



TURER I GRENSELAND

En smaksrik grenseregion

A flavourful border region



Matkart over grenseregionen

Folderen du holder i hånden, er et matkart over grenseregionen. Målet er å kunne gi deg en oversikt over det mangfoldige tilbudet av lokalmat i Bohuslän, Dalsland og Østfold. Men det fins selvfølgelig mye, mye mer enn denne oversikten viser! For å få vite mer om de ulike destinasjonene innenfor grenseregionen, les mer på lenkene bakerst i folderen eller ta kontakt med våre turistkontorer.

En smaksrik grenseregion

Er du glad i kortreiste råvarer og lokal mat? Grenseregionen Bohuslän, Dalsland og Østfold er et område med svært variert landskap som avler et mangfold av råvarer og mattradisjoner. Bli med på en kulinarisk safari i regionen vår med dette kartet som guide!

Skal du virkelig bli kjent med et område, må du ta alle sansene i bruk. Maten er en unik døråpner, gjennom den kan du lukte, kjenne og smake på landskapet, og du kan møte menneskene som skaffer råvarene og lager maten. Maten forteller historier om hvem vi er, og matkulturen i grenseregionen forteller mangfoldige og spennende historier. De ulike fylkene i regionen vår har sine spesialiteter – i Bohuslän er makrell og äggost kåret til fylkesretter, Dalsland har valgt seg gjeddekaker og eplekake, mens østfoldingene har utpekt flesk og duppe som sin favorittrett.

Med landskapet som spiskammer

Det sørlige grenseområdet mellom Norge og Sverige har alt: vakker skjærgård med fisk og skalldyr, dype skoger fulle av vilt, sopp og bær og et landbruk med tusenårige tradisjoner. Mye er til forveksling likt, og mange mattradisjoner har dype røtter på begge sider av landegrensen. Bakst, meieri-produkter og grøtetter og fisk er blitt spist i både norske og svenske stuer, og vår tids matgründere har mye til felles. Samtidig har vi matkulturelle særtrekk, tenk bare på den svenske fika og de norske matpakkene! Og med naturmangfoldet kommer også ulikhetene.

Sjøen

På begge sider av grensen finner du idyllisk skjærgård og glitrende sjø full av havets delikatesser. Derfor er sjømat viktige råvarer, særlig i Bohuslän og langs kysten av Østfold. Både skalldyr, fisk og skjell har lange tradisjoner i grytene, og i senere tid er interessen også økt for tang og tare. Mange steder byr på spennende matopplevelser i skjærgården, enten du vil på blåskjellsafari eller tangsafari. Visste du for eksempel at det arrangeres nordisk mesterskap i østersåpning i Grebbestad hvert år?

Landbruket

Landbruket er en viktig næring i alle tre fylkene og gir rik tilgang på korn, melkeprodukter, egg, kjøtt, frukt og grønnsaker. Særlig korn har vært sentralt i kostholdet, og det gjenspeiler seg i rike baketradisjoner. Det vil du merke på veien gjennom regionen, og mange små bakeriutsalg byr på metervis med fristende bakst fra bugnende hyller. Visste du forresten at de første bakerovnene i Norge ble tatt i bruk i Østfold?

Vel verdt et besøk er også de mange innholdsrike gårdsbutikkene med de beste smakene fra regionens gårder, hvor du også kan treffe produsentene og lære litt om de

spennende råvarene. En annen gammel bondetradisjon som blomstrer for fullt i begge land, er ølbrygging. Når gammel tradisjon møter ny innovasjon, oppstår det mye spennende! Kanskje finner du en ny ølfavoritt langs veien?

Skogen

De dype skogene er et fellestrekk for indre Østfold og Dalsland. Dette gjenspeiles i lange tradisjoner for vilt, sopp og bær, og mange spisesteder langs grensen tilbyr spennende smaker fra skog og myr. I Dalsland kan du hvert år oppleve matfestivalen Glupsk på Dalsland hvor lokale aktører på kreativt vis viser fram lokale råvarer. Har du forresten smakt villsvin? Denne råvaren har kommet vandrende over

grensen fra Sverige til Østfold og har selv sørget for å bli kortreist i begge land. Vi anbefaler en smak, gjerne i selskap med bær og sopp fra de samme skogene.

Smakelig reise!

Vi håper du er sulten på matopplevelser. Derfor har vi lagd denne folderen, slik at du kan smake deg gjennom denne mangfoldige regionen vår. Folderen gir en smaksprøve på hva regionen kan by på og viser noen utvalgte bedrifter. Utvalget er basert på kriteriene fra *Smaka på Västsverige* og noen utvalgte favoritter som også lever opp til disse kriteriene. Vi ønsker deg en god og smaksrik reise!



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!



Lokalmatrestauranter

Local food restaurants

1 Curtisen

Curtisen har en klar og spennende filosofi. Maten skal være kortreist og basert på lokale råvarer og ingredienser som skal være sporbare.

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 Koster Trädgårdar

Et sted som gir inspirasjon til et holdbart liv. Her kan du smake og dufte på permakultur. Restaurant med egenproduserte råvarer og bakeri med boller, søtsaker og surdeigsbrød.

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.

Långegårde, Sydkoster

www.kosterstradgardar.se

3 Baldernäs Herrgård

Stilfull og historisk restaurant med vakker parkutsikt og sesongbaserede lokale spesialiteter.

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

Baldernäs 22, Dals Långed

www.baldernas.eu

4 Scandic Hotell Brennemoen

På Scandic Brennemoen finner du en koselig og intim restaurant som har ett stort fokus på lokalmat og gode råvarer fra nærmiljøet.

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

Restauranter med regionalt fokus

Restaurants with a regional focus

5 Slippen

Kåret til beste fiske- og skaldyrrestaurant i Norge og Østfolds eneste representant i White Guide. Menyen baseres på sesong og lokale råvarer, med hovedfokus på sjømat.

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

Historisk badehotell med syv ulike restauranter samlet på et sted. Berømt for sin luksuriøse frokostbuffet.

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

Restaurant med mat laget fra bunnen med lokale råvarer i historiske omgivelser. Tilbyr buffet og selskapsmenyer.

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

Bruker mat og drikke som kulturbærer ved å tilby retter for enhver smak inspirert av regionale mattradisjoner.

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

Rustikk meny med gode råvarer og kortreiste godbiter fra en kjøkkensjef som setter sin ære i å imponere gjestene.

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

All mat fra gjærbakst til is lages på stedet, kjøttet kvernes selv og all mat lages fra bunnen av. Et eget fiskemottak sørger for ferske, lokale råvarer rett fra havet.

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

Ti meter fra havet serveres lunchbuffet i havets tegn og middager som speiler både en marin tilknytning samt sesongens råvarer fra lokale produsenter.

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

En av vest Sveriges høyest rangerte restauranter i White Guide. Prisbelønt mat med fokus på det nordiske kjøkken med sin renhet og 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 Vårdshusl

Unik lokasjon på en øy langt ute i havet med et kjøkken som følger havet, været og årstidenes forandringer.

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

Prisbelønte Restaurant Matilda ligger et stenkast fra vannet og serverer lokal mat i idylliske omgivelser..

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 Gestgiveri

Sveriges eldste gjestgiveri berømt for sitt gourmetkjøkken som har skapt mathistorie med en skaldyrsbuffet basert på de ferskeste råvarer fra Grebbestad og 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.hoteltanum.se

16 Salt Restaurant

En god matopplevelse i vakre naturomgivelser. Menyen baseres på det beste av sesongens råvarer med inspirasjon fra både den nordiske og sydeuropeiske 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

Serverer mat basert på lokale ingredienser uten tilsetningsstoffer. Menyen varierer etter sesong og hva som er tilgjengelig i Dalslands natur.

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

Anbefalt i White guide som en av Sveriges beste cafeer. Her finnes også galleri, butikk, bakeri og et kunstnerkollektiv som skaper liv hele året.

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

Gårdsbutikker og lokalmatutsalg Farm shops and local food outlets

19 Bamsrudlåven

Fjørfe fra egen gård er en viktig del av både produksjonen og menyen. I mikromeieriet lages is av melk og egg fra egne kyr og høns som selges både i gårdsbutikken og i butikker rundt 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

Rene produkter framstilt på tradisjonelt vis med modne, lokale råvarer. Her finnes museum, butikk, cafe og 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

Et utstillingsvindu for lokal mat og drikke fra gårder i regionen rundt Haldenvassdraget. Vareutvalget varierer etter sesong, og baserer seg på de råvarene de enkelte produsentene til enhver tid har tilgjengelig.

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

Besøksstue med restaurant, café, bakeri og gårdsbutikk. I butikken finner du nyplukkede grønnsaker og egenproduserte varer som syltetøy og müsli samt hageredskaper. I sommerhalvåret er det kunstutstillinger i drivhuset.

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.

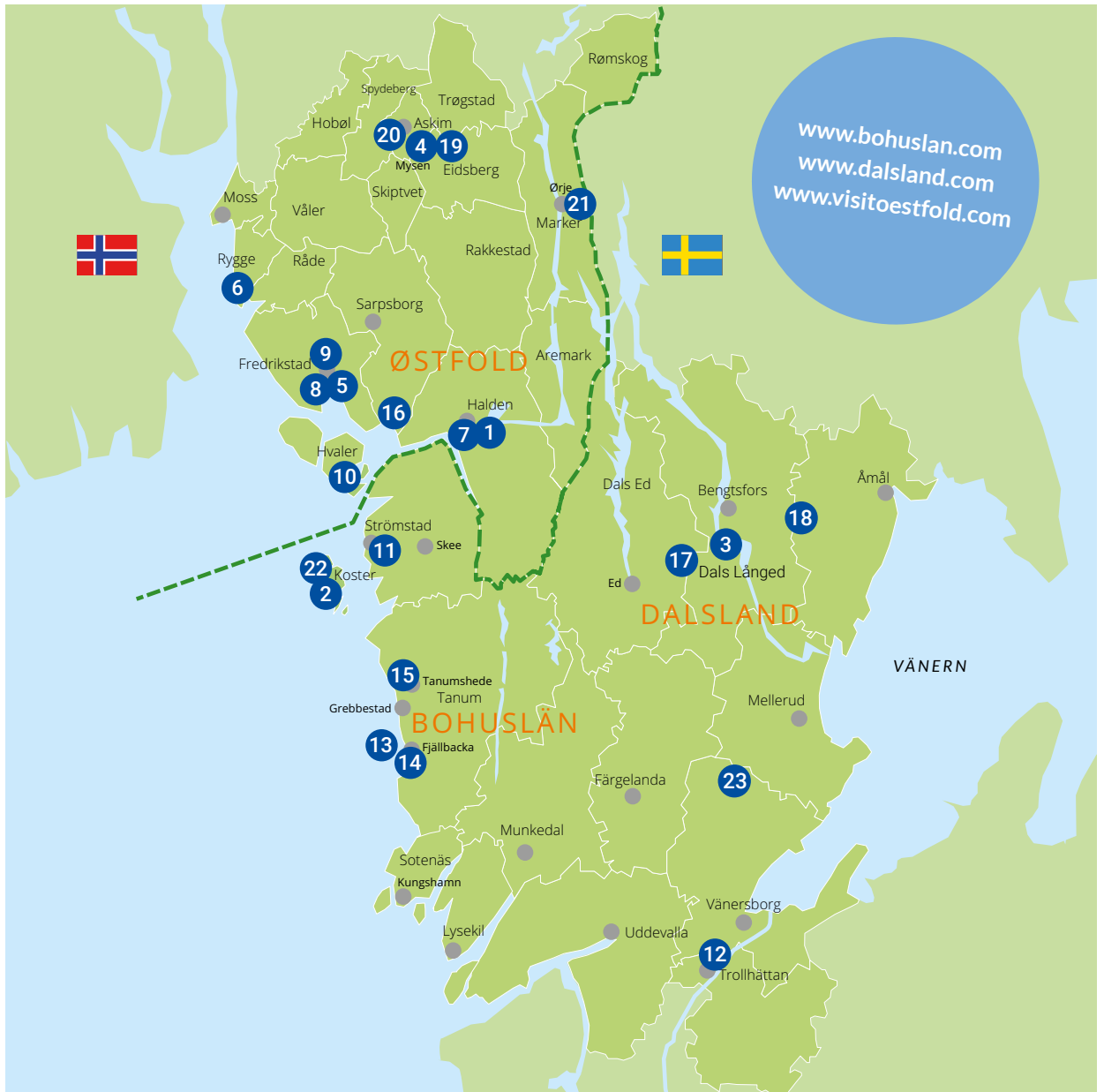
Långegårde, Sydkoster
www.kosterstradgardar.se

23 Evenstorps Gård AB

Gårdsbutikk med økologisk bringebær- og rabarbrasortiment, samt lokale spesialiteter fra Dalsland. Cafeen er åpen hele året og serverer mat basert på egne råvarer.

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

PRODUKSJON: Bozzanova Reklambyrå **TEXT:** Helga Johanne Størdal **TRANSLATION:** Språkbolaget **TRYKK:** Strömstad trykkeri **FOTO:** **Framsida:** Tina Stafren/Westsweden.com.

Insider: 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