





FORMET AF NATUREN

Formet af naturen
Shaped by nature

De seneste 10.000 år har Vesterhavets bølger, vilde storme, smeltevands-floder og driftige menneskehænder sat deres aftryk på landskabet i denne midterste del af Vestjylland. Vesterhavskøkkenet er netop formet af naturens ressourcer i området.

De seneste 10.000 år har Vesterhavets bølger, vilde storme, smeltevands-floder og driftige menneskehænder sat deres aftryk på landskabet i denne midterste del af Vestjylland. Vesterhavskøkkenet er netop formet af naturens ressourcer i området.

De seneste 10.000 år har Vesterhavets bølger, vilde storme, smeltevands-floder og driftige menneskehænder sat deres aftryk på landskabet i denne midterste del af Vestjylland. Vesterhavskøkkenet er netop formet af naturens ressourcer i området.

Vestjyllands natur er både krævende og givende. Sandede jorde har gjort det svært at dyrke jorden, storme og bølger har udfordret fiskerne. I generationer har lokale vestjyder, overvundet udfordringerne i naturen og forsynet lokalområdet med friske fisk fra havet, kød, mælk, kartofler, korn og grønsager fra landbruget og vildt, svampe, bær og spiselige planter fra naturen.

Vestjyllands natur er både krævende og givende. Sandede jorde har gjort det svært at dyrke jorden, storme og bølger har udfordret fiskerne. I generationer har lokale vestjyder, overvundet udfordringerne i naturen og forsynet lokalområdet med friske fisk fra havet, kød, mælk, kartofler, korn og grønsager fra landbruget og vildt, svampe, bær og spiselige planter fra naturen.

Vestjyllands natur er både krævende og givende. Sandede jorde har gjort det svært at dyrke jorden, storme og bølger har udfordret fiskerne. I generationer har lokale vestjyder, overvundet udfordringerne i naturen og forsynet lokalområdet med friske fisk fra havet, kød, mælk, kartofler, korn og grønsager fra landbruget og vildt, svampe, bær og spiselige planter fra naturen.

I de lokale køkkener er fødevarerne blevet forvandlet til mættende måltider som har afspejlet årstiden og naturen på egnen. Fyldte torskehoveder, kærnemælkssuppe, røget lammekølle, tørret fisk og stikkelsbærkompot. Det historiske Vesterhavskøkkenet er fundamentet for det moderne Vesterhavskøkken, som du møder i Destination Vesterhavet i dag.

I de lokale køkkener er fødevarerne blevet forvandlet til mættende måltider som har afspejlet årstiden og naturen på egnen. Fyldte torskehoveder, kærnemælkssuppe, røget lammekølle, tørret fisk og stikkelsbærkompot. Det historiske Vesterhavskøkkenet er fundamentet for det moderne Vesterhavskøkken, som du møder i Destination Vesterhavet i dag.

I de lokale køkkener er fødevarerne blevet forvandlet til mættende måltider som har afspejlet årstiden og naturen på egnen. Fyldte torskehoveder, kærnemælkssuppe, røget lammekølle, tørret fisk og stikkelsbærkompot. Det historiske Vesterhavskøkkenet er fundamentet for det moderne Vesterhavskøkken, som du møder i Destination Vesterhavet i dag.

NATURENS VILDE SPISEKAMMER

Die wilden Zutaten der Nordseeküche
North Sea cuisine's wild ingredients

I offentlige skove og arealer, må du sanke overalt. Det gælder fx Naturpark Vesterhavet, hvor du kan finde et overfløddighedshorn af vilde spiselige planter, bær og svampe.

I private skove og arealer må du sanke det, du kan nå fra sti og vej og ellers skal du spørge ejeren om lov. Reglen for at sanke er, at du må plukke, hvad du kan have i en bærepose. Pluk fra toppen af planten og lad roden stå, så planten kan vokse videre til glæde for områdets vilde dyr og insekter.

I offentlige skove og arealer, må du sanke overalt. Det gælder fx Naturpark Vesterhavet, hvor du kan finde et overfløddighedshorn af vilde spiselige planter, bær og svampe.

I private skove og arealer må du sanke det, du kan nå fra sti og vej og ellers skal du spørge ejeren om lov. Reglen for at sanke er, at du må plukke, hvad du kan have i en bærepose. Pluk fra toppen af planten og lad roden stå, så planten kan vokse videre til glæde for områdets vilde dyr og insekter.

I offentlige skove og arealer, må du sanke overalt. Det gælder fx Naturpark Vesterhavet, hvor du kan finde et overfløddighedshorn af vilde spiselige planter, bær og svampe.

I private skove og arealer må du sanke det, du kan nå fra sti og vej og ellers skal du spørge ejeren om lov. Reglen for at sanke er, at du må plukke, hvad du kan have i en bærepose. Pluk fra toppen af planten og lad roden stå, så planten kan vokse videre til glæde for områdets vilde dyr og insekter.

	<p>📅 Juni – Oktober</p> <p>📍 Skov og by Skov og by Skov og by</p>	<p>✂ Spises rå, koges eller ristes i smør/olie og krydderurter</p> <p>Spises rå, koges eller ristes i smør/olie og krydderurter</p> <p>Spises rå, koges eller ristes i smør/olie og krydderurter</p>
KARL JOHAN		
	<p>📅 Maj – Oktober</p> <p>📍 Strand Strand Strand</p>	<p>✂ Spises i små mængder som krydder til salater og dressinger. Smagen forsvinder ved stærk varmetilberedning.</p> <p>Spises i små mængder som krydder til salater og dressinger. Smagen forsvinder ved stærk varmetilberedning.</p> <p>Spises i små mængder som krydder til salater og dressinger. Smagen forsvinder ved stærk varmetilberedning.</p>
STRANDARVE		
	<p>📅 Marts – Maj</p> <p>📍 Tørvemose og vestvendte vandløb Tørvemose og vestvendte vandløb Tørvemose og vestvendte vandløb</p>	<p>✂ God til kryddersnaps, ølproduktion og kødindpakning under stegning.</p> <p>God til kryddersnaps, ølproduktion og kødindpakning under stegning.</p> <p>God til kryddersnaps, ølproduktion og kødindpakning under stegning.</p>
PORSE		
	<p>📅 Juli – August</p> <p>📍 Hede / nåleskov Hede / nåleskov Hede / nåleskov</p>	<p>✂ Kan spises rå eller anvendes i salater, syltetøj, desserter og saft.</p> <p>Kan spises rå eller anvendes i salater, syltetøj, desserter og saft.</p> <p>Kan spises rå eller anvendes i salater, syltetøj, desserter og saft.</p>
BLÅBÆR		
	<p>📅 Maj – Juli</p> <p>📍 Skovbryn, krat og klitter Skovbryn, krat og klitter Skovbryn, krat og klitter</p>	<p>✂ Hyben til syltning, saft, suppe og te. Blomsten til te, syltning eller som pynt.</p> <p>Hyben til syltning, saft, suppe og te. Blomsten til te, syltning eller som pynt.</p> <p>Hyben til syltning, saft, suppe og te. Blomsten til te, syltning eller som pynt.</p>
HYBENROSE		

DYRENS ROLLE I VESTERHAVSKØKKENET

Die wilden Zutaten der Nordseeküche
North Sea cuisine's wild ingredients

🐏 Får trives her

Får og lam har fra gammel tid haft en vigtig plads i madkulturen samt været karakteristiske for området da de trives på Vestjyllands magre jorde, på engene og i klitterne.

🐄 Får trives her

Får og lam har fra gammel tid haft en vigtig plads i madkulturen samt været karakteristiske for området da de trives på Vestjyllands magre jorde, på engene og i klitterne.

🐑 Får trives her

Får og lam har fra gammel tid haft en vigtig plads i madkulturen samt været karakteristiske for området da de trives på Vestjyllands magre jorde, på engene og i klitterne.



🐄 Kvæg og kærnemælk

Kvæg har spillet en vigtig rolle i landbruget siden 1500-tallet. Dyrenes gødning var nødvendig næring til de sandede jorde i Vestjylland og der har været en stor produktion af kvæg og stude. Studene er kastrede tyrekalve, som udvikler et højere fedtindhold og mere smagfuldt kød. Vestjyske stude er berømte for deres kødkvalitet. Som følge af den store kvægproduktion har kærnemælk været meget udbredt i det historiske Vesterhavskøkken.

🐄 Kvæg og kærnemælk

Kvæg har spillet en vigtig rolle i landbruget siden 1500-tallet. Dyrenes gødning var nødvendig næring til de sandede jorde i Vestjylland og der har været en stor produktion af kvæg og stude. Studene er kastrede tyrekalve, som udvikler et højere fedtindhold og mere smagfuldt kød. Vestjyske stude er berømte for deres kødkvalitet. Som følge af den store kvægproduktion har kærnemælk været meget udbredt i det historiske Vesterhavskøkken.

🐑 Kvæg og kærnemælk

Kvæg har spillet en vigtig rolle i landbruget siden 1500-tallet. Dyrenes gødning var nødvendig næring til de sandede jorde i Vestjylland og der har været en stor produktion af kvæg og stude. Studene er kastrede tyrekalve, som udvikler et højere fedtindhold og mere smagfuldt kød. Vestjyske stude er berømte for deres kødkvalitet. Som følge af den store kvægproduktion har kærnemælk været meget udbredt i det historiske Vesterhavskøkken.

🐟 Fisk

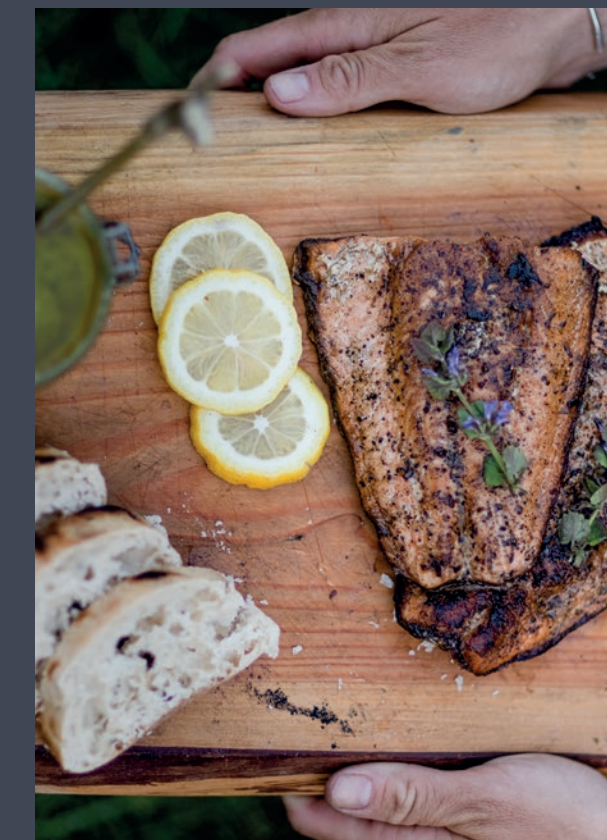
På samme måde er fisk en vigtig del af kosten i det historiske Vesterhavskøkken. Fiskene bliver fanget i Vesterhavet, i Ringkøbing Fjord og i åerne ved Skjern og Varde. Stort set alle restauranter i området serverer fisk og skaldyr og man kan desuden købes friske og røgede fisk hos fiskerhandlerne i Hvide Sande.

🐟 Fisk

På samme måde er fisk en vigtig del af kosten i det historiske Vesterhavskøkken. Fiskene bliver fanget i Vesterhavet, i Ringkøbing Fjord og i åerne ved Skjern og Varde. Stort set alle restauranter i området serverer fisk og skaldyr og man kan desuden købes friske og røgede fisk hos fiskerhandlerne i Hvide Sande.

🐟 Fisk

På samme måde er fisk en vigtig del af kosten i det historiske Vesterhavskøkken. Fiskene bliver fanget i Vesterhavet, i Ringkøbing Fjord og i åerne ved Skjern og Varde. Stort set alle restauranter i området serverer fisk og skaldyr og man kan desuden købes friske og røgede fisk hos fiskerhandlerne i Hvide Sande.



🇩🇰 Vesterhavskøkkenet strækker sig fra Vedersø Klit i nord til Ho bugt i syd og halvvejs ind i Jylland, og bygger på historiske vestjyske madtraditioner og de råvarer som findes naturligt og dyrket i området.

🇩🇪 Vesterhavskøkkenet strækker sig fra Vedersø Klit i nord til Ho bugt i syd og halvvejs ind i Jylland, og bygger på historiske vestjyske madtraditioner og de råvarer som findes naturligt og dyrket i området.

🇩🇰 Vesterhavskøkkenet strækker sig fra Vedersø Klit i nord til Ho bugt i syd og halvvejs ind i Jylland, og bygger på historiske vestjyske madtraditioner og de råvarer som findes naturligt og dyrket i området.

📍 Visit Vesterhavet
Kirkevej 4
6990 Hvide Sande

📷 @VisitVesterhavet
📱 @VisitVesterhavet



LOKALE FØDEVARER

🇩🇰 Vesterhavskøkkenets fødevarerproducerer spænder vidt; fra friske råvarer som fisk, æg, kød, grønt, og oste, til et spændende udvalg af lokale drikkevarer bla. whisky, gin, øl fra lokale mikrobryggerier, æblemost og krydderreddike. Størstedelen af producenterne i området vil gerne besøges og tilbyder rundvisninger med smagsprøver på delikatesserne.

I området kan du smage på frisklavede rødkit-oste fra Enghavegård Osteri, økologisk lammekød fra Varde Ådal Lam, krydderreddiker fra Westjysk Smag og whisky fra Stauning Whisky mv.

LOKALE FØDEVARER

🇩🇪 Vesterhavskøkkenets fødevarerproducerer spænder vidt; fra friske råvarer som fisk, æg, kød, grønt, og oste, til et spændende udvalg af lokale drikkevarer bla. whisky, gin, øl fra lokale mikrobryggerier, æblemost og krydderreddike. Størstedelen af producenterne i området vil gerne besøges og tilbyder rundvisninger med smagsprøver på delikatesserne.

I området kan du smage på frisklavede rødkit-oste fra Enghavegård Osteri, økologisk lammekød fra Varde Ådal Lam, krydderreddiker fra Westjysk Smag og whisky fra Stauning Whisky mv.

LOKALE FØDEVARER

🇩🇰 Vesterhavskøkkenets fødevarerproducerer spænder vidt; fra friske råvarer som fisk, æg, kød, grønt, og oste, til et spændende udvalg af lokale drikkevarer bla. whisky, gin, øl fra lokale mikrobryggerier, æblemost og krydderreddike. Størstedelen af producenterne i området vil gerne besøges og tilbyder rundvisninger med smagsprøver på delikatesserne.

I området kan du smage på frisklavede rødkit-oste fra Enghavegård Osteri, økologisk lammekød fra Varde Ådal Lam, krydderreddiker fra Westjysk Smag og whisky fra Stauning Whisky mv.



Scan QR koden og find lokale producenter
Scan QR koden og find lokale producenter
Scan QR koden og find lokale producenter



LOKALE RESTAURANTER OG BARER

🇩🇰 I det moderne Vesterhavskøkken, holder restauranter, spisesteder og cafeer fast i de oprindelige råvarer og lader sig samtidig inspirere af køkkener fra resten af verden.

Vesterhavskøkkenet byder på mad for alle; fra 2-stjernede Henne Kirkeby Kro, som byder på en helt særlig gourmetoplevelse til lokale spisesteder med god mad til hele familien og landevejskroer med traditionelle danske retter. Du finder også steder som serverer en god kop kaffe eller en kølig fadøl i solen.

LOKALE RESTAURANTER OG BARER

🇩🇪 I det moderne Vesterhavskøkken, holder restauranter, spisesteder og cafeer fast i de oprindelige råvarer og lader sig samtidig inspirere af køkkener fra resten af verden.

Vesterhavskøkkenet byder på mad for alle; fra 2-stjernede Henne Kirkeby Kro, som byder på en helt særlig gourmetoplevelse til lokale spisesteder med god mad til hele familien og landevejskroer med traditionelle danske retter. Du finder også steder som serverer en god kop kaffe eller en kølig fadøl i solen.

LOKALE RESTAURANTER OG BARER

🇩🇰 I det moderne Vesterhavskøkken, holder restauranter, spisesteder og cafeer fast i de oprindelige råvarer og lader sig samtidig inspirere af køkkener fra resten af verden.

Vesterhavskøkkenet byder på mad for alle; fra 2-stjernede Henne Kirkeby Kro, som byder på en helt særlig gourmetoplevelse til lokale spisesteder med god mad til hele familien og landevejskroer med traditionelle danske retter. Du finder også steder som serverer en god kop kaffe eller en kølig fadøl i solen.



Scan QR koden og find områdets restauranter
Scan QR koden og find områdets restauranter
Scan QR koden og find områdets restauranter



DEN OFFICIELLE ONLINE-REJSEGUIDE

Brug APPen til at planlægge et besøg hos områdets fødevarerproducerer og restauranter hvor vesterhavskøkkenet kommer til udtryk.

DEN OFFIZIELLEN ONLINE-REISEFÜHRER

Brug APPen til at planlægge et besøg hos områdets fødevarerproducerer og restauranter hvor vesterhavskøkkenet kommer til udtryk.

YOUR OFFICIAL ONLINE TRAVEL GUIDE

Brug APPen til at planlægge et besøg hos områdets fødevarerproducerer og restauranter hvor vesterhavskøkkenet kommer til udtryk.

www.visitvesterhavet.dk



FREMTIDENS VESTERHAVSKØKKEN TAGER HENSYN

Die wilden Zutaten der Nordseeküche
North Sea cuisine's wild ingredients

🇩🇰 Natur, biodiversitet og et rent miljø er vigtigt for vores fremtidige liv og fødevarerproduktion, og ligesom resten af verden, skal vi i Vestjylland tage hensyn til de ressourcer vi har fået givet i naturen.

De to kommuner i Destination Vesterhavet (Ringkøbing Skjern Kommune og Varde Kommune) følger derfor regeringens nationale klimamål med lokale klimaaftaler, som arbejder i retning af klimaneutralitet i 2050, hvor alle i området skal bidrage til at nedbringe CO2 udledningen til gavn for fremtidens klima.

I 2013 blev Naturpark Vesterhavet den første naturpark i Danmark, hvor målet er at sikre planter og dyr gode levevilkår. I forlængelse af dette arbejdes der i Naturparken på at fremme FN's verdensmål nr. 13 ved at modvirke klimaforandringer gennem mere naturnær og urørt skov. Herunder rammes også verdensmål nr. 15, da naturparken begrænser tabet af biodiversitet i naturen.

Restauranter og fødevarerproducerer i Destination Vesterhavet arbejder hen imod større bæredygtighed i valget af råvarer, ved at minimere madspild, begrænse emballageaffald, strøm m.m.

Tre hoteller er Green Key-certificeret. Hotel Fjordgaard i Ringkøbing, Hotel Skjern og Arnbjerg Pavillonen i Varde. Bæredygtige overnatningssteder, der lever op til en række stramme miljøkrav.

Tre restauranter har det økologiske spisemærke. Henne Mølle Å Badehotel, Den Glade Gulerod og Hotel Fjordgården i Ringkøbing.

🇩🇪 Natur, biodiversitet og et rent miljø er vigtigt for vores fremtidige liv og fødevarerproduktion, og ligesom resten af verden, skal vi i Vestjylland tage hensyn til de ressourcer vi har fået givet i naturen.

De to kommuner i Destination Vesterhavet (Ringkøbing Skjern Kommune og Varde Kommune) følger derfor regeringens nationale klimamål med lokale klimaaftaler, som arbejder i retning af klimaneutralitet i 2050, hvor alle i området skal bidrage til at nedbringe CO2 udledningen til gavn for fremtidens klima.

I 2013 blev Naturpark Vesterhavet den første naturpark i Danmark, hvor målet er at sikre planter og dyr gode levevilkår. I forlængelse af dette arbejdes der i Naturparken på at fremme FN's verdensmål nr. 13 ved at modvirke klimaforandringer gennem mere naturnær og urørt skov. Herunder rammes også verdensmål nr. 15, da naturparken begrænser tabet af biodiversitet i naturen.

Restauranter og fødevarerproducerer i Destination Vesterhavet arbejder hen imod større bæredygtighed i valget af råvarer, ved at minimere madspild, begrænse emballageaffald, strøm m.m.

Tre hoteller er Green Key-certificeret. Hotel Fjordgaard i Ringkøbing, Hotel Skjern og Arnbjerg Pavillonen i Varde. Bæredygtige overnatningssteder, der lever op til en række stramme miljøkrav.

Tre restauranter har det økologiske spisemærke. Henne Mølle Å Badehotel, Den Glade Gulerod og Hotel Fjordgården i Ringkøbing.

🇩🇰 Natur, biodiversitet og et rent miljø er vigtigt for vores fremtidige liv og fødevarerproduktion, og ligesom resten af verden, skal vi i Vestjylland tage hensyn til de ressourcer vi har fået givet i naturen.

De to kommuner i Destination Vesterhavet (Ringkøbing Skjern Kommune og Varde Kommune) følger derfor regeringens nationale klimamål med lokale klimaaftaler, som arbejder i retning af klimaneutralitet i 2050, hvor alle i området skal bidrage til at nedbringe CO2 udledningen til gavn for fremtidens klima.

I 2013 blev Naturpark Vesterhavet den første naturpark i Danmark, hvor målet er at sikre planter og dyr gode levevilkår. I forlængelse af dette arbejdes der i Naturparken på at fremme FN's verdensmål nr. 13 ved at modvirke klimaforandringer gennem mere naturnær og urørt skov. Herunder rammes også verdensmål nr. 15, da naturparken begrænser tabet af biodiversitet i naturen.

Restauranter og fødevarerproducerer i Destination Vesterhavet arbejder hen imod større bæredygtighed i valget af råvarer, ved at minimere madspild, begrænse emballageaffald, strøm m.m.

Tre hoteller er Green Key-certificeret. Hotel Fjordgaard i Ringkøbing, Hotel Skjern og Arnbjerg Pavillonen i Varde. Bæredygtige overnatningssteder, der lever op til en række stramme miljøkrav.

Tre restauranter har det økologiske spisemærke. Henne Mølle Å Badehotel, Den Glade Gulerod og Hotel Fjordgården i Ringkøbing.



VISIT VESTERHAVET

🇩🇰 Vesterhavskøkkenet strækker sig fra Vedersø Klit i nord til Ho bugt i syd og halvvejs ind i Jylland, og bygger på historiske vestjyske madtraditioner og de råvarer som findes naturligt og dyrket i området.

🇩🇪 Vesterhavskøkkenet strækker sig fra Vedersø Klit i nord til Ho bugt i syd og halvvejs ind i Jylland, og bygger på historiske vestjyske madtraditioner og de råvarer som findes naturligt og dyrket i området.

🇩🇰 Vesterhavskøkkenet strækker sig fra Vedersø Klit i nord til Ho bugt i syd og halvvejs ind i Jylland, og bygger på historiske vestjyske madtraditioner og de råvarer som findes naturligt og dyrket i området.



Visit Vesterhavet

Kirkevej 4
6990 Hvide Sande



@VisitVesterhavet



@VisitVesterhavet

