

SLOW FOOD, FAST PACE

TEXT AND PHOTOS LINE TILLER

At the Extreme Hotel in the Caribbean, you wake up to yoga and later grab a trapeze and kite surf at sunset. And the food is no less energetic: It all but walks to the plate on its own. På Extreme Hotel i Karibia våkner du opp med yoga, før du kaster deg ut i et trapes og kitesurfer i solnedgangen. Og maten er ikke mindre sprek. Den går nærmest til tallerkenen selv.



We hunt through bat caves all over the island for guano that we can use in fertiliser.

ROB BATTYE

THE SOUND OF BREAKING SURF wakes you up at 7:50 a.m. in the Dominican Republic. Now, you're standing barefoot with your legs apart as you finally manage to nail the "Warrior 1" position up in the "Yoga Loft," an airy, bamboo hut by the waving palms. When you glance over at the instructor, Gigi, you notice a wet puzzle in green and turquoise behind her. The solar-powered Extreme Hotel in Cabarete, on the northern part of this Caribbean island, is on an unspoiled, fantastic dream beach. This year, the hotel won TripAdvisor Traveller's Choice award 2013 in the category "Top 25 Bargain Hotels in the Caribbean." The rooms don't have TVs but do have balconies. The point here is to surf anything but television channels. This is where young people, often solo travellers, come to whip themselves into shape on one of the world's best beaches for kiting. Some stay for months on end. Everything is so perfect that you can almost close your eyes and hear the sound of wild horses galloping on the beach. Then you open your eyes and see that wild horses really are galloping on the beach. But when everything is so perfect, you can just bet that the food is all french fries and greasy chicken, right? Nope. Not here.

AFTER A 20-MINUTE DRIVE past plantain fields, coconut sellers and squealing children swimming in the river, Canadian Rob Battye, 40, turns off at Taino Farm. Five years ago, Extreme Hotel's owner bought 12 hectares (30 acres) way up here. Over the past few months, a permaculture farm with organic vegetables, no pesticides and some pretty strange berries have blossomed.

"Taste this leaf," says Battye, offering a little green sample. It smells of forgotten childhood: Curry!

Battye trudges on past cocoa trees, miracle berries and Egyptian kale. The food they harvest, the eggs the chickens lay, all end up in the hotel restaurant the same evening. Taino Farm tries to be as self-sufficient as possible. That's what permaculture is all about. They don't buy new things, but instead look locally for surplus tools, seeds or products.

"We hunt through bat caves all over the island for guano that we can use in fertiliser," says Battye.

THE FARM WELCOMES seasonal workers who toil for room and board. Right now Englishman Charlie Durrant, 22, seems the most eager by far. He points out a stack of car tires.

"This is where we grow sweet potatoes. As the plants grow upward, we add dirt and when the second tire becomes overgrown, we just kick it down and fresh vegetables come

Vi jakter flaggermushuler over hele øya for å finne skit å bruke i gjødselen.

ROB BATTYE

DET VAR BØLGEDØNNINGENE som vekket deg klokken 07.50 på den Dominikanske Republikk. Nå står du barfot og bredbent, og har endelig klart å nagle «kriger 1»-posisjonen oppe på «Yogaloftet», en utendørs høyreist bambustrehytte rammet inn av nikkende palmer. Når du kikker bort på instruktør Gigi, ligger et vått puslespill i grønt og turkis bak henne.

Solcelledrevne Extreme Hotel i Cabarete, nord på den karibiske øya, er plassert på en urørt og rå drømmestrand. I år vant hotellet *Tripadvisors Travelers Choice 2013* i kategorien «en av de 25 beste kuppene i Karibia». Rommene er uten tv, men med balkong. Poenget her er å surfe noe annet enn tv-kanaler. Hit kommer unge mennesker, gjerne alenereisende, som ønsker å piske seg selv i form på en av verdens beste sjøstrekninger for kitesurfing. Enkelte blir i mange måneder av gangen. Alt er så perfekt at du nesten kan høre galopperende villhester på stranda om du lukker øynene. Om du åpner dem, viser det seg at det faktisk er galopperende villhester på stranda. Men når alt virker såpass plettfritt, kan du vel banne på at maten består av pommefrites og glissen kylling? Nei, ikke det?

ETTER EN 20-MINUTTERS KJØRETUR langs plantainplantasjer, kokosnøttselegere og hylende elvebadende barn, svinger canadiske Rob Battye (40) inn på Taino Farm. For fem år siden kjøpte Extreme Hotell-eieren 120 mål land her oppe i høyden. I løpet av de siste månedene har en permakulturgård, med organiske grønnsaker, ingen sprøytemidler og underlige bær vokst fram.

– Smak på dette bladet, sier Battye og strekker fram en grønn liten luring.

Det lukter glemte barndom.

– Karri!

Robbie trasker videre forbi kakaotrær, mirakelbærbusker og egyptisk kale. Maten de høster inn, eggene hønene klekker, alt havner på hotellrestauranten samme kveld. Taino Farm prøver å være så selvforsynt som overhodet mulig. Det er dette permakultur går ut på. De betaler ikke for nye varer, men ser heller etter verktøy, frø eller produkter som er til overs, og som de kan finne i lokal-miljøet.

– Vi jakter flaggermushuler over hele øya for å finne skit å bruke i gjødselen, sier Battye.

Gården tar imot sesongarbeidere som jobber mot kost og losji. Akkurat nå er engelske Charlie Durrant (22) den ivrigste i mils omkrets. Han peker på en rekke bilhjul som er plassert i høyden.

– Her dyrker vi søtpotet. Etersom plantene strekker seg



(1) No space wasted. The Extreme Hotel has a permaculture farm, where they grow organic vegetables without pesticides and in every imaginable container on every possible surface. **(2) Work it.** After mealtimes, extreme activities take over the schedule. In the breaks between yoga and kickboxing, you can sign up for courses in trapeze swinging, CrossFit and club dance. And be warned: The instructors run you hard.

pouring out," says Durrant, who spends the warm evenings learning all he can about permaculture on YouTube. He has also set up his own beehives, providing the fresh honey – less sweet and even softer than the store bought kind – that is on tonight's menu down on the beach.

"We have something really exciting in the 'food forest' that I just have to show you. It's the moringa tree. We dry and crush the leaves and then mix it into the flour we use to make pirogues or other breads. Moringa has more protein than yogurt, more vitamin C than oranges and more calcium than milk," says Durrant with elation.

He came to the farm and to the Caribbean in search of a simpler life.

"I feel happier here than anywhere else," says Durrant. "Life is not about making money, it's about making a difference," adds Battye.

CABARETE IS A SECRET. Battye says that wealthy investors regularly turn up on the coast in their fancy cars hoping to buy out the owners of vacation apartments so that they can build all-inclusive mega-hotels, just like those in Punta Cana, the island's largest holiday destination, to the south. But no one here is tempted by big money. This

fyller vi på med jord, og når det andre hjulet blir overvokst, sparker vi det bare av, og ut renner ferske grønnsaker, sier Durrant som bruker de varme kveldene til å lære alt han kan om permakultur på Youtube.

Og han har satt opp sin egen birøkt. Det vil si at fersk honning, mindre søt og enda mykere enn butikkhonning, står på kveldens meny nede på stranda.

– Vi har noe vilt spennende i «matskogen», jeg må bare vise deg, det er tresorten moringa. Vi tørker og knuser bladene, før vi blander det inn i melet vi bruker til å lage piroger eller annen brødmat. Moringa skal inneholde mer protein enn yoghurt, mer vitamin C enn appelsin og mer kalsium enn melk, sier Durrant opprømt.

Han kom til gården, og til Karibia, for å leve et enklere liv. – Jeg kjenner meg lykkeligere her enn noen annen plass, sier Durrant.

– Livet handler ikke om å tjene penger, det handler om å gjøre en forskjell, sier Battye.

CABARETE ER EN HEMMELIGHET. Battye forteller at rike investorer flere ganger har ankommet kyststrekningen i blankpolerte biler for å prøve å kjøpe ut eiere av ferieleiligheter, slik at de kan reise all-inclusive-



(1) Good morning. From the "Yoga Loft," a tall, outdoor bamboo hut surrounded by swaying palms, horses galloping on the beach suddenly appear right behind instructor Gigi's leg.

(2) Be advised. If you expect to be served strawberries with chocolate glaze on a marble platter, forget it.

(3) Egg them on. The chickens at Taino Beach Farm provide the hotel with a steady stream of fresh eggs.

(4) Hotel mamma. Esther Pereyra says she has over 200 cookbooks. She runs the Extreme Hotel's kitchen and makes all her food from scratch.



is actually a place that, for 20 years, has managed to involve locals, tourists and expats in a way that makes Cabarete seem so protected. No buildings are over three storeys tall and the buildings that do exist are hidden between the palms that kneel before the ocean. But, yes, there are tourist traps here. If your mouth is watering for greasy chicken or the traditional Dominican dish "beans and rice," they can be found at the "bar & lounge" places along the shore "downtown," a 30-minute stroll from the Extreme Hotel, or an eight minute sprint, the current record time.

"People who lived in the Dominican Republic before it was colonised were super strong and slender. Really fit people. All they ate was fish and vegetables. They didn't train at all, but still looked great. So forget Gatorade; coconut juice does the trick," says Battye who says he has guests coming to Cabarete seeking to change their lives.

"When they take fitness classes and sometimes lifestyle-courses, a lot of it is about the food they eat as well as the activities they do," he says.

EXTREME HOTEL HAS RECENTLY started using something called aquaponics, a kind food production system: An old tradition that has become a new trend. In other words, Battye has tilapia fish growing in buckets by the garage.

"We grow peppers, tomatoes and heads of lettuce in large water tanks, which nourish the baby fish that swim in there. The fish excrement then nourishes the plants, so we build a circular system in which we eventually can just pick up the fish with our hands when they have grown large enough," says Battye, clapping his hands and laughing.

"Seriously, everyone should have an aquaponic system in the garden or on the roof!" he says.

THE HOTEL RESTAURANT is run by the five-member Dominican family named Pereyra: Charming Giovanni, 55, trudges off to the local fish market to get some mahi-mahi, or

megahoteller, akkurat som i Punta Cana, øyas største feriereisemål på sørsiden. Men ingen blir lokket bort av store summer. Dette er nemlig et sted som i 20 år har greid å involvere lokale, turister og expats på en måte som gjør at Cabarete virker såpass beskyttet som det er. Ingen bygninger er over tre etasjer, og de som fins, er gjemt mellom palmene som kneler mot havet. Men jo da, du finner turistfeller her også. Om du sikler etter den glisne kyllingen eller den tradisjonelle dominikanske retten «bønner og ris», er det å få tak i på bar/lounge-plassene langs strandlinjen «nede i byen», 30 minutters gåtur fra Extreme Hotell, eller, som rekorden slår fast, åtte minutter spurt.

– Folk som bodde på den Dominikanske Republik før de ble kolonialisert, var supersterke og slanke. Skikkelig stramme folk. Alt de spiste var fisk og grønnsaker. De trente ikke i det hele tatt, men så bra ut. Så du kan bare glemme Gatorade, kokosnøttjuice gjør susen, sier Battye som forteller at han har gjester som kommer til Cabarete for å forandre seg.

– Når de tar fitness-kurs, og noen ganger livsstil-kurs, handler mye av endringene om maten de spiser i tillegg til aktivitetene de gjør, sier han.

EXTREME HOTEL HAR NYLIG STARTET med noe som heter aquaponics, et slags matproduksjonssystem. En gammel tradisjon som har blitt en ny trend. Battye har med andre ord tilapia-fisk voksende i bøtter ved garasjen.

– Vi gror paprika, tomater og salathoder i store vannkar, noe som gir næring til babyfiskene som svømmer oppi der. Fiskeavføringen gir næring til plantene, og slik bygger vi et sirkelsystem hvor vi etter hvert kan plukke opp fisk med hendene når de har vokst seg store nok, sier Battye og klapper hendene sammen og ler.

– Seriøst, alle burde ha aquaponics i hagen, eller på taket sitt!

HOTELLRESTAURANTEN BLIR STYRT av den dominikanske trebarnsfamilien Pereyra. Sjarmerende Giovanni (55) tøffer bort til det lokale fiskemarkedet og får tak i mahi-mahi



Super-salad from Taino Farm

- INGREDIENTS**
- 1 hard-boiled egg
 - 1 mini cucumber
 - 2 beets
 - 1 avocado
 - 1 cup white beans
 - 1 red apple
 - 1/2 red onion
 - Coriander
 - Basil

DIRECTIONS
Boil the eggs and cut into chunks. Chop the cucumber, beetroot and avocado. Peel the onion and cut into rings. Add the white beans and season with coriander and basil.

Supersalat fra Taino Farm

- INGREDIENSER**
- 1 hardkokt egg
 - 1 miniagurk
 - 2 rødbeter
 - 1 avokado
 - 1 dl hvite bønner
 - 1 rødt eple
 - 1/2 rødløk
 - Koriander
 - Basilikum

FRAMGANGSMÅTE
Kok egg og del opp i biter. Hakk opp agurk, rødbeter og avokado. Skrell rødløk og del opp i sirkler. Ha i hvite bønner og smak til med koriander og basilikum.

EXTREME ACTIVITIES							PRICES	
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNES	THURS	FRIDAY	SATURDAY	LOCAL	EXTR
	BODY BLAST	BODY BLAST		BODY BLAST				
	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA			
1:00	KICK BOX	TRA PEZE	TRA PEZE	KICK BOX	TRA PEZE	KICK BOX		
4:00								
4:30	YOGA	TRA PEZE	TRA PEZE	TRA PEZE	TRA PEZE	TRA PEZE		
6:00	X FIT	BODY STR BLAST	X FIT	BODY STR BLAST	X FIT			
7:00		KICK BOX	SOLO LATIN DANCE	KICK BOX	SOLO LATIN DANCE			

extremehotels.com @EXTREMEHOTEL #ex

THE GYM
GYM USE: 200 RD / 300 RD
CLASSES: 300 RD / 500 RD
10 PACK: 2,500 RD / 4,000 RD

YOGA LOF
CLASSES: 300 RD / 500 RD
10 PACK: 2,500 RD / 4,000 RD

TRAPEZE
FIRST SWING: FREE!
FLYING TRAPEZE CLASS: 120
FREQUENT FLYER: 3,500 RD

DANCE SCHOOL
CLASSES: 350 RD
8 PACK: 2,400 RD

Ask about surfing, canyoning, zip lining, farm tours, cultural tours, waterfall tours & El Choco Park

World class. Hundreds of professional (as well as beginning) kite surfers head for the north side of the "DR" to take advantage of great winds and waves at one of the best kiting and surfing beaches in the Caribbean, if not the world.

red snapper, every morning. Within 24 hours, the fish is sliced, seasoned, grilled and served. His sweet wife Esther, 52, says she is "crazy about cookbooks" and has 200 of them. Esther makes all the food from scratch and no one can beat her silky grits or fresh coconut pudding.

"I tried for a very long time to make the world's most perfect falafel rolls. I'd even get hotel guests from Israel to visit the kitchen, but nothing seemed to work. They were not the way I wanted them. So I found some recipes online and together with my own inventions, I finally have the recipe I wanted," says Esther as she chops coriander on a plastic tray.

Now she feels obliged to write a cookbook. "I guess I just have to," she says.

SHE OFFERS A BROAD SMILE and dries her hands on her apron. On the sand outside her always-open kitchen door, dinner guests are rigging their kites. The sunsets bring wind ... and delicious food. ☺

eller rød snapper annenhver morgen. Innen 24 timer er fisken oppskjært, krydret, grillet og servert. Hans søte kone Esther (52) er «gal etter kokebøker» og forteller at hun har 200 av dem. Esther lager all mat fra bunnen av, og ingen kan slå hennes silkemyke havregrøt eller ferske kokosnøttpudding.

– Jeg forsøkte svært lenge å få til verdens mest perfekte falafelboller, jeg hadde til og med hotellgjester fra Israel på besøk på kjøkkenet, men ingenting så ut til å funke. De ble ikke slik jeg ville ha dem. Så jeg fant noen oppskrifter på nettet, og sammen med mine egne oppfinnelser har jeg endelig funnet den oppskriften jeg vil ha, sier Esther mens hun kutter opp koriander på et plastbrett.

– Skal du gi ut kokebok?
– Jeg må vel det nå.

HUN SMILER BREDT. Tørker seg på forkleet. På sandkornene utenfor hennes evig åpne kjøkkendør forbereder middagsgjester seg på å heve kiten. Med solnedgangen kommer vinden. Og i den, mat som smaker noe. ☺

FACTS HOTELS CABARETE

- A new breed of sports vacation on the north shore of the Dominican Republic.
- It is a unique and environmentally friendly, adventure-themed hotel located on one of the world's premiere kitesurfing and surfing destinations.



Fastest way there

- **The Dominican Republic:** Charter to Puerto Plata with Novair and Apollo (10 hours, 25 minutes).