
KULINARISCHE ERLEBNISSE

Fjellnorwegen

Internationale Grüne Woche 2020



Fjellnorwegen

Ein Gebirgszug mit eindrucksvoller Berglandschaft und weiten Hochebenen durchzieht das südliche Norwegen.

Zwischen Nationalparks, klaren Bergseen und idyllischen Tälern liegen Familienbetriebene Höfe und Almen mit langer, von Generation zu Generation vererbter Tradition des Veredelns von Milch und Fleisch. Hier finden Sie Nordeuropas Almreich mit freigehenden Kühen, Schafen und Ziegen. Die extensive Weidewirt-



schaft in der kurzen, durch die langen Tage jedoch sehr intensiven Vegetationsperiode ergibt aromatische Rohwaren von ausgezeichneter Qualität.

Das Lebenstempo in dieser Kulturlandschaft ist langsamer und entspannter, und Mensch und Tier müssen das ganze Jahr über mit den naturgegebenen Voraussetzungen zurechtkommen, die sie umgeben. Hier leben gastfreie

Menschen, die Sie auf ihrer Alm willkommen heißen, Sie die Tiere streicheln und eigenproduzierte Käse und Delikatessen probieren lassen, die nach jahrhundertealten Familienrezepten hergestellt wurden. Kosten Sie sich durch Fjellnorwegen und schmecken Sie die frische Luft und die stolzen Essenstraditionen in jedem Bissen.





1. Rodebak Gårdsbryggeri

Oppdal - Trøndelag

Der Hof Rodebak liegt in der südlichsten der trøndelager Gebirgsregionen und stammt aus der Zeit, als hier im 17. Jahrhundert die Bergwerke etabliert wurden. Heute ist es eine Hofbrauerei, die verschiedene Sorten Biere des Typs Saison herstellt. Unser «Arbeitspferd» ist die Haushefe, die der Brauer persönlich aus Flandern eingeführt hat. Ansonsten brauen wir die Biere auf Rodebak mit erstklassigem Quellwasser von der Alm Tysksæter und ökologisch angebautem Malz und Hopfen. Einige unserer Sorten reifen in Bourbonfässern.

Tel: (+47) 93 81 36 89
E-mail: Carl@rodebak.com
Facebook: www.facebook.com/rodebakk/



2. Fjellmandel Oppdal

Oppdal - Trøndelag

Fjellmandel aus Oppdal ist eine alte Kartoffelsorte, die auf 400 M. Höhe bereits seit 1850 angebaut wird. Sie ist «krumm und merkwürdig», langgestreckt in der Form und von einer satten Gelbfarbe. Diese Goumetkartoffel hat einen hohen Trockenstoffgehalt und einen vollen, aromatischen Geschmack, der auf den Anbau in der Höhe zurückzuführen ist; das Klima ist trocken und das Wachstum langsam, so dass sich das Aroma der Kartoffel voll ausbilden kann. Fjellmandel aus Oppdal ist ein Qualitätsprodukt, das sowohl eine geschützte Herkunftsbezeichnung als auch die Spezialitätenmarke «einzigartiger Geschmack» trägt.

Tel: (+47) 95 86 33 80
E-mail: fjellmandel@mandelpotet.no
Webseite: www.mandelpotet.no



3. Bortistu Gjestegard

Oppdal - Trøndelag

Im Jahr 2016 übernahm die 4. Generation der Familie Storli Helmersen das Anwesen Bortistu. Linda Mai, Rune und deren vier Kinder verwalten jetzt den Hof, der seit der Abwicklung der Schafzucht ein reiner Touristenbetrieb ist. Den Stall ist in ein Gesellschaftslokal und Kursräume verwandelt worden, und im Anbau befindet sich die Rezeption. Die Gebäude sind unter Denkmalschutzauflagen wohlgepflegt und in Stand gehalten. Insgesamt gibt es 28 Zimmer – jedes einzelne mit seinem eigenen Charme. Hier werden Gäste das ganze Jahr hindurch mit großer Herzlichkeit empfangen.

Tel: (+47) 91 55 62 87
E-mail: bortistu@bortistu.no
Webseite: www.bortistu.no



Chefkoch Hans Brimi

Der Geschmack der Berge



Man sagt, das Geheimnis des Geschmacks liege in den Zutaten. Für die Produkte Fjellnorwegens ist das keine leere Floskel.

Das Fjell bietet uns kurzgereiste, frische und exklusive Rohwaren mit einer breiten Geschmackspalette von mild bis wild, von einfacherer Bauernkost bis zur Gourmetmahlzeit.

Hanz Brimi ist Chefkoch für den Stand Fjellnorwegens auf der Grünen Woche. Er beschreibt es folgendermaßen:

- Die Küche Fjellnorwegens hat etwas Rustikales und Genuines an sich. Die Geschmacksnote ist

rein und hält lange an. Eine Mahlzeit aus dem Fjell besteht typischerweise aus Fleisch von Wild oder hofeigenem Vieh von den Bergweiden. Fische stammen aus klaren Bergseen und -flüssen, und die kurzen, aber intensiven Sommer mit ihren langen Tagen ergeben explosives, außerordentlich nahrungsreiches Gemüse und Beeren.

Hans Brimi hebt besonders die Käseproduktion der norwegischen Berghöfe hervor:

- Viele Höfe käsen selbst und stellen hofeigene Käsesorten her. Die Milch stammt direkt von der Alm. Die Rezepturen sind «geheim» und der Geschmack ist voll und reichhaltig. Fjellnorwegen stellt Käse in Weltklasse her!



4. Jo-sætra

Oppdal - Trøndelag

Auf der Alm Jo-Sætra dreht sich alles um die Naturressourcen direkt vor der Haustür, direkt aus der Natur. Sobald das Laub der Birken zu sprießen beginnt startet unsere Saison und dauert bis in den Herbst hinein. Wir pflücken und sammeln Beeren, Kräuter, Blätter sowie essbare und wohlschmeckende Pflanzen. Alles wird zu ausgesuchten, hausgemachten Produkten verarbeitet: Sirup, Gelée, Marmelade, Chutney, Öl, Essig, Fleisch. Auf dem Hof halten wir Wollschweine, deren Fleisch wir zu leckeren Spezialitäten wie Dauerwurst, gepökeltem Schinken, Sülze und Rollen verarbeiten.

Tel: (+47) 99 15 13 18
E-mail: inger@jo-saetraprodukter.no
Webseite: www.jo-saetraprodukter.no



5. Oppdal - Smak av fjell

Oppdal - Trøndelag

Im Norden des sagenumwobenen Dovrefjells liegt der Gebirgsort Oppdal. Neben Moschusochsen und Wildrenen leben während des Sommers auch 40 000 Schafe in dieser Fjellregion, wo sie von der besonders artenreichen und würzigen Vegetation profitieren, die der kalkhaltige Boden wachsen lässt. Unten im Tal liegt das Dorf in einer alten Kulturlandschaft. Die Luft ist klar und rein, und die Berge des Dovrefjells bilden eine großartige Kulisse. Örtliche Lebensmittelproduzenten arbeiten unter dem Namen «Oppdal Smak av Fjell» gemeinsam daran, die Qualität der Rohwaren, veredelten Produkte und kulinarischen Erlebnisse im Rahmen der naturgegebenen Bedingungen ständig zu verbessern.

Tel: (+47) 97 17 53 13
E-mail: post@oppdalsmakavfjell.no
Webseite: www.oppdalsmakavfjell.no



6. Eggen Gardsysteri

Vingelen - Østerdalen

Die Hofkäserei Eggen Gårdsysteri wurde 2001 von Liv Bjørnstad und Ola Eggen etabliert. Der Hof liegt auf ca. 700 M Höhe und befindet sich seit 1730 in Familienbesitz. Heute betreiben wir ökologisch, und diesbezüglich erlangte die aktive Ingebrauchnahme der Alm und Freilandweidegründe am Rande des Forollhogna Nationalparks besondere Bedeutung.

In unserer Käserei produzieren wir hochprämierten Käse von Weltrang, zu dessen Herstellung wir ausschließlich pasteurisierte Milch vom eigenen Hof verwenden, wie z.B. der Blauschimmelkäse «Fjellblå», «Eggen Spesial» und «Rørøslå», der Weißschimmelkäse «Fjellost» sowie Salatkäse. Der feste «Fjellgo'» wird ausschließlich aus Almmilch in den Sommermonaten hergestellt.

Tel: (+47) 95 15 78 07
E-mail: post@eggenost.no
Webseite: www.eggenost.no



7. Bryn Gardsmeieri

Trysil - Østerdalen

Der Hof Bryn liegt unter der Baumgrenze, am Fuße des Skardfjellet in Trysil. Wir halten 90 erwachsene Milchziegen, die frisches Gebirgsgras und Kräuter fressen, so dass die sie eine hervorragende Milch geben. Diese verarbeiten wir in unserer Hofmeierei zu leckerem Käse unterschiedlicher Art, wo für alle Vorlieben etwas dabei sein dürfte. Die Auswahl reicht von traditionellen weißen und braunen Ziegenkäsesorten zu Schimmelkäse mit Asche, Salatkäsen und echtem «Prim» (streichfähigen braunen Ziegenkäse). Unser Käse ist in ausgewählten Geschäften und Restaurants über weite Teile des Landes erhältlich.

Tel: (+47) 99 10 44 67
E-mail: post@brynost.no
Webseite: www.brynost.no



8. Nortura «Ekte» Tynset

Tynset - Østerdalen

Das Klima in Tynset eignet sich besonders gut zur Herstellung von Gepökeltem, und unser Ziel ist es, unsere Region zu einem Zentrum für gute regionale Landwirtschaftsprodukte zu machen. Deshalb vermerken wir unsere Produkte mit «Ekte Tynset» (Echt aus Tynset).

Nortura und Gilde haben ihre gesamte Produktion von geräuchertem, gesalzenem Schinken in der Verarbeitungsanlage in Tynset zentralisiert. Unsere Spezialitäten sind «Tronfjellskinke», ein über 24 Monate gereifter Schinken mit Spezialitätsmarke und «Langtidsmodnet fenalår», langzeitgereifte gepökelte Lammkeule mit geografischer Herkunftsbezeichnung.

Tel: (+47) 99 30 84 61
E-mail: Oyvind.Moen@nortura.no
Facebook: facebook.com/ektetynset/



9. Gransjøberget Viltkjøkken

Trysil - Østerdalen

Seit 2004 nehmen wir Gastjäger mit auf die Elchjagd im Gransjøberget mit Aufenthalt auf der Alm Gransjøberget Sæter. Zur Verarbeitung des Elchfleisches haben wir verschiedene Produkte entwickelt und unsere eigene Elchwurstmacherei – seit 2017 in neuen, schmucken Produktionsräumen – eröffnet. Außer Elch verarbeiten wir hier auch die Freilandschweine des Nachbarhofes. Beispiele zind u.a. saftige Weihnachtsrippe, Elchsülze und «julepølse» (norw. Weihnachtswurst; kann je nach Region unterschiedliche Inhaltsstoffe und Gewürze enthalten) aus Elchfleisch. Wir haben zwei Spezialprodukte: die Elchwurst «Skogens konge» (König der Wälder) und Elchfrikadellen.

Tel: (+47) 48 22 39 33
E-mail: vertskapet@gransjoberget.no
Webseite: www.gransjoberget.no



10. Brimiland

Vågå - Gudbrandsdalen

Brimiland ist kein «Land» mit echten Grenzen, sondern eine Zusammenarbeit mehrerer Betriebe, die auf einzigartige kulinarische Erlebnisse in rustikalem, naturnahem Rahmen setzen. Die Betriebe arbeiten eng zusammen, z. B. darin, Lehrlingen Arbeitserfahrung und Fachwissen über die Rohwaren und deren Geschichte, Kultur und Zusammenhänge in der Natur zu vermitteln. Bei einem Besuch in Brimiland werden Sie feststellen, dass gut Ding Weile haben will. Hier macht man sein Handwerk gründlich und nimmt sich die notwendige Zeit dazu.

Tel: (+47) 41 93 11 11
E-mail: yngve@brimiland.no
Webseite: www.brimiland.no



11. Sve Gardsbrenneri

Vågå - Gudbrandsdalen

Auf dem Hof Sve, dessen Wurzeln bis ins 16. Jahrhundert zurückreichen und der seit 14 Generationen in der Familie liegt, bauen wir hauptsächlich Kartoffeln an. Als uns der Gedanke an eine Destillerie kam, hatten wir von Anfang an nichts Geringeres als Aquavit – selbigen Nationalbranntwein – im Auge. 2014 lief die Produktion an, und wir sind fasziniert von der Vielfalt der Naturaromen, die in die fertigen Produktvarianten einfließen: Wacholder, Krähenbeere, Schafgarbe, Frauenmantel, Wildkümmel, Ebereschen, schwarze Johannisbeeren – alle haben ihre besondere Geschmacksnote. Für das vollkommene Geschmackserlebnis experimentieren wir mit verschiedenen Kräutern, Pflanzenbestandteilen und Destilliertechniken, bis wir mit dem fertigen Produkt zufrieden sind.

Tel: (+47) 95 98 22 01
E-mail: firmapost@sve.no
Webseite: www.sve.no



12. Brimi sæter

Garmo - Gudbrandsdalen

Im Sommer mit den Tieren auf die Bergweiden zu ziehen, ist seit Hunderten von Jahren ein wichtiger Bestandteil der norwegischen Landwirtschaft, und die Almwirtschaft ein wichtiger Teil des norwegischen Kulturerbes. Brimi sæter ist seit Menschengedenken solche eine traditionelle Alm. Heute steht sie Besuchern offen, die Kontakt mit den Tieren suchen und hausgemachte Traditionskost probieren möchten. Sie können auf der Alm in der Scheune, im Lavvo (trad. Zelt) oder einer Almhütte übernachten und finden schöne Wandermöglichkeiten direkt vor der Haustür. Die Bergmilch wird zu wohlschmeckenden Almprodukten verarbeitet, und diese können Sie im Almcafé und Hofladen erwerben.

Tel: (+47) 40 07 51 53
E-mail: booking@brimi-seter.no
Webseite: www.brimi-seter.no



Foto: Ove Engene

Fjellnorwegen hautnah erleben

In Fjellnorwegen finden Sie grüne Täler, liebliche Kultur- und eindrucksvolle Berglandschaften mit herrlichen Fahrradrouten, Wanderwegen und besuchsoffenen Bauerhöfen und Almen, wo die ganze Familie einen aktiven Erlebnisurlaub verbringen kann. Hier liegen aber auch Norwegen höchste Berge mit herausfordernden Gipfel- und Kletterzielen für die Abenteurer, und oft kann beides inner-

halb kürzerer Entfernungen miteinander kombiniert werden. Auf Freilichtbühnen, von der Natur umschlossen, können Sie fantastische Kulturevents genießen, und die Tiere auf der Alm warten auf streichelnde Kinderhände.

Fjellnorwegen ist kein Vergnügungspark. Es ist «the real deal».

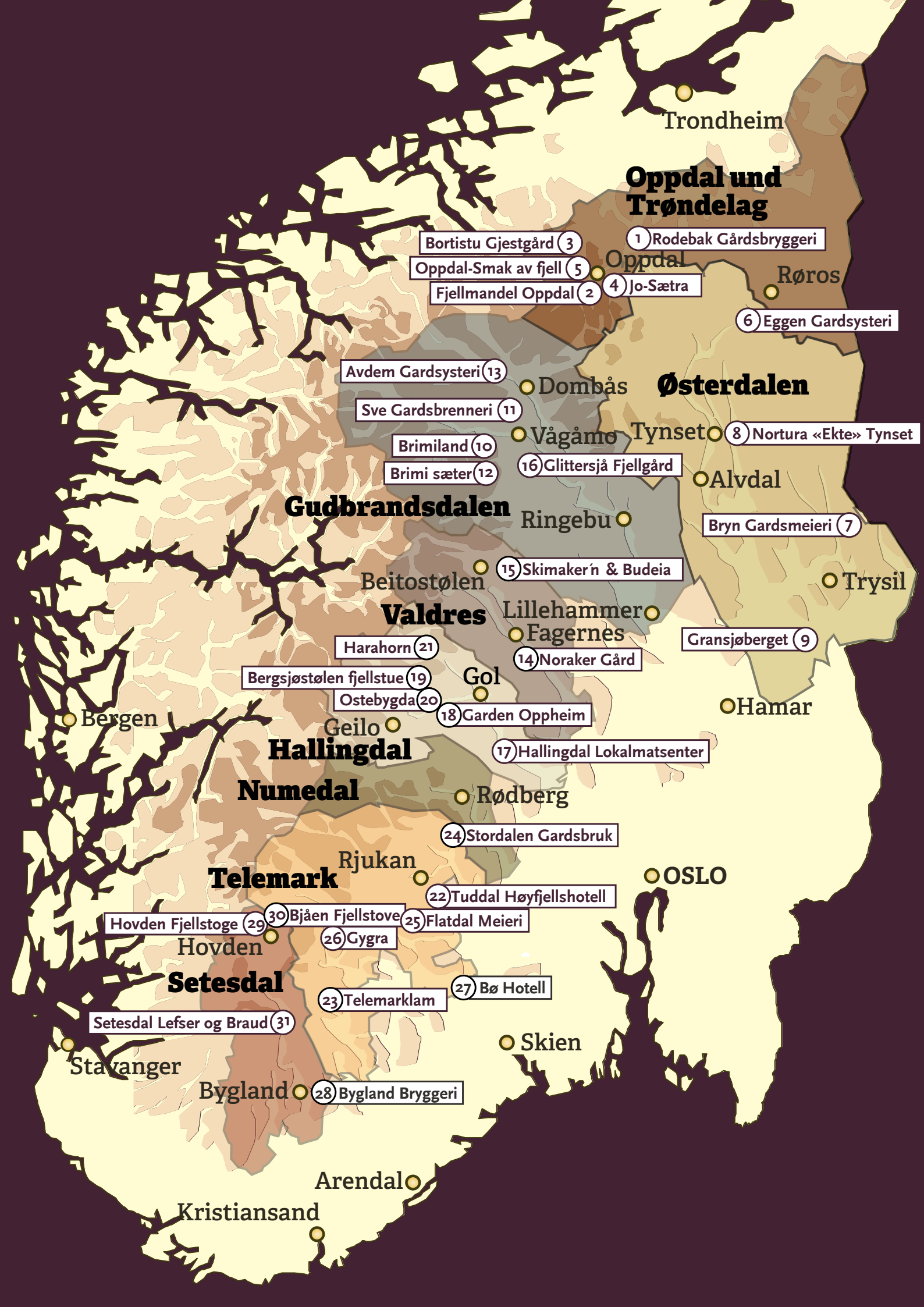


13. Avdem Gardsysteri

Lesja - Gudbrandsdalen

Die Hofkäserei Avdem Gardsysteri liegt zwischen den Nationalparks Reinheimen und Dovrefjell im nördlichen Gudbrandsdal. Hier stellen wir mehrere Käsesorten, Sauerrahm und Butter aus nicht-pasteurisierter Milch von unseren eigenen Kühen her. Der gute Geschmack hat seinen Ursprung in dem saftigen Gras der Hochweiden, frischem Heu, alten Traditionen und gutem Handwerk. Der Betrieb nutzt grüne Energie aus der hofeigenen Biokraftstoffanlage. In der Avdemsbue, unserem hofeigenen Verkaufsladen und Käsecafé mit herrlicher Aussicht über die Kulturlandschaft mit weidenden Tieren, finden sie ihren Lieblingskäse in der Käsetheke und können sie einen authentischen Landhandel erleben, dessen Wurzeln bis 1878 zurückreichen.

Tel: (+47) 47 75 75 73
E-mail: gardsysteri@avdem.no
Webseite: www.avdem.no



Trondheim

Oppdal und Trøndelag

- 1) Rodebak Gårdsbryggeri
- 2) Fjellmandel Oppdal
- 3) Bortistu Gjestgård
- 4) Jo-Sætra
- 5) Oppdal-Smak av fjell

Røros

- 6) Eggen Gardsysteri

Østerdalen

- 7) Bryn Gardsmeieri
- 8) Nortura «Ekte» Tynset
- 9) Gransjøberget
- 10) Brimiland
- 11) Sve Gardsbrenneri
- 12) Brimi sæter
- 13) Avdem Gardsysteri
- 14) Noraker Gård
- 15) Skimaker'n & Budeia
- 16) Glittersjø Fjellgård

Dombås

Vågåmo

Tynset

Alvdal

Gudbrandsdalen

- 17) Hallingdal Lokalmatsenter
- 18) Garden Oppheim
- 19) Bergsjøstølen fjellstue
- 20) Ostebygda
- 21) Harahorn

Ringebu

Beitostølen

Valdres

- 22) Tuddal Høyfjellshotell
- 23) Telemarklam
- 24) Stordalen Gardsbruk
- 25) Flatdal Meieri
- 26) Gygra
- 27) Bø Hotell

Lillehammer

Fagernes

Gol

Hamar

Geilo

Hallingdal

Numedal

- 28) Bygland Bryggeri

Rødberg

Rjukan

Telemark

OSLO

- 29) Hovden Fjellstoge
- 30) Bjåen Fjellstove

Hovden

Setesdal

- 31) Setesdal Lefser og Braud

Stavanger

Bygland

Skien

Arendal

Kristiansand

Fjell Norwegen

Oppdal und Trøndelag

Mit seinen Bergen und grünen Tälern bietet sich Oppdal für aktive Erlebnisse wie Moschusochsensafari, Wander- und Bergtouren, Fahrradtouren und Rafting an. Besonders für Moschusochsensafaris ist die Region weltweit einer der besten Orte, um die Tiere aus der Nähe zu erleben. Die herrliche Natur legt auch die Grundlage für gutes Essen. Das nahrhafteste Weidegras Nord-Europas und der besonders kalkhaltige Boden lässt besonders schmackhaftes Lammfleisch entstehen und hervorragende Mandelkartoffeln wachsen. Örtliche Lebensmittelproduzenten vermarkten ihre Produkte unter dem Label Oppdal – Smak av fjell. Kurzgereiste, schmackhafte Produkte können Sie u. A. in der Food hall im Zentrum Oppdals, Oppdal smak og behag, finden. Zwei Autostunden ostwärts liegt die UNESCO-Kulturerbestadt Røros mit ihrer Bergbaugeschichte und ebenfalls großer Auswahl an hervorragenden regionalen Delikatessen. Trondheim liegt zwei Stunden nordwärts von Oppdal. Hier finden jährlich im August ein großer Lebensmittelmarkt und im Dezember ein Weihnachtsmarkt statt.

Østerdalen

Østerdal ist seit jeher ein Teil des Einzugsbereichs des Kupferbergwerks von Røros und profitiert noch heute von den lange zurückreichenden Ackerbau- und Forstraditionen, die daraus entstanden sind. Schmelzhütten, Transportwege zu Land und Wasser, Bergwerksstollen, Ackerland, Wald und Wasserenergie sind wichtige Beispiele. Nahe der Grenze zu Schweden liegt der Femundsee. Er ist Norwegens größter Binnensee, dessen Wasserstand nicht durch einen Damm reguliert wird. In der Sommersaison verkehrt das Passagierschiff «Femund II» im Linienverkehr auf dem See. Die Region ist reich an Herstellern regionaler Spezialitäten, und das geschmackliche Register ist breit.

Gudbrandsdalen

Jotunheimen und Dovre sind zwei von ganzen sechs Nationalparks, die im Einzugsbereich des Gudbrandsdalen liegen. Hier wandert man zwischen den höchsten Bergen des Landes, dem Galdhøpiggen und Glittertinden, und im Winter gibt es weitläufige Loipennetze und steile Alpinhänge, wo man sich tummeln kann. Der Wildwasserfluss Sjøa mit seinen weißschäumenden Stromschnellen ist ein hervorragender Raftingfluss. Käseenthusiasten und Liebhaber regionaler Produkte kommen im Gudbrandsdalen voll auf ihre Kosten, wofür schon allein der neulich zu Norwegens Nationalkäse gekürte braune Gudbrandsdalsost bürgt.

Hallingdal

Die Region Hallingdal liegt im Norden der Provinz Buskerud am Übergang vom Ost- zum Westland. Die kontrastreiche Landschaft des Tals beinhaltet fruchtbares Ackerland im Talboden, steile, bewaldete Talhänge und ausgedehnte Fjellgebiete. Dies bildet das ganze Jahr hindurch die Grundlage für die Vielfalt an gastronomischen Erlebnissen und Aktivitäten, mit denen die Region aufwarten kann. Geilo und Hemsedal sind wichtige Wintersportorte für Langlauf und Alpin. Im Westen erheben sich die Bergplateaus des Hallingskarvet und des Gletschers Hardangerjøkulen bis 1900 m über dem Meeresspiegel. Der Hallingskarvet wurde 2006 zum Nationalpark erklärt.

Valdres

«Die Perle unter den Tälern» wird Valdres oft genannt, was vor allem an dem langen Band großer Seen liegt, die sich wie Perlen an einer Schnur durch das ganze Haupttal ziehen. Lebendige, kleine Orte mit aktiver Landwirtschaft unterbrechen die Wälder entlang der Talhänge. Auf dem weiten Hochland zu beiden Seiten des Tals erstreckt sich die größte Almregion Nordeuropas, die Sie wandernd oder fahrradfahrend mit all Ihren Sinnen entdecken können und wo Kühe, Schafe, Ziegen und Schweine frei weiden. Frische Rohwaren aus dem gesunden Fjellklima und traditionsreiche Verarbeitung verleihen den regionalen valdreser Delikatessen einen einzigartigen Geschmack, wofür besonders die beiden geografisch geschützten kulinarischen Schätze «Rakfisk» und «Kurv» gute Beispiele sind.

Numedal

In keinem anderen norwegischen Tal sind so viele mittelalterliche Holzgebäude erhalten geblieben wie im Numedal: stattliche Speicherhäuser, ganze Gehöfte und vier Stabkirchen. Zwei Nationalparks - Trillemarka und Hardangervidda - warten mit einem ausgedehnten Netz an Wanderwegen auf. Der Fluss Numedalslågen durchfließt das gesamte Tal und bietet zusammen mit den zahllosen Gebirgsseen ungeahnte Angelmöglichkeiten. Und nicht zuletzt gibt es eine Menge regionaler kulinarischer Spezialitäten zu entdecken.

Telemark

Die Hardangervidda und der 1883 m hohe Gaustatoppen sind buchstäblich zwei Höhepunkte der Bergregion in der Provinz Telemark und beliebte Wanderziele. Erstere erstreckt sich über ganze 8000 m² über der Baumgrenze und bildet somit Europas größte Hochebene. Der Ort Morgedal in der Gemeinde Kviteseid gilt als die Wiege des Skisports und Sondre Norheim als ihr Vater. Für das norwegische Kulturerbe spielt die Telemark mit ihren Volksmusikern und Schriftstellern eine wichtige Rolle, und verlockende Käse, Fisch- und Wildgerichte befriedigen das leibliche Wohl der Besucher.

Setesdal – Norwegen hautnah

Das Setesdal ist das südlichste der großen Täler Südnorwegens. Es streckt sich vom Hochland der Setesdalsheiene im Norden hinab entlang des Flusses Otra zum Ort Evje. In den gletscherüberformten baumlosen Höhen, die sich im Norden bis auf 1500 m erheben, gibt es markierte Wanderwege und Berghütten. Mit Glück können Sie hier Wildrennen begegnen. Die Essenstraditionen des Setesdals reichen weit zurück in der Zeit und greifen seit alters her auf regionale Rohwaren zurück. Eine Reise durch das Setesdal wird Ihnen großartige kulinarische und Naturerlebnisse bescheren. Unter den kulturellen Highlights sind vor allem Volkstanz und -musik und ganz besonders die Silberschmiedekunst zu erwähnen.



14. Noraker rakfisk

Aurdal - Valdres

Der familiengeführte Hof Noraker kann auf eine 14 Generationen lange Kulturgeschichte und Tradition in der Rakfischproduktion zurückblicken. Rakfisk (Norw. Rakfisk) ist halbfermentierte Forelle, eine besondere Spezialität der Region Valdres. Noraker Gård trägt die geschützte Herkunftsbezeichnung «Rafisk frå Valdres» und hat wiederholt den ersten Preis des jährlich stattfindenden Wettbewerbs während des Norwegischen Rakfischfestivals gewonnen. Im Hofladen finden Besucher eine reiche Auswahl an regionalen Spezialitäten aus Norakers eigener Produktion und von anderen Herstellern aus Valdres und Umgebung. Kombinieren Sie Ihren Besuch auf Noraker mit einer Führung auf dem Hof, der außer dem Hofladen und Produktionsräumen auch über ein Festlokal und Meetingraum verfügt.

Tel: (+47) 61 36 23 64
E-mail: post@noraker.no
Webseite: www.noraker.no



15. Skimaker'n & Budeia

Heggenes - Valdres

«Skimaker'n & Budeia», der Skimacher und die Melkerin, sind Thomas und Kathrin Aslaksby vom Hof Nørrestogo. In der Mittsommerzeit siedeln wir mit 35 Ziegen, 5 Pferden, 4 Enten, 3 Schweinen und zwei Katzen über den Sommer auf unsere Alm Olestølen über, die idyllisch am See Olevatn auf 1000 M. Höhe gelegen ist. Die Ziegen weiden frei und fressen die fantastischen Gebirgskräuter. Aus ihrer Milch stellen wir in unserer Mikrokäserei nicht-pasteurisierte Bio-Ziegenmilchprodukte her. Im Juli können Almbesucher Nahkontakt mit den Tieren erleben, über das Leben auf der Alm lernen, den braunen Käse im Kessel über dem offenen Feuer rühren und unsere von Hand hergestellten Milchprodukte kosten. Während des Winters hält Skimacher Thomas Kurse in der Herstellung von Holzskiern ab.

Tel: (+47) 91 88 98 06
E-mail: kathrin.h.aslaksby@gmail.com
Facebook: facebook.com/NorrestogoSkigard/



16. Glittersjå Fjellgård

Heidal - Gudbrandsdalen

Glittersjå Fjellgård liegt auf 760 M. Höhe mit einer einzigartigen Aussicht zum Glittertind, dem zweithöchsten zweithöchstem Berg des Landes, welche dem Hof dem Namen «Glitterschau» einbrachte. Unser schöner Hof mit seinen traditionellen Gebäuden in Blockbauweise ist von Stille und reiner Fjellnatur umgeben. Hier leben wir zusammen mit einer ganzen Familie zahmer Elche! Zudem wimmelt es von Gänsen, Truthähnen, Pfauen, Kaninchen, norwegischen Spælschafen, Ziegen, Ponies, schottischem Hochlandsvieh und weißen Hirtenhunden. Wir haben den ganzen Sommer über geöffnet und bieten unseren Besuchern Naturaktivitäten, Fütterungen der Tiere, Besuche auf dem Fellboden und eine Cafeteria, wo sie hausgemachtes Essen aus regionalen Rohwaren genießen können.

Tel: (+47) 91 30 36 69
E-mail: helge@glittersja.no
Webseite: www.glittersja.no



17. Hallingdal Lokalmatsenter

Nesbyen - Hallingdal

Else Horge Asplin, eine Enthusiastin für regionale Küche, hat das Hallingdal lokalmatsenter gegründet. Auf ihrem Bauernhof in Nesbyen betreibt sie einen Metzgerei- und Veredlungsbetrieb für Fleisch von Rind, Schwein, Lamm, Zicklein und Hirschwild. Rückverfolgbarkeit ist ein wichtiges Stickwort – die Kunden sollen wissen, woher das Fleisch stammt. Fleischprodukte, die bei Else kreiert werden, sind z.B. Kräuterwürste, gebeiztes Fleisch, Tapas-Fleischklöße und Roastbeef.

Tel: (+47) 90 17 93 21
E-mail: post@hallindalokalmatsenter.no
Webseite: www.hallingdalokalmatsenter.no



18. Garden Oppheim

Torpo - Hallingdal

Der Hof Oppheim liegt in Ål i Hallingdal und wird seit 2011 von Sjur und Renate Søndrål bewirtschaftet. Sie halten über 300 Schafe in der Winterfütterung, die den Rassen Norwegisches weißes Schaf, altnorwegisches Spælschaf und Renates Lieblingsrasse, dem weniger bekannten Walliser Schwarznasenschaf, angehören. Die Tiere weiden am Fuße des Hallingskarvet, wo die Kräuter und das Gras des Fjells dem Fleisch einen charakteristischen Geschmack verleihen. Das Fleisch wird auf dem Hof eigenhändig nach althergebrachten Traditionen verarbeitet und im hofeigenen Verkaufslokal angeboten, sowie an Restaurants verkauft und über Supermärkte vertrieben.

Tel: (+47) 91 52 58 44
E-mail: post@gardenoppheim.no
Webseite: www.post@gardenoppheim.no



19. Bergsjøstølen fjellstue

Ål - Hallingdal

Kåre Berg bietet seinen Gästen ein Willkommen im Hochgebirge auf 1100 M. Höhe, so wie die Familie Berg es schon seit mehreren Generationen tut. Hier können sie dem Alltag entfliehen und in ruhiger Umgebung frische Fjell-Luft atmen. Im Winter können sie Skilaufen, Skisegeln, Schneeschuhwanderungen unternehmen oder auf Hundeschlittenfahrt gehen. Im Sommer laden Gebirgsstraßen mit wenig Verkehr zum Fahrradfahren ein, man kann auf Islandspferden reiten und sein Angelglück probieren. Wir haben 30 Gästezimmer und heißen sie in unserer Mountain-Lodge mit Hotelkomfort herzlich willkommen.

Tel: (+47) 32 08 46 18
E-mail: post@bergsjostolen.no
Webseite: www.bergsjostolen.no



20. Ostebygda

Hol - Hallingdal

Das «Käsedorf» ist eine Zusammenarbeit zwischen acht Höfen mit zugehörigen Almen in der Gemeinde Hol im Hallingdal, deren Ziel es ist, Hol als Käsedestination weltbekannt zu machen. Das Netzwerk besteht aus den Betrieben Rueslåtten ysteri, Hol ysteri, stølene Fagerdalen, Jakobsplass, Prestholt, Hamarsbøen und Gurostølen, sowie dem Hof Øvrejorde. Gemeinsam arbeiten sie für eine Identität, Fachwissen und Stolz rund um das Handwerk des KäSENS. Lange Traditionen, Almwirtschaft, frisches Fjellgras und glückliche Tiere bilden die Grundlage der Produktion von nicht weniger als 29 wohlschmeckenden Käsesorten. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei! Ostebygda erhielt neulich den Preis «Årets lokalmatgründer 2019».

Tel: (+47) 97 53 43 33
E-mail: ost@ostebygda.no
Webseite: www.ostebygda.no



21. Harahorn

Hemsedal - Hallingdal

Harahorn liegt wie ein Königshof auf 1100 M. Höhe über dem Ort Hemsedal. Die Küche legt Wert auf Aromen aus dem norwegischen Gebirge, wo lokale Rohwaren wie Forellen aus den Bergseen der Umgebung, Rentierfleisch von regionalen Weidegründen, selbstgepflückte Moltebeeren, Krähenbeeren, Preiselbeeren, Fichtentriebe und Wacholderbeeren im Zentrum stehen. Reine und naturbelassene Zutaten prägen die Speisekarte auf Harahorn. Wir spielen gern mit alten Traditionstechniken wie Räuchern, Salzen und Fermentieren, um den Speisen dann einen modernen Twist zu verleihen.

Tel: (+47) 32 05 51 10
E-mail: booking@harahorn.no
Webseite: www.harahorn.no



22. Tuddal Høyfjellshotell

Tuddal - Telemark

Mit Ausgangspunkt direkt an der Hauswand bietet das traditionsreiche Tuddal Høyfjellshotell in der Gemeinde Hjartdal seinen Gästen das ganze Jahr hindurch eine Reihe Naturaktivitäten wie Fahrradfahren, Langlauf, Jagd und Angeln. Die wichtigste Aktivität in unserem Angebot jedoch ist die Mahlzeit. Unsere Gäste bekommen jeden Abend ein Vier-Gänge-Menü serviert, und wir sind bekannt für unsere regionale Küche mit lokalen Rohwaren. Davon profitieren die Umwelt, das Klima und die örtlichen Hersteller landwirtschaftlicher Produkte.

Tel: (+47) 35 02 88 88
E-mail: guruholt@tuddal.no
Webseite: www.tuddal.no





Foto: Yngve Ask

Intakte Berggemeinden

In Fjellnorwegen sind familienbetriebene Kleinbauernhöfe und Almen eine noch lebendige Tradition, und es herrscht ein enges Verhältnis zwischen den Bauern und ihren Tieren sowie der umliegenden Natur.

Die Landschaft ist geprägt von Forsten, Weidegründen und offener Kulturlandschaft. Die Landwirtschaft hier ist besonders traditionell und nachhaltig. Wir glauben daran, dass glückliche Tiere von der Naturweide uns reines, schadstofffreies Essen von hoher Qualität liefern, was man schmecken kann. Deshalb sind wir sehr stolz auf das Essen, das wir produzieren!

In den Bergen Südnorgwegens finden Sie das ausgedehnteste Almgebiet ganz Nordeuropas. Hier befinden Sie sich im Reich der frei weidenden Tiere. Der Duft der wilden Kräuter, die friedliche Atmosphäre und Ruhe sind einzigartig und können mit allen Sinnen in sich aufgenommen werden. Der Almbetrieb ist unserem modernen Zeitalter angepasst, aber das enge Verhältnis zwischen den Menschen, den Tieren und der Natur ist seit alters her ungebrochen. Besuchen Sie diese einzigartige Kulturlandschaft, um sie zu erleben, zu schmecken, darin zu wandern und die Natur auf sich wirken zu lassen.



Aus Heidal. Foto: Cathrine Dokken



Foto: Cathrine Dokken

Schneereiche Winter

Fjellnorwegen hat vier deutlich ausgeprägte Jahreszeiten, die alle ihren eigenen Charme haben. Der Winter ist lang, kalt und weiß. Mehrere der Regionen Fjellnorwegens dürfen sich schneesicher nennen – und das bedeutet Hunderte von Kilometern mit Skiloipen, märchenhafte Hundeschlittentouren und sagenhafte Berghänge mit Tiefschnee.

Oder aber man schnallt sich einfach ein Paar Schneeschuhe an und genießt eine heiße Tasse Kakao draußen in der weißen Winterlandschaft. Oder einen Kaffee, den man über dem Lagerfeuer zubereitet hat. Der Winter ist eine stille Jahreszeit, und nur der Frostrauch des eigenen Atems durchbricht die weite Aussicht.





23. Telemarklam

Fyresdal - Telemark

Auf dem Hof Taraldlien züchten Kim und Bjørg Hopland hauptsächlich norwegische Spælschafe, wobei ihnen das Wohl der Tiere besonders am Herzen liegt. Vor rund zwei Jahren wurde die Betreuung des Hofes zum Hauptgeschäft der beiden, und unter dem Warenzeichen «Telemarklam» verkaufen sie «pinnekjøtt» (getrocknete, gesalzene Lammrippe), «fenalår» (gepökelte, mancherorts auch geräucherte Lamm- oder Rinderkeule) und anderes Lammfleisch, das ohne Kraftfutterzusatz garantiert direkt vom Fjell kommt. Man kann schmecken, dass die Tiere in der reinen Natur auf der Gebirgsweide mit frischen Kräutern und frischem Wasser aufgewachsen sind.

Tel: (+ 47) 92 21 88 91
E-mail: post@telemarklam.no
Webseite: www.telemarklam.no



24. Stordalen Gardsbruk, Bergstaulen

Tinn - Telemark

Barbro und Ronny betreiben einen Gebirghof in der Nähe der Kulturerbestadt Rjukan. Auf der anderen Seite der Stadt, mit Aussicht zu dem ikonischen Berg Gaustatoppen, liegt die zum Hof gehörige Alm Bergstaulen. 100 Ziegen tummeln sich zwischen Kräutern, Laub und Gras auf der Gebirgsweide und produzieren die wichtigste Zutat des beliebten 'Helfeit brun geitost' (Brauner Ziegenkäse aus Vollmilch). Unter den World Cheese Awards 2018 erhielt dieser den zweiten Preis im Superfinale und wurde damit zum besten braunen Ziegenkäse der Welt gekürt! Außer den Ziegen halten wir Telemarksvieh, Wildschafe, norwegische Spælschafe und Freilandschweine. Im Herbst und Winter backen wir Fladenbrot und «lefse» (weiche Kartoffelfladen). Unsere Devise ist, im Pakt mit der Natur zu produzieren.

Tel: (+47) 90 64 23 04
E-mail: bstordalen@gmail.com
Facebook: [Stordalen Gardsbruk](https://www.facebook.com/StordalenGardsbruk)



25. Flatdal Meieri, Kråkerøestaulen

Rauland - Telemark

Auf dem Hof Sundbø in Flatdal betreiben Lina und Sondre Milchproduktion. Den Sommer verbringen sie mit ihren Tieren auf der Alm Kråkerøe in der Nähe der Hardangervidda. Sowohl auf dem Hof als auch auf der Alm verarbeiten sie ihre Milch zu Butter und Käse, wobei sie sich auf «knåost», eine Käsespezialität der West-Telemark, spezialisiert haben. Sie halten die lokale Viehrasse Telemarksfleisch und produzieren extensiv mit Grobfutter und Almweide und so wenig Kraftfutter wie möglich. Im Almcafé können Besucher Almkost probieren und einen Einblick in das Leben und Wirtschaften auf der Alm erhalten.

Tel: (+47) 46 35 27 61
E-mail: lina.aasan@outlook.com
Webseite: [facebook.com/krakeroe/](https://www.facebook.com/krakeroe/)



26. Gygra

Vinje - Telemark

Wir haben unsere Firma nach Gygra benannt, dem Trollweib aus der norrönen Mythologie und ein mystischer Berg in der Telemark. Wir nehmen Sie mit zu den unbekanntenen Naturperlen der Telemark für fantastische Erlebnisse – mit herkömmlichen Fahrrädern oder E-Bikes auf Almwegen durch die einzigartige Kulturlandschaft des Gebirges. Im Winter haben wir Skitouren im Reich der wilden Rentiere im Angebot. Unser Konzept ist das eines geringst möglichen Fußabdrucks in der Natur und die Kombination mit örtlichen kulinarischen Erlebnissen. Wir haben außerdem eine Zusammenarbeit mit dem Telemarkskanal und dem Norwegischen Industriearbeitermuseum um Themausflüge.

Tel: (+47) 41 20 24 06
E-mail: post@gygra.no
Webseite: www.gygra.no



27. Bø Hotell

Bø - Telemark

Mit seiner zentralen Lage bildet das Bø Hotell eine grüne Lunge mit einer Vielzahl von Familienerlebnissen in unmittelbarer Umgebung. Das Hotel ist bekannt für seine warme Atmosphäre und seine gute, hausgemachte Küche mit modernen Gerichten, die auf alten Essenstraditionen beruhen. Tagsüber speisen unsere Gäste À la carte, während zum Abend ein Drei-Gänge-Menü serviert wird. Wir benutzen weitestgehend regionale Rohwaren, so dass unsere Gäste die Telemark auch geschmacklich erleben können.

Tel: (+47) 35 06 08 00
E-mail: post@bohotell.no
Webseite: www.visitbo.no/bohotell



28. Bygland Bryggeri

Bygland - Setesdal

Die Brauerei Bygland Bryggeri ist in Bygland im Setesdal angesiedelt. Wir sind einer der wenigen Bierbrauereien der Welt, die sich auf das Brauen norwegischer Traditionsbiere spezialisiert haben und benutzen u. A. Wacholder und «kveik», eine besondere Bierhefesorte von norwegischen Bauernhöfen, deren Rezeptur in einzelnen Dörfern hunderte von Jahren hindurch bewahrt wurde, im Brauprozess. Wir versprechen ihnen viele «vergessene» Sorten und Kreuzungen von traditionellen und modernen Geschmacksrichtungen. Unser Bier finden sie in Norwegens besten Pubs, wir exportieren ins Ausland und wurden außerdem in New Yorks Reisekalender von 2019 abgebildet.

Tel: (+47) 91 38 48 80
E-mail: mail@bygland.beer
Webseite: www.bygland.beer



29. Hovden Fjellstoge

Hovden - Setesdal

Zuoberst im Setesdal, auf 850 M. Höhe gelegen, finden sie die Hovden Fjellstoge. Mit dem Vidmyr Naturreservat und den perlenden Wassern der Otra als nächste Nachbarn ist sie der perfekte Ausgangspunkt für erinnerungswürdige Urlaubstage auf dem Fjell.

Im Winter gibt es einen Skibus zum Skigebiet Hovden Alpinsenter, und die Loipen des enormen Langlaufnetzes von Hovden führen direkt an der Haustür vorbei. Wählen Sie zwischen Zimmern, Hütten oder dem Campingplatz. Unsere Küche ist ehrlich und hausgemacht und beinhaltet oft regionale Rohwaren.

Tel: (+47) 37 93 95 43
E-mail: post@hovdenfjellstoge.no
Webseite: www.hovdenfjellstoge.no



30. Bjåen fjellstove

Hovden - Setesdal

Die Bjåen Fjellstove in den Setesdalsheiane ist der richtige Ort für diejenigen, die eine Kombination aus historischer Atmosphäre, frischer Gebirgsluft, Hahnenkrähen und dem Glöckengebimmel eines bewirtschafteten Urlaubsbauernhofes suchen. Unsere Küche basiert auf eigenproduzierten und regionalen Rohwaren und von Grund auf hausgemachten Speisen. Wir sind ein anerkannter Bio-Tourismusbetrieb. Auf 900 M. Höhe gelegen, betreiben wir die höchstgelegene Ganzjahresmilchproduktion des Landes. Wir produzieren ca. 190.000 l Milch und auch eine gewisse Menge Fleisch pro Jahr.

Tel: (+47) 37 88 57 00
E-mail: post@bjaen.no
Webseite: www.bjaen.no



31. Setesdal Lefser og Braud

Rysstad - Setesdal

Setesdal Lefser og Braud catert Meetings, Feiern und andere Gesellschaften mit hausgemachten Speisen. Kristine Bjørgum Forde ist ausgebildete Köching und Fladenbrotbäckerin. Diese Art Gebäck ist tief in den ländlichen Essens-traditionen Norwegens verankert, und es gibt eine reichhaltige Auswahl an unterschiedlichen Fladen und Fladenbrotten, die auf Kochplatten gebacken werden, z. B. «lefs».

Tel: (+47) 95 14 45 78
E-mail: fordebjorgum@gmail.com
Facebook: Kristine Bjørgum Forde





Foto: Emile Holba



Fjellnettverket
Viken fylkeskommune
Innlandet fylkeskommune
Trøndelag fylkeskommune
Agder fylkeskommune
Vestfold og Telemark fylkeskommune

Innovasjon Norge
Fylkesmannen i Oslo og Viken
Fylkesmannen i Innlandet
Fylkesmannen i Vestfold og Telemark
Fylkesmannen i Agder
Fylkesmannen i Trøndelag



Foto: Paul A. Lockhart

MIT DEM AUTO NACH NORWEGEN

Die einzige direkte Fährverbindung von Deutschland nach Norwegen führt von Kiel nach Oslo. Von Norddänemark aus gibt es mehrere Fährlinien nach Süd- und Ostnorwegen: von Hirtshals nach Kristiansand, Langesund und Larvik sowie über Stavanger nach Bergen und von Frederikshavn nach Oslo.

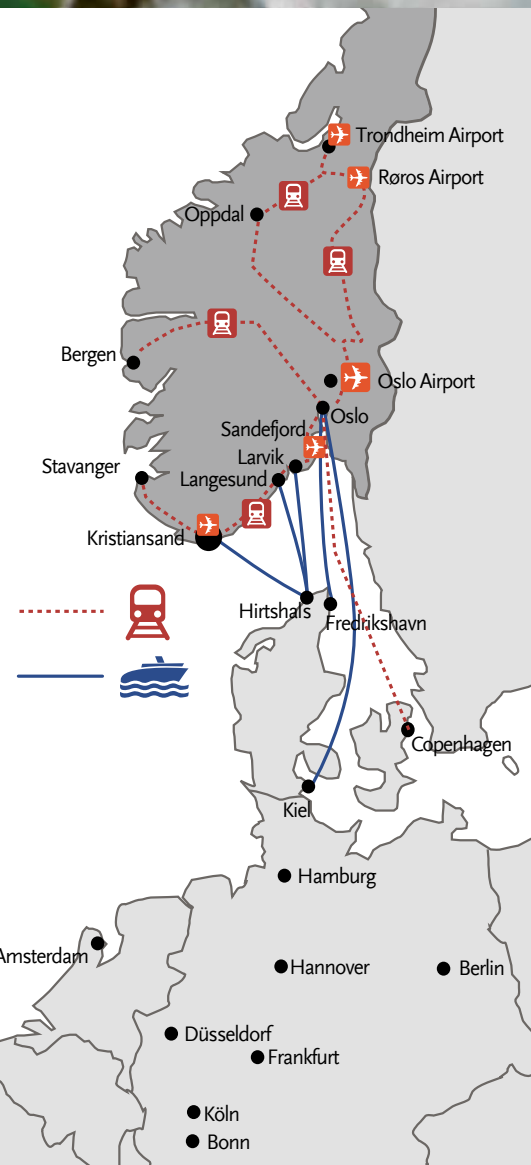
www.colorline.com • www.fjordline.com • www.stenaline.com

FLY & DRIVE

Norwegian fliegt von Berlin (Schönefeld), Düsseldorf, Hamburg und München direkt nach Oslo Lufthavn Gardermoen, dem Hauptflughafen in Norwegen. SAS fliegt Oslo Gardermoen direkt von Berlin (Tegel), Köln/Bonn und Stuttgart an, sowie von den meisten anderen deutschen Flughäfen via Kopenhagen. Darüberhinaus gibt es Verbindungen mit Eurowings von Frankfurt und München nach Oslo (Gardermoen) und mit Easy Jet von Berlin (Tegel) nach Oslo (Gardermoen).

Von Oslo (Gardermoen) aus gibt es Anschlussflüge zu allen anderen wichtigen Flughäfen in Norwegen. Mietwagenstationen finden Sie in allen norwegischen Flughäfen. Ab Oslo Hauptbahnhof gibt es Zugverbindungen in Richtung Kristiansand, Hallingdal/Hardangervidda, Gudbrandsdalen und Røros, und vom benachbarten Busterminal (Galleri Oslo) Fernbusverbindungen zu allen größeren Orten in den Fjellregionen.

www.norwegian.com • www.flysas.com • www.easyjet.com • www.ryanair.com
www.nor-way.no • www.vy.no • www.en-tur.no - Elektronische Fahrpläne für Bus, Bahn und Flug in ganz Norwegen



Fjellnorwegen - Internationale Grüne Woche 2020

Weiterführende Informationen über Reiseziele und Erlebnisse in Fjellnorwegen finden Sie auf www.visitnorway.de

visitnorway.de