fogdön kommer på tal. Detta hade dock en föregångare som låg invid Fogdö kyrka och som etablerades i mitten av 1100-talet. Nunnorna som då kom till Fogdön kan från början ha tillhört benediktinerorden för att senare övergå till den strängare cister-

cienserorden. Konventet som nunnorna skulle ta i bruk hade grundats av en Sivard Jarl och dennes dotter Ingeborg, allt enligt Fogdö-/Vårfruberga kloster jordebok, en fastighetsförteckning från 1257. Några närmare detaljer om Sivard och Ingeborg känner man inte till.

Fogdöklostret

Hur det första klostret såg ut och var det låg vet vi inte något om idag. Kanske var det en enkel träbyggnad, kanske belägen söder om kyrkan.

Den år 2016 genomförda georadarundersökningen visar på kyrkans södra sida några intressanta strukturer under markytan som kan vara rester av byggnader. För att få ökad klarhet krävs arkeologisk utgrävning.



Den så kallade "nunneporten" på kyrkans södra sida är en sedan länge igenmurad entré. Kanske var det den som var nunnornas egen ingång, eller en processionsport - vi vet inte säkert.

Vårfruberga kloster

I slutet av 1280-talet lämnade nunnorna klostret vid Fogdö kyrka för att flytta till det nybyggda, vackra klostret vid Mälarens strand. Den stora tegelbyggnaden byggdes med tegel slaget vid det närbelägna tegelbruket där man än idag kan skönja rester efter lertäkterna.

Marken donerades av kung Magnus Ladulås som också gav betydande ekonomiskt stöd till nunnornas nya konvent.

Klostret var inte bara en religiös institution, hit fördes kompetens på flera områden.

Att skriva handböcker och andra dokument var ett viktigt arbete liksom sömnad. Fogdöbonaden var ett resultat av nunnornas konstfärdighet.

Sjukvård och odling av medicinal- och andra växter hörde också till sysslorna. Botaniker har i nutid funnit växter i närheten som tros ha sitt ursprung i klosterträdgården.



Nunnorna i klostret

levde ett isolerat och inrutat liv. Tidegården, det detaljerade schema som styrde tillvaron, innehåll åtta bönestunder under dygnet, den första, matutin, vid tvåtiden på natten/morgonen. Däremellan var det arbete som gällde, "ora et labora" - be och arbeta. Arbetet bestod till stor del av att skriva, sy, vårda sjuka och odla. Till cisterciensernunnans dräktskick.



Modellen av Vårfruberga kloster ger en god uppfattning om anläggningens storlek och läge.

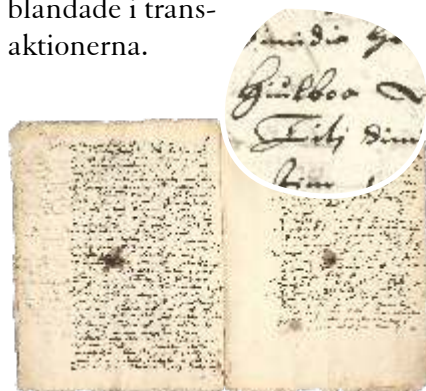


Abbedissan var den enda i klostret som hade kontakt med omvärlden. Hon skötte klostrets affärer och egendomsförvaltning och behövde till exempel avtala om köp och byten av mark och gårdar, ett klostrets "vd". Hon hade också ansvar för andliga frågor och såg till att nunnorna levde enligt klosterreglerna.

Tre "märkvärdigheter" kopplade till klostret

Fogdö jordebok

En jordebok är en fastighetsförteckning som noggrant upprättades i forna tider. Den från Fogdö är landets äldsta, från 1257, och förvaras i avskrift på Carolina Rediviva i Uppsala. Den ger kunskap både om fastighetsaffärer och om de personer som var inblandade i transaktionerna.



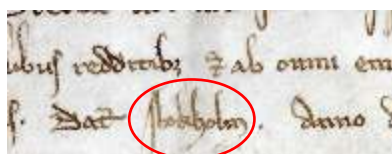
Fogdöbonaden

På Historiska museet i Stockholm förvaras den så kallade "Fogdöbonaden". Den ca 8 m långa och 90 cm höga bonaden förfärdigades av klostrets nunnor i andra halvan av 1440-talet och föreställer scener ur helgonhistorien.



Birger Jarls skyddsbrev

Första gången vår huvudstad finns nämnd i skrift är 1252 och det i ett skyddsbrev för Fogdö kloster utfärdat av Birger Jarl och hans son kung Valdemar.



VANDRA, CYKLA, BADA, GOLFA

Fogdöns Pilgrimsled

Möt vårens lärkor och blomsterprimörer med vandring på slingriga grusvägar, hälsa sommarens överflöd av naturupplevelser till fots eller på cykel och följ skördearbetet på fälten när hösten nalkas. Njut din fikapaus i någon vaccher skogsbacke eller hage.

Fogdöns pilgrimsled tar dig runt Fogdön längs vägar, över ängar och genom skogar. Samman-

lagt cirka åtta mil led uppdelad på 17 deletapper finns uppmärkt så det finns många intressanta delsträckor att välja mellan. Ett rekommendation: skaffa häftet "Fogdöns Pilgrimsled" för en billig slant på Föreningen Vårfruberga Klosters hemsida. Då får du vägvisning på alla etapper och värdefull information om mycket av det du ser och upplever längs vägen.

Klosterföreningen erbjuder också göra guidade turer med grupper: www.varfrubergakloster.se



Ett hundratal stolpar längs vägar och stigar lotsar dig rätt på din vandring på Fogdöns pilgrimsled.



Vandring genom det typiska eklandskapet på Fogdön. Vandra och cykla själv eller i grupp. Ta en välförtjänt rast och vila på någon mysig plats. Tänk även på allemansrättens skyldigheter.

Föreningen Vårfruberga Kloster erbjuder guidade vandringar för grupper.



Visste du att Fogdöns Pilgrimsled invigdes 2009 av biskop Hans-Erik Nordin och numer utgår från

Badplatser på Fogdön

Fogdön ger dig tre trivsamma badmöjligheter i Mälarens böljor.

Husbybadet ligger vid Strängnäs fjärden, vilket också badet vid **Kungsberg** gör. Där kan du förutom att bada även besöka den närbelägna klosterruinen. I hagarna runt omkring betar Kungsbergs får och lamm.

Den tredje badplatsen är **Helgarö Kläpp** belägen vid Söderfjärden, en vik av Mälaren. Här kan du göra en upptäcktsfärd upp på rullstensåsen intill och njuta av utsikten över fjärden.



Badplatsen vid Kungsberg med utsikt över Tosterölandet.

Fogdö Golfbana

Till Fogdö Golfbana är du välkommen att spela även om du som inte är medlem i någon golfklubb eller aldrig hållit i en golfklubb. Det är en så kallad pay-and-play-bana där man kan hyra all nödvändig utrustning.

Fogdö Golfbana har stort övningsfält samt puttnings- och inspelsgreener. Det lilla klubbhuset i anslutning till första hålet är öppet vissa tider under sommaren. Där betalar du spelavgift och kan köpa glass och kall dryck.

Spelavgifter, öppettider i kiosken och mer fakta på Fogdö Golfklubbs hemsida fogdogk.se.

Banan har 18 hål och mäter 4854 meter från gul utslagsplats. Efter tio hål finns en liten rastplats där du och dina golfvänner kan fika och fylla på dricksvatten.



Fogdöns äldsta skola

Ja, det är till och med en av landets äldsta skolor. De första eleverna slog sig ner i bänkarna redan år 1800, vilket var 42 år innan folkskolestadgan trädde i kraft.

Den som ivrade så tidigt för barnens bildning var kyrkoherde Lars Johan Hacksell som själv höll invigningstalet den 14 juli. Han sade bland annat att här skulle *"spridas den första strålen till upplysning i förståndet och goda seder"*.

På 1840-talet togs en ny skolbyggnad i bruk och den gamla skolan blev boende för socknarnas fattighjon.

Idag är skolhuset ett museum som andas en helt annan tid med många intressanta detaljer och inventarier. Förutom skolsal innehöll byggnaden också lärarens bostad.



Husbytorpet i Vansö

Indelte soldaten Gustaf Adolf Frisk var den siste i sin rote som bodde i soldattorpet i Vansö. Han lämnade torpet så sent som 1941, ett torp som finns omnämnt redan 1683.

Torpet ligger på historisk mark – en gång var det platsen för en storgård i Husbyn, som under medeltiden tillhörde de dåtida kungarnas domän kallad Uppsala öd.

Idag vårdas byggnad och omkringliggande mark ömt och kunnigt av Fogdöns Hembygdsförening. Här arrangeras kulturaktiviteter av olika slag.



GUIDNING

Med kunnig guidning på Fogdöns intressanta platser får du sammanhang och insikt.

Varför inte göra en heldag på Fogdön med guidning på följande:

- Soldattorpet
- Vårfruberga klosterruin
- Skolmuseet
- Pilgrimsvandring
- Kyrkorna

Kontakt: Bernt Jonsson

0152-200 56

070-233 38 07



LÄS MER!

På www.varfrubergakloster.se kan du beställa

- "Älskade döttrar på Fogdön"
- Fogdöklostret
- Fogdöns Pilgrimsled
- Rapport från symposium 2012 om Fogdö och Vårfruberga kloster

KONTAKT/LÄNKAR

www.varfrubergakloster.se

www.pilgrimsled.se

www.hembygd/fogdon.se

www.fogdogk.se

www.svenskakyrkan.se/varfruberga-harad



HANDLA NÄRA

GRANBECKS LIVS

År 2016 firade Granbecks Livs på Fogdön 130 år med fjärde generationen Granbeck i spetsen.

Idag säljer syskonen Helena och Bosse (lilla bilden t h) ingen taggtråd eller annat skrymmande som jordbruket behövde förr i tiden. Nu möter du en välsorterad matbutik, som är ett viktigt servicenav i bygden. Men den trivsamma lanthandelsatmosfären är omisskännlig.



BETTANS GRÖNA HÖRN



Elisabeth Andersson, mer som känd som "Bettan i Tuna" är elingenjören som växlade spår från högskolejobb till ett liv med och i naturen på Fogdön. Förutom att hon och hennes man driver jordbruk brinner

Bettan för att odla och erbjuda sina produkter till försäljning. Grönsaker och rotfrukter av många handa slag, bär och frukt är en del av sortimentet liksom förädlade produkter som marmelader, äppelmuster, mjölksyrade grönsaker med mera. Hennes mathantverk är certifierat hos Eldrimner (Nationellt resurscentrum för mathantverk).

Som om inte det skulle vara nog hinner Bettan också med sina hälsingefår (ingår i en genbank för bevarande). Lägg också till hennes konstnärliga ådra som visar sig i vacker, unik keramik i raku-teknik.



I gårdsbutiken kan du handla och prova Bettans många produkter. Hon tar även emot förbokade grupper.



Information om öppettider med mera se: www.gronahorn.se.

KUNGSBERG GÅRD

Hos Caroline och Mats på Kungsberg Gård lever kor och får i en stressfri och fridfull miljö. Djuren betar i hagar runt gården och vintern tillbringar de inomhus i stora stallar.

Gården är ekologisk och KRAV-certifierad och genom att djuren enbart äter gräs blir köttet smakrikt och nyttigt. Köttet hängmöras för bästa kvalitet.

Caroline och Mats delar gärna med sig av livet på landet. Ko-safari, åka traktor och att hjälpa till med utfodring av djuren är några aktiviteter du kan få prova på. Vintertid, när djuren är inomhus, kan du komma in och klappa lamm och kalvar.

Familjer och grupper är välkomna att besöka gården - ring och boka i förväg. Caroline ordnar



Caroline hälsar på några av sina får.

servering inomhus eller utomhus. Då kan du passa på att köpa hennes kravcertifierade köttprodukter samt ägg, lammskinn, stickat och virkat m.m

Läs mer på www.kungsberg.com

BIODLARE

Biodlarna på Fogdön spelar en avgörande roll för det som växer och ska skördas i bygden. Bina arbetar oförtrutet med pollinering av bärbuskar i trädgårdar och i skog och mark, av fruktträd och andra grödor. Samtidigt som de befruktar blomorna samlar de på sig nektar och pollen som de tar hem till sitt samhälle och förvandlar till gyllene honung.

Honung har många goda egenskaper för vårt välbefinnande. Den har t ex en antiinflammatorisk effekt och många menar att den är bra för tarmen och främjar god sömn. Honung innehåller dessutom bland annat vitaminer, antioxidanter och mineraler, vilket vanligt socker inte gör.

Biodlaren arbetar sedan med att ta tillvara på honungen och göra den klar för dig att konsumera.



Det finns ett femtontal biodlare på Fogdön och de flesta har honung till försäljning till enskilda.

Besök www.strangnas-biredskap.se för kontaktuppgifter. Där får du också veta mer om biodling och binas förunderliga värld.

Bettans Gröna Hörn

Gott och vackert från gården

Elisabeth Andersson
Fogdö Tuna 4 070-588 37 88
645 92 Strängnäs
bettan@gronahorn.se
www.gronahorn.se



FÖRENINGEN
VÅRFRUBERGA KLOSTER
FOGDÖN • STRÄNGNÄS
varfrubergakloster.se



FOGDÖNS PILGRIMSLED
STRÄNGNÄS pilgrimsled.se



ENTREPRENAD soloentreprenad.se

- Lantbruk
- Grävning
- Skötsel av grönytor
- Trädfällning

**Din matbutik
i en levande
landsbygd**

**Fogdö
0152-300 01**



VIGGEBY DATA



LIDAGARD.COM

LIDA GÅRD & MASKIN



k klimat®
fabriken