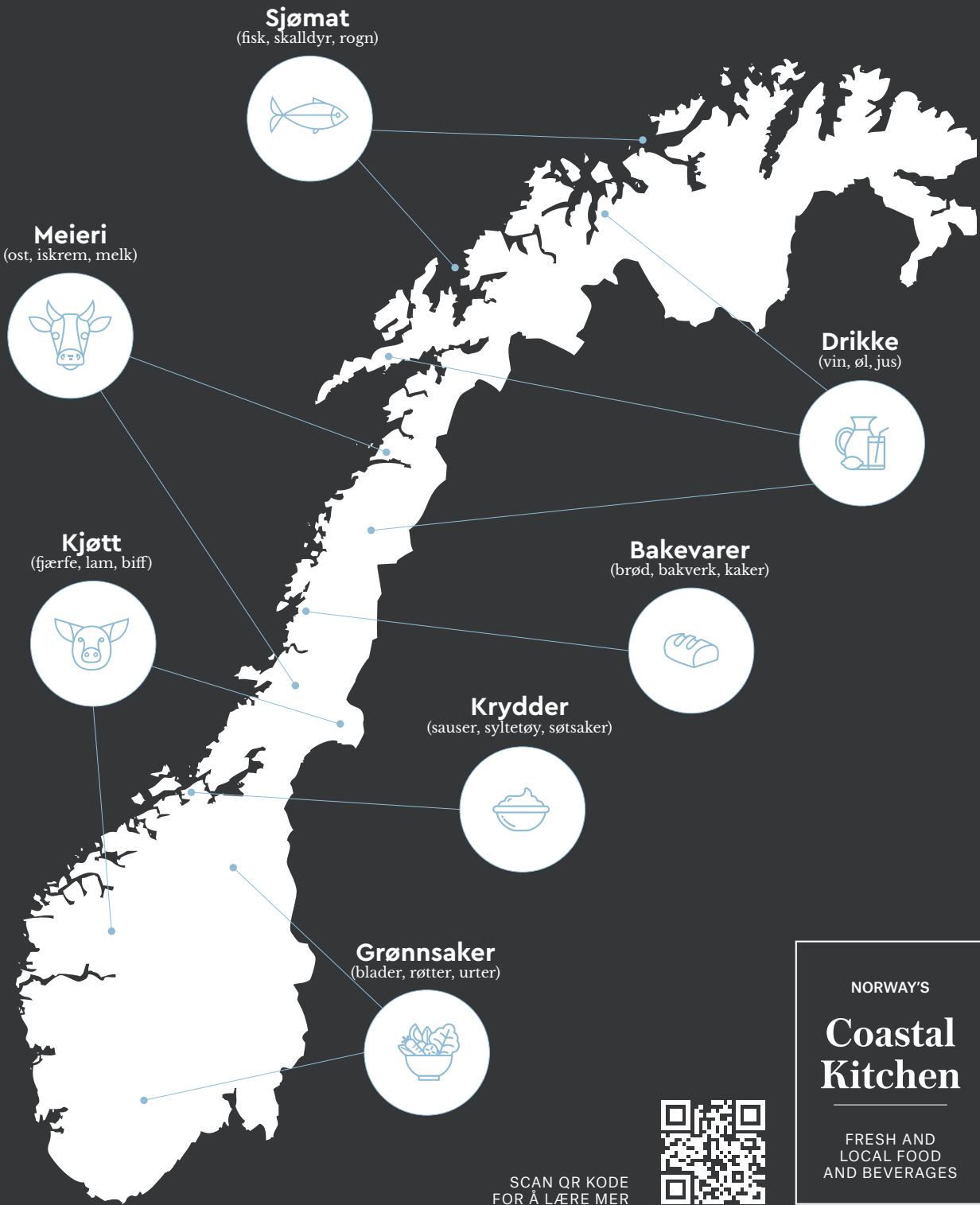


En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



NORWAY'S

Coastal Kitchen

FRESH AND LOCAL FOOD AND BEVERAGES

HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG

MENY

Dag 1 | Bergen

Bergen

A WORLD HERITAGE CITY – 60° Nord

Bergen er den nest største byen i Norge, selv om enkelte betrakter byen som et helt annet land. Den ligger i et område med en særegen dialekt og et særegent klima, stolte innbyggere og egne mattradisjoner. Bergen var et maktsentrum i vikingtiden og ble senere en viktig hansaby. Dagens meny omfatter noen av bergensområdets kulinariske spesialiteter.



Rodlepylse

Rullepølse, eller som de på vossadialekt kaller «Rodlepylsa», er lammesvange tilsett salt, pepper og rullet sammen til en pølse. klassisk norsk rullepølse er en populær delikatesse som har vært en tradisjonell matvare i Norge i mange århundrer. Rullepølse blir vanligvis kokt og deretter presset, noe som gir den sin karakteristiske form og fasthet. Etter at den er ferdig kokt og presset, blir den skåret i tynne skiver og servert kald. Selv om den klassiske norske rullepølsen tradisjonelt er laget av en blanding av svine- og storfekjøtt, er det fullt mulig å lage en variant med lamkjøtt. Lamrullepølse fra Smalahovetunet i Voss, gir en unik smak og er et spennende og eksklusivt produkt du ikke finner hvor som helst.

Smalahovetunet Voss

Smalahovetunet er en familiebedrift på gården Løne på Voss, kjent for sine lange tradisjoner med saue-drift og smalahoveproduksjon. Gården har drevet med sau og kyr i generasjoner, og smalahove har gått fra å være hverdagskost til en delikatesse. Denne endringen kan i stor grad tilskrives Ivar L. Løne, som satte smalahove på kartet og endret oppfatningen fra fattigmannskost til festmat. Etter en stor bestilling fra slakteriet «Geitle», startet storproduksjonen. Nå produseres rundt 65 000 smalahover årlig, og Smalahovetunet er den eneste produsenten i landet. Gården tilbyr også andre produkter som eldhusrøkt pinnekjøtt, korv og spekekjøtt, alt laget av egne vinterfôrede sauer. Produktene røykes på orreved i tradisjonelt eldhus, med fokus på rene ingredienser og lokale råvarer. Gårdsbutikken er åpen hele året, hvor kunder kan kjøpe kjøtt med kjent opphav og kvalitet.

RørosOst med røkt reinsdyr

Vi er stolte av å presentere den unike RørosOst med røkt reinskjøtt. Denne osten er laget på pasteurisert kumelk fra Galåvolden Gård, og inneholder 12 % røkt reinskjøtt fra Rørosrein. Reinskjøttet, som er hentet fra Røros-området, tilsettes under ystingen, noe som gir osten en unik smak før den modnes i opptil tolv måneder. Reindriften har alltid vært sentral i fjellsamenes liv i Røros-området, de fulgte reinsdyrene gjennom årstidene, fra vinterbeite i skogene til sommerbeite på fjellet, og denne nomadiske livsstilen har dype røtter i deres kultur. og deres rike tradisjoner har formet både samisk kultur og den prisbelønnede osten. Galåvolden Gård er stolt av å bære videre disse tradisjonene med sin unike ost, som du ikke finner andre steder enn her.

Galåvolden Gård

På Røros ligger Galåvolden Gård, gården ble bygget av Jacob Mogensen Catz i 1721. Du har kanskje hørt om Røros, da plassen er internasjonalt kjent på grunn av oppføringen på Unescos liste over verdensarv. Kulturarven på Røros omfatter mer enn trebebyggelse og kulturlandskap, den er også samisk kulturhistorie, kulturuttrykk som polsmusikk og polsdans, dialekt og byggeskikk.

I 1780 hadde gården de en hingst, en kjøreokse, 8 kyr og 6 sauer. Over 200 år senere drives gården i dag av 9. og 10. generasjon. I 2014 ble Galåvolden Gård kåret til Årets lokalmatprodusent i Midt-Norge og Hurtigrutens Norways coastal kitchen er stolt bruker av Galåvolden gårds produkter, det er disse produktene som er fundamentet og vårt løfte til gjesten om lokal og kortreist mat.

UTVALGTE RETTER FRA DAGENS BUFFET



Røkt reinsdyrost fra Galåvolden Gård

frisk salat, med rosmarin og nøttevinaigrette

ALLERGENER: M, N (HASSELNØTT, PISTASJNØTT)

Rodlepylsa fra Løne Gård med tyttebærgelé

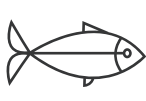
flatbrød med norsk potetsalat

ALLERGENER: M, E, G (HAVRE, RUG, HVETE)

Klassisk norsk fiskesuppe fra Bergen

rotgrønnsaker, rømme og fiskeboller fra Rørvik

ALLERGENER: F, M, S, SU



Braisert storfekjøtt fra Trøndelag

med sautert gulrot, løk, favabønner og reduksjon av demi-glace

ALLERGENER: M, S, SU, SO

Prinsefisk

sesongens grønnsaker, potetpuré,
smørsaus med reker

ALLERGENER: F, E, S, M, SU, SK, G (HVETE)

🌱 Bønnegryte

med potetpuré

ALLERGENER: SU, S



Karamellpudding

laget med egg fra Rørvik

ALLERGENER: E, M, N (HASSELNØTTER)

🌱 Vegansk bjørnebærkompott

med vaniljekrem

ALLERGENER: G (HVETE, HAVRE)

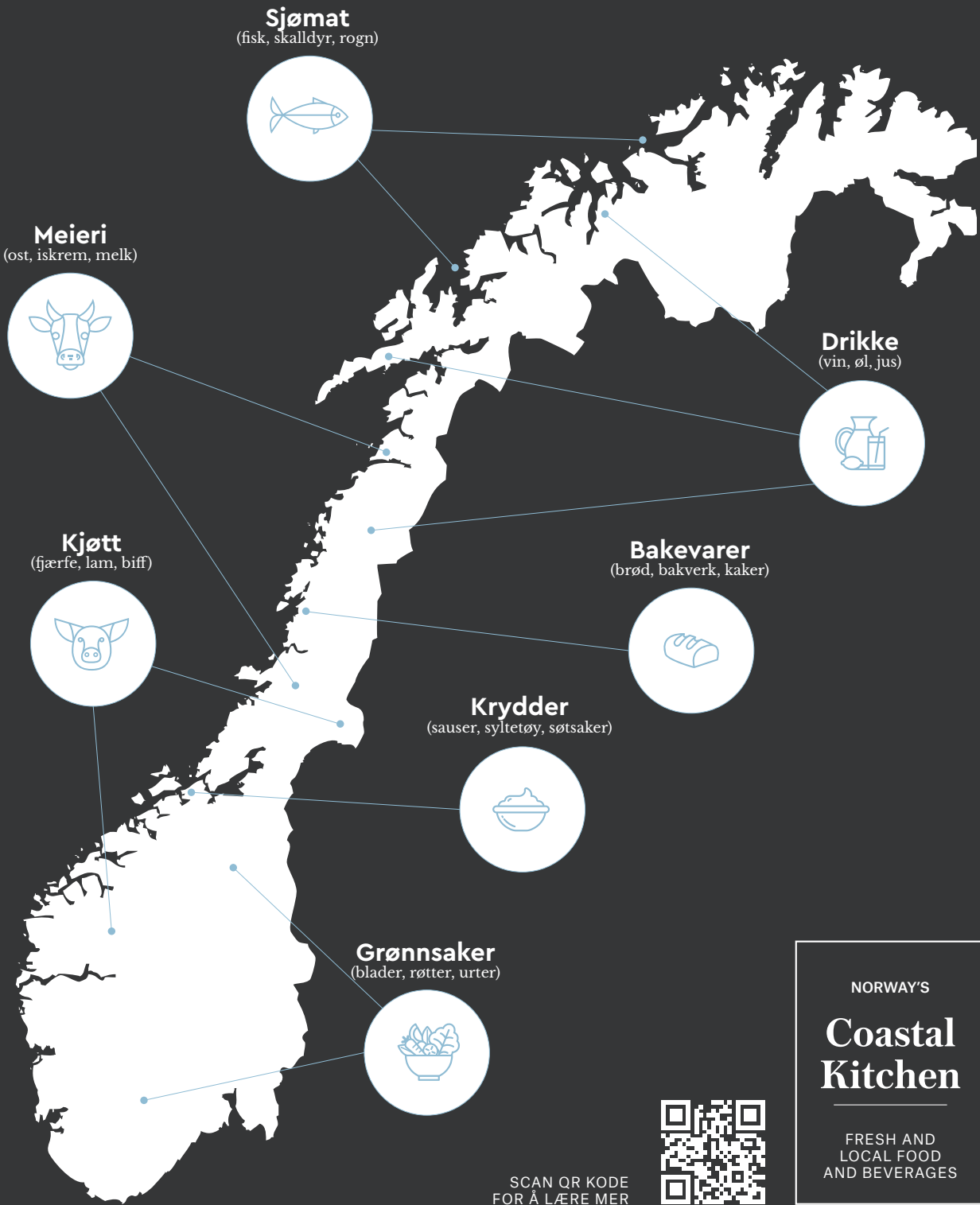
Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



The right side of the image features the TORGET logo and a menu grid. The logo is centered and reads:

HURTIGRUTEN
TORGET
NORWAY'S COASTAL KITCHEN

Below the logo, the menu is presented in a grid format. The first row shows the word "NO" in a circle, followed by "MIDDAG" and "MENY". The second row shows "Dag 2 | Ålesund". The grid is surrounded by various food icons, including fish, shellfish, meat, dairy, baked goods, and vegetables.

Ålesund

THE SUNNMØRE COAST – 62° Nord

Ålesund ligger på et nett av øyer. Etter bybrannen i 1904, ble byen gjenoppbygget i jugendstil. Bygårdene er fargerike med ornamenter og tårn i vakre pasteller. Geirangerfjorden, byr på eksepsjonelt vakker natur. Bratte fjellvegger stiger 1600 meter over havet der fossefall og fjellgårder klamrer seg til bratte fjellsider. De sju søstre har et imponerende fall på 250 meter og er et syn du vil huske lenge.



Klippfisk

Klippfisk er saltet og tørket fisk. Den produseres helst av torsk, men hyse, lange, brosme eller sei kan også brukes. Klippfisk er et mer foredlet produkt enn tørrfisk. Tørrfisk tørkes ute i kjølig vind og er ikke tilsatt salt. Tørrfisk er en eldre konserveringsmetode. Klippfisk tørkes nå innendørs, og er alltid tilsatt store mengder salt. I Norge begynte produksjon av og handel med klippfisk på 1600-tallet, mens tørrfisk trolig har vært produsert og solgt siden år 1000 eller tidligere. Til omkring andre verdenskrig dominerte Kristiansund handel med norsk klippfisk, etter dette har handelen vært konsentrert i Ålesund. Norsk klippfiskmuseum ligger i Kristiansund. Museet holder til på Milnbrygga, en autentisk klippfiskbrygge fra midt på 1700-tallet. Museet viser hvordan klippfiskproduksjonen har foregått i Norge gjennom mer enn 250 år.

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 renessanse. 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.

Is med skjenning

Is med skjenning er basert på en lokal produksjon av flatbrødet fra Røra Bakeri, som serveres til den trønderske festmaten Inderøysodd. Skjenningen pensles under steking med melk og sukker og får en søt overflate. Ved dagens slutt ligger det rester av denne karamelliserte massen igjen på steiketakka. Dette brukes til å søte denne isen med, og er et godt eksempel på godt samarbeid mellom bedrifter i Inderøy og er en bærekraftig produksjon hvor man tar vare på ressurser som ellers blir kastet.

Denne isen vant klassen «Beste meieriprodukt» under Det Norske Måltid i Stavanger i 2019. Isen har også fått tildelt merket «Spesialitet» fra Matmerk. Man kan godt si at rester fra en bedrift har blitt til GULL i en annen bedrift!

Saltet lammelår fra Hellesylt

Geiranger står på UNESCOs verdensarvliste som verdens mest fantastiske fjordlandskap. Men det er mer enn vakker natur å finne her. Nærheten til ressursene i fjordene og fjellene formet grunnlaget for en steinalderkultur basert på jakt, sanking, fangst og fiske.

Norge er ikke velsignet med mye dyrkbar mark, det vi fikk i stedet var flotte fjell, fjorder, vidder og skoger. Som alle er ypperlige plasser for sau og lam å beite. Hvis du ser godt etter, vil du se sauer i fjellsiden, og det er dette som er råvaren til Ole Ringdal, en privateid familiebedrift som startet sin historie i 1938. Da starta Ole Ringdal eget slakteri som lå i «Hølen» ved Hellesyltfossen. Og det er der dagens lam kommer fra.



FORRETTER

Carpaccio av klippfisk fra Dybvik

Syltet gulrot, ocean pearls og urteolje

ALLERGENER: F, SU, G (HVETE, RUG)

✔ Stekte blomkålsbuketter

Eple, druer, pinjekjerner, Flowfood mince og gressløk

Potet- og vårløksuppe

med smalahove fra Løne Gård

ALLERGENER: S, M



HOVEDRETTER

Saltet lammelår fra Hellesylt

sennep-stuede grønnsaker, ovnsbakte poteter og rødvinsglace

ALLERGENER: S, M, SU, SE

Sterlingkveite fra Ryfylke

kremet butaresaus, med gressløk, ørretrogn, er tepuré og ovnsbakt småpotet

ALLERGENER: F, M, SU, (KAN INNEHOLDE SKALLDYR)

✔ Hasselback gresskar

med stekt kål, flerfarget gulrot, ovnsbakt potet og spinatsaus

ALLERGENER: SU, N (HASSELNØTTER)



DESSERTER

Brownie

med jordbær og skjenning-is fra Gangstad gårdsysteri

ALLERGENER: E, SU, M, G (HAVRE, HVETE, RUG BYGG), N (VALNØTTER)

✔ Vegansk brownie

Jordbær og vegansk vaniljeis

ALLERGENER: N (CASHEWNØTT), G (HAVRE)

Dagens utvalgte iskrem

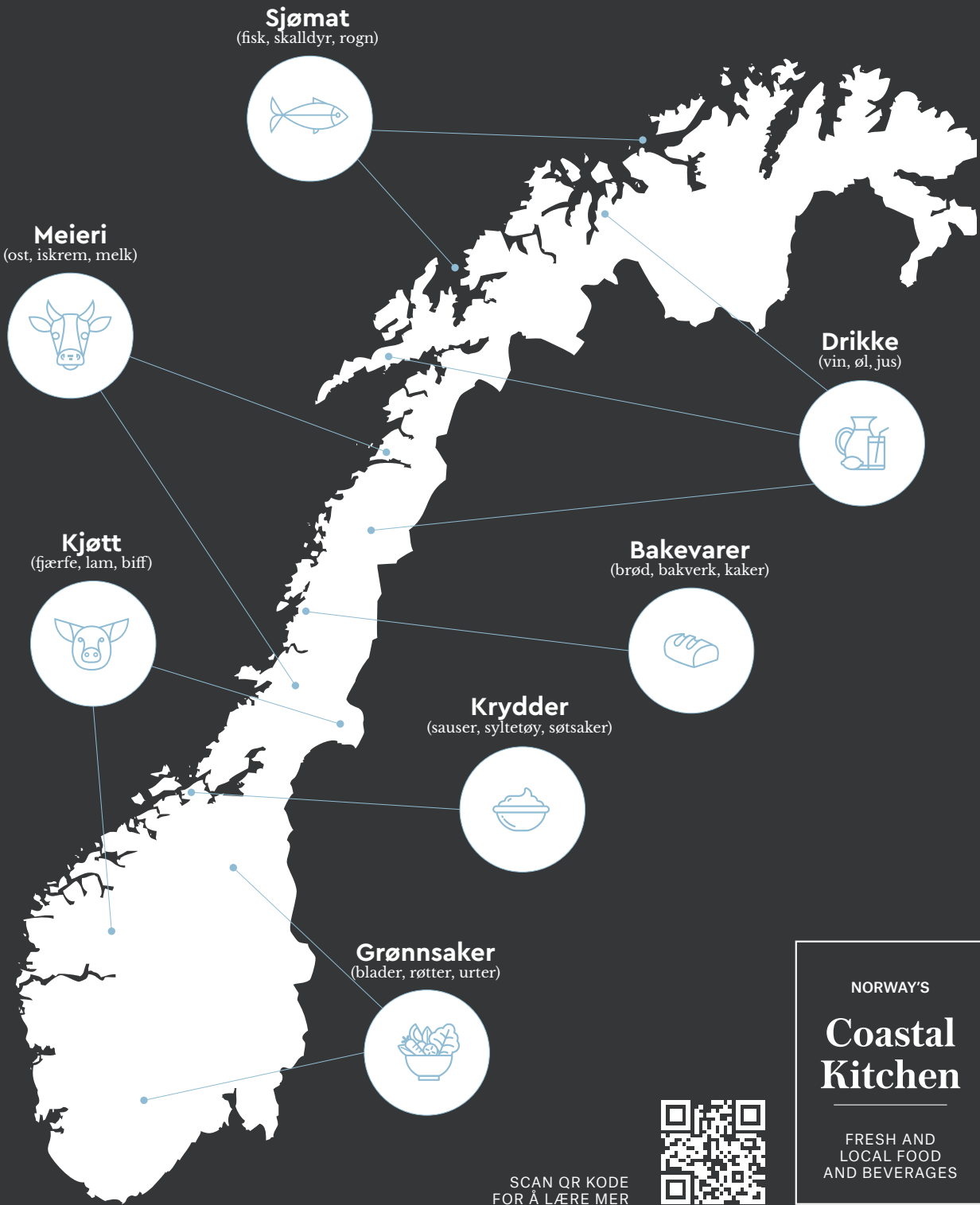
Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



SCAN QR KODE
FOR Å LÆRE MER

NORWAY'S

Coastal
Kitchen

FRESH AND
LOCAL FOOD
AND BEVERAGES

HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG
MENY

Dag 3 | Trondheim

Icons representing various food items: fish, shellfish, meat, dairy, baked goods, vegetables, and drinks.

Trondheim

THE SUNNMØRE COAST – 62° Nord

Det er kanskje en klisjé å si at noe ligger midt i matfatet. Men det er noe spesielt med Trøndelag, et område som har fått noe helt unikt fra naturen. Kontrastene fra mildt, fuktig kystlandskap til kjølig, tørr vidde og fjell. Lange, lyse sommernetter gjør så Trøndelag har råvarer i verdensklasse og mat-tradisjoner vi er stolte av. Når råvaren vokser lenge og sakte, får den en unik smak. Så det er ikke så rart at vi her finner kanskje verdens beste områder for sjøkreps, krabbe, kamskjell og blåskjell.



Byggryn

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

Bringebær

Norske bringebær vokser sakte i vårt kjølige klima, noe som gjør at norske bringebær blir utrolig smakfulle. Klimaet gjør de også utsatt for mye vær og vind. Bringebær vokser typisk i forstyrret skog, det vil si steder der det har vært inngrep som kvisting av kantvegetasjon og veibygging.

Bringebær dyrkes hovedsakelig for frukten, men noen ganger også for bladene og røttene. Bærene egner seg godt til sylting og safting. Innen folkemedisinen har det dessuten vært laget te av unglader. Det latinske navnet på bringebær, rubus idaeus, har sitt opphav i gresk mytologi: Da Jupiter ble født ble han sendt til Kreta der han ble tatt hånd om av nymfen Ida. Det eneste som kunne stilne Jupiters sinne og gråt, var bringebær.

Laks

Etter å ha fisket laks i tusenvis av år, er Norge i dag verdens største eksportør av atlantisk laks. Takket være kunnskapen til generasjoner av norske fiskere, kombinert med en moderne vitenskapelig tilnærming, er vi i stand til å oppdrette høykvalitets laks i bærekraftige havoppdrettsanlegg, vanligvis lokalisert i det dype, kalde og rene vannet i Norges nordlige fjorder. Fra den dype rosa fargen til dens fulle smak, er det lett å se hvorfor norsk laks er svært ettertraktet over hele verden.

Nedkjølt som gravlaks eller kokt, bakt eller røkt, er norsk laks suveren som vår mest særegne og deilige eksportvare. Vi har leverandører som bringer fangsten sin i mange av havnene vi seiler til, alt for at du skal sette pris på laksen vår på sitt ferskeste.

Tjukkmjølkk-pudding fra Røros

Tjukkmjølkk er en tradisjonell, syrnet drikk som antakelig har sine røtter tilbake til vikingene. På grunn av den unike tettekulturen, har den lang holdbarhet. Tjukkmjølkk har historisk vært en viktig del av det norske kostholdet. Servert som pudding med hasselnøtter og bringebær er den en nydelig dessert! 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.



FORRETTER

Norsk mozzarella

med konfiterte tomater og gressløksolje

ALLERGENER: M

🌿 Braisert fylt kålrull

med grønnsaker, linser og løksjy

ALLERGENER: S, SU, G (HVETE)

Byggrynssuppe

med røkt svineknokke og persilleolje

ALLERGENER: SUPPE: S, G (BYGG)

SKJENNING: SU, M, G (HAVRE, HVETE, RUG, BYGG)



HOVEDRETTER

Kyllingbryst

med sjysaus, ovnsbakt grønnsaker og urtepoteter

ALLERGENER: SU, S

Laks fra Aukra

spinatsaus, bakt blomkål, pisket rømme og dillpotet

ALLERGENER: F, M

🌿 Nøttestek

med purreløkglace, grillede grønnsaker og urtepoteter

ALLERGENER: SO, SU, S, G (HVETE, HAVRE)

N (MANDLER, CASHEWNØTTER, VALNØTTER)



DESSERTER

Tjukkmjølkkpudding fra Røros

karamelliserte hasselnøtter og rørte bringebær

ALLERGENER: M, N (HASSELNØTTER)

🌿 Vaniljepudding

med bringebær

ALLERGENER: G (HAVRE)

Dagens utvalgte iskrem

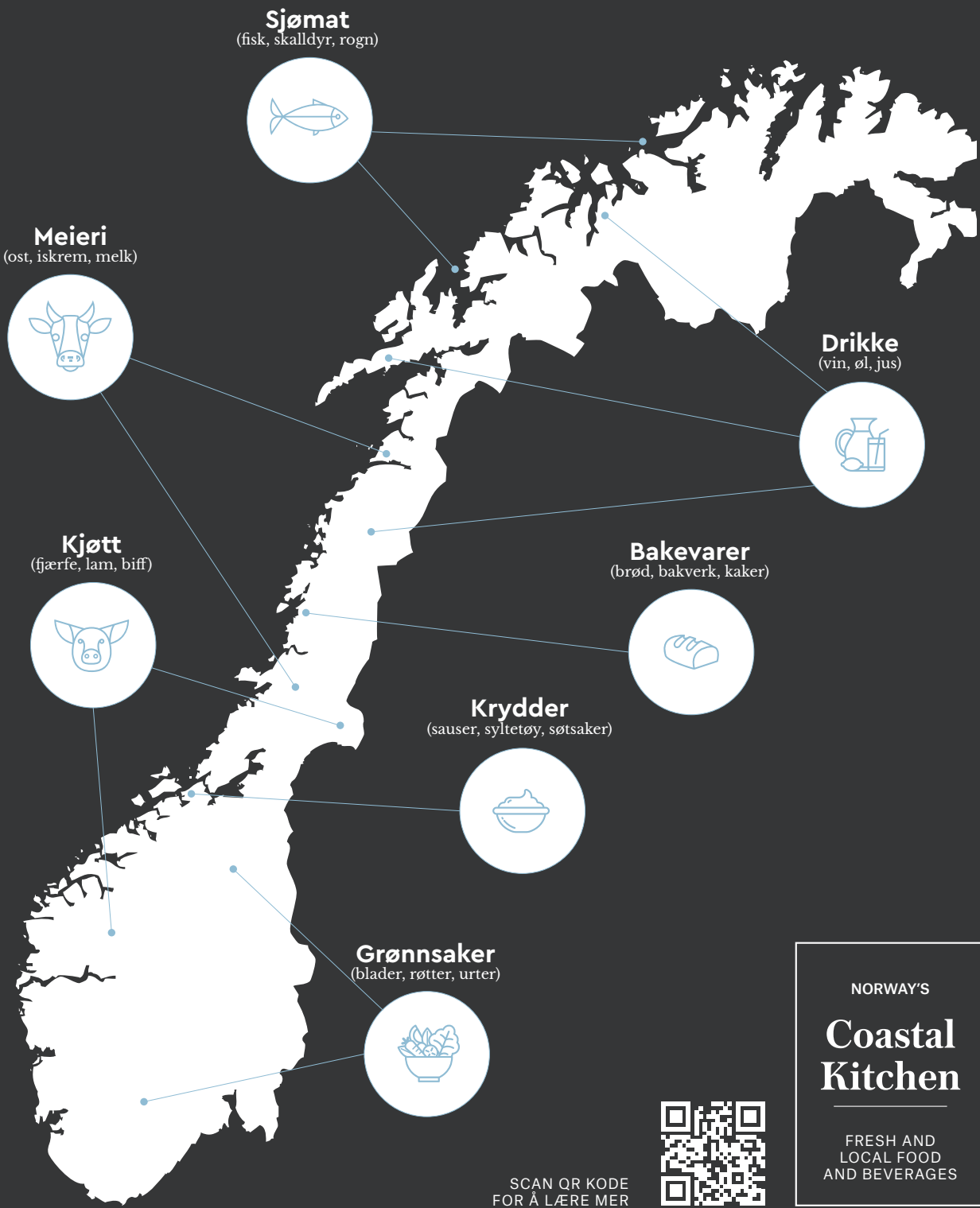
Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



NORWAY'S

Coastal Kitchen

FRESH AND LOCAL FOOD AND BEVERAGES

HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG

MENY

Dag 4 | Bodø

Bodø

A VIKING HERITAGE – 67° Nord

Rett utenfor Kvitnes Gard som Halvar Ellingsen driver ligger fiskholmen. Da Halvar var liten gutt pleide familien hans a ta fiskebaten sin akkurat til denne holmen for a fiske sei. Et av Halvars sterkeste barndoms- og matminne er a spise nytrekt sei, fisket for kun minutter siden under midnattsolen kun med flatbrod, smor og poteter. Disse maltidene husker Halvar den dag i dag og er nok en av grunnene til at sei er en av hans favoritt fisker.



Kulinarisk ambassadør

Å ha lokale kokker som kulinariske ambassadører er et naturlig neste steg i utviklingen av det norske kystkjøkkenet. Lokale norske produsenter er kjernen i det vi gjør, hver og en av dem representerer høykvalitetsprodukter og lokale historier som definerer menyene våre. Men vår ambisjon er ikke bare å være verdensledende når det gjelder kortreist mat, men også i forkant når det gjelder samarbeid med lokale kokker langs kysten av Norge som deler vår visjon og filosofi om mat.

Hurtigrutens to første kulinariske ambassadører er Halvar Ellingsen og Astrid Regine Nässlander. To unike kokker som begge har en stor lidenskap for norsk mat, kulturarv og er et friskt pust inn i det norske kystkjøkkenet.

Barndomsminner – rips og rabarbra

Friske rips med vaniljesaus er en klassisk nordnorsk dessert. Så enkelt og herlig. Syrligheten i ripsene står i perfekt balanse med sødmen fra vaniljesausen. Halvars bestemor hadde hagen full av solmodne rips gjennom sensommeren og høsten. Man kunne spise så mye man ville. Tidligere om sommeren lagde hun den beste rabarbrakaken man kan drømme om, også den servert med vaniljesaus. Smaker fra barndommen har en tendens til å feste seg i minnet og følge oss gjennom hele livet, men det smaker aldri like godt som da bestemor lagde det. Rips og rabarbra finnes i hager overalt i Norge, men i nord gir midnattsolen plantene helt spesielle vekstvilkår.

Halvar Ellingsen

Noen av rettene du vil smake på turen er utviklet av Halvar Ellingsen. En jordnær kokk fra Vesterålen som har tradisjonelle, nordiske matlagingsteknikker og norsk matkultur i fokus. Halvar driver i dag restauranten på Kvitnes gård. Det som er så unikt med restauranten på Kvitnes er at det meste av produktene som brukes i menyen er produsert på gården eller høstet i nærområdet.

Grønnsaker dyrket gjennom sommeren når midnattssolen hersker, lagres deretter i jordkjellere når nordlyset danser over himmelen. Bær og frukt plukket før frosten setter inn og syltes, urter tørkes, kjøtt spekes eller røykes. Det er et selvforsynt, velfungerende konsept som på mange måter ligner det Hurtigruten fokuserer på når det gjelder å fremheve gamle konserveringsmetoder og servere tradisjonelle retter laget av lokale råvarer.

Boknafisk

Boknafisk er en variant av tørrfisk, som bare er delvis tørket. Den er laget av skrei eller torsk, og lufttørkes på hjell fra januar til mars når det fortsatt er kaldt. Dette er tradisjonsmat fra Nord-Norge, spesielt i Vesterålen og Lofoten.

I motsetning til tørrfisk, som først og fremst ble eksportert, har boknafisk lenge vært en fast del av kostholdet. Den var tilgjengelig selv når været var dårlig, hengende på stativer, og ny fisk ble lagt til når været ble bedre. Tradisjonelt serveres boknafisk med kokte poteter, gulrøtter og baconfett. En ekte smak av Nord-Norge!



FORRETTER

Kyllingleverkrem

med solbærsirup og syltet rabarbra

ALLERGENER: M, E, G: (HVETE)

Syltet kveite

med agurk, sukkertarekrem og dill

ALLERGENER: M, F, E, SE, SU

(KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR)

🌱 Jordskokkbuljong

med bakt jordskokk og estragonolje

ALLERGENER: S



HOVEDRETTER

Boknafisk

med variasjoner av blomkål, gratinert potetkrem og kremet baconsjy med gressløkolje

ALLERGENER: F, E, M, SU

Culotte av storfe

med variasjoner av blomkål, gratinert potetkrem og sjysaus med løpstikkeolje

ALLERGENER: M, E, S, SU

🌱 Potetkrem med syltet løk og estragon

variasjoner av blomkål, hvite bønner og bakt hvitløksskum

ALLERGENER: G: (HVETE)



DESSERTER

Rabarbrakake

med rips og vaniljesaus

ALLERGENER: M, E, G: (HVETE) N: (MANDEL)

🌱 Vegansk rabarbrakake

med rips og vaniljesaus

ALLERGENER: G: (HVETE) N: (MANDEL)

Dagens utvalgte iskrem

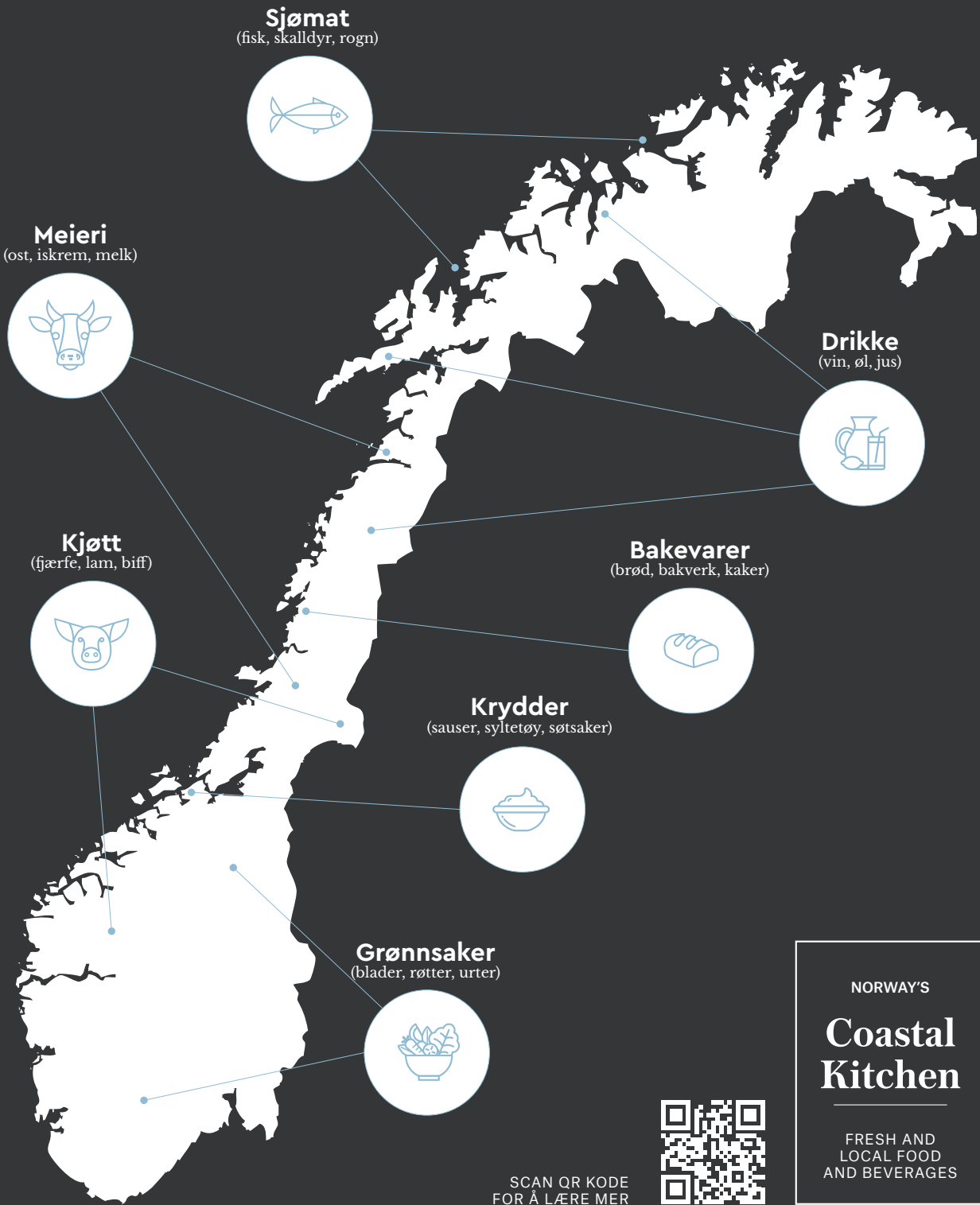
Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

M I D D A G
M E N Y

Dag 5 | **Tromsø**

Tromsø

ENTERING THE HIGH NORTH – 69° Nord

Mattradisjonene i Nord-Troms er påvirket av tre kulturer som har smeltet sammen; samisk, kvensk og norsk. Sjøsamene var fastboende, og levde av fiske og småbruk, men kulturen er også påvirket av flyttsamer som hadde sommerbeite her. Alle var mer eller mindre sjølforsynt med et lite småbruk, som ga kjøtt, melk og poteter. Kraftige smaker i rein og elg tilberedt med villsopp, til søte fristelser med fargerike bær og myk fløte. Alt satt sammen av gamle norske tradisjoner fra overlevelsessamfunnet Norge var for bare hundre år siden.



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 tifotkrepse. De er vanligvis ganske små dyr som opptrer i stort antall. Forskjellige slags reker holder til på forskjellige dyp både i havet og i ferskvann.

Hurtigrutens Tangfarm i Lyngen

Utenfor Tromsø finner man Lyngen. De kalde næringsrike havstrømmene gjør fjordene mellom de høye lyngsalpene til det et av de mest produktive havområdene. Sjøliv vokser sakte i kaldt vann, noe som gjør at fauna og flora får en ekstra god smak. Nå som Hurtigruten er 130 år, tenke vi og gjøre noe revolusjonerende innen bærekraft og miljøbevissthet, hva er mer viktig enn vår hjemlige regnskog?

Tareskogen er 60 % mer effektiv med å ta opp karbon, men det er bare når taren vokser, så ved å høste ferdig vokset tang og sette ut nye skudd, er Hurtigrutens tang farm vårt bidrag til å minimere karbon i vår atmosfære. Et godt steg mot en klimastabil klode vi skal gi videre til neste generasjon.

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 storfekjøtt, 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.

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.

UTVALGTE RETTER FRA DAGENS BUFFET



Sashimi av laks og kveite

ponzu, økologisk butare fra Hurtigrutens seaweed farm

ALLERGENER: F, SO, SF, (KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR)

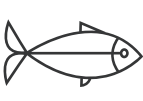
Norske skalldyr

ALLERGENER: B, SK

🌱 Fennikelsuppe

med syltet fennikelstilk og dillolje

ALLERGENER: M, E, SU



Skavgryte med fløtesaus

potetmos og rørte tyttebær

ALLERGENER: M

Bakt klippfisk fra Halvors

tangkrydder, potetmos, gulrot, bacon, kapers og tomatsaus

ALLERGENER: M, F, SU,

(KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR)

🌱 Rødbet bourguignon

potetmos og pepperrot

ALLERGENER: S, SU, SE



Multekrem

krokankrønsj og sprø vafler

ALLERGENER: E, M, G (HVETE), N (HASSELNØTTER)

🌱 Vegansk multekrem

ALLERGENER: SU

Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG
MENY

Dag 6 | Honningsvåg

Honningsvåg

NORTH CAPE – 71° Nord

Mattradisjonene i Nord-Troms er påvirket av tre kulturer som har smeltet sammen; samisk, kvensk og norsk. Sjøsamene var fastboende, og levde av fiske og småbruk, men kulturen er også påvirket av flyttsamer som hadde sommerbeite her. Alle var mer eller mindre sjølforsynt med et lite småbruk, som ga kjøtt, melk og poteter. Kraftige smaker i rein og elg tilberedt med villsopp, til søte fristelser med fargerike bær og myk fløte. Alt satt sammen av gamle norske tradisjoner fra overlevelsessamfunnet Norge var for bare hundre år siden.



Arktis Is

Den nordnorske isprodusenten Arktis, holder til i Svolvær. Der lager de det Italienerne betegner som Artisan Gelato, eller håndverks-gelato om vi skal si det på norsk. Det vil si gelato som lages på batch-maskiner som må håndteres av dyktige is-makere, og ikke et stort datastyrt anlegg. Arktis bruker kun naturlige smaker i produktene sine. Det er et viktig prinsipp i deres produksjon at iskrem skal smake som det den faktisk er laget av. Derfor bruker de bare ekte frukt, bær og nøtter. Ekte smaker, fra ekte mat.

I samarbeid med Arktis har Hurtigruten utviklet en egen serie iskremsmaker. To av våre favoritter er Lofotpils iskremen vår som har smaken av Lofotøl, og vaniljeisen vår med smak av tørket, usaltet fisk.

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 familie-bedrift og en av regionens sterkeste varemerker – en lavproduksjon, høykvalitets 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».

Ishavsrøye

Ishavsrøye er navnet på norsk oppdrettet røye og er en av våre nasjonale matskatter. Den kalles for laksefiskens dronning. Med rødlig fiskekjøtt, fast konsistens og mild smak kan den tilberedes på utallige vis. Ishavsrøye er foruten å være Norges eldste ferskvannsfisk, også den fisken som lever lengst nord på jorden.

For tusenvis av år siden, da iskappen over landet vårt trakk seg tilbake, hadde ishavsrøye allerede tilpasset seg de røffe, kalde og utfordrende omgivelsene som preget det arktiske Norge. Fisken hadde utviklet et vandringsmønster hvor den vekslet mellom ferskvann på land og det salte vannet i havet. Røye er i familie med laks og ørret, men den er svakere rød, og mindre fet enn sine to saltvannsfettere.

Nýrkrem fra Grøndalen gårdsmeieri

Nýr er en myk ferskost som lages av syrnet, økologisk helmelk fra godt behandlede kyr. Et nisjeprodukt fra Grøndalen Gårdsmeieri i Nes. Familien Grøndahl Olsen som eier dem, har fått priser for deres fokus på dyrevelferd, og mener at kyrne er lykkelige. Alle dyra har tilgang på store utearealer hele året – noe vi mener er veldig viktig for en sunn og frisk kropp.

Produksjonen av Nyr er tradisjonell. Syrnet og pasteurisert melk varmes forsiktig opp, og henges til avdrypping i store osteposer. Når konsistensen har blitt fast og kremet, er nýren klar. Hurtigruten er stolt av å tilby våre gjester nyr. Og vi er en av Norges største forbruker av dette bærekraftige og lokalproduserte produktet.



FORRETTER

Skreirogn fra fjordene i Lofoten

med agurk og sukkertare på crispy toast

ALLERGENER: M, F, G: (HVETE) (KAN INNEHOLDE SKALLDYR)

✔ Betetartar

Gulløychips, vegansk pepperrotkrem og friske spirer

Bakt sellerisuppe

bresert arktisk Kje fra Mydland i Tromsø

ALLERGENER: S, SU



HOVEDRETTER

Svin ytrefilet fra Horns

portvinsaus, søtpotetpué, og pommes Anna

ALLERGENER: M, E, SU

Arktisk røye fra Sigerfjord

med hvitvinsaus, brent kål, fennikel og reddik crudité, urter og amadinepotet

ALLERGENER: F, M, SU

✔ Linsestek

rødbete, spisskål, amandine potet, råmarinert fennikel og reddik, gressløk saus

ALLERGENER: SE, S, G (HAVRE, HVETE)



DESSERTER

Sjokoladeterrine

med Nýrkrem, sitronmarengs og sorbet

ALLERGENER: E, M SO

✔ Vegansk sjokoladekake

med Arktis sorbet

ALLERGENER: G (HVETE), SO, N (HASSELNØTTER)

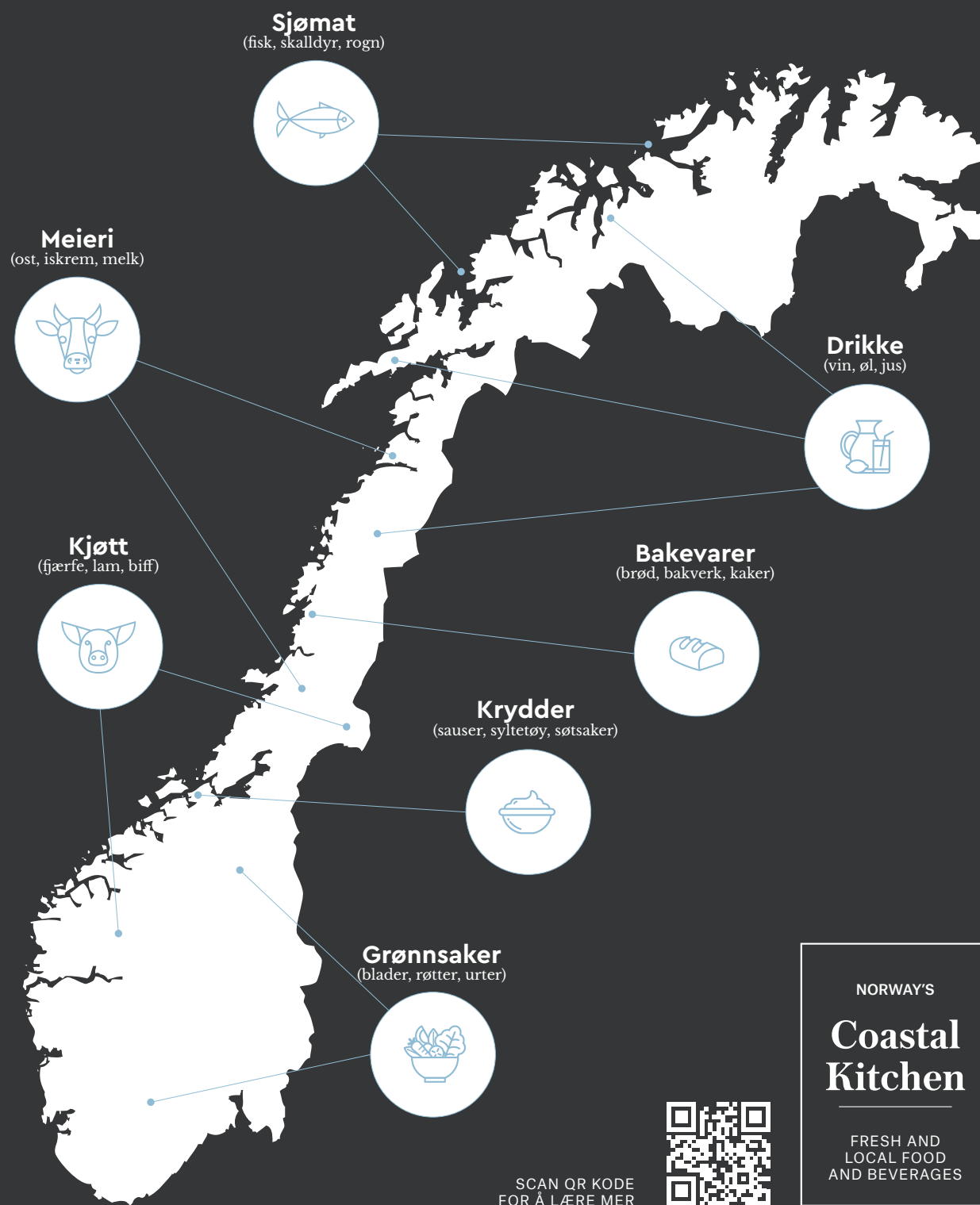
Dagens utvalgte iskrem

Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



Kirkenes

EAST-FINNMARK – 69° Nord

Kirkenes er kjent som hovedstaden i Barentsregionen. Selv om Kirkenes er en liten by, er den svært multi-kulturell, takket være grensene til Finland og Russland. Derfor kan du plutselig finne skilt på mange språk, rundt omkring i byen. Ren natur, en matkultur som har tydelig fokus på lokale råvarer som reinsdyrkjøtt, multer, konge-krabbe og villaks, gjør nok at folk forbinder Finnmark som matregion med noe særegent. I dag møtes norsk og russisk matkultur på en tallerken om bord i Hurtigruten.



Samisk matkultur

Tradisjonell samisk mat har i lang tid vært basert på det de kunne hente fra den arktiske naturen, som fisk, vilt, rein, bær og urter. De har tradisjonelt brukt den indre barken til et furutre som en forlengelse av sitt daglige brød. Å spise lokal og autentisk mat er et av de sterkeste reiseminnene vi skaper, og mattradisjoner beskrives ofte som viktige bærere, markører for kulturell identitet for tilhørighet.

Begrepene «landskap» og «miljø» er vanskelig å definere fra samisk kultur. Tradisjonelt så ursamene på seg selv som en del av verden og naturen, ikke over eller utenfor den. Forholdet til den naturlige verden ble definert gjennom forhandlinger, respekt og kompromisser.

Borscht

Borscht, en deilig surt smakende suppe, har vært gjennom mange inkarnasjoner gjennom århundrene. Opprinnelig ble den tilberedt av syltede stalker, 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.

Sild

Norsk sild omtales ofte som havets sølv og har lange tradisjoner i Norge. Tidligere har poteter og sild vært livberginga for folket langs kysten av Norge. Salta sild, poteter og mel/gryn er holdbare matvarer som er enkle å ha på lager. I senere tid har det blitt stadig vanligere med mer raffinerte silderetter, ikke minst som en viktig del av de norske julemattradisjonene.

Sild lages i en rekke varianter. Men matjessild har en rund smak som er annerledes enn noe annet du har smakt. Ikke bare smaken er særpreget, det er også den myke konsistensen. Det er en helt spesiell saltemetode som gjør matjessilda så mør at den smelter på tungen. Silda er uten tvil en råvare som bør bli mer brukt.

Honning

Honning har hatt stor betydning for mennesket opp gjennom historien. De tidligste tegnene er hulemalerier i Cueva de la Araña (Edderkopphulen) nær Valencia i Spania, som går 12 000 år tilbake. Verdens eldste kjente honning befinner seg i to krukker i jordbruksmuseet i Egypt; den er fra 1400 fvt. Og pga. sin unike konserveringsegenskaper er den fortsatt spisbar.

Mange steder i verden er bier betraktet som hellige, da de er de mest effektive pollinerende insektene vi har. Men et endret landbruk er i ferd med å utrydde flere av dem. Hurtigruten har stort fokus på bærekraft og en miljøvennlig klode der næringskjeden bevares, Bier og bevaring av dem er et interessant prosjekt som vi driver og ser inn i.



FORRETTER

Sami Láibi

marinert sild, luftig rømme, smilende egg og syltet løk

ALLERGENER: F, E, M, G (HVETE, RUG)

Gulrotterte

ricotta, Nyr og mandler

ALLERGENER: M, E, G (HVETE), N (MANDEL)

✔ Borscht Russisk rødbetsuppe

vegansk yoghurt

ALLERGENER: S, SO



HOVEDRETTER

Reinsdyr fra Finnmark

reinsdyrpølse, potetpuré med sellerirot, stekt brokkoli, rødvinsaus med finkuttet sopp

ALLERGENER: M, S, SU

Torsk

grønncålchips, stekt blomkålis, rødbete-byggotto og nøttesmør

ALLERGENER: M, SU, S, F, G (BYGG)

✔ Potetkake

med edamamebønner, rødbeter, syltet grønn-sakssalsa, og fersk urtevinaigrette

ALLERGENER: S, SO



DESSERTER

Russisk honningkake

med smørostkrem & salt karamellsaus

ALLERGENER: E, M, G (HVETE), N (MANDEL)

✔ Bringebærmousse

med bjørnebær coulis og mandelsprø

ALLERGENER: N (MANDEL)

Dagens utvalgte iskrem

Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



NORWAY'S

Coastal Kitchen

FRESH AND LOCAL FOOD AND BEVERAGES

HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG MENY

Dag 8 | Hammerfest

Hammerfest

WEST-FINNMARK – 70° Nord

Adolf Henrik Lindstrøm var født i ishavsbyen Hammerfest i 1866, og dro tidlig ut på ekspedisjoner i ishavet. Når han var 15 år gammel kunne han lage rullepølse av moskus, plukkfisk, multesuppe og «mølje». I tillegg samlet han inn vekster som senere ble viktig naturviten-skaplig materiale, både om den arktiske flora og skinn han preserverte. Lindstrøm deltok på alle de store klassiske polarekspedisjonene med Nansen, Amundsen og Sverdrup og var i tillegg den nordmann som har lengst fartstid i Arktis og Antarktis.



Aalan Gård

Aalan ble bygget i 1951 og er en familiegård som er mest kjent for sin småskala osteproduksjon. Gården drives av Tove og Knut Åland, og er avhengig av 200 melkegeiter som beiter på den innfødte Lofoten-floraen over åssiden. Deres første ost var den prisbelønte Capra, som ganske enkelt betyr «geit» på latin.

Over tid har de utvidet utvalget, utviklet nye oppskrifter og forbedret gamle. Nylig har de begynt å vaske sin halvharde ost med rødvin i stedet for saltvann, noe som gir skallet en unik rød tone og tilfører smak. Blåtind er deres milde blåmuggost; syrlig og pakket full av smak. Den har fått hederlige omtaler i offisielle ostesmakinger og har vært finalist i en nasjonal konkurranse.

Tyttebær

Tyttebær har vært en del av menneskelig kosthold i århundrer, og ble brukt av urbefolkningen før de ble introdusert i europeisk matlaging. Disse små, røde bærene vokser på lave busker i skogområder og myrer. Fra gammelt av ble bærene populære i skandinavisk og russisk matlaging, der de ble brukt til å lage syltetøy, sauser og drikker.

I dag er tyttebær fortsatt en viktig ingrediens i nordisk matlaging. De brukes ofte som tilbehør til kjøttretter som stekt viltkjøtt. Tyttebær har en rekke potensielle helsefordeler da de er fulle av blant annet antioksidanter og vitamin C, men ikke bare vi mennesker har livnært oss på disse helbredene bærene. Den har også holdt geit og sau på beite friske og sunne i mange århundrer.

Bidos

Bidos, også skrevet biðos, er ei tradisjonell samisk kjøttsuppe med reinsdyrkjøtt. Retten regnes som samenes nasjonalrett og navnet på retten er fra nordsamisk språk. I den opprinnelige retten er kjøttkraft en sentral ingrediens. Kraft kokes ved at kjøtt og bein av rein trekkes i vann, gjerne i flere timer. På den måten får man en smakfull og næringsrik kraft eller buljong som utgangspunkt. Gulrot, løk og potet tilsettes kraften. Grønnsakene kokes møre, og retten smaksettes med salt, pepper og gjerne urter.

Det tradisjonelle samiske kostholdet er preget av samenes liv tett på naturen. Hold og utnyttelse av hele dyret er et kjennetegn og karakteristisk trekk ved den samiske kulturen og har satt sitt preg på mattradisjonene.

Porkwings

Bedre utnyttelse av hele dyret og ubrukte stykningsdeler er årsaken til at porkwings er et produkt i Norge. Et veldig smakfullt og kjøttfullt stykke svinekjøtt som kommer fra skinkeskanken. Mer som et kyllinglår enn en kyllingvinge, men full av mye mer kjøtt og smak. Det er et enkelt bein som går gjennom midten med et lite håndtak som stikker ut. Håndtaket er fint hvis du vil plukke opp vingene for å spise.

Griser regnes som en lykkebringer i Sveits. Hvorfor er det sånn? Vel fordi tilbake i gamle dager (middelalderen), betydde det å ha mange griser at du hadde muligheten til å leve komfortabelt og mate familien din. Så det ble en nyttårstradisjon å ønske deg mange griser



FORRETTER

Gin- og enebær gravet reinsdyr

med tyttebærkrem, syltet sopp og Himmeltind ost fra Aalan Gård

ALLERGENER: M, E, G (HVETE, RUG)

✔ Asparges

med vegansk hollandaise og rotchips

ALLERGENER: S, SE, SU, N (CASHEWNØTTER)

Bidos

ALLERGENER: G (GLUTEN)



HOVEDRETTER

Svineskank

sellerirotkrem, syltet rødløk, fondant potet & rødvinglase med sennep fra Arctic mustard

ALLERGENER: S, M, SU, SE

Ovnsbakt Ørret

med beurre blanc, sautert asparges, delikatesseløk, ørretrogn og potetpurée

ALLERGENER: F, SU, M, S

✔ Skogens sopprisotto

toppet med sautert sopp, og sprøstekt brokkoli

ALLERGENER: SU



DESSERTER

Ostekake

solbærkompott og Nýr

ALLERGENER: SU, M, E, G (HVETE, BYGG)

✔ Vegansk ostekake

ALLERGENER:SO, SU, G (HAVRE), N (VALNØTTER)

Dagens utvalgte iskrem

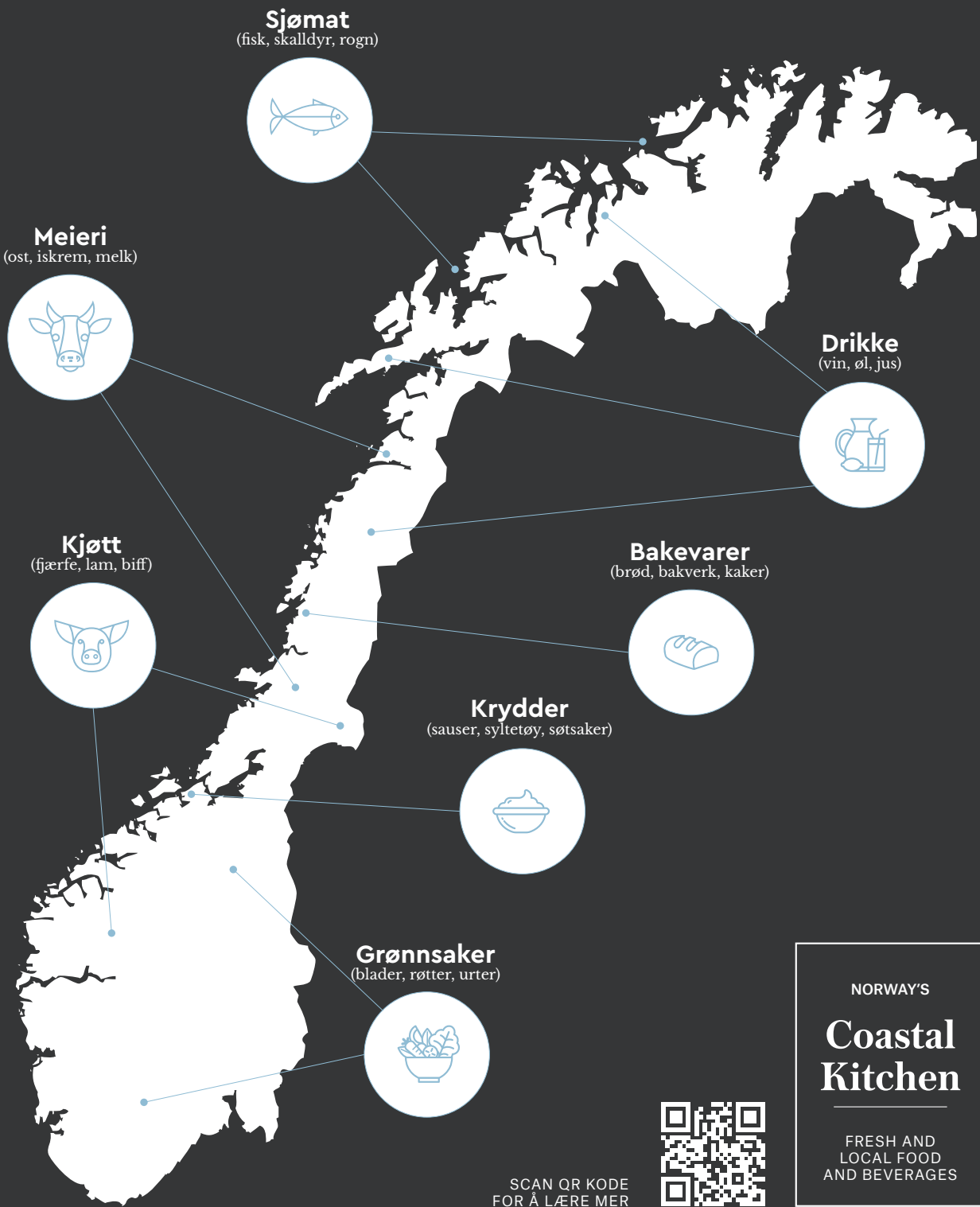
Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



NORWAY'S
Coastal Kitchen
FRESH AND
LOCAL FOOD
AND BEVERAGES

HURTIGRUTEN
TORGET
NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG
MENY
Dag 9 | **Vesterålen**

A grid of 40 food icons arranged in 5 rows and 8 columns. The icons represent various Norwegian food products: fish, shellfish, dairy, meat, baked goods, vegetables, and drinks. The grid is used to visually represent the ingredients used in the menu.

Vesterålen

THE LOFOTEN ARCHIPELAGO – 68° Nord

Arven fra vikingene. Dagens meny har en farge og smak som både gjenspeiler vårt kulinariske opphav og hvor vi er på vei. Lofoten var vikingkulturens nordligste sete. Og selv om vikingene tjente seg rike på handel med fisk og skinn fra ville dyr, og fikk sitt rykte gjennom å plyndre og krige, så de på seg selv som bønder. På land har det forblåste klima satt sitt preg på plantelivet, men Lofoten har også sine oaser med fruktbar jord mellom høye fjell i le for den kalde nordavinden.



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. Dill er nesten 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.

Akevitt

Man vet ikke hvor lenge det har blitt produsert akevitt i Norge, men første gangen den ble nevnt skriftlig var i 1531. Akevitten får sin karakteristiske smak fra krydder som destilleres sammen med sprit og vann for deretter å blandes med rektifisert potetsprit. I Norge benyttes utelukkende poteter i spritproduksjonen, og lovverket krever minimum 95 prosent norske poteter for å kunne kalle produktet «Norsk akevitt». Stjerneanis, fennikel, kardemomme, vanilje, koriander og sitronskall er vanlige ingredienser.

I løpet av de siste 20 årene har over 300 forskjellige akevitter blitt produsert i Norge og oppskriftene varierer fra forskjellig lagringstid til forskjellige krydderblandinger. Løiten Linie, Gammel Opland og Lysholm Linie er bare noen. Mange av disse finnes i Hurtigrutens drikkekart.

Løvetannsirup fra Rolvsøy

Løvetannsirup kan brukes som søtningsmiddel. Dette er også et vegansk produkt. Løvetannsirup er uttrekk av løvetannblomsten. Smaken vil minne deg om honning. Denne sirupen er laget på Molta. Siss og familien har håndplukket løvetannblomst på Rolvsøya og resultatet er Norges beste Løvetannsirup.

Om du vil prøve å lage sirupen gjør du slik: Plukk vekk alt det grønne fra blomsten, det er kun de gule kronbladene som skal brukes. det går raskt når man finner teknikken med å knipe festet slik at det åpner seg, da er det bare å dra kronbladene av. Kok så opp 1 liter vann, tilsett 800 g sukker og 1 kg kronbladene. La det trekke over natten før det siles og reduseres til det er sirup konsistens.

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.

UTVALGTE RETTER FRA DAGENS BUFFET



Rødbet- og akevittgravet torsk

ertepure, sitronkrem, krønsj

ALLERGENER: F, M, G (HVETE, RUG)

Røkt andebryst

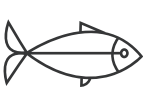
blåbærsirup fra det lille bærkokeriet
og finsnittet fennikel

ALLERGENER: M, SU

🌱 Spinatsuppe

med krutonger

ALLERGENER: S, G (HVETE, RUG, HAVRE)



Helstekt kalkunlår

rotgrønnsaker, ovnsbakt potet og kremet saus med rips

ALLERGENER: M, SU, S

Ovnsbakt sei

med sjøkreppsaus, gulrotpuré og brokkoli

ALLERGENER: F, SK, M, S, SU

🌱 Fritert kikertkake

bønne cassoulet, vårløk og syltede rødbeter

ALLERGENER: SE, SO, G (HVETE)



Kvæfjordkake

løvetannsirup fra Rolvsøy

ALLERGENER: M, E, G (HVETE)

🌱 Vegansk sjokoladekrem

ALLERGENER: N (HASSELNØTTER)

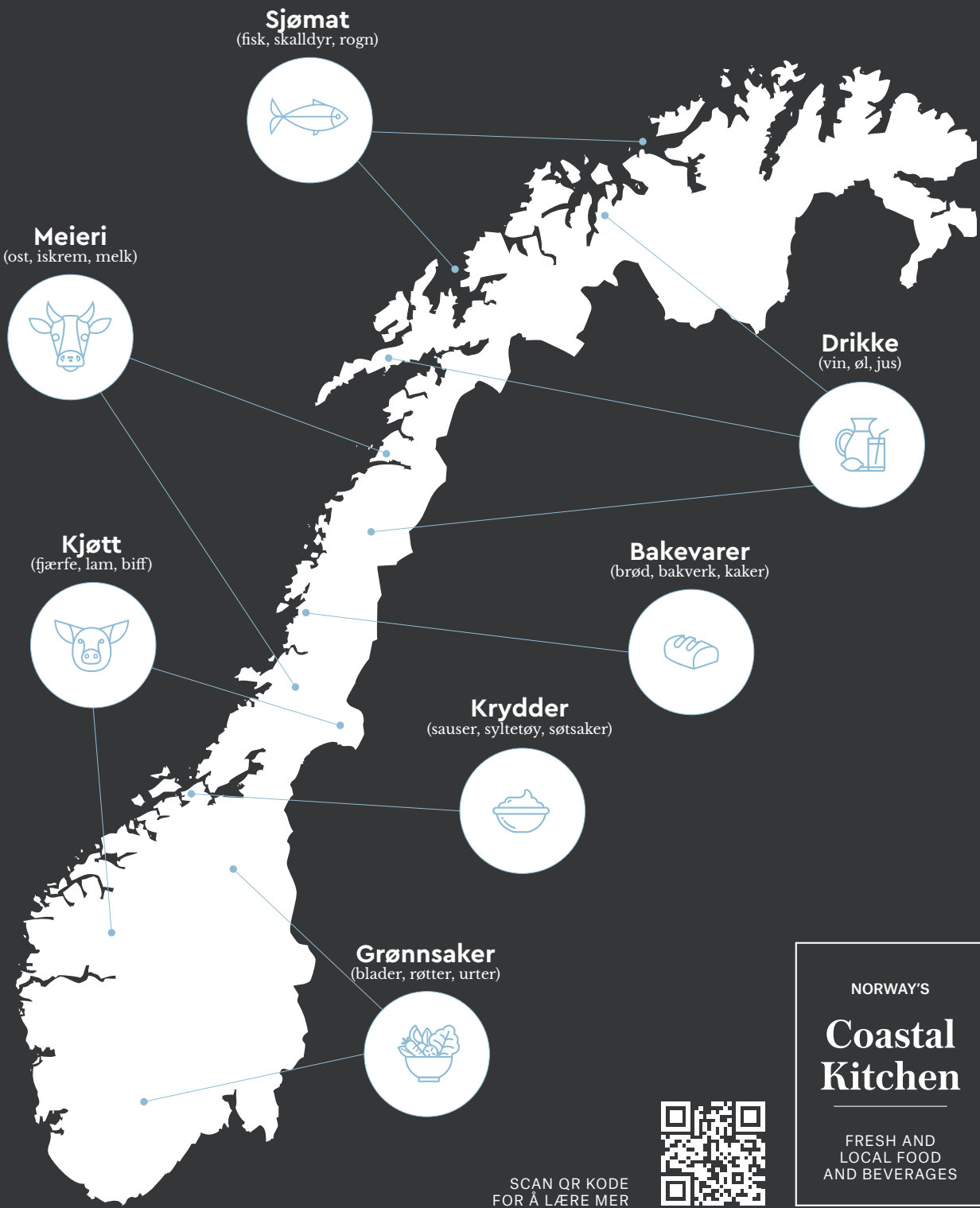
Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



The right side of the image features the **TORGET** logo, which includes the text "HURTIGRUTEN" above "TORGET" and "NORWAY'S COASTAL KITCHEN" below it. Below the logo is a grid of food icons arranged in a pattern. The grid is composed of 10 rows and 5 columns of icons. The icons include: fish, shellfish, meat, dairy, baked goods, vegetables, and drinks. The grid is partially obscured by the logo and text.

TORGET
HURTIGRUTEN
NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG MENY
Dag 10 | Helgeland

Helgeland

THE KINGDOM OF A THOUSAND ISLANDS 66° Nord

Det går en usynlig linje gjennom Sverige, Finland, Russland, Alaska, Canada, Grønland og Island - som også deler Norge på tvers. De magiske tallene er 66° 33’N og markerer det sydligste punktet hvor midnatts-solen skinner 24 timer i døgnet. Vi kaller den Polar-sirkelen. Er du på riktig side av den skinner solen hele døgnet om sommeren og nordlyset flammer av og til over himmelen om vinteren – så lenge været er godt.



Trøffeltang

Trøffeltang er en liten rødalge som egentlig heter grisetangdokke etter sitt utseende, den har blitt mer populær for smaken enn for sitt hårete utseende. Den vokser som en parasitt og kun på selve grisetangen, aldri på andre arter. Den skiller seg fra andre tangdokker ved at den blir nesten tørr straks man rister litt på den og man aner trøffelsmaken selv med sjøvann på. Du finner den langs hele kysten.

Fersk lukter den sterkt av trøffel og har en mild smak av hvit trøffel. Tørket er den svært aromatisk og minner om trøffel i smaken. Det er også bakgrunnen for tilnavnet trøffeltang. Grunnen til at dette er den dyreste typen kelp, er at det er viktig å rense den godt, noe som er tidskrevende.

Skrei

Skrei er torsk, men ikke all torsk blir til skrei. Skreien er en torsk som vokser opp i Barentshavet, og den skiller seg også fra kysttorsken i utseende. Den er lengre og spissere i formen og har lysere tegninger. I tillegg er fiskekjøttet hvitere og fastere. Navnet kommer fra det norrøne ordet skreið, som betyr fisk som skrider eller vandrer.

Når vi fisker skrei, har den svømt tusenvis av kilometer fra Barentshavet for å treffe sin utkårede. Dette skjer på samme sted som den selv ble unnfanget, i havområdene rundt Lofoten og Vesterålen. Så vi snakker ikke bare om langreist kjærlighet, men også om en art som trofast vender tilbake – hvert eneste år. Dermed har skreien fått kallenavnet «kjærlighetsfisken».

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, puret 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.

Flora

Det er mye mer spiselig å plukke langs kysten av Norge enn skjell. Visste du at du kan lage marsipan av rognebærskudd? Eller at røttene til løvetannen om våren kan stekes som "bacon"? Flora er en betegnelse for planter som vokser innenfor et bestemt område eller i en bestemt periode, som fjellflora, arktisk flora.

Alle disse er et skattekammer av unike barekraftige produkter som vi kan bruke i mat. Det vokser ville norske varianter av asparges, vanilje og hvitløk i skogen. I mange år har folk fjernet planter de anser for å være "ugress" fra hagene sine. Det de fleste ikke vet er at for lenge siden ble mange av dem brukt i matlaging fordi de er spiselige planter som inneholder viktige næringsstoffer.



FORRETTER

Laksetartar

gulløychips, trøffeltangmajones og fennikelspirer

ALLERGENER: F, E, M, SE, (KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR)

Norsk ertesuppe

krutonger og vellagret Jarlsberg servert med speket Frans Josef pølse

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



HOVEDRETTER

Velg mellom kjøtt- eller fiskerett

Skrei fra Dragøy

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

ALLERGENER: F, M,
(KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR)

Braisert oksekjake

fra Trøndelag med sukkertare konfitert sopp, potetkrem og rødvin reduksjon

ALLERGENER: S, M, SU,
(KAN INNEHOLDE SPOR AV SKALLDYR)



DESSERTER

Iskake

vaniljeis fra Svolvær, Andvika-marengs og multer

ALLERGENER: E, M, G (HVETE)

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



NORWAY'S

Coastal Kitchen

FRESH AND LOCAL FOOD AND BEVERAGES

HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

MIDDAG MENY

Dag 10 | Helgeland

Helgeland

THE KINGDOM OF A THOUSAND ISLANDS 66° Nord

Det går en usynlig linje gjennom Sverige, Finland, Russland, Alaska, Canada, Grønland og Island - som også deler Norge på tvers. De magiske tallene er 66° 33'N og markerer det sydligste punktet hvor midnatts-solen skinner 24 timer i døgnet. Vi kaller den Polar-sirkelen. Er du på riktig side av den skinner solen hele døgnet om sommeren og nordlyset flammer av og til over himmelen om vinteren – så lenge været er godt.



Flora

Det er mye mer spiselig å plukke langs kysten av Norge enn skjell. Visste du at du kan lage marsipan av rognebærskudd? Eller at røttene til løvetannen om våren kan stekes som «bacon»? Flora er en betegnelse for planter som vokser innenfor et bestemt område eller i en bestemt periode, som fjellflora, arktisk flora. Alle disse er et skattekammer av unike bærekraftige produkter som vi kan bruke i mat.

Det vokser ville norske varianter av asparges, vanilje og hvitløk i skogen. I mange år har folk fjernet planter de anser for å være «ugress» fra hagene sine. Det de fleste ikke vet er at for lenge siden ble mange av dem brukt i matlaging fordi de er spiselige planter som inneholder viktige næringsstoffer.

Hurtigrutens tangfarm i Lyngen

Litt utenfor Tromsø finner man Lyngen. De kalde næringsrike havstrømmene gjør fjordene mellom de høye lyngsalpene til et av de mest produktive havområdene i verden. Vitamin-Sea: 2023s nye supermat handler om hva som vokser i havet vårt og i fremtiden vil algene langs norskekysten bli en viktig del av kostholdet. Så i 2023 startet Hurtigruten med noe nesten ikke noen andre gjør, dyrking av tare. Å hva er mer viktig enn vår hjemlige regnskog? Tareskogen er 60 % mer effektiv med å ta opp karbon når taren vokser, så ved å høste ferdigvokset tang og sette ut nye skudd, er dette vårt bidrag til å minimere karbon i vår atmosfære og et steg mot en klimastabil klode vi skal gi videre til neste generasjon.

Fremtidens mat

Den globale befolkningen forventes å øke til over 9 milliarder innen 2050, og det meste av proteinet vi forbruker da vil komme fra enten plantebaserte kilder, laboratoriedyrket kjøtt eller insekter. Mikroorganismer vil også ha et sentralt stadium, fra dyrking av mikroorganismer som sopp, bakterier, gjær, tang og mikroalger. Protein kan også utvinnes fra luft og CO₂, ved å bruke fornybar energi og en probiotisk produksjonsprosess for å omdanne grunnstoffer til næringsstoffer. Insekter er allerede konsumert av mennesker over hele verden, men de vil bli en viktigere proteinkilde, spesielt fordi oppdrett av insekter krever langt mindre ressurser og plass enn dyr og til og med mange planter. Vi må endre tankesettet vårt, og vi må tenke på menneskehetens fremtid.

Plantebasert

Hurtigruten har de siste årene hatt et stort fokus på plantebasert. Plantebasert mat er ikke bare med på å få ned CO₂ utslipp, men er også veldig bærekraftig. En godt sammensatt plantebasert kost er ernæringsmessig fullverdig og kan ha positive helseeffekter. Noen velger å spise vegansk eller vegetarisk 100 % av tiden, mens andre holder seg til «kjøttfri mandag». Hvor enn du velger å legge deg i landskapet, er vi glade for at et plantebasert kosthold nå blir anerkjent som fullverdig og helsefremmende måltid for både store og små. Fordi de fleste som spiser animalske matvarer får i seg mer protein enn de trenger, så kan det se ut som om plantebaserte kosthold inneholder veldig lite protein i sammenligning.



FORRETTER

✔ Terrine av rotgrønnsaker

persilleolje, tomat og gressløk

ALLERGENER: S, N (HASSELNØTTER)

✔ Vegansk ertesuppe

servert med krutonger gratinert med vegansk ost

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



HOVEDRETTER

✔ Nøtte-Wellington

med sukkertare, konfitert sopp, potetkrem og peppersaus

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

DESSERTER

✔ Vegansk iskake

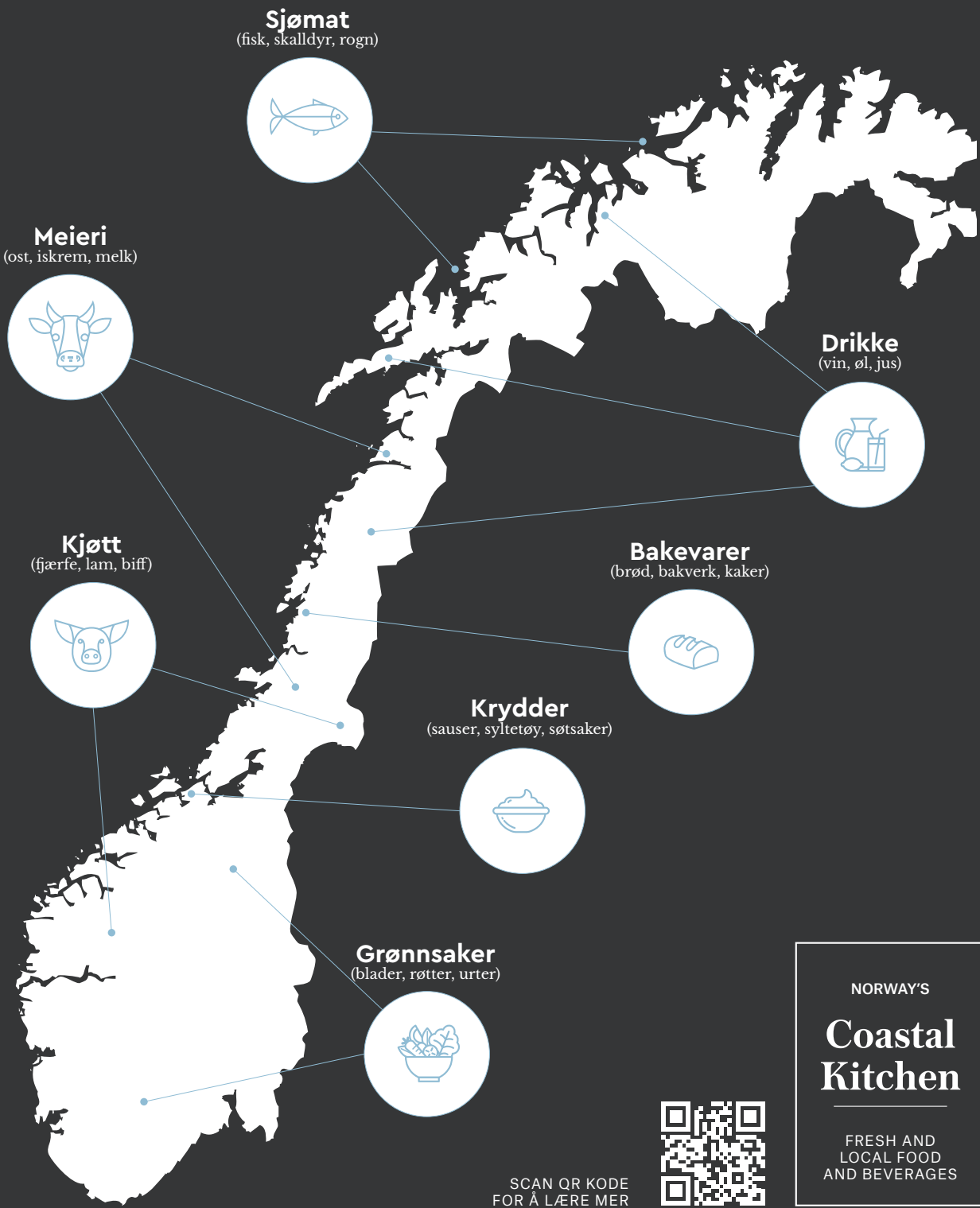
med multer

ALLERGENER: G: (HAVRE) N: (HASSELNØT)

En ekte smak av Norge

En reise langs norskekysten er ikke bare en reise gjennom fantastisk natur, men også en reise igjennom verdens beste matfat. Du legger også ut på en kulinarisk reise – og det på den mest miljø-vennlige måten. Satsingen på lokalmat gjennomsyrrer hele flåten vår. Vi samarbeider med lokale leverandører langs hele kysten slik at du skal få servert så kortreist og smakfull mat som mulig.

Det Norske Kystkjøkken er vår kjerneverdi og kulinariske fundament, et konsept som er basert på de beste råvarene vi har ved de daglige havnene langs ruten, bærekraft og engasjement for lokalprodusert mat og drikke er fyrtårnet vi seiler mot. Hurtigrutens menyer hyller alle de lokale produsentene som supplerer oss med gode råvarer og unike historier.



HURTIGRUTEN

TORGET

NORWAY'S COASTAL KITCHEN

NO

M I D D A G
M E N Y

Dag 11 | **Trondheim**

Trondheim

SPIRITUAL CAPITAL – 63° Nord

Trondheim ligger midt i Norge og var i hele middelalderen hovedsete for erkebiskopen i Nidarosdomen. En slags åndelig hovedstad, og en viktig europeisk by. Det var her man fant noen av landets største gårder, og det var hit akevitten kom første gang. I Trøndelag bor og jobber mennesker fra hele verden. Den sørsamiske matkulturen har en spesiell rolle i vårt område. Mat og måltid kan være gode verktøy for å skape trygge lokalsamfunn, samhandling, inkludering og lokal verdiskaping.



Kulinarisk ambassadør

Å ha lokale kokker som kulinariske ambassadører er et naturlig neste steg i utviklingen av det norske kystkjøkkenet. Lokale norske produsenter er kjernen i det vi gjør, hver og en av dem representerer høykvalitetsprodukter og lokale historier som definerer menyene våre. Men vår ambisjon er ikke bare å være verdensledende når det gjelder kortreist mat, men også i forkant når det gjelder samarbeid med lokale kokker langs kysten av Norge som deler vår visjon og filosofi om mat.

Hurtigrutens to første kulinariske ambassadører er Halvar Ellingsen og Astrid Regine Nässlander. To unike kokker som begge har en stor lidenskap for norsk mat, kulturarv og er et friskt pust inn i det norske kystkjøkkenet.

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 finslippt som kjøkkensjef på et prestisjefyllt hotell, begrenser Astrid målrettet sine kreative oppskrifter til kun å bruke ingredienser som er i sesong og med minimalt avfall.

Fra matverkstedet 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 elg-jegere i stedet for den vanlige «supermarkedsmåten».

Melk

Tenk at kua kan omdanne solenergien i gress og urter til næringsrik og velsmakende melk, rik på næringsstoffer. Dette er en fascinerende del av fortellingen om kystbefolkningens mattilgang gjennom historien. Vi fikk fisk fra havet og kjøtt, melk og andre ressurser fra beitedyrene. Samarbeidet mellom dyr og mennesker har vart i tusenvis av år, og resultatet av dette ser du tydelig langs kysten.

De åpne, fine områdene vi kjenner som beiteområder holdes i hevd av beitedyr som sauer og kyr. En annen viktig råvare fra beitedyra er ull fra sauene. Varm ull kunne bety forskjellen på liv og død når mennene dro på fiske om vinteren. Det er utrolig hva dyrene kan forvandle gress til, fra melk til ull og kjøtt.

Havre

Havren er kjent for sitt høye innhold av fett og protein, til tross for at det er en kornsort. Næringsinnholdet har gjort den til en viktig del av norsk kosthold helt siden vikingtiden. Den tåler mye forskjellig vær og jordtyper, er motstandsdyktig mot plantesykdommer, krever ikke mye gjødsling og er holdbar lenge – med andre ord en fantastisk råvare i både gode og dårlige tider.

I Norge er vi selvforsynt med havre, og det var faktisk den mest dyrkede kornsorten frem til 1950-tallet. I dag bruker vi den mest i grøt, brødbakst og søtbakst. Tidligere har den også vært brukt medisinsk på grunn av en rekke gode helseeffekter. Det er en sterk tradisjon på mange fødestuer å gi nybakte mødre havresuppe som første måltid etter fødselen.



FORRETTER

Oksetartar med eggekrem

sprø vårløk, gressløk, trøffeltangsalt og rugkrønsj

ALLERGENER: F, M

Brent gulrotsuppe med taskekrabbe

sprø vårløk og gressløkolje

ALLERGENER: SK, S

✔ Brent gulrotsuppe

med spinat, vegansk rømme, vårløk, krutonger og poppede gresskarfrø

ALLERGENER: SK, S



HOVEDRETTER

Varmrøkt brosme

med kraftkokt purre, små smørdampede nypoteter, dillsaus og sesongens friske spirer

ALLERGENER: F, M, SE

Lammeskank

med kraftkokt purre, små smørdampede nypoteter, dillsaus og sesongens friske spirer

ALLERGENER: M

✔ Potetlefse med røkt åkerbønnepuré

sprøstekt kongeøsterssopp, lettsyltet rødkål, plommerelish og vårløk

ALLERGENER: SE, G (GLUTEN)



DESSERTER

Melkepudding av arktisk, økologisk melk

med jordbær og kandisert havre

ALLERGENER: M, E, G (HVETE), N (HASSELNØTT, VALNØTT)

✔ Vegansk melkepudding

med jordbær og kandisert havre

ALLERGENER: N: (HASSELNØTT, VALNØTT)

Dagens utvalgte iskrem

Dagens utvalgte ost

ALLERGENER: SPØR DIN SERVITØR