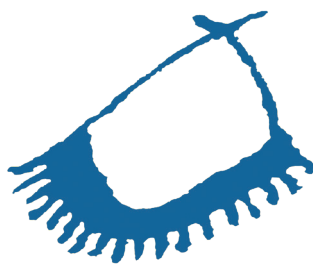


Sámi

D I N N E R M E N U



DE





Sámi-Küche – von der Natur geformt, über die Zeit perfektioniert

Lokale und authentische Speisen zu genießen, ist eine der kraftvollsten Reiseerinnerungen, die wir schaffen. Esskultur ist nicht nur Geschmack – sie ist ein wesentlicher Träger, Marker und Ausdruck kultureller Identität und Zugehörigkeit. Während Nahrung den Körper nährt, erhält sie auch unsere Verbindung zu Erbe, Gemeinschaft und Ort.


Die Sámi sind das indigene Volk Nordskandinaviens, bekannt für ihre tiefe Verbundenheit mit dem Land und seinen Traditionen. Sie werden in fünf Hauptgruppen unterteilt, basierend auf Kultur und Sprache: Nord-, Inari-, Ost-, Lule- und Südsamen. Mit Generationen von Erfahrung in Jagd, Fischerei und Rentierhaltung haben die Sámi eine tiefe Beziehung zur subarktischen Umwelt und Landschaft entwickelt.

Innerhalb der Sámi-Kultur sind die Konzepte von „Landschaft“ und „Umwelt“ nicht leicht zu definieren. Traditionell sehen sich die Sámi als Teil der Welt und der Natur, nicht darüber oder außerhalb. Ihre Beziehung zur natürlichen Welt wird von Respekt, Gleichgewicht und ständiger Verhandlung geleitet – eine Lebensweise, die tiefe gegenseitige Abhängigkeit statt Kontrolle widerspiegelt.

Traditionelle Sámi-Küche basiert seit langem auf dem, was direkt aus der Wildnis bezogen werden konnte – Fisch, Wild, Rentiere, Beeren und Kräuter, alles aus der reichen arktischen Landschaft.

Die Beziehung zu Rentieren steht im Mittelpunkt der Sámi-Küche. Aus tiefem Respekt vor Flora und Fauna haben die Sámi stets die Ganz-Tier-Nutzung praktiziert, um sicherzustellen, dass kein Teil des Rentiers verschwendet wird. Jeder Teil wird geschätzt – von den Hufen, dem Gehirn, dem Mark und den Knochen bis zu den Eingeweiden, inneren Organen, der Haut und dem Blut – und spiegelt einen nachhaltigen Ansatz wider, der in Tradition und Ehrfurcht vor der Natur verwurzelt ist.

Die Sámi-Esskultur basiert auf den Prinzipien der Slow Food-Bewegung – Zutaten mit Sorgfalt, Zeit und einer tiefen Verbindung zum Ort zuzubereiten. Traditionelle Methoden wie das Räuchern von Fisch und Rentierfleisch im *Lavvu* oder das Trocknen von Rentierfleisch mit seinem natürlich niedrigen Fettgehalt werden noch heute praktiziert. Saisonale Zutaten wie Steinpilze, die bei Moltebeerensammeltouren gesammelt werden, werden einfach mit Kartoffeln und Salz über offenem Feuer gekocht. Moltebeeren – oft als arktisches Gold bezeichnet – werden in Saft konserviert oder zu Marmelade verarbeitet, während Preiselbeeren zu Saft zerdrückt und Heidelbeeren frisch verwendet werden. Sogar Kiefernrinde wurde traditionell verwendet, um Brot anzureichern und Fischbrühe zu verdicken, was die tiefe Einfallsreichtum und Harmonie der Sámi mit der Natur zeigt.





Vorspeise

Ruoššaluossa hillagáhkuin, mas luopmanat ja skávžádeppot

Lachs, Glutbrot, Moltebeeren und Trüffelseetang

ALLERGENE: F, G (GERSTE), (KANN SPUREN VON SCHALENTIEREN)

Silberne Funken glitzern auf der Wasseroberfläche, und die Sonne trifft auf die prächtige Haut des Lachses, während er im Sommer flussaufwärts schwimmt. Die Sámi sind seit langem von diesem einfallsreichen Fisch fasziniert und lieben ihn von ganzem Herzen. Sie fischen ihn im Meer, in Flüssen und Seen und haben einzigartige Methoden dafür entwickelt. Der Lachs kehrt immer wieder in die Flüsse zurück und sichert so die Nahrung für kommende Generationen.

Čáhceloddi láibevajahasas, sennepjuvddus, suvrralávki ja idut

Entensandwich mit Senfsauce, eingelegten Zwiebeln und grünen Sprossen

ALLERGENE: G (WEIZEN, ROGGEN), SE, SU, M, E

Die Entenjagd hat tiefe Wurzeln in Sápmi, besonders im Frühling, wenn die Vögel aus den wärmeren Regionen, dem Bárbmu, zurückkehren. Die Jagd wurde sorgfältig durchgeführt, bevor das Nisten begann. Im Sommer und Herbst blieben die Vögel in Familiengruppen, und es wurden nur einzelne ohne Küken erlegt. Heute ist die Frühjahrsjagd streng gesetzlich geregelt. Nur in Kautokeino ist sie noch erlaubt, mit strengen Quoten.

Liepma, goikebiergu, goikebuoidi ja buoknun láibi

Brühe mit getrocknetem Rentierfleisch, geräuchertem Rentierfett und Brot

ALLERGENE: G (WEIZEN, ROGGEN)

Bevor das Fleisch vollständig gegart ist, ist es üblich, die Brühe – oder Liepma – zu kosten. Eine Tasse Liepma mit getrocknetem Fleisch, Fett und etwas Brot wird zu einem kleinen Appetithappen. Eine gute Liepma zuzubereiten erfordert Wissen über die Teile des Tieres. Es gibt eine Liepma für jeden Anlass: um das Herz zu stärken, die Verdauung zu fördern, Energie zu steigern oder einfach, um das Wochenende einzuläuten.



Guoppargáhkut, smieru láibebihtát ja joknabuonjus

Pilzküchlein, knusprige Semmelbrösel und Preiselbeer-Chutney

ALLERGENE: S, G (HAFER, WEIZEN)

Pilze sind im Herbst eine Delikatesse für Rentiere – und es ist immer ein aufregender Moment, wenn die ersten erscheinen. Die Rentiere fressen sie eifrig, um Energie für den Winter zu sammeln. Einige Pilze lassen sie jedoch unberührt – und diese können wir nutzen. Pfifferlinge sind ein gutes Beispiel. Sie frieren früh ein, und Rentiere meiden sie, da gefrorene Pilze in ihrer Kehle stecken bleiben können.



Hauptgericht

Biddojun bohccobiergu, mas čáhppesjieret buoŋus,
gordon ruohtasšattut, ja basson guobbarat

**Rentierbraten mit Johannisbeersauce,
Ofengemüse und gebratenen Pilzen**

ALLERGENE: G (WEIZEN), S, M, SU

Große Teile der norwegischen Wälder und Tundra werden für die Rentierhaltung genutzt. Die Tiere finden Nahrung wie Pilze, hängendes Flechten und andere Waldpflanzen und nutzen den Wald als Schutz und Schatten. Natürlich passt Rentierfleisch gut zu Waldaromen – und mit Fleisch von Tieren, die in der Wildnis gelebt haben, wird der Geschmack tiefer und wilder.

Davvivuogi miel vuššon guolli,
šnjiraháhtton goastebuoidi, báiston buđet mas timian

**Arktischer gekochter Fisch mit gebackenem Wurzelgemüse und in der Pfanne
gebratenen Kartoffeln mit Thymian**

ALLERGENE: F

Bevor es Gefriergeräte gab, wurde Fisch im Schnee gelagert. Bei der Zubereitung wurde er in Stücke gesägt und sanft gegart. Das Ergebnis: zarter, delikater Fisch. Diese Methode erfordert Wissen und Kontrolle – eine wahre kulinarische Fertigkeit. Ein traditioneller Sámi-Tipp besagt, dass der Fisch fertig ist, wenn der Topfgriff kalt wird. Wir haben es auf Hurtigruten-Maßstab angepasst, aber der Geist bleibt derselbe.

 **Ommánis basson buđet, guobbarat, rohkalaíbehihtážat ja lávetmuorje suvri**

Ofengebackene Kartoffel mit Pilzen, Roggencroutons und Himbeer-Vinaigrette

ALLERGENE: G (WEIZEN, ROGGEN, GERSTE, SU), SU

Mit einem nomadischen Geist im Blut ist es nur natürlich, dass die Sámi immer Neugier und Entdeckerfreude angenommen haben und sich von fernen Regionen inspirieren ließen – sowohl im Landesinneren als auch entlang der Küste. Diese Offenheit hat auch ihre Küche beeinflusst und neue Ausdrucksformen und Geschmäcker eingeführt. Der Handel spielte lange eine bedeutende Rolle in der Sámi-Kultur, und Zutaten wie Kartoffeln und Roggen sind Beispiele für Lebensmittel, die früh entlang der Küste und nach Sápmi gelangten.

G: GLUTEN N: NÜSSE M: MILCH P: ERDNÜSSE SK: SCHALTIER F: FISCH B: MOLLUSKEN
SO: SOJA SE: SENF S: SELLERIE SF: SESAM SU: SULFIT L: LUPINE E: EI

Dessert

Joknasuohkat lávccain ja gordon bivgi

Preiselbeerbrei mit Schlagsahne und gerösteten Gerstenkörnern

ALLERGENE: G (GERSTE), M

Ein roter Sonnenuntergang färbt die Berge und das Heidekraut, macht die Beeren noch verlockender – dies ist eine der schönsten Szenen der Natur. Im Heidekraut zu liegen, Beeren zu pflücken und ihre Süße zu kosten, bedeutet, Ruhe und Präsenz zu erleben. Die Stille, frische Luft, klare Bäche und lebendige Farben erinnern uns daran, wie kostbar gut gepflegte Natur wirklich ist – reiner Balsam für die Seele. (Kann vegan zubereitet werden)

Eis des Tages

Käse des Tages

ALLERGENE: FRAGEN SIE IHREN KELLNER





Lernen Sie Máret Rávdná Buljo kennen

Máret Rávdná Buljo ist unsere neue kulinarische Botschafterin. Sie ist eine engagierte Lebensmittelkommunikatorin, Rentierbesitzerin und leidenschaftliche Verfechterin der Sámi-Esskultur. Im Jahr 2019 wurde sie die jüngste Preisträgerin und die erste Person mit Sámi-Hintergrund, die den renommierten Ingrid Espelid Hovig's Food Culture Award gewann. Máret bringt unschätzbare Wissen und Einblicke in unsere kulinarische Reise ein, die in ihrer tiefen Verbindung zu Sámi-Traditionen und nachhaltigen Praktiken verwurzelt sind.

Heute betreiben Máret und ihr Ehemann die Rentierherdenfarm Boazovázzi (was „Der Rentierhirte“ bedeutet) in Lødingen, Nordland. Dort werden den Passagieren Sámi-Speisen und Traditionen serviert, im Einklang mit Márets Leben und Lehren.

Durch jahrelanges Engagement hat Máret eine Schlüsselrolle bei der Bewahrung, Weitergabe und Wiederbelebung des traditionellen Sámi-Kulinarik-Wissens gespielt. Ihre tiefe Verbindung zum Land, zu den Tieren und zum Erbe macht sie zu einer

unschätzbaren Stimme, um die Sámi-Esskultur einem breiteren Publikum näherzubringen.

Darüber hinaus hat Máret daran gearbeitet, traditionelle Sámi-Schlachtmethoden zu dokumentieren. In Zusammenarbeit mit den norwegischen Lebensmittelbehörden Nofima und NIBIO und mit Unterstützung des norwegischen Forschungsrats ist sie bestrebt, diese Praktiken wiederzubeleben und weiterzuentwickeln – um dieses alte Wissen und die Weisheit der Vorfahren ins Licht der Gegenwart zu bringen.

Hurtigruten hat sich verpflichtet, die Sámi-Esskultur durch eine Reihe von Initiativen zu fördern und zu stärken. Mit der Expertise von Máret Rávdná Buljo haben wir Menüs und Gerichte entwickelt, die tief von den Sámi-Traditionen inspiriert und stark mit ihnen verbunden sind. Durch diese kulinarischen Erlebnisse möchten wir die Geschichte des Sámi-Volkes, ihre Lebensweise und ihre tiefe Beziehung zur Natur erzählen.



Geschmack der norwegischen Küsten und der Sámi-Wurzeln

Sie haben wahrscheinlich schon die rohe, atemberaubende Schönheit der norwegischen Küste erlebt – eine Landschaft, in der wir Norweger seit Jahrtausenden leben und uns anpassen. Diese raue, aber inspirierende Umgebung hat widerstandsfähige und erfinderische Überlebensweisen für die langen, kalten Winter hervorgebracht und zu unverwechselbaren Aromen und bewährten Konservierungstechniken geführt, die unsere kulinarischen Traditionen prägen.

Norwegens Küstenküche ist unser nachhaltiges kulinarisches Konzept, entwickelt in Zusammenarbeit mit über 70 lokalen Lebensmittel- und Getränkeproduzenten. Indem wir im Frühling, Sommer und Herbst mehr als 80 % unserer Zutaten aus Norwegen beziehen, reduzieren wir nicht nur unseren

ökologischen Fußabdruck, sondern bieten unseren Passagieren auch einen wahrhaft authentischen Geschmack der Küste, saisonal angepasst.

Nach zwölf Jahren, in denen wir norwegische Traditionen und lokale Küche gefeiert haben, ist es an der Zeit, einen weiteren wichtigen Teil des kulinarischen Erbes Norwegens ins Rampenlicht zu rücken: die Sámi-Esskultur. Die Sámi, die tiefen Respekt für die Natur hegen, haben seit jeher nachhaltige Praktiken angewandt, einschließlich der traditionellen Nutzung des gesamten Tieres, um sicherzustellen, dass nichts verschwendet wird – eine fast vergessene Kunst, die wir bei Hurtigruten stolz wiederbeleben. Erleben Sie mit uns Speisen, die von der Sámi-Kultur inspiriert, mit ihr verbunden und direkt aus ihr bezogen sind.



NORWAY'S

Coastal Kitchen

FRESH AND
LOCAL FOOD
AND BEVERAGES