



TURER I GRENSELAND

En smakrik gränsregion

A flavourful border region



Matkarta över gränsregionen

Broschyren i din hand är en matkarta över gränsregionen. Den är avsedd att ge en översikt över det rika utbudet av lokal mat i norra Bohuslän, Dalsland och Østfold. Men regionen har givetvis mycket mer att erbjuda än vad som får plats i den här översikten. Gå in på länkarna längst bak i broschyren eller kontakta våra turistkontor om du vill veta mer om de olika destinationerna i regionen.

En smakrik gränsregion

Tycker du om närproducerade råvaror och lokal mat? Gränsregionen Bohuslän, Dalsland och Østfold är ett område med ett varierande landskap och en mängd olika råvaror och mattraditioner. Häng med på en kulinarisk safari i regionen med den här kartan som guide!

För att verkligen lära känna ett område är det viktigt att använda alla sina sinnen. Maten är en unik dörröppnare. Den ger dig möjlighet att lukta, känna och smaka på landskapet och möta människorna som producerar råvarorna och lagar maten. Maten berättar vilka vi är, och gränsregionens matkultur bjuder på många spännande historier. De olika landskapen i regionen har alla sina egna specialiteter. I Bohuslän är det makrill och äggost som gäller. Dalslands landskapsrätter är gäddfärsbiffar och äppelkaka medan invånarna i Østfold har "flesk og duppe" (fläsk och vit sås) som sin favoriträtt.

Med landskapet som skafferi

De södra gränstrakterna mellan Sverige och Norge har allt: en vacker skärgård med fisk och skaldjur, djupa skogar fulla av vilt, svamp och bär, och ett jordbruk med tusenåriga traditioner. Mycket är förvillande likt, och många mattraditioner är djupt rotade på båda sidor av gränsen. Bakverk, mejeriprodukter, gröträtter och fisk äts i både svenska och norska hem och vår tids matentreprenörer har mycket gemensamt. Samtidigt finns det tydliga matkulturella särdrag, tänk bara på norsk "matpakke" (en medhavd matsäck) eller svensk fika! Och naturens mångfald bidrar också till olikheterna.

Havet

På båda sidor av gränsen finner du idylliska skärgårdar och glittrande hav fulla av delikatesser. Därför har fisk och skaldjur blivit viktiga råvaror, särskilt i Bohuslän och längs Østfolds kust, och har en lång tradition inom matlagningen. På senare år har intresset ökat även för andra råvaror som tång och alger. Många platser i skärgården bjuder på spännande matupplevelser. Kanske vill du ge dig ut på tång- eller musselsafari? Och visste du till exempel att Grebbestad årligen står som värd för nordiska mästerskapen i ostronöppning?

Jordbruket

Jordbruket är en viktig näringsgren i alla tre landskapen och ger riklig tillgång till spannmål, mejeriprodukter, ägg, kött, frukt och grönsaker. Framför allt spannmål har utgjort en central del i kosthållningen, vilket återspeglas i en omfattande baktradition. Det kommer du att märka när du reser i regionen, där små bagerier erbjuder metervis med frestande bakverk från dignande hyllor. Visste du förresten att de första norska bakugnarna togs i bruk just i Østfold?

Passa också på att besöka någon av regionens många välsorterade gårdsbutiker. Där kan du inte bara uppleva

de bästa smakerna från lokala gårdar utan samtidigt få möjlighet att träffa producenterna och lära dig mer om alla spännande råvaror. En annan gammal bondetradition som blomstrar för fullt i bägge länder är ölbrygging. När gamla traditioner och nya innovationer möts händer det mycket spännande! Kanske hittar du en ny favoritöl längs vägen?

Skogen

Något som Dalsland och de inre delarna av Østfold har gemensamt är de djupa skogarna. Detta återspeglas i gamla traditioner när det gäller vilt, svamp och bär, och många matställen längs gränsen bjuder på spännande smaker från skog och myr. I Dalsland kan du varje år uppleva matfestivalen Glupsk på Dalsland där lokala aktörer synliggör den

lokalproducerade maten på ett kreativt sätt. Har du föresten smakat vildsvin? Vildsvinet har vandrat in i Østfold från Sverige och är numera vanligt förekommande i båda länderna. Varför inte provsmaka, gärna tillsammans med svamp och bär från samma skogar.

Smaklig resa!

Vi hoppas att du är sugen på matupplevelser. Den här broschyren är framtagen för att hjälpa dig att smaka dig igenom regionen. Den ger exempel på vad regionen har att erbjuda och innehåller en presentation av några utvalda företag. Urvalet bygger på kriterier från *Smaka på Västsverige* men inkluderar också några utvalda favoriter. Vi önskar dig en trevlig och smakrik resa.



Food map of the border region

The brochure that you have in your hand is a food map of the border region. The aim is to provide you with an overview of the diverse local food offering in Bohuslän, Dalsland and Østfold. But of course there is much, much more than what is detailed in this overview! To learn more about the various destinations within the border region, visit the websites in this brochure or get in touch with our tourist offices.

A flavourful border region

Do you like local ingredients and food? The Bohuslän, Dalsland and Østfold border region is an area with very varied landscapes that offers an abundance of ingredients and food traditions. Go on a culinary safari through our region with this map as your guide!

If you really want to get to know an area, you need to use all your senses. Food is a unique door opener that you can use to smell, feel and taste the landscape, and you can also meet the people who produce the ingredients and prepare the food. Food tells stories about who we are, and the food culture in the border region has a lot of exciting stories to tell. The various counties in our region have their specialties – mackerel and “äggost” (meaning egg cheese) are typical of Bohuslän, Dalsland has its pike cakes and apple cake, and the people of Østfold have dubbed “flesk og duppe” (meaning bacon and white sauce) their favourite dish.

The landscape as a larder

The southern border area between Norway and Sweden has everything: beautiful archipelagos with fish and shellfish, deep forests full of game, mushrooms and berries, and agriculture with traditions dating back millennia. Much is confusingly similar, and many food traditions have deep roots on both sides of the border. Baked goods, dairy products, porridge dishes and fish are eaten in both Norwegian and Swedish homes, and contemporary food entrepreneurs have a lot in common. But we also have food-related cultural characteristics – just think of Swedish

fika and Norwegian packed lunches! And with natural diversity comes differences.

The sea

There are idyllic archipelagos and a glittering sea full of sea delicacies on both sides of the border. That is why seafood is an important ingredient, particularly in Bohuslän and along the coast of Østfold. We have long traditions of using crustaceans, fish and shellfish in our pots, and interest in seaweed and kelp has also increased more recently. Many places in the archipelagos offer exciting food experiences – why not try a mussel or seaweed safari? Did you know that there is a Nordic oyster opening championship that is held in Grebbestad every year?

Agriculture

Agriculture is an important industry in all three counties, providing a wealth of grains, dairy products, eggs, meat, fruit and vegetables. Grains in particular are a staple of our diets, and this is reflected in old baking traditions. You will notice this as you travel through the region, and many small bakeries offer a plethora of tempting pastries from laden shelves. By the way, did you know that the first bakery ovens in Norway were used in Østfold?

The region's many well-stocked farm shops are well worth a visit as they offer the best flavours from the region's farms and also give you the chance to meet the producers and learn a little about their exciting products. Another old farming tradition that is flourishing in both countries is brewing beer. When old tradition meets new innovation, a lot of exciting things happen! You might even find a new favourite beer on your travels.

The forest

Deep forests are a common feature of inner Østfold and Dalsland. This is reflected in long traditions for game, mushrooms and berries, and many eateries along the border offer exciting flavours from forests and marshes. Every year, Dalsland hosts a food festival, Glupsk på Dalsland where

local stakeholders creatively showcase local produce. Have you ever tasted wild boar? These creatures migrated across the border from Sweden to Østfold, thereby rendering themselves local to both areas. We recommend trying it, preferably accompanied by berries and mushrooms from the same forests.

Have a flavourful trip!

We hope you're hungry for culinary experiences. That's why we have created this brochure, so that you can taste your way through our diverse region. The brochure provides a sample of what the region can offer and details of selected businesses. The selection is based on the criteria from *A Taste of West Sweden* and a few selected favourites that also live up to these criteria. Have a good and flavourful trip!



Restauranger med fokus på lokal mat

Local food restaurants

1 Curtisen

Curtisen har en tydlig och spännande filosofi. Maten som serveras här kommer från närområdet och rätternas baseras på lokala råvaror och ingredienser som dessutom är spårbara.

Curtisen has a clear and exciting philosophy. Their food is based on local, traceable ingredients from Østfold.

Fredriksten festning, Indre festning 2, Halden

www.curtisen.no

2 Kosters Trädgårdar

Kosters Trädgårdar ger inspiration till ett hållbart liv. Här kan du smaka och dofta på permakultur. I restaurangen serveras mat lagad med egenodlade råvaror och här finns ett bageri med surdegsbröd, bullar och andra sötsaker.

A place that will inspire you to live a more sustainable life. Here you can taste and smell the permaculture. The restaurant offers self-produced ingredients and the bakery has fresh buns, sweets and sourdough bread.

Långegärde, Sydkoster

www.kosterstradgardar.se

3 Baldersnäs Herrgård

Stilfull och historisk restaurang med vacker parkutsikt och säsongsbaserade lokala specialiteter.

A classy and historic restaurant serving local specialities while overlooking a beautiful park.

Baldersnäs 22, Dals Långed

www.baldersnas.eu

4 Scandic Hotell Brennemoen

Scandic Brennemoen är en mysig och intim restaurang med stort fokus på lokal mat och goda råvaror från närområdet.

At Scandic Brennemoen you will find a cozy and intimate restaurant with a strong focus on local food and good ingredients from the area.

Brennemoen 20, 1850 Mysen

www.scandichotels.no

Restauranger med regionalt fokus

Restaurants with a regional focus

5 Slippen

Slippen har utsetts till Norges bästa fisk- och skaldjursrestaurang och är Østfolds enda representant i White Guide. Menyn är säsongsbaserat och bygger på lokala råvaror, med fokus på mat från havet.

Named the best fish and shellfish restaurant in Norway and Østfold's only representative in White Guide. The menu is based on seasonal, local produce, with a main focus on seafood.

Verkstedveien 12, Kråkerøy, Fredrikstad

www.restaurantslippen.no

6 Støtvig Hotel

Støtvig Hotel är ett historiskt badhotell med sju olika restauranger. Hotellet är berömt för sin lyxiga frukostbuffé.

Historic seaside hotel with seven different restaurants located in one place. Famous for its luxurious breakfast buffet.

Larkollveien 801, Larkollen

www.stotvighotel.com

7 Fredriksten Hotell

Fredriksten Hotell ligger i historiska omgivningar och i restaurangen tillagas maten från grunden av lokala råvaror.

A restaurant serving food made from scratch with local produce in historic surroundings. Offers buffets and company menus.

Generalveien 25-27, Halden

www.fredrikstenhotell.no

8 Majorens kro & stue

Majorens kro & stue använder mat och dryck som en kulturbärande och inspireras av regionala mattraditioner. Här erbjuds rätter för alla smaker.

The restaurant uses food and drink as a cultural carrier by offering dishes suited for every taste inspired by regional cuisine.

Voldportgaten 73, Gamlebyen, Fredrikstad

www.majoren.no

9 Quality Hotel Fredrikstad

Quality Hotel Fredrikstad har en rustik meny med råvaror av hög kvalitet. Kökschefen gör allt för att imponera på sina gäster.

Offers a rustic menu with quality ingredients and local treats from a chef who takes pride in impressing the guests.

Nygata 2-6, Fredrikstad

www.nordicchoicehotels.no

10 Big Fish

Big Fish har en egen fiskmottagning och här serveras alltid färska, lokala råvaror rätt från havet. All mat – alltifrån bullar till glass – lagas på plats.

All food from baked goods and ice cream to minced meat is made from scratch on site. Their own fish landing provides fresh, local produce straight from the sea.

Torvet 6, Skjærhalden, Hvaler

www.bigfishcafe.no

11 Strömstad Spa & Resort

Tio meter från havet serveras en lunch- och middagsbuffé i havets tecken. Här finns också en à la carte-menü som innehåller säsongsens råvaror från lokala producenter och färsk fångst från havet.

Ten meters from the sea, a sea food lunch buffet is served, and the restaurants offer dinners that mirror both a maritime connection and seasonal produce from local producers.

Kebalvägen 229, Strömstad

www.stromstadspa.se

12 Albert Kök Hotell & Konferens

Restaurangen är en av Västsveriges högst rankade restauranger i White Guide. Här serveras prisbelönt mat med fokus på det nordiska köket med sin renhet och enkelhet.

One of the west Sweden's highest ranked restaurants in the White Guide. Award-winning food with focus on the pure and simple Nordic cuisine.

Strömsberg, Trollhättan

www.alberthotell.com

13 Väderöarnas Vårdshus

På Sveriges västligaste ögrupp, Väderöarna, finns Väderöarnas Vårdshus. När det är dags för middag väntar ett kök som följer havets, vådrets och årstidernas växlingar.

Unique location on a small island far out in the ocean with a kitchen that follows the sea, the weather and the seasonal changes.

Väderöarna, Fjällbacka • www.vaderoarna.com

14 Stora Hotellet Bryggan

Prisbelönta Restaurang Matilda ligger i idylliska omgivelningar bara ett stenkast från vattnet och här serveras lokal mat.

The award-winning Restaurant Matilda is located a stone's throw from the water and serves local cuisine in idyllic surroundings.

Ingrid Bergmans Torg, Fjällbacka • www.storahotelletbryggan.se

15 Tanums Gestgifveri

Tanums Gestgifveri är Sveriges äldsta gästgiveri och en av Sveriges äldsta restauranger. Gästgiveriet är berömt för sitt gourmetkök och för sin skaldjursbuffé som är baserad på färska råvaror från Grebbestad och Fjällbacka

Sweden's oldest guest house, famous for its gourmet kitchen that has created food history throughout the years with a shellfish buffet based on the freshest ingredients from Grebbestad and Fjällbacka.

Apoteksvägen 1, Tanumshede • www.hotelletanum.se

16 Salt Restaurant

En härlig matupplevelse i vackra naturomgivelningar. Menyn baseras på det bästa av säsongens råvaror med inspiration från både den nordiska och sydeuropeiska matkulturen.

A delightful culinary experience in beautiful natural surroundings. The menu is based on the finest seasonal ingredients, drawing inspiration from both Nordic and Southern European cuisine.

**Nancy Johannesens vei 5, 1747 Skjeberg
www.restaurantsalt.no**

17 Falkholts Dalslandskrog

Här serveras mat lagad av lokala ingredienser och utan tillsatser. Menyn varierar beroende på säsong och vad som finns tillgängligt i den dalsländska naturen.

Serving food based on local ingredients without any additives. The menu varies from season to season and is based on what can be found in the Dalsland nature.

Norebyn 12, Dals Långed • www.falkholt.com

18 Not Quite Café & Bistro

Not Quite Café & Bistro rekommenderas i White guide som en av Sveriges bästa kaféer. Här finns också galleri, butik, bageri och ett konstnärskollektiv som skapar liv året runt.

Recommended in the White Guide as one of the best cafés in Sweden. On site is a gallery, a farm shop, a bakery and an artist collective creating life and happenings all year.

Fabriksvägen 2, Fengersfors • www.notquite.se

Gårdsbutiker och försäljning av lokalproducerad mat Farm shops and local food outlets

19 Bamsrudlåven

Höns från den egna gården är en viktig del av både produktionen och menyn. I mikromejeriet tillagas glass av mjölk och ägg från egna kor och höns. Glassen säljs i gårdsbutiken och i andra butiker runt Oslofjorden.

The farm's own poultry is an important part of both the production and their menu. In their micro dairy, ice cream is produced from eggs and milk from their own chickens and cows. The ice cream is sold in the farm store and in supermarkets around the Oslo fjord.

**Bamsrudveien 57, Mysen
www.bamsrudlaven.no**

20 Askim frukt- og bærpresseri

Hos Askims frukt- og bærpresseri säljs produkter som framställts på traditionellt vis av lokala råvaror. Här finns museum, butik, kafé och presseri.

Pure products such as juices and jams created with ripe, local produce. On site is a museum, a shop, a café and a small juice pressing factory.

**Osloveien 93, Askim
www.afb.no**

21 Matfatet

Hos Matfatet säljs lokal mat och dryck från gårdar i regionen runt Haldenkanalen i Østfold. Utbudet anpassas efter årstiderna.

A show room for local food and drinks from farms in the region around the Halden Canal. The product selection varies according to season and is based on produce available to farmers at any time.

**Slusene, Engebret Sootsvei, Ørje
www.matfatetorje.no**

22 Kosters Trädgårdar

Besöksträdgård med restaurang, kafé, bageri och gårdsbutik. I butiken hittar du nyplockade grönsaker, trädgårdsredskap och egenproducerade varor såsom marmelad och müsli. Under sommarhalvåret är den konstatställningar i växthuset.

Welcome to a visitor garden with a restaurant, café, bakery and farm shop. In the shop you can find freshly picked vegetables and home-made goods such as jam and muesli as well as garden tools. During the summer months, there are different art exhibitions in the greenhouse.

**Långegärde, Sydkoster
www.kosterstradgardar.se**

23 Evenstorps Gård AB

Här odlas hallon och rabarber, ekologiskt och KRAV-certifierat, och i gårdsbutiken finns förutom ett hallon- och rabarbersortiment också lokala specialiteter från Dalsland. Kaféet är öppet hela året och allt på menyn är hembakat.

A farm shop with an organic raspberry and rhubarb assortment, as well as local specialties from Dalsland. The café is open all year and serves food based on local ingredients.

**Evenstorp 200, Brålanda
www.evenstorpsgard.se**



Interreg



Medfinansieras av
EUROPEISKA UNIONEN

Sverige – Norge



LÄNSSTYRELSEN
VÄSTRA GÖTALANDS LÄN



I samarbeid med:

DESTINASJON HALDEN • VISIT FREDRIKSTAD OG HVALER • ISARPSBORG • VISIT INDRE ØSTFOLD • STRÖMSTADS KOMMUNE • STRÖMSTAD INFOCENTER
TANUM TURIST • DALSLANDS TURIST AB • BENGTSFORS KOMMUNE • FREDRIKSTAD KOMMUNE • HALDEN KOMMUNE • SARPSBORG KOMMUNE
TRESTICKLAN NATIONALPARK • KOSTERHAVETS NATIONALPARK • YTRE HVALER NASJONALPARK • GRENSERITTET • CAMP DALSLAND

PRODUKTION: Bozzanova Reklambyrå **TEXT:** Helga Johanne Størdal **ÖVERSÄTTNING:** Språkbolaget **TRYCK:** Strömstad tryckeri **FOTO: Framsida:** Tina Stafren/Westsweden.com.

Insidor: Anna Hållams/Westsweden.com, Krisitna Gillerstedt/Westsweden.com, Tina Stafren/Westsweden.com, Jonas Ingman/Westsweden.com,
Åsa Dahlgren, Askim frukt- og bærpresseri/Østfold fylkeskommune, Karin Björk, Ulf Svane/Westsweden.com, Yngvar Trandum/Østfold fylkeskommune