



Magnifika Sandhouse Hotel blickar ut över en ständigt föränderlig strand tack vare stora ebb- och flodskillnader.

Atlantkust med storslagna vyer

På västra Irland möter de gröna böljande kullarna Atlantens mäktiga klippor. Vi reser längs kustens fiskelägen genom landskapen Sligo och Donegal, där närproducerade, naturliga råvaror från hav och land inte är något nytt utan en självklarhet.

RESOR

Med fara för livet balanserar jag med en fot i ett badkar fullt med slemmig tång

innan jag glider i med ett plums. På Irlands västkust har man slagit fast en gång för alla att tång är fullproppat med nyttiga ämnen, vare sig du äter den

eller applicerar den utvärtes.

Så därför ligger jag nu i denna gröna soppa, som ska erkännas är ganska be-

haglig. Efter en timme i spat känner jag mig både uppfriskad och uppmjukad, och tar en promenad till Strandhills hamn i Sligo.

Från muren ovanför vågbrytarna spelar vi surfarbingo. Man ser ut var sin surfare i vågorna, och den vars utvalda vattensportare trillar i vattnet först får betala ölen på puben efteråt.

Kvällens mål är lokal mat av internationellt hög klass. På restaurang Trá Bán i Strandhills hamn serveras Sligolamm och handplockad hummer från Mullahmore.

– Vi lyder under 15-kilometersregeln här. Det betyder att alla våra huvudråvaror kommer högst 15 kilometer härifrån, berättar kocken Anthony Gray, infödd Sligobo.

Han har alltid sett området som en matregion, med sina fantastiska lokala råvaror. Varje lördag



"Jag plockade jämt musslor och tång här utanför när jag var barn. Det var en lek, samtidigt som det hjälpte till hemma."

EITHNA O'SULLIVAN





FOTO: LINDA ROMPPALA



Irland har fler får än människor, man får räkna med att stöta på dem lite var som helst.



Klassiska scones, ibland med tång, hör till standardmenyn på de flesta pubar i fiskebyarna längs kusten.



Musik är ett återkommande inslag längs The Wild Atlantic Way, liksom i hela Irland. Här en musiker i Strandhills hamn.



En skaldjurstallrik på fiske-restauranten Eithna's by the Sea är något man gärna beställer.



Vid Aughris Head ligger en av västkustens mest natursköna stränder.

åker han runt till böndernas marknader för att handla färskna produkter till restaurangen. En av hans favoriter är Sligostron, de trivs som fisken i det svala atlantvattenet vid Irlands västkust.

– Sligostron kännetecknas av robust struktur och rik smak, berättar ost-ronodlaren Charles Kelly när vi besöker hans ost-ronbäddar i natursköna Sligo Bay. Själv äter han helst sina ostron naturella, med ett glas torrt vin till.

– Men det beror på vad du gillar. På ostronfestivalerna runt om i landet serveras de både friterade, bakade och ångkokta!

En bilfärd genom regionen bjuder onekligen på sköna vyer. Vägarna kantas av röd vallmo och gul

ärttörne runt stengärgårdarna. Det är omöjligt att köra mer än fem minuter utan att se en fårscock, de står på kullar och i hagar och inte helt sällan mitt på vägen. Och det är inte så konstigt, det finns drygt 4,7 miljoner får på Irland, faktiskt fler än det finns irländare.

När vi närmar oss havet öppnar landskapet upp sig i stora fält. En grusväg tar oss ned till strandkanten där vi parkerar för en promenad på den för tillfället blottlagda havsbotten.

Just tång visar sig bli ett återkommande inslag på vår resa.

På stranden möter vi Marc Torrades som skördar havets grönsaker för att torka och förädla till olika produkter. Tång är

fritt att plocka, som en del av allemansrätten, bara man är försiktig.

– Vissa tångarter kan bli över 100 år gamla, berättar Marc. Jag tar bara toppen på dem, så de kan fortsätta växa.

Dillisk är den mest populära tången till mat, de breda röda remsorna är fulla av järn och har en lätt nötigt ton.

Andra vanliga arter som Marc plockar är pärlmossa, nori och wakami som ofta används i japansk matlagning, och sugarkelp som kan malas ned och användas som sötningsmedel.

Framåt eftermiddagen når vi fram till The Beach Bar vid Aughris Head. Här serveras te och scones, både med och utan tång,

men alltid med sylt och grädde.

Vi känner oss hungriga efter tångsamlandet och beställer en fyllig skaldjursschowder att värma oss med.

Vår resa fortsätter in i Donegal, ett kargt och bergigt landskap varvat med vikar av långa sandstränder. Här ligger Slieve League, några av Europas högsta havsklippor som bjuder på en svindlande vacker utsikt.

Från hamnen i Killybegs bordar vi fiskaren Brian McGilloways fiskebåt. En bit utanför kusten släpper han ankare och vi får kasta ut våra tilldelade revar. På bara någon timme har vi tillsammans fått upp fem stora torskar på ett par kilovardera, och adrenalinet

FAKTA

The Wild Atlantic Way

Besöksmål längs Irlands 260 mil långa västkust har samlat under namnet The Wild Atlantic Way. Längs vägen finns över 2 500 utpekade sevärdheter och aktiviteter. www.thewildatlanticway.com www.ireland.com

ÄTA

Eithna's by the Sea

Skaldjursrestaurang med vackert målad fasad och hemma-hos-känsla i fiskebyn Mullaghmore. www.eithnasrestaurant.com

Trá bán

Restaurangen ligger i Strandhills natursköna hamn och fokuserar på mat av internationell klass med lokala råvaror. <http://www.trabansligo.ie/>

The Beach bar

Vid stranden Aughris Head ligger den charmiga puben. www.thebeachbarsligo.com

BO

Sandhouse Hotel

Hotellet gick i konkurs under krisen 2009, men de anställda köpte konkursboet och gjorde det till ett mycket populärt resmål vid en av Irlands mest magnifika stränder, Rossnowlough Beach. www.sandhouse.ie/

Lough Eske Castle

En vacker gammal slottsruin har fått stå till tjänst som fasad till det förstklassiga hotellet, mitt i Donegals urskogar. www.solishotels.com/lougheskecastle

AKTIVITETER

Tångbad

Testa ett tångbad på Voya Sea Baths i Strandhill eller köp med en packe torkad tång för att prova hemma. www.voyaseaweedsbaths.com

Irlands högsta klippor

Imponerande Slieve League är ett vackert område att vandra i bara man håller tungan rätt i mun, det är högt och staket saknas.

www.slieveleaguecliffs.ie/

Djuphavsfiske

Testa fiskelyckan på en tur med Donegalfiskaren Brian på Killybegs Angling. Han erbjuder hel- eller halvdagsfisketurer, liksom sightseeing av Slieve League-klipporna från havet.

www.killybegsangling.com

RESA HIT

SAS har direktflyg till Dublin från Stockholm, Göteborg, Köpenhamn och Oslo från cirka 3 000 kronor tur och retur. Enklast är att hyra bil på plats och ta sig runt på egen hand.



svallar högt hos stolta fiskare.

Fångsten tar vi med oss för tillagning till Eithna's By the Sea, en anspråkslös inredd skaldjursrestaurang. Förutom torsken serverar Eithna en skaldjursplåt med krabbröra, dillisktång, ostron, havskräftor och hummer.

Du kan knappast få dina skaldjur färskare än så här, direkt utanför fönstret ligger fiskebåtarna som kommer in med fångsten tidigast på morgonen.

Eithna O'Sullivan som styr och ställer i köket är född och upp vuxen i fiskebyn Mullaghmore, som fortfarande är en viktig hamn för lokala fiskare.

– Jag plockade jämt musslor och tång här ut- anför när jag var barn. Det

var en lek, samtidigt som det hjälpte till hemma.

På kvällen tar vi in på The Sand House Hotel i Rossnowlough. Det ser ut som i en film där det ligger i ensam majestät på sandstranden och blickar ut mot havet. Här har man goda möjligheter att se både delfiner och valar, sägs det.

Och mycket riktigt, när jag kommer åter efter en delfinspanarpromenad, får jag höra att de i sällskapet som valde att stanna inne och fika minsann sett en hel hop delfiner från den inglasade verandan.

Nåja, jag fick en massa frisk luft ackompanjerat av mäsarnas välkomnande skrik i alla fall.