



FLORA

MIDDAGSMENY

BERGEN



SMALAHOVE LØNA

Mange steder og byer i Norge har sine helt egne og noen ganger rare mattradisjoner. Voss er intet unntak og kan vise til Smalahove som tradisjonsmat i generasjoner tilbake. Mange finner Smalahove som noe av det mest særegne man kan servere innen Norsk mattradisjon. Tradisjonen bunner i at man skulle utnytte hele dyret, og dermed oppstod denne spesielle retten.

Fra gammelt av ble faktisk smalahove regnet som hverdagskost, mens det i dag er regnet som en delikatesse. Med tanke på bærekraftig matvareproduksjon, fortjener smalahove en renesanse. Ordet smalahove kommer av dialektordet smale, som betyr eller «sau». Sauehodene blir først svidd, deretter saltet, røkt, tørket og til slutt kokt. Vi får våre fra Ivar L. Løne, prinsen av smalahoveprodusenter i Voss.

ROTGRØNNSAKER

De usungne heltene i det nordiske kjøkkenet, rotgrønnsaker er en del av grunnlaget for Norges Kystkjøkken. Norske rotgrønnsaker er på sitt beste om høsten når de er på sitt ferskeste, men de kan konserveres gjennom vinteren i underjordiske kjellere og selges derfor nesten året rundt. Disse holdbare grønnsakene er også rimelige, noe som gjør dem til det perfekte tillegget til ethvert måltid, fra en hverdagsmiddag til en festlig fest.

Selv når fisk eller kjøtt er stjernet i en rett, serveres ofte grønnsaker som poteter, kålrot, pastinakk og gulrøtter ved siden av. Disse fullfører måltidet og tilfører viktige næringsstoffer og vitaminer. Andre, som hvitløk og løk, tilfører unike smaker, og mange av våre norske favoritter ville rett og slett ikke vært det samme uten dem.

TILSLØRTE BONDEPIKER

Den norske 1800-tallsdikteren og filologen Ivar Aasen er kjent for å ha satt sammen Nyorsk, en av de offisielle skriftlige versjonene av norsk. Men han "oppdaget" også en av våre mest elskede desserter: "tilslørte bondepiker" - og det er en flott historie bak det spennende navnet.

Legenden sier at Ivar var forelsket i en jente som dag etter dag avsto hans forsøk på flørting. En gang om dagen fikk han håp da hun ba ham smake på søtsakene hennes. Hun snakket selvfølgelig om desserten hun lagde - til Ivars store skuffelse. Slik fikk tilslørte bondepiker navnet sitt, og siden den gang har det blitt en tradisjonell dessert over store deler av Norge. Den er laget av eplesyltetøy, knasende norsk brødkrum og kremfløte som legges lag på lag.

TIMIAN

Timian er en av de eldste krydderurtene vi kjenner til. Den er omtalt allerede av de gamle sumererne 5000 år f.Kr. Grekerne bar den på brystet og tok bad med den før de gikk i krigen. Timian dufter og smaker godt av krydder og kan brukes som smaksforsterker i en lang rekke matretter, for eksempel til kjøtt, grønnsaker, i marinader og supper. Jo tidligere du har urten i rettene, jo mer smak vil den gi. Timian er dessuten et fint krydder til syltede rødbeter, løk eller i syltet grønnsaker.

Vi har vilt voksende kyst timian i Norge som smaker utrolig godt. Krydderurten blomster med små, vakre rosafiolette blomster i tette, små kranser. Bier, humler og sommerfugler strømmer til når blomstene kommer på sommeren.

UTVALGTE RETTER FRA DAGENS BUFFET

Lakserull fra Dragøy F, M, E

med grønn emulsjon og mizuna fra Myklevik gård

Smalahove lammerillette fra Løna på Voss SE, SU, E, SO

med potetsalat og plukket gul rødbet

🌿 Stekt norsk kålhode SE

med røkt aioli

Skogsoppsuppe S, M

med tørrstekt sopp og persilleolje

Urtestekt svinefilet M, E, SU

med syltet rødkål og saus choron

Bakt sei fra kysten av Norge F, M

med karamellisert timian-løk og hvitvinssaus

🌿 Grønn risotto S

med semitørket cherrytomat og ristet gresskarkjerner

Tilslørte bondepiker laget av Nyr M, G (HVETE, RUG, HAVRE)

🌿 Tilslørte bondepiker G (HVETE, RUG, HAVRE)

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

ÅNDALSNES



HAVETS SPEKESKINKE

Vinner av Det Norske Måltid i 2019. Vår langtidsmodnede klippfisk gran reserva er havets spekeskinke. Det er rett og slett Norges svar på spanjolenes Serrano eller italienernes Parma-skinke. Dette var en rett vi utviklet helt i starten på Norway`s Coastal Kitchen i 2015. Det finnes kun én produsent som leverer klippfisk under betegnelsen gran reserva.

Viharidaggledenavåtilbydegdenneprisvinnende spesialiteten, signert av brødrene Jan Petter, Sindre og Jakob Dybvig fra Fiskarstrand. Vi serverer denne med herlig sagogryn, norsk tomat og tang fra Hurtigrutens seaweed farm i Lyngen. Lukk øynene og nyt smaksbilde av frisk sjø, rik og moden smak av speket klippfisk, en lett saltsmak med mye umami.

SALTING AV MAT

Konservering av fisk, kjøtt og grønnsaker i salt er en global praksis som strekker seg over årtusener. I Norge, hvor vintrene kan være lange, var det nødvendig å ta vare på mat som fanges og høstes i sesonger med overflod for å hjelpe oss å overleve måneder med kulde. Dette ble gjort ved å tørke, gjære, røyke og salte.

Det er to metoder for saltkonservering: tørr, hvor maten er dekket av tørt salt; og saltlake, hvor maten nedsenkes og lagres i saltet vann. Både svært effektiv, prosessen trekker vannet fra maten og hindrer vekst av mikroorganismer, samt produserer en sterk og unik smak. Tiden for å kurere for nødvendigheten er forbi. I dag produseres og konsumeres tradisjonell saltmat som klippfisk utelukkende for nytelse.

KREKKLING

Kråkebær er rikelig i områdene nord for Lofoten, spesielt rundt fjelltorvmyrer, og er en blomstrende plante av lyngfamilien som produserer svarte eller lilla bær. I århundrer har disse bærene vært ettertraktet for sin juice, en nøkkelingrediens i ulike lokale viner, geléer og siruper.

Kråkebærvin dukket opp for første gang på 1100-tallet da, under kong Sverre Sigurdssons regjeringstid, tyske vinhandlere ankom Bergen med myebillig druevinåselge, noe som forårsaket en omgang beruset og uryddig oppførsel hos befolkningen. Den misfornøyde kongen utviste vinhandlerne og stoppet importen av vin, og foreslo i stedet at vin skulle lages av saften fra kråkebæret. En musserende kråkebærvin produseres og nytes fortsatt i dag.

BRØDPUDDING

Hvis du tror du allerede kjenner historien til brødpudding, tenk om igjen. Det stammer fra 1000-tallet da kokker måtte bruke brødrester.

I England ble det til og med kjent som "fattigmannspudding". Men det er en annen grunn til at brødpudding er så spesiell i Norge: den ble servert hver dag under sammensetningen av Norges Grunnlov, i 1814. I dag kan du smake på brødpudding på topprestauranter over hele verden. Oppskriften vår er hentet fra en kokebok som heter 1000 år med nordnorsk matkultur og bruker rusk (tørkede hveteboller) i stedet for gammelt brød, men vi elsker at de tradisjonelle oppskriftene bruker rester. Tross alt er vår dristige ambisjon å bli verdens mest bærekraftige reiseoperatør, og matsvinn er en viktig sak.

FORRETT

Carpaccio av klippfisk fra Dybvig SU, F, G (HVETE, RUG)

med syltet gulrot og sagogryn

Kyllinglevermousse M, E, SU, G (HVETE)

med potetvaffel og kreklingsirup fra Reisa

Stekte blomkålsbukketer E, M, SU

med eple og plantebasert mince fra flowfood

Brennsnut G (BYGG)

med salt svineknokke

HOVEDRETT

Ytrefilet av kalv fra Trøndelag E, M, SU, S

med grønn peppersaus og ovnsbakte rotgrønnsaker

Grillet sterlingkveite F, M, E

med grønnkål og choronsaus

Hasselbakt gresskar SU, N (HASSELNØTT)

med asparges og spinatsaus

DESSERT

Brødpudding M, E, G (HVETE)

med bringebær sorbet

Vegansk brødpudding G (HVETE) N (MANDLER)

Lokale oster SO, G (HVETE)

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

TRÆNA



SIGERFJORD

I 1982 begynte Trond Geir Reinsnes på Institutt for Fiskerfag ved Universitetet i Tromsø som prosjektleder for et sjørøye-prosjekt med tanke på å utvikle sjørøye som en oppdrettsfisk, spesielt med tanke på Nord Norge farvann. De hentet stamfisk fra 9 av de største sjørøye-vassdragene i Nord Norge samt Svalbard og Island. Etter mange år forskning etablerte Sigerfjord Aqua AS datterselskapet Sigerfjord Fisk i Sortland kommune i Vesterålen.

Nå 35 år senere er de Norges største leverandør av ishavsrøye. Selskapet er vertikalt fullintegrert, med produksjon fra egg til fat. Sigerfjord Fisk har vært aktivt med i utviklingen av oppdretts-teknologien for ishavsrøye, og innehar unike kunnskaper om denne produksjonen. De leverer fisk direkte til oss på kaien, så den skal være så fersk som mulig.

LOFOTEN SEAWEED

Grunnlagt av Lofoten-fødte Angelita, en fisker-datter, og Tamara, en matelsker fra New Zealand der hennes japanske mor ofte lagde mat med tare, er Lofoten Seaweed på et oppdrag for å bringe tang tilbake til kjøkkenet. Produsert av tare høstet i det kalde, rene vannet i Lofoten, innenfor polarsirkelen, finnes deres tangmat-produkter på kjøkkenet til Michelin-stjernekokker over hele Europa og om bord på skipene våre.

Forent av sin kjærlighet til mat og havet, har Angelita og Tamara kombinert sin kunnskap, erfaring og arvet mattradisjoner for å skape noe som garantert vil være fremtidens mat. Lofoten seaweed En av våre mangeårige samarbeidspartnere, og du finner Lofoten Tang-tare brukt i både maten vår og såpene våre.

POTETLEFSE

Et mykt flatbrød i tortillastil, lompe er selve symbolet på hverdagsmat i Norge. Laget av potetmos blandet med litt mel og salt, dens opprinnelse er på 1700-tallet da kornimporten fra Danmark ble blokkert under Napoleonskrigene. Stadig ressurssterke, norske kvinner fant en måte å strekke melrasjonene på: den rikelige poteten!

Enkel å lage og enda enklere å spise, den rustikke og allsidige lompen fungerer med både søte og salte matvarer. De er like deilige servert med kanel, sukker og smør som ved siden av en tallerken rakfish, en fermentert fiskerett. Pølse i lompe, pølse pakket inn i lompe, er også populær mat ved markeringer som Johannesdagen og grunnlovsdagen.

BUTARE

Butare også kalt vingetang er en brunalge som vokser på utsatte steder, vanligvis omkring lavvannslinjen. Den ble tidligere brukt som husdyrfôr, men den egner seg også som menneskeføde, både midtribben og de små sporebladene kan spises. Den tynne konsistensen gjør at butaren er spesielt godt egnet til å pakke inn annen mat med, eksempelvis som vårrull. Den er også spesielt godt egnet til å legge i marinade og spise som salat. Butare vil tilføre retten vitaminer som i landplantene og mer mineraler enn noen annen matvaregruppe. Tørket blir algen konsentrert og næringsverdiene øker selv i små mengder. Tare er fremtidens mat, og tare opprett er en fin måte å bevare den viltvoksene taren så dyrelivet langs kysten av Norge kan blomstre. #Hurtigrutens Seaweed fram

FORRETT

Røyetartar fra Sigerfjord F, E, SE
med Nordsjøsalt og pepperrotmajones

Trynesylte SE, G (HVETE, RUG)
med Nordlys sennep fra Mimi og norsk potetlelse

Bønnesalat G (HVETE), N (MANDLER, HASSELNØTT, CASHEWNØTT)
med aspargesbønner og ristet nøtter

Gresskarsuppe M, S, SK
med røkt butare fra Lofoten seaweed og gresskarkjerner

HOVEDRETT

Andelår confit M, E
med pepperotsmør og duchessepote

Dampet høyrygg av torsk fra kysten F, M
med gulrot og brunet smør

Kremet pesto pasta SO, G (HVETE)
med pannestekt squash

DESSERT

Flytende øy av myk marrengs M, E, N: (MANDEL)
med vaniljesaus og karamell

Vaniljepudding
med bringebær coulis

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR
fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR
fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

REINE



TRØFFELTARE

Når du går langs norskekysten ved lavvann, er det siste du kan forvente den karakteristiske duften av trøfler på havbrisen. Men denne aromaen kan spores til en liten, luftig alge som varierer i farge fra rødbrun til mørk lilla. Den har fått kallenavnet "sjøtrøffel" for sin uhyggelige likhet med trøffel i både smak og lukt.

Trøffeltang vokser som parasitt på knutetang og blæretang, to andre tangarter. Den er vanskelig å dyrke og kan foreløpig bare høstes i naturen, hvoretter den rengjøres grundig og serveres enten fersk eller tørket. På grunn av sin sterke smak og høye pris – det er den dyreste typen tang – brukes den mest som garnityr eller krydder for å heve gourmetretter.

KVEITE

Kveite – offisielt produkt fra Bocuse d'Or 2007. Kommer fra fjordene i Ryfylke, Rogaland. Kveite er rett og slett luksus – bit for bit. Sterling kveite har spilt en viktig rolle i norsk historie. Denne store kalDTVannsfisken, med et deilig, fast, hvitt kjøtt, har vært svært viktig for Norge i tusener av år. Fisken er kjent for å være både vis og intelligent, og arkeologiske helleristninger forteller historier om hvordan denne fisken ble ansett for å være hellig. Man finner den i norrøn mytologi.

Kveita ble ansett som en personifisering av Balder, guden for lys, kjærlighet og fruktbarhet. Guddefisken, som den også kalles, kan bli opptil tre meter lang og veie flere hundre kilo, og må fiskes med respekt og ydmykhet i henhold til norsk folketro.

RØROS RØMME

I gamle dager hjalp kaloririk rømme nordmenn gjennom de lange, kalde vintrene. Det var så viktig at det ble ansett som den beste maten å tilby gjestene. De fleste oppskrifter krever fersk eller hjemmelaget rømme, som er enklere å lage enn du kanskje tror. Rømme har blitt brukt i retter som rømmegrøt (rømmegrøt) i hundrevis av år.

For mange nordmenn er ikke en spesiell anledning spesiell uten en smak av rømmegrøt, og vi elsker fortsatt å fråtse i grøten, spesielt når vi trekker oss tilbake til hyttene våre på fjellet. Det er den ultimate komfortmaten, enten den er toppet med sukker og kanel eller med flatbrød og spekemat – og det ville ikke vært det samme uten den deilige rømmen.

SNERTINGDAL YSTERI

Snertingdal Ysteri har en rik historie som strekker seg tilbake til 1914. I starten kom nesten alle bøndene i området hit med melken sin, noe som gjorde at meieriet både var et samlingspunkt for bygda og et lokalt utsalgssted for melk. Driften fortsatte frem til 1976, da produksjonen ble sentralisert og flyttet til Gjøvik. I 2020 ble Snertingdal Ysteri Drift AS etablert, og det over 100 år gamle, historiske bygget ble tatt i bruk igjen. Det viste seg at bygningen hadde en ideell planløsning og arbeidsflyt for moderne produksjonsbehov. I dag produserer meieriet 13 typer ost, både nye kreasjoner og tradisjonelle varianter. Eieren har vunnet flere priser, og er stolt over å bevare en kulturskatt, hedre den lokale kulturarven og skape bærekraftige produkter av fersk lokalprodusert melk.

FORRETT

Syltet kveite SK, F, E

med reddik, vårløk og trøffeltang

Anderillette M, N (PISTASJ), G (HVETE, RUG)

med syltet løk og crispy stekt brød

🌿 Paprika og purreløkterte G (HAVRE)

Kremet fennikel og pernod-suppe M, S

HOVEDRETT

Stekt hjort M, S

med stekt grønnkål, skogssopp og viltsaus
med blåmuggost fra Snertingdal Ysteri

Pannestekt steinbit fra Meløy B, M, F, SU

med smørstekt kamskjell og skalldyrsaus

🌿 Langtidsbakt selleri S

med stekt gjær og grønnkål

DESSERT

Norges nasjonalkake Kvæfjordkake M, E, G (HVETE) N (MANDLER)

🌿 Norges nasjonalkake Kvæfjordkake SO, G (HVETE), N (MANDLER)

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

TROMSØ



RØDBETE

Rødbeten fant ikke veien til Norge før på 1400-tallet, men den har nå plass til ethvert måltid på dagen. Grønnsaken passer perfekt til Norge. Den kan lagres for å spises fersk gjennom vinteren, og det er en fantastisk allsidig ingrediens. Bladene er også spiselige, så ingen deler går til spille.

Rødbetens vakre farge liver opp enhver tallerken med mat, enten den er syltet, purert eller stekt. Du kan prøve dem i en klassisk norsk rødbetsalat, en rubinfarget suppe, eller syltet og plassert på et tradisjonelt smørbrød. Rødbeter er også ansvarlig for den livlige, festlige fargen til rødbetgravet laks, en lakserett vi tradisjonelt serverer til jul.

REKER FRA LYNGEN

Når vinden står på fra nord mellom alpefjell, er det nokså friskt å drive fiske på fjordene i Troms. Allikevel har Lyngen Reker AS gjort nettopp dette. Mellom de majestetiske Lyngsalpene har de fisket reker i mer enn 60 år. Den familiedrevne driften er en av Norges eldste rekeprodusenter. Rekene kommer fra lokale fiskebåter som daglig leverer ferske reker – så lenge vær og vind tillater det.

Norske reker liker seg best i kaldt, rent vann som gjør at de vokser og modnes sakte. Reker er en råvare for enhver anledning. Visste du reker tilhører tifotkrepsene. De er vanligvis ganske små dyr som opptre i stort antall. Forskjellige slags reker holder til på forskjellige dyp både i havet og i ferskvann.

GRAVING AV MAT

Norge begynte sin tradisjon med å herde fisk i middelalderen, da den berømte gravlaks ble laget for første gang. Ledetråden i tilberedningen er i navnet, som oversettes direkte til "gravlaks". Dette viser til hvordan lettsaltet laks ble lagt i tønner og begravd i sanden over høyvannslinjen. Dette sikret en stabil modningstemperatur og konservering da fisken surna og ble konservert gjennom fermentering.

I dag plasserer en lignende prosess laks, torsk, annen fisk eller kjøtt i en saltlake av salt, sukker og brennevin. Dillernesten alltid tilsatt, men fennikel, sort pepper, koriander, pepperrot og til og med rødbeter er også ofte brukt. Prosessen med marinering gjør fisken fastere, mer velduftende og gir den en vakker farge og smak.

BLÅBÆR

Lenge før blåbær ble merket som supermat og tilsatt helsebringende smoothies overalt, søkte vi nordmenn dem etter juice og syltetøy. Norges kjølige somre med mye regn er det perfekte klimaet for blåbær, og busker dekker innlandsområdene. Ikke rart at å plukke ville blåbær er en utpreget norsk sommertradisjon.

Norges blåbær er enda mer næringsrike enn blåbærene du kan finne i ditt lokale supermarked. I tillegg til å være en viktig matkilde, er ville blåbær fulle av antioksidanter, polyfenoler, kalium og vitamin C. De kan brukes til å senke betennelse og blodtrykk, balansere kolesterol og forbedre hjernefunksjonen. Deres sterke farge gjorde dem også nyttige som fargestoff. Men viktigst av alt, de smaker deilig så kommer man over de er det bare å fråtse i sunne og gode bær.

FORRETT

Rødbete gravet norsk torsk F, M, SU

med erterpure og syltet fennikel

Oksetunge E, SE, SU

med syltet sopp og sitronmajones

🌿 Bakte og syltede beter SE, SU, N (CASHEWNØTT)

med mizosalat og vegansk hollandaise

Rød fiskesuppe F, SK, M, S

med torsk og reker

HOVEDRETT

Rosmarin stekt lammebog fra Hellesylt M

med stekt østerssopp og fløtesaus

Bokna fisk F, M

med ertestuing og nøttesmør

🌿 Rødbete Bourguignon S, SU, SE, G (HAVRE)

med kål og potetpure

DESSERT

Blåbærmousse på nøttebunn M, E, G (HVETE), M, N (MANDLER)

med vanilje-nyr krem

🌿 Blåbærmousse på nøttebunn SO, N (MANDLER)

med vegansk vaniljekrem

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

HONNINGSVÅG



FENNIKEL

Fennikel er en eldgammel kulturplante. Den har blitt dyrket i årtusener, både som kulinarisk og medisinsk urt over store deler av Europa, Nord-Afrika og Asia. I Egypt er planten omtalt allerede på 1500-tallet. Fennikel har også lange tradisjoner i Norge. Ved arkeologiske utgravninger i Gamle-byen i Oslo er det funnet fennikelfrø som er datert til cirka 1250 tallet.

Fennikelfrø brukes i chutneyer, sur sylting og bakverk og passer i potet- og grønnsaksretter, til svine- og lammekjøtt og sammen med bønner, kål og suragurker. I India tygges frøene etter måltidet for å rense munnen og få frisk pust. Innen folkemedisinen har fennikel te eller frø blitt brukt blant annet for å øke melkeproduksjonen hos ammende mødre, mot fordøyelsesbesvær og hoste.

BLÅSKJELL

Frø til 1980-tallet ble blåskjell ansett som lite annet enn agn i Norge. En mann forandret alt det: Magne Hoem. Han oppdaget først hvor deilig dette skalldyr kan være på en kanotur i Trøndelag i 1975. Siden den gang har ikke Magne – og Norge – sett seg tilbake.

Magne etablerte Snadder og Snaskum i 1980. Mange lokale trodde han var gal for å prøve å lage en forretning av blåskjell. Det året produserte Snadder og Snaskum 3 tonn blåskjell. Nå er de Norges eldste leverandør av blåskjell, og produserer over 600 tonn av skalldyr i året – og Magne er like lidenskapelig opptatt av blåskjell som han var da han første gang puttet de blåskjellene i en gryte på den kanoturen for snart 50 år siden.

REINSDYR

Storslåtte rein kjenner ingen internasjonale grenser, og tradisjonelt har både de og de nomadiske samene som gjeter dem reist fritt over Nord-Skandinavia. Samene bruker alle deler av reinen, fra pelsen til klær til kjøttet til mat.

Reinsdyr er perfekt tilpasset det subarktiske klimaet og pelsen deres er nesten helt vanntett. Med dobbelt så mye næringsinnhold i storfe-kjøtt, samme fettinnhold som kylling, og like mange livsviktige syrer og vitaminer som hvit fisk, er reinsdyrkjøtt nesten for godt til å være sant. Den smaker også deilig – fyldig og mør. Reinen på dagens meny kommer fra de enorme reindriftsområdene i Finnmark helt nord i Norge.

MYDLAND

Mydland ble etablert i 1920 som en butikk i Tromsø by, og ble grunnlagt av Henrik Mydland for å produsere kjøttprodukter og levere kjøttproviant til passerende skip. I dag er det fortsatt en familiebedrift og en av regionens sterkeste varemerker – en lavproduksjon, høy-kvalitets boutiqueprodusent av delikatesser som kjøttpålegg, spekemat og pølser.

I mange år har Mydland forsynt oss med kjøttprodukter som kan nytes av våre gjester om bord. Virksomheten drives nå av fjerde og femte generasjon av familien og Henriks kjerneverdier tradisjon, kompetanse og kvalitet står fortsatt sterkt. De fleste medlemmer av familien fortsetter å jobbe i selskapet, og alle deler en filosofi om at “kvalitet gir mersmak”.

FORRETT

Sami láibi F, E, M, G (HVETE, RUG)

med Spekesild og sennepssaus

Viltpate fra Mydland S, SE, G (HVETE, RUG)

med cumberlandsaus og surdeig

Soppterte SK, SO, G (HVETE)

med favabønner og algeperler fra Lofoten seaweed

Suppe av Blåskjell B, M, S

fra Snadder og Snaskum i Rissa med rotgrønnsaker og løpstikke

HOVEDRETT

Reinsdyr M, S

med råsyltet reddik og gressløk

Saltet brosme F, SU, SE

med gulrot, savoykål og skilt oljesaus

Linsestek SE, S, SU, G (HVETE, HAVRE)

med grillet fennikel og gressløksaus

DESSERT

Sjokoladefondant M, E, G (HVETE)

med jordbær, vaniljeis og coulis

Vegansk sjokoladefondant SO, G (HVETE), N (MANDLER)

med jordbær og coulis

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten
med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

BJØRNØYA



PASTRAMI LAKS

Det er ikke helt feil å tenke på pastrami som amerikansk. Den klassiske New York-delikatesseforretningen laget av speket, røkt og krydret biff var en nyvinning av rumenske immigranter som kom til USA på slutten av 1800-tallet. Men kokker har begynt å bruke samme herdeteknikk på lam, grønnsaker og sjømat, spesielt laks – et protein som reagerer godt på både speking og røyking.

Med god grunn har vi stolt hatt denne pastrami-lakseretten på menyene våre lenge. Den har en utrolig smaksprofil av fennikelfrø, korianderfrø, stjerneanis og pepperkorn. Syltet fennikel gir syre, og en kremet eggekrem balanserer hele retten. Salt, søtt og surt. En av signaturrettene til Norges Kystkjøkken.

LØPSTIKKE

Opprinnelig fra Middelhavet, kom løpstikke til Norge med munkene i middelalderen og ble senere adoptert av bønder og hagebrukere. Denne intense urten er lett å dyrke, og bladene, røttene og frøene er alle spiselige. Navnet stammer fra 'love ache' ('ache' er en middelaldersk betegnelse for persille). Løpstikke er ment å være et effektivt afrodisiakum, derav dens andre betegnelse, "kjærlighetsurt".

Dens distinkte og deilige smak – som selleri med et hint av lakris – fungerer spesielt godt med fet fisk, kjøtt, kylling og supper. Norske Livèche-kyllinger får til og med løvstikk i fôret – det gir en utrolig smak til kjøttet. Eller du kan rett og slett smake den trekt i en kopp varmt vann som te.

BORSCHT

Borscht, en deilig surt smakende suppe, har vært gjennom mange inkarnasjoner gjennom århundrene. Opprinnelig ble den tilberedt av syltede stilk, blader og blomster av heracleum. Hvis du er fra den nordlige halvkule, har du kanskje sett heracleum vokse i hekker og enger, men du kjenner det sannsynligvis som bjørneklo eller kupastinakk.

Den tidligste kjente oppskriften på borscht ble satt på papiret mot slutten av 1700-tallet, av en polsk kokk som laget den for polske aristokrater. Siden den gang har suppen utviklet seg til flere varianter og er vanlig over hele Øst-Europa, Russland og Sentral-Asia, hvor den serveres med rømme. Men hovedingrediensen er vanligvis rødbeter, som er populær mat i Norge. Denne rødbetebaserte versjonen er den du får servert i dag.

DUSLE (SØL)

Mange kystsamfunn har lenge brukt tang og tare til både kulinariske og medisinske formål, og Norge er intet unntak. Dulse, eller søl på norsk, er nevnt i de norrøne sagaene. Noen ganger paret vikingene det med mjød eller blandet det med mel og bakte det til brød. De ville også koke det sammen med tørkede torskehoder for å lage dyrefôr.

Denne rødalgen er kjent for sin allsidighet. Hver tilberedningsmetode får frem forskjellige smaker. Når den tørkes og stekes i pannen, får dulse en kjøttfull, røykaktig smak – derav kallenavnet «sjøbacon» – noe som gjør den til en flott kjøtterstatning i et plantebasert kosthold. Tørket dulse spises også som et sunt mellommåltid, og mange sammenligner smaken med lakris og nøtter.

FORRETT

Pastrami laks F, E

med syltet fennikel og eggekrem

Carpaccio av okse E, SE, SU

med estragonmajones og frityrstekt kapers

☛ Røkt kålrot M, SU, SK

med Sago-chips og dulsekrem

Borsch S, M

med rømme fra Røros

HOVEDRETT

Langtidsstekt kyllingbryst SU, S, M

med løpstikke, regnbuegulrot og pepperrot

Ishavsrøye fra Sigerfjord F, M

med stekt fennikel og sandefjordsmør

☛ Potet og quinoa kake G (HAVRE)

med søldipp med tomatpesto

DESSERT

Norsk iskake M, E, G (HVETE) N (MANDLER)

med solbærkompott

☛ Vegansk norsk iskake G (HVETE) N (MANDLER)

med solbærkompott

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholdskrav



FLORA

MIDDAGSMENY

LONGYEARBYEN



BOTTARGA

Tradisjonell bottarga, saltet og tørket rogn av tunfisk, kommer fra Middelhavet. Men Bottarga-produksjonen ble først dokumentert for 3000 år siden rundt Nilen i Afrika.

Vår Bottarga er laget i Norge av håndplukket fersk skreirogn fra fiskebåter fra januar til april. Den blir saltet og tørket ute i den raske arktiske vinden på tradisjonelle tørkestativ kalt hjell. Rognen får lov til å modnes langsomt over 15 uker, og utvikler en flott umamismak og kompleksitet som er spesielt deilig med pasta, på omelett eller i majones. Bottarga har historisk sett ikke vært et mye brukt produkt i Norge, men tradisjoner må starte en plass, å vi er ikke redd for å prøve ut nye ting, spesielt om det har en fantastisk smak.

CHORIZO

På bondegårdene henger man opp pølsene i røyken fra peisen, akkurat som før i tiden, og bøndene fyrer helst med eikeved. Å røke pølser over glødende ved tar minst 10 dager. Jo langsommere og jevnere pølsa røkes, desto bedre kan røkaroemaen trenge inn i pølsas indre. I Europa er chorizo et gjæret, speket, røkt kjøtt, som kan skjæres i skiver og spises uten tilberedning, eller tilsettes som en ingrediens for å gi smak til andre retter.

Den stammer opprinnelig fra Den iberiske halvøy, det vil si fra Spania og Portugal, men den er utbredt også i Latin-Amerika, samt på Filippinene. Den er etter hvert blitt populær i store deler av verden og har fått sinn plass i Norge.

DEHYDREING

Folk har konserverte mat gjennom dehydrering i lang, lang tid - sannsynligvis siden den første steinaldermannen tok med seg mer kjøtt hjem enn familien hans kunne spise før det råtnet. Teknikken går ut på å tørke mat over tid i sol og vind. Det er avgjørende at ingen næringsstoffer går tapt i prosessen.

De fleste grønnsaker, frukt og kjøtt kan konserveres på denne måten. Tørket mat av alle slag er ideell for reiser da den tar liten plass og er generelt lett å bære. En god kandidat for dehydrering er sopp, som kommer tilbake til sin opprinnelige konsistens når den tilsettes i supper og gryteretter. Tørrfisk er en stor del av nordnorsk arv, og samene har også lange tradisjoner for tørking av reinkjøtt.

MULTER

Arktisk Gull, høst gull eller fjell gull: Kallenavnene forteller deg hvor høyt verdsatt multebær er i nordisk kultur. De vokser vilt i myrområdene på den nordlige halvkule og er notorisk vanskelige å søke etter og praktisk talt umulige å dyrke. Gode søkingsplasser er nøye bevoktede hemmeligheter.

Modne multebær er gulfarget, saftige og ligner litt på bringebær. Smaken er unik, en umiskjennelig kombinasjon av sødme og syrlighet. Nordmenn har elsket multebær i det minste siden vikingene, som tok dem med på reise for å forebygge skjærbuk - ikke bare er multebær deilige og sjeldne, de er også fulle av vitamin C samt høye nivåer av sink, magnesium og betakaroten. Ikke rart de regnes som en skatt ved norskekysten.

FORRETT

Snøkrabbe E, G (HVETE), SE, SK

med smørloff og sitron-bottargamajones

Gravet reinsdyr fra Mydland M, SE, SU

med pepperrotkrem og soppulver

Kremet norsk soppragu SU, SO, SF, G (HVETE, RUG)

med sprøstekt rugbrød

Brokkolisuppe S, M, SE

med sprøstekt norsk chorizo

HOVEDRETT

Lettrokt andebryst S, M, SE, SU

med beter og timiansaus

Hyse F, SK, G (HVETE)

med urteskorpe, sesongens grønnsaker og en røkt tareemulsjon

Sopprisotto SU, S

med artisjokk og asparges

DESSERT

Krumkake med multekrem E, M, SU, G (HVETE)

og akevittsirup

Vegansk krumkake med multekrem SO, N (MANDLER)

og karamelliserte mandler

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

NY ÅLESUND



GAMMELSTEIK

Før i gamle dager når man rodde fiske utenfor Lofoten, Vesterålen og Senja pleide fiskerne å henge lammelår og bog i masta. De brukte det som motivasjon. Når de var ferdig med fisket var nemlig lammet ferdig modna. Da skulle de endelig få spise kjøtt igjen. Sjøsprøyten og vinden ga lammet akkurat nok salt slik at den ikke ble sur.

Det blir ikke mer urnorsk enn gammelsteik! Skål sies at vi ikke henger gammelsteika i masta på Hurtigruten – men den blir laget av Mydland i Tromsø hvor den saltes og hengs i 4 til 6 uker. Steika kan også serveres kald med flatbrød og rømme og tyttebær. Slik ble den servert til dronning Sonja i gapahuken under stemmerettsjubileum i Flakstad.

ASTRID REGINE NÄSSLANDER

Flere av de lekre rettene på menyene våre, som røkt kveite og elgpølse, er utviklet av den innovative lokalmatkunstneren og prisvinnende kokken Astrid Regine Nässlander. Astrid jobber tett med Hurtigruten som en av våre anerkjente kulinariske ambassadører for Norges Kystkjøkken.

Inspirert av en «mindre, men bedre»-filosofi finslipt som kjøkkensjef på et prestisjefyllt hotell, begrenser Astrid måltettet sine kreative oppskrifter til kun å bruke ingredienser som er i sesong og med minimalt avfall. Framatverkstedet Høst på Steigen tar hun til orde for en kortreist, sirkulær økonomi basert på 'gammeldags sunn fornuft'; som å hente melk direkte fra en melkebonde og kjøtt fra lokale elgjegere i stedet for den vanlige "supermarkedsmåten".

LANGE

Lange er vanlig langs norskekysten i det kalde Nord-Atlanterhavet og utmerker seg ved sin lange, smale kropp og korte finner. Denne dypvannsfisken lever på dyp mellom 300 og 500 meter, og blir ofte fanget som bifangst i garnene til fiskere som leter etter andre fiskearter.

Lange blir et smakfullt måltid på egen hånd som du kan smake i dag. Det faste, hvite kjøttet ligner torsk, og kan serveres ferskt, saltet eller tørket. Den saltede rognen til lange regnes som en delikatesse i Spania, der den er kjent som huevas de maruca. Selve fisken kan gjøres til lutefisk ved å tørke og salte den før den modnes i lut – en tradisjonell rett du bare finner i Norden.

PAVLOVA

Pavlova er en relativt ny tradisjon i Norge, men på grunnlovsdagen 17. mai ville du bli tilgitt for å tro at nordmenn hadde funnet opp denne deilige haugen av marengs, pisket krem og frukt! Som en del av den nasjonale festligheten overdøver nordmenn pavlova toppet med blåbær, bringebær og jordbær – farger som utgjør nasjonalflagget vårt. Den lette, søte desserten har blitt en grunnlovsfest sammen med barneparader, pølser og bunad (tradisjonelle kostymer).

Det er ikke sikkert kjent om pavlova har sin opprinnelse i Australia eller New Zealand. Men vi kan være enige om at den ble oppkalt etter den russiske ballerinaen Anna Pavlova som besøkte Norge på 1920-tallet – rundt 100 år etter at Norges nye grunnlov ble undertegnet, som markerte nasjonens uavhengighet fra Sverige.

FORRETT

Lettrøkt kveite F, M

med dillstua potet og kapers

Roastbiff M

med honningsteckt reddik, jomfrusmør og jordskokkchips

Gulrotterte M, N (MANDEL), G (HVETE)

med spinatpure og mandler

Løksuppe M, S, SU, G (HVETE, RUG)

med ost og krutonger

HOVEDRETT

Norsk «Gammel Stek» M, S

med pastinakkpuré og rosmarinsjy

Lange F, M, E, SU

med saltbakt rødbeter og hollandaise

Fritert kikertkake SO, G (HVETE)

med bønne cassoluét og vårløk

DESSERT

Pavlova E, M, SU

med skogsbærkompott

Vegansk pavlova

med skogsbærkompott

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

NORWEGIAN SEA



FLORA

TARE

To tredeler av jordoverflaten er dekket av hav. Dette er en blå åker som vi kan høste mye mer fra. Tare brukes både til dyrefôr, gjødsel og til bioenergi. Men når verdens befolkning stadig øker, trenger flere mat, og tareskogen kan by på mange gode næringsstoffer.

Til mennesker har man i Norden tradisjonelt servert tang og tare enten rå, tørket eller kokt sammen med tørket fisk, melk og brød eller poteter og smør. Noen steder ble ferske havalger også bakt inn i brød, eller man laget geléaktige tangbrød av tørkete og malte alger. Det finnes mange tarearter man kan spise, men de som er best å bruke til mat er Sukkertare, Butare, Havsalat og Søl.

POTET

Viste du at folk var skeptiske til poteten da den kom til Norge på 1700 tallet? Bønder ville ikke ta i bruk verdifull kornjord for å dyrke poteter. Og det ble mye overtro knyttet til den farlige potetenplanten. Folk trodde folk at poteten var djevelens verk fordi poteten bodde under jorden og ikke var omtalt i Bibelen. Så potetprestene hadde en svært viktig rolle i arbeidet med å opplyse folk om hvor viktig det var å spise denne knollen.

Det var vanskelig for det norske folk å innse at de var nødt til å ta i bruk poteten for å berge liv og helse. Å dyrke potet var et tegn på fattigdom, men kom likevel til å bety mye for kostholdet til Norges befolkning.

ROTGRØNNSAKER

De usungne heltene i det nordiske kjøkkenet, rotgrønnsaker er en del av grunnlaget for Norges Kystkjøkken. Norskerotgrønnsaker er på sitt beste om høsten når de er på sitt ferskeste, men de kan konserveres gjennom vinteren i underjordiske kjellere og selges derfor nesten året rundt. Disse holdbare grønnsakene er også rimelige, noe som gjør dem til det perfekte tillegget til ethvert måltid, fra en hverdagsmiddag til en festlig fest.

Selv når fisk eller kjøtt er stjernen i en rett, serveres ofte grønnsaker som poteter, kålrot, pastinakk og gulrøtter ved siden av. Disse fullfører måltidet og tilfører viktige næringsstoffer og vitaminer. Andre, som hvitløk og løk, tilfører unike smaker, og mange av våre norske favorittretter ville rett og slett ikke vært det samme uten dem.

SUKSESSTERTE

Suksessterten har absolutt et treffende navn, den gjør alltid stor suksess i all slags festlige lag. Om det er 17. mai, dåp og bryllup, ja det er vanskelig å finne et kakebord uten den lekre gule kremen. En norsk suksess tradisjon, vil mange si. Suksesskaken har en spesiell posisjon i Finnmark, hvor den også av noen kalles for Vadsø-kake.

Opphavet til kaken er noe uklart, hvor noen kilder viser til norsk opprinnelse, mens andre mot svensk. Svenske kong Oscar II regjerte i Norge fra 1872 til 1905 og skal ha fått svært mange matretter oppkalt etter seg. Oskar den andres terte, også kalt mandel terte i Sverige, har trolig blitt servert på svenske slottsfester mot slutten av 1800-tallet, og skal ha vært den svenske kongens favoritt.

FORRETT

Syltet røye E, SE, F

med marinert gresskar, puffet ris og røkt tare majones

Svineterrine SU, M, G (HVETE, RUG, N (HASSELNØTT)

med karamellisert løk og ertepure

🌱 Norsk kålsymfoni SU

med puffet ris og karamellisert løk

Potet- og purreløksuppe SU, S, M

med trøffeltang og crispy potet

HOVEDRETT

Urtestekt svinefilet SU, E, M

med syltet rødkål og choronsaus

Stekt laks F, M, SU

med sprøsaltet agurk og smørsaus

🌱 Linse Bolognese S, SU

og chipotledressing

DESSERT

Suksessterte E, M, G (HVETE), N (MANDEL)

med tindved

🌱 Vegansk suksessterte N (MANDEL)

med tindved

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

TORSKEN



SARDINER

Det sies ofte at Stavanger ble bygget på olje, men vi vil hevde at hermetiske sardiner er like viktige. Da næringen var på topp på 1920-tallet, kom over 70 % av Norges eksporterte hermetikkfisk fra Stavanger. Selv om det er få hermetikkplanter igjen, er sardiner en av verdens viktigste kommersielle fiskearter, så de er fortsatt en viktig nordisk eksportvare.

Sardiner inkluderer flere arter av små, fet fisk i sildefamilien. Noen ganger vandrer de langs kysten i store skoler, noe som betyr at når de blir funnet på det norske grunne i Nordsjøen, kan fiskere fange store mengder på en gang. Etter å ha blitt fanget, kan denne fisken serveres fersk eller konservert gjennom tørking, salting, røyking eller hermetikk.

BYGGOTTO

En av verdens eldste dyrkede korn, bygg har vært dyrket i over 10 000 år, og er den fjerde mest dyrkede kornblandingen i Norge i dag. Landets landskap inkluderer fjell og daler og alt imellom, så byggens evne til å dyrkes både i høye og lave høyder gjør det til et allsidig korn og en uvurderlig matkilde i høylandet. Det er kjent for å vokse raskere enn andre kornarter og kan til og med dyrkes under de tøffe forholdene i Arktis.

Mange tradisjonelle nordiske oppskrifter som ofte lages med hvete, rug eller havre, som flatbrød og rømmegrøt, kan lages med bygg. Øl lages også av bygg, og det dyrkes i mange deler av Norge spesielt for brygging.

FYRSTEKAKE

Fyrstekake er norsk kaketradisjon på sitt beste, bestående av myk smørdeig og velduftende mandelfyll. Som vanlig i Norge er det forskjellige oppskrifter fra familie til familie, noen bruker rom i mandelfyllet mens andre foretrekker brente mandler.

Fyrsteake ble opprinnelig laget av Erichsens konditori i Trondheim i 1856. På den tiden var mandler, som ikke er hjemmehørende i Norge, en så eksotisk ingrediens at oppskriften på fyrstekake var en nøye bevoktet hemmelighet. Selve kakene var så eksklusive og attraktive at de ble solgt i trebokser for å skjule dem for nysgjerrige øyne og fingre. Med dette ryktet er det ikke rart at fyrstekake har blitt en av Norges mest populære godbiter, vanligvis servert til jul og andre festlige anledninger.

LÆRLINGER

Hurtigruten er Norges største lærebedrift, vi satser mye på å utdanne og videreføre 130 år med kompetanse og kultur til neste generasjon arbeidere. Norges Kokkers Landsforening (NKL) har utnevnt Hurtigruten til Årets lærebedrift flere ganger. Vi tar imot lærlinger i kokk-, servitør-, konditor- og resepsjonsfaget. Og de siste årene har vi også vært godt representert under Askø Norgescup for kokk- og servitørlærlinger i Stavanger.

Å komme til Norgescup er en stor prestasjon, det ligger mange uker med trening før de går inn på konkurransekjøkkenet i Stavanger. Hovedretten med okseplomme er hva Gaute, Jonas og David serverte i konkurransen i 2023. Dessverre ble det ikke noe pallplass for oss i år. Hva tenker du? Burde de vunnet med denne retten?

FORRETT

Norske sardiner F, SE

med sennep og potetsalat

Brent hjertesalat M, SE

med umbertoskinke fra Mydland, sennep og rømme

🌿 Crispy aspargesbønnesalat N (MANDEL)

med mandler og friske urter

Jordkokksuppe M, S, SU, SK

med reker fra Helgeland

HOVEDRETT

Okseplomme M, S, SE, E

med sylta gulrøtter, sellerirot krem og urte emulsjon

Tørrfisk fra Halvors M, S, F

med erterpure av norske erter og tomat vierre

🌿 Byggotto S, G (BYGG)

med erter, persillerot og tomat vierre

DESSERT

Fyrstekake E, M, G (HVETE), N (MANDEL)

med kaffekrem og friske bær

🌿 Fyrstekake SO, G (HVETE), N (MANDEL)

med kaffekrem og friske bær

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

SVOLVÆR



TORSKETUNGER

Tungeskjæring har lange tradisjoner under sesongfisket i Lofoten og andre steder langs kysten av Nord-Norge, og regnes av mange som del av den lokale kulturarven. Det rutinepregede arbeidet har blitt særlig populært blant skoleungdom som kan tjene gode penger på å skjære tunger på fritiden. Fisket foregår blant annet når skolene holder vinterferie og mange elever har tid til å jobbe.

Dette er nok Norges best betalte ungdomsjobb og mange i Nord-Norge hadde denne jobben når de vokste opp. Torsketunger er virkelig en delikatesse og noe som de konsumerte i store mengder før i tiden. Vi burde være flauere over at vi ikke spiser den mer i Norge nå. Nå har du iallfall mulighet til å teste ut denne delikatessen.

TYKKMELKSPUDDING

Tjukkmjølkk er en tradisjonell, syrnnet drikk som så mye annet antakelig har sine røtter tilbake til vikingene. Tjukkmjølkk har historisk vært en viktig del av det norske kostholdet fordi den har lang holdbarhet.

For noen år siden var det en krisesituasjon på Røros meieri. Plutselig var ikke Tjukkmjølken lenger tjukk. Uansett hva de prøvde, var det ingenting som hjalp. Til slutt gikk de tom for den essensielle bakteriekulturen de hadde brukt i lang tid. De spurte forbrukerne om noen fortsatt hadde noe tjukkmjølkk hjemme. Og de som hadde det, ble bedt om å sende den til fabrikk. Responsen var utrolig, og etter noe tid kunne en opptint kultur brukes til å gjenoppbygge produksjonen.

ARTISJOKK

En domestisert art av tistel, mange anser artissjokken for å være den beste av alle grønnsaker. Det er hjemmehørende i middelhavsområdet hvor det har blitt dyrket i årtusener. Den kom til Norge på 1600-tallet og har vært oppdrettet her siden. Selv om den kan spises rå, serveres den oftest i Norge som en del av en tilberedt rett.

Artissjokken har til og med en opprinnelseshistorie i gresk mytologi: Zevs så en jente ved navn Cynara bade på stranden da han besøkte broren Poseidon. Umiddelbart forelsket tok han henne med tilbake til Olympus-fjellet som en gudinne, men ble rasende da hun snek seg ut for å se moren sin. Som straff gjorde han henne om til en artissjokk. Denne historien refereres til av grønnsakens moderne vitenskapelige navn, Cynara cardunculus.

STENSAAS REINSDYRSLAKTERI

Stensaas Reinsdyrslakteri ligger mellom Røros og Brekken, og drives av tredje generasjon av Stensaas-familien. Det ble grunnlagt rundt 1890 som et reinsdyr-handelsselskap, og har vokst til å bli et av Norges største og mest moderne reinsdyrslakterier. Virksomheten har utviklet seg fra feltslakting, der dyrene ble fraktet med hest og slede, til å bli et svært avansert anlegg. Fjellene og skogene rundt gir reinen et naturlig beite, helt uten medikamenter. Reinkjøtt er magert, og rikt på protein, jern, B-vitaminer og antioksidanter. Slakteriet tilbyr et førtitalls reinprodukter og over tretti viltprodukter. Et sterkt tillitsforhold til reieneierne sikrer stabil drift. Reindriften er nært knyttet til natur og tradisjon, og drives på en bærekraftig måte samtidig som den leverer produkter av høy kvalitet med respekt for fremtiden.

FORRETT

Torsketunger F, M, E, SE, SU, G (HVETE)

med kålsalat og hjemmelaget remulade

Røkt andebryst M, G (RUG, HVETE)

med tyttebærkrem og rugsmuler

Artisjokkhjerter SU

med confitert østersopp og kålsalat og fritert kapers

Sellerirotsuppe S, M

med stekt gjær og elgpølse fra Høst matverksted

HOVEDRETT

Braisert reinsdyrskank fra Stensaas

med norske rotgrønnsaker og blåmuggost

Pannestekt kveite F, M, SU

med stuert grønnkål og vaniljebasert smørsaus

Søtpotet- og kikertbiff S, SU

med grønnkål og kremet rødbetsaus

DESSERT

Tykkmelkspudding M, G (HVETE, HAVRE)

havreflarn og kryddersyltet kirsebær

Vegansk tykkmelkspudding G (HVETE, HAVRE)

Havreflarn og kryddersyltet kirsebær

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

MIDDAGSMENY

BRØNNØYSUND



SODD

En av nasjonalrettene i Norge, denne suppen har sin opprinnelse i Trøndelag, og har vært den tradisjonelle hovedretten ved spesielle anledninger som bryllup og konfirmasjon i århundrer. Fra eldgamle tider og frem til 1970-tallet holdt lokale landsbykokker denne tradisjonen i hevd, og hver gang det var fest i bygda, lagde de sodd til gjestene.

Navnet sodd er sannsynligvis avledet fra det gamle norrøne ordet sjoda, som betyr 'å koke', som er hoved trinnet i suppens tilberedning. Først lager vi en kjøttkraft ved å bruke biff eller fårekjøtt. Etter å ha krydret buljongen med salt, pepper og andre urter, koker vi kjøttboller i kraften til servering med poteter og gulrøtter, pluss litt skjenning, en type norsk flatbrød, ved siden av.

HONNING

Menneskehetens forhold til bier går årtusener tilbake. Å samle honning er referert i 12 000 år gamle spanske hulemalerier, mens verdens eldste kjente honning ble funnet i en adelskvinnegrav i Georgia; den er 5500 år gammel.

I Norge kan honning ikke lovlig kalles honning hvis den er pasteurisert. Og norske birøktere har lovet å holde produktene fri for plantevernmidler. Honning laget i forskjellige deler av landet har sin egen unike smak, avhengig av årstid. Bier som lever av lyngen i myrområder, produserer for eksempel honning som smaker merkbart sterkere. Resultatet er ren, bærekraftig honning fra produsenter som støtter disse vitale pollinatorene i en verden der biebestanden står i fare for å kollapse.

SYLTING AV MAT

En 4000 år gammel tradisjon begynte sylting i det gamle Mesopotamia som en måte å konservere mat på. I våre dager er syltet mat lett å finne i supermarkeder, så de fleste har liten erfaring med sylting fra bunnen av. Alt som skal til er en god saltlake og noe å konservere. Det klassiske valget er agurker, men andre frukter og grønnsaker fungerer også bra, som rødbeter, gulrøtter, løk og til og med sopp. I Norge syltes sild til julebord.

For å være effektiv til å bevare grønnsakene, må saltlaken være sur. En god oppskrift til å begynne med bruker et forhold på 1:2:3: en del eddik, to deler sukker og tre deler vann. Hvis du vil, kan du også tilpasse syltetøyet ditt ved å tilsette noen smakstilsetninger, som pepper, allehånde, laurbærblader og ingefær.

REKER FRA LYGGEN

Når vinden står på fra nord mellom alpefjell, er det nokså friskt å drive fiske på fjordene i Troms. Allikevel har Lyngen Reker AS gjort nettopp dette. Mellom de majestetiske Lyngsalpene har de fisket reker i mer enn 60 år. Den familiedrevne driften er en av Norges eldste rekeprodusenter. Rekene kommer fra lokale fiskebåter som daglig leverer ferske reker - så lenge vær og vind tillater det.

Norske reker liker seg best i kaldt, rent vann som gjør at de vokser og modnes sakte. Reker er en råvare for enhver anledning. Visste du reker tilhører tinfotkrepse. De er vanligvis ganske små dyr som opptre i stort antall. Forskjellige slags reker holder til på forskjellige dyp både i havet og i ferskvann.

FORRETT

Hurtigrutens rekecocktail SK, E, SE

med syltet kål

Røkt hjort M

med pepperrotkrem og tindved

Norsk Vegansk Bowl SF, SO, G (HVETE)

med urteolje, og rødbetchips

Sodd fra Inderøy M, G (HVETE, RUG, BYGG, HAVRE)

med skjenning

HOVEDRETT

Braisert lammelår SU, S, M, G (HVETE, BYGG)

med honning glasert rotgrønnsaker og ølsaus

Ovnsbakt laks F, M, SU

med confitert fennikel, lettstekt spinat og Beurre Blanc

Røkt aubergine SO

med friterte kikerter og fermenterte rotgrønnsaker

DESSERT

Royal sjokoladekake M, E, G (HVETE)

Vegansk sjokoladekake G (HVETE)

Lokale oster SPØR DIN SERVITØR

fra ysterier langs kysten med hjemmelaget marmelade

Iskrem og sorbé SPØR DIN SERVITØR

fra lokale produsenter langs kysten, med pikekyss og bær

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

FAREWELL DINNER



VÅR TANGFARM

Algene som vokser langs norskekysten, er spådd å bli en viktig del av vårt lokale kosthold i fremtiden – og med vår Hurtigruteide tangfarm i Lyngen vil Norges Kystkjøkken stå bak trenden.

De kalde næringsrike havstrømmene gjør fjordene mellom de høye lyngsalpene til et av de mest produktive havområdene. I stedet for å bruke vill tang, dyrker vi taren og planter den på nytt etter høsting. Tare vokser 30 % til 60 % raskere enn landbaserte avlinger, og er en flott måte å hjelpe til med å mate kystbefolkningen.

Tare er også 60 % mer effektiv til å absorbere karbon, som betyr at ved å dyrke dette produktet hjelper vi med å minimere karbon i atmosfæren vår – et lite, men meningsfullt skritt mot et mer miljøvennlig stabil verden vi stolt kan gi videre til neste generasjon.

LOKALE OSTER

Fra ysterier langs kysten. Hurtigruten er stolte over å kunne presentere vellagret Kraftkar blåmuggost (modningstid 6+ måneder) fra Tingvolløst på Nordmøre. Osten ble kåret til Champion of Champions (beste ost gjennom konkurransens 29 år lange historie) under World Cheese Award i 2016! Faktisk har alle de fire ostene til Tingvolløst vunnet flere utmerkelser i denne internasjonale konkurransen.

Capra betyr «geit» på latinsk. Capra er en ost fra den familiedrevne gården Aalan Gård i Lofoten som har modnet i minst 2–3 måneder. Osten ble kåret til årets produkt under NM i gardsost i 2016. Knut og Tove, som driver gården, baserer produksjonen av Capra på en lokal oppskrift, og de produserer kun i små partier.

“IN COD WE TRUST”

«In cod we trust» kunne vært et fint motto for oss her i Norge. I det kalde og rene vannet i nord er det torsken som er konge. Her kan den veie opptil 50 kilo og bli 2 meter lang.

Torsken kan fiskes nesten hele året, og det rike lofotfisket har vært et livsgrunnlag for denne landsdelen i flere hundre år. Det er et velkjent faktum at vikingene hadde med seg tørrfisk av torsk på sine lange reiser til fjerne farvann.

Mye godt har kommet fra Torsk, klippfisk er en av de gode tingene. Selv om klippfisk er et eksotisk innslag i norsk kystkultur og introdusert fra utlandet i nyere tid, er mye av fiskerinæringen basert nettopp på dette produktet.

FJELLETS GULL

I 2020 gjorde Hurtigrutens vakre «gamle dame», MS Lofoten, sin siste tur langs kysten av Norge i rutedrift. Som en hyllest til henne vil vi tilby deg noe godt å bite i. Denne desserten, som refererer til det kalde klimaet i Norge, er laget av iskrem med et marengslokk som stekes på høy temperatur i bysseovnen. De første årene MS Lofoten var i drift, skapte denne desserten stor oppstandelse – og takket være den gode smaken og utseendet er den like relevant den dag i dag.

Multer regnes som en eksklusiv råvare og kalles «Fjellets gull» i Skandinavia. Siden vikingtiden har multer blitt brukt som botemiddel i nordisk folkemedisin, ettersom de er rike på vitaminer, mineraler og antioksidanter

FORRETT

Laksetartar

gulløychips, trøffeltangmajones og fennikelspirer

F, E, M, SE, KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR OG FISK

Norsk ertesuppe

krutonger og vellagret Jarlsberg,
servert med speket Frans Josef pølse

S, M, SU, SF, G (HVETE, RUG, HAVRE)

HOVEDRETT

velg mellom kjøtt- eller fiskerett

Skrei fra Dragøy

potetkrem, sukkertare, beurre noisette
med ternet rødbeter og røkt bacon

F, M, KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR OG FISK

Braisert oksekjake fra Trøndelag

med sukkertare konfitert sopp,
potetkrem og rødvinsreduksjon

S, M, SU, KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR OG FISK

DESSERT

Sukkerbrød

vaniljeis fra Svolvær, Andvika-marengs og multer

E, M, G (HVETE)

VINPAKKE

Vinpakke er tilgjengelig for denne menyen,
spør din servitør for videre informasjon.

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav



FLORA

FAREWELL DINNER

VEGAN



F L O R A

TANGFARM

Algene som vokser langs norskekysten er spådd å bli en viktig del av vårt lokale kosthold i fremtiden – og med vår hurtigruteide tangfarm som åpner i 2023, står Norges Kystkjøkken helt bak trenden. Gården vår ligger i vannet mellom Lyngsalpene og bruker de næringsrike strømmene i fjordene for å dyrke undervannsplanter av høy kvalitet. I stedet for å høste vill tang, dyrker vi taren og planter den på nytt mens vi går. Med en vekstrate som er 30 % til 60 % høyere enn landbaserte avlinger, er tare en fin måte å hjelpe med å mate kystpopulasjoner.

Det er også 60 % mer effektivt til å absorbere karbon, noe som betyr at ved å dyrke dette produktet bidrar vi til å minimere karbon i atmosfæren vår – et lite, men meningsfullt skritt mot en mer miljømessig stabil verden.

PLANTEBASERT

Desisteårene, som endel av bærekraftsoppdraget vårt, har vi virkelig begynt å fokusere på hvor grønn maten vår er. Som et resultat har vi introdusert flere plantebaserte tilbud, noe som bidrar til å redusere karbonfotavtrykket vårt. Det gir oss stor lykke at plantebasert mat nå er anerkjent som et sunt og helsefremmende kosthold for både store og små. Vi forstår at gjestene våre har forskjellige preferanser – noen velger å spise vegansk eller vegetarisk 100 % av tiden, mens andre kanskje foretrekker å bruke en dag i uken på å ikke spise kjøtt.

Våre deilige plantebaserte menyer er sammensatt for å være ernæringsmessig komplette og for å fremme de positive helseeffektene denne dietten kan gi, og vi håper å oppmuntre flere til å prøve det.

FLORA

Selv om de lett setter pris på av besøkende fra andre klimaer, anses mange av plantene som utgjør regionens naturlige flora som ugress av de som bor der. I årevis har folk fjernet disse plantene fra hagen deres, men det de sannsynligvis ikke vet er at mange av dem faktisk er spiselige. For lenge siden fant folk ulike bruksområder for disse ville plantene på kjøkkenet, de lagde marsipan av rognebærskudd og stekte til og med røttene til løvetann som bacon om våren.

Uansett hvor du går, er et lands innfødte flora en skattekiste av bærekraftige, næringsrike produkter som vi kan bruke i mat. Norges barskoger er intet unntak, med ville varianter av asparges, vanilje og hvitløk som vokser under trærne.

FREMTIDENS MAT

Hvis vi skal støtte planetens raskt voksende befolkning trygt og ansvarlig, må vi endre tankegangen vår rundt mat. Den globale befolkningen forventes å øke til nesten 10 milliarder innen 2050. Innen da vil det meste av proteinet vi forbruker måtte komme fra enten plantebaserte kilder, laboratoriedyrket kjøtt eller insekter.

Mikroorganismer som sopp, bakterier, gjær og mikroalger kan spille en større rolle i kostholdet vårt. Oppdrett av insekter bruker mindre ressurser enn dyr og til og med noen planter, og fordi de allerede nytes av mange mennesker, er det ikke vanskelig å forestille seg dem på tallerkenene våre også. Og visste du at protein kan utvinnes fra tynn luft? Nå er det mat til ettertanke for fremtiden.



F L O R A

FORRETT

Betetartar

Gulløychips, Vegansk pepperotkrem og friske spirer

Ertesuppe

laget av norske grønne erter
med krutonger gratinert med vegansk ost

S, SU, SF, G (HVETE, RUG, HAVRE)

HOVEDRETT

Nøtte Wellington

med sukkertare konfitert Trøndersopp
fra Hurtigrutens tare farm,
poteterte og pepperkorn saus

SO, SU, S, G (HVETE, HAVRE), N (MANDLER, CASHEWNØTT, VALNØTT)

DESSERT

Vegansk is-kake

med multer

G (HAVRE), N (HASSELNØTT)

G: Gluten N: Nøtter M: Melk P: Peanøtter SK: Skalldyr F: Fisk B: Bløtdyr SO: Soya SE: Sennep
S: Selleri SF: Sesam SU: Sulfitt L: Lupin E: Egg

Vennligst informer servitøren din om eventuelle ekstra allergen- eller kostholds krav