



AKTIV SVERIGE

FOTO: TANUMSTRAND

VINTERPADLING I SKJÆRGÅRDEN

Om vinteren får du den svenske skjærgården for deg selv. Og kombinerer du

padling med et varmt tangbad blir vinterlykken komplett. TEKST OG FOTO: MARI BAREKSTEN



FOTO: TANUMSTRAND





FOTO: INGELA HOLGERSSON/SKÄRGÅRDSIDYLLEN

SOMMERBY: Grebbestad er en populær sommerby for nordmenn, som gjerne også kommer båtveien – eller havets E6 som det kalles om sommeren.

Solen glitrer i det kalde vannet i det vi setter de røde kajakkene ned på en liten, steinete strand. Ved siden av stranden står røde sjøboder på rad og rekke med hver sin lille brygge. Utenfor ligger bøtter fulle av garn og teiner. Minusgradene har gjort at det har lagt seg et lag med hvit slush i strandkanten og det dufter av tang og tare. I horisonten ser vi det karrige landskapet

vest-svenske skjærgården til en av verdens beste naturopplevelser i 2013, og det tyske reisemagasinet til Lonely Planet satte padling med Skärgårdsidyllen på tredje plass over «must-do» vinteropplevelser i fjor.

– Mange tror at det å padle kajakk kun er en sommeraktivitet, men det er det altså ikke. Om vinteren er stemningen en helt annen, man ser skjærgården med nye øyne og kommer tettere på både naturen og dyrelivet, sier han.

Stillheten settes også pris på av dyrelivet, og mens måkene flyr over oss ligger noen ærfugler og dupper i vannet.

– Padler du til Koster har du selgaranti, men da må man være en erfaren padler. Om sommeren kan du ta fergen over og leie kajakk der, sier Marcus.

Der venter Kosterhavet, som er Sveriges eneste marine nasjonalpark med hele 12000 dyrearter.



«OM VINTEREN ER DET INGEN HER»

som den svenske vestkysten er så kjent for, med bittesmå øyer og holmer.

– Den svenske skjærgården et sant kajakparadis, kanskje et av verdens beste, sier Marcus Holgersson (41).

PADLEPARADIS. Sammen med kona Ingela (45) driver han selskapet Skärgårdsidyllen, som i tillegg til å arrangere guidede kajakturer leier ut både kajaker og padlebrett utenfor Grebbestad. Aktiviteter som øker i popularitet. CNN kåret padling i den

HAVETS E6. Men først må vi få på oss rikelig med klær. Ullundertøy under tørrdrakten er et must, det er også lue og hansker. Og etter innføring i padleteknikk og sikkerhet tar vi våre første padletak i retning Käften, en av småøyene utenfor Grebbestad.

Skjærgården i Bohuslän har over 8000 øyer som gir nybegynnere ly, men er du en mer avansert kajakkpadler kan du velge mer utfordrende ruter i åpent hav.

– Om sommeren er skjærgården utenfor Grebbestad et slags havets E6, fullt med båtturister. Men om vinteren er det ingen her, kun et par fiskebåter. Og nå oss, sier han og fortsetter å padle. Det er herlig stille og nesten speilblankt vann.

▲ **MAT FRA HAVET:** Ingredienser fra egen breddegrad, og spesielt mye sjømat, er fokus for restaurantsjef Dennis Augustsson (28) på Tanumstrands restaurant Latitude 58.

HAVETS SUPERFOOD. Vi er nybegynnere og holder oss i le inne i skjærgården.

– Skal vi se hva slags tang vi finner, spør Marcus.

Med seg i kajakken har han en guidebok til havets tang, som er skrevet av det lokale selskapet Catxalot. I tillegg til å opplyse om tang, selger de fersk og tørket tang til lokale restauranter. Boken gir en innføring til ulike tangtyper, hvordan man skal plukke den og hva det kan brukes til. Tang er altså mer enn krabbenes bolig, og en liten titt i historiebøkene forteller at tang også var en del av vikingenes kosthold.

Marcus padler nærmere de mosebelagte svabergene og røsker opp litt blåstang, en



tang som ifølge guideboken er fin både å koke, steke og fritere i tillegg til å ha i supper og salat og til fisk. Den inneholder også en haug med vitaminer og mineraler: A, C, E, K, jod, kalsium, natrium, kalium, magnesium, fosfor, jern og zink.

– Dette er virkelig havets egen superfood, sier Marcus og parkerer kajakken på stranden på Käften.

I tørrsekken har han tangknekkebrød fra Grebbestads Tångknäcke, enda en lokal

fra badekaret i hotellets nye spaavdeling.

Det varme badevannet er helt brunt og fullt av tang og havsalt, og føles godt mot huden etter tre timer med vinterpadling.

– Her i Sverige har vi badet i tang i over hundre år, og det fører med seg flere helsebringende effekter, sier spaterapeut Linda Ydal (42) og ramser opp:

– I tillegg til å gi deg myk hud, er det bra for alt fra psoriasis til ømme muskler og ledd.

Det kan ekteparet Lena Hammar (60) og

på ingredienser fra havet. Restauranten har som mål å bruke ingredienser fra egen breddegrad med fokus på sjømat.

– Jeg har hatt gjester fra Frankrike som har sagt at Grebbestad har verdens beste østers, sier servitør Claes Parsson (47) og serverer et skalldyrfat med østers, sashimi av laks og gravet breiflabbskinn. Tang-aioli og brød blir servert som tilbehør.

Kjøkkensjef Dennis Augustsson (28) me-



«DETTE ER VIRKELIG HAVETS EGEN SUPERFOOD»

produsent som spesialiserer seg på tang. Det sunne knekkebrødet passer perfekt med hjemmelagd smør fra lokale Greby Mejeri, honning fra egne bikuber og med litt blåtang som garnityr.

– Tang kan brukes til veldig mye. Ingelas oldemor brukte å plukke tang til Grebbestads Varmbadhus, der de brukte tangen for å få mykere hud, sier han.

GAMMEL TRADISJON. Det vil vi også, og på spahotellet TanumStrand rett i nærheten kan du spa deg ned med skjærgårdens egne ingredienser.

– Det lukter litt som en misosuppe, sier Stine Marie Halck (31) og løfter opp litt tang

Hans Lindberg (60) skrive under på, etter å ha ligget i hvert sitt tangbad i 30 minutter.

– Huden føles utrolig myk, sier Lena.

Spaavdelingen, som har fått navnet Horisont, åpnet i fjor, og har latt seg inspirere av beliggenheten ved sjøen på flere måter. I tillegg til å bruke både tang og havsalt i behandlingene, har du panoramautsikt til den svenske skjærgården fra det varme bassenget inne. Fra boblebadet på spaavdelingens terrasse kan du se båtene som legger til i gjestehavnen. Frister det med badstue og sjøbad, står det et badstutelt nede på brygga.

NORDISK UMAMI. Også i hotellets restaurant, Latitude 58, er det lagt stor vekt

ner det er på høy tid at man tar i bruk lokale ingredienser som tang.

– Vi har tatt inn en ferskost fra et meieri utenfor Grebbestad som produserer ost med røkt tang, i tillegg har vi aioli med tørket tang som passer perfekt til skalldyrfatet.

For selv om mange spiser asiatisk sjøgress på sushien sin, har nordisk tang og tare lenge vært en glemt ingrediens. Det er det altså ingen grunn til. For havets egen supermat er bra både fra kajakken, i badekaret og på tallerkenen. ■

▲ **TANG OG TARE:** Å bade i tang er en 100-år gammel tradisjon, som nå har blitt satt til liv igjen. Det har visstnok flere helsebringende effekter.



Fakta SVERIGE

REISE HIT

► **TanumStrand** hotell ligger mellom Grebbestad og Fjällbacka, rundt to timer med bil fra Oslo. Buss tar 2,5 timer (www.swebus.se og www.vasttrafik.se). Pris kr 300 t/r. Kommer du med båt kan du legge til i hotellets gjestehavn. Pris fra kr 150 per døgn.

OVERNATTING

► På **TanumStrand** (www.tanumstrand.se) kan du enten overnatte i hotellrom, i en hytte eller i gjestehavnen i egen båt. Dobbelrom fra kr 1800. Hytter fra kr 1160. Det er flere alternativer rundt **Grebbestad**, blant annet **Everts Sjøbod** (www.evertssjobod.se). Dobbelrom fra kr 1300.

SPA OG AKTIVITETER

► Inngang spa **TanumStrand** fra kr 245 pp. Duobehandling for to personer med tangbad og massasje kr 700 per pp. **Skjærgårdsidyllen** (www.skargardsidyllen.se) har guidede kajakkture. Vinterpadling mellom oktober og april. Pris fra kr 980 per person inkludert guide, utstyr og varm drikke.

LES MER

► www.norge.visitsweden.com

SPA MED SKJÆRGÅRDSUTSIKT: Spa Horisont åpnet i fjor, og fra boblebadet på terrassen har man god utsikt til den svenske skjærgården. Stine Halck (30) nyter utsikten.