



HURTIGRUTEN

VEGAN MENU



Day 1

DAY 1 / BERGEN

Bulgur og linser

avokado og sprø salat

G (hvete)

Burgundisk rødbetegryte

byggkorn, stekt gulrot, rødløk og gresskarfrø

G (hvete), SU

Marinerte jordbær

lønnesirup, sitron og kokos

G (hvete)

English

BULGUR AND LENTILS

avocado and crispy
lettuce G (wheat)

BEETROOT À LA BOURGUIGNON

barley cereal, fried carrot,
red onion and pumpkin
seeds G (wheat), SU

MARINATED STRAWBERRIES

maple syrup, lemon and
coconut

Deutsch

BULGUR MIT LINSEN,

Avocado und knackigem
Salat G (Weizen)

ROTE BEETE À LA BOURGUIGNON

bmit Gerstenflocken,
gebratenen Karotten, roter
Zwiebel und Kürbiskernen
G (Weizen), SU

MARINIERTE ERDBEEREN

mit Ahornsirup, Zitrone
und Kokosnuss

Français

BOULGOUR ET LENTILLES

avocat et laitue
croustillante G (froment)

BETTERAVE À LA BOURGUIGNONNE

orge, carotte frite, oignon
rouge et pépins de
citrouille G (froment), SU

FRAISES MARINÉES

sirop d'érable, citron et
noix de coco

Norsk

BULGUR OG LINSER

Bulgur er en ny smaksopplevelse for den vestlige verden, men det er faktisk en av de eldste kornsartene vi kjenner til. Durumhvete er omtalt i Bibelen som «arisah» og inneholder rikelig med protein, langsomme karbohydrater og fiber.

BURGUNDISK RØDBETEGRYTE

Vi kjenner alle til begrepet husmannskost. Dette er ofte tradisjonelle, landlige retter med historisk verdi. Her har vi laget en klassisk, fransk husmannsrett basert på smakfulle rødbeter.

MARINERTE JORDBÆR

Jordbær som er dyrket under midnattssolen, har en spesiell søt smak som er helt forskjellig fra bær som vokser andre steder. De flotte, røde, arktiske bærene utvikles gjennom en svært kort, men intensiv vekstperiode, der solen er over horisonten hele døgnet. Dette gir en kompleks og utrolig søt og god smak.

English

BULGUR AND LENTILS

Bulgur is a new culinary experience for the western world, but in fact, it is one of the oldest grains known to mankind. Durum wheat is mentioned in the Bible as "arisah" and is packed with protein, slow carbohydrates and fibre.

BEETROOT Á LA BOURGUIGNON

In Norway, everyone is familiar with the term "husmannskost" which basically means "what the house can provide". These dishes are most often well-established, rustic dishes with historical value. Here, we have made a classic French husmannskost-dish based on savoury beetroots.

MARINATED STRAWBERRIES

Strawberries cultivated under the midnight sun have a very special sweetness and a completely different taste to berries grown elsewhere. Since the beautiful arctic red berry develops in a very short but intensive growth period, with the sun above the horizon 24 hours a day, the resulting taste is utterly complex and oh so sweet!





Deutsch

BULGUR MIT LINSEN

Bulgur wurde in der westlichen Welt erst vor kurzem als kulinarische Spezialität entdeckt, dabei ist es eine der am längsten bekannten Getreidesorten. Hartweizen wurde schon in der Bibel unter dem Namen „Arisah“ erwähnt und steckt voller Proteine, langsamer Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

ROTE BEETE À LA BOURGUIGNON

In Norwegen kennt jeder den Begriff „Husmannskost“, Hausmannskost. Bei diesen Gerichten handelt es sich oftmals um deftige traditionelle Gerichte nach althergebrachten Rezepten. Bei unserem heutigen Gericht handelt es sich um klassische französische Hausmannskost auf Grundlage von schmackhafter Roter Beete.

MARINIERTE ERDBEEREN

Die Erdbeeren, die unter der Mitternachtssonne heranreifen, sind besonders süß und schmecken völlig anders als in anderen Regionen kultivierte Beeren. Da sich die arktischen roten Beeren in einer sehr kurzen, intensiven Wachstumsperiode entwickeln, in der die Sonne rund um die Uhr über dem Horizont steht, ist ihr Aroma sehr vielschichtig und traumhaft süß!

Français

BOULGOUR ET LENTILLES

Le boulgour est une nouvelle expérience culinaire pour le monde occidental, mais il s'agit en réalité de l'une des céréales les plus anciennes connues de l'humanité. Ce blé dur, déjà mentionné dans la Bible sous le terme de « arisah », est très riche en protéines, en glucides lents et en fibres.

BETTERAVE À LA BOURGUIGNONNE

En Norvège, tout le monde connaît le terme de « husmannskost » qui signifie littéralement « ce que la maison peut fournir ». Ces plats sont le plus souvent des plats traditionnels et rustiques avec une valeur historique. Ici, nous avons réalisé un plat husmannskost français classique à base de betteraves savoureuses.

FRAISES MARINÉES

Les fraises cultivées sous le soleil de minuit présentent une douceur et un goût qui se distinguent entièrement des baies poussant ailleurs. La magnifique baie rouge de l'Arctique, qui se développe sur une période de croissance très courte mais intensive, avec le soleil au-dessus de l'horizon 24 heures sur 24, offre un goût extrêmement complexe et si sucré !



Day 2

DAY 2 / ÅLESUND-MOLDE

Sitronsalat

ristede macadamianøtter

N (macadamianøtter)

Gryterett med borlottibønner

stekt sopp, chili og tomat

N (macadamianøtter)

Grillet vannmelon

vegansk iskrem, sort pepper og mynte

SO

English

LEMON SALAD

roasted macadamia nuts

N (macadamia nuts)

BORLOTTI BEAN CASSEROLE

fried mushroom, chili and
tomato SU

GRILLED WATER MELON

vegan ice cream, black
pepper and mint SO

Deutsch

ZITRONENSALAT

mit gerösteten

Macadamianüssen

N (Macadamianüsse)

BORLOTTI-BOHNEN- SCHMORPFANNE

mit gebratenen Pilzen,
Chilis und Tomaten SU

GEGRILLTE WASSERMELONE

mit veganer Eiscreme,
schwarzem Pfeffer und
Minze SO

Français

SALADE DE CITRON

noix de macadamia rôties

N (noix de macadamia)

RAGOÛT DE HARICOTS BORLOTTI

champignons frits, tomate
et piment SU

PASTÈQUE GRILLÉE

crème glacée

végétalienne, poivre noir

et menthe SO

Norsk

SITRONSALAT

Macadamianøtter er krevende, men verdt det. For det første er skallet svært vanskelig å åpne. I tillegg er nøtten inni myk og skjør. En vanskelig kombinasjon. Nøtten har en unik, kremaktig smak, smørlignende konsistens og masse vitaminer. Men vær forsiktig. Den lille godsaken må håndteres varsomt, for den er følsom for temperatur og røff behandling.

GRYTERETT MED BORLOTTIBØNNER

Vi har dyrket bønner i Skandinavia siden 1600-tallet, men borlottibønner er et nyere tilskudd på markedet. Som alle andre bønner kan den brukes i nesten alle retter, den er svært næringsrik, og den har lang holdbarhet. Med disse egenskapene er det ikke rart at det stadig vekk introduseres nye bønnesorter i det Skandinaviske kjøkkenet.

GRILLET VANNMELON

Hurtigruten er stolte over å presentere Arktis fra Svolvær i vakre Lofoten. Navnet på denne lille iskremprodusenten spiller på ordene «arktisk» og «is». I tett samarbeid med Arktis har Hurtigruten kommet frem til noen svært særegne smaksvariasjoner. Den velbalanserte veganske iskremen du skal få nyte i dag, er et av disse produktene.

English

LEMON SALAD

Macadamia nuts are demanding but well worth the effort. Firstly, the shell is extremely hard to open and secondly, the nut within is soft and fragile. A tricky combination. The nut is blessed with a unique creamy taste, buttery texture and contains exceptionally high levels of vitamins. But beware! It needs to be handled with care as this little treasure is sensitive to temperature and rough handling.

BORLOTTI BEAN CASSEROLE

Beans have been cultivated in Scandinavia since the 17th century, but the borlotti bean is quite a new entrant to the market. As with all beans, they can be used in almost any dish, their nutritional value is excellent and they can be stored for long periods of time. These factors combined, it's no wonder new sorts of beans are introduced into Scandinavian cuisine on a regular basis.

GRILLED WATER MELON

Hurtigruten is proud to present Arktis from Svolvær – a town in the breathtaking area of Lofoten, Norway. The name of this small ice cream producer from the north is a play on words between “Arctic” and “is”, the latter meaning “ice cream” in Norwegian. In close collaboration with them, Hurtigruten has come up with some very distinctive taste variations. The well-balanced vegan ice cream you will enjoy today is one of these products.



Deutsch

ZITRONENSALAT

Die Verarbeitung von Macadamianüssen ist aufwändig und kompliziert, da sich die Schale sehr schwer öffnen lässt und der Nusskern sehr weich und empfindlich ist. Der Aufwand lohnt sich jedoch. Die Nuss hat einen einzigartigen, cremigen Geschmack und eine fein buttrige Konsistenz und ist sehr vitaminreich. Sie muss jedoch äußerst schonend verarbeitet werden, da die wertvollen Kerne temperaturempfindlich und brüchig sind.

BORLOTTI-BOHNEN-SCHMORPFANNE

Bohnen werden seit dem 17. Jahrhundert in Skandinavien angebaut. Die Borlotti-Bohne ist hier jedoch erst seit relativ kurzer Zeit erhältlich. Wie alle Bohnen kann auch diese Art für nahezu alle Gerichte verwendet werden, weist einen hervorragenden Nährwert auf und kann lange gelagert werden. Dank dieser Vorteile sind immer mehr Bohnensorten auf dem skandinavischen Markt zu finden.

GEGRILLTE WASSERMELONE

Hurtigruten möchte Ihnen Arktis aus Svolvær – einer Stadt inmitten der atemberaubenden Landschaft der Lofoten – vorstellen. Der Name dieser kleinen Eismanufaktur ist ein Wortspiel aus „Arktik“ und „is“, dem norwegischen Wort für Eiscreme. Hurtigruten hat in enger Zusammenarbeit mit Arktis einige einzigartige Eissorten entwickelt. Die geschmacklich sehr ausgewogene vegane Eiscreme, die Sie heute genießen dürfen, ist eine davon.

Français

SALADE DE CITRON

Les noix de macadamia sont exigeantes, mais en valent la peine. Au début, la coquille est extrêmement difficile à ouvrir, mais la noix que l'on découvre à l'intérieur est douce et fragile. Une combinaison délicate. La noix offre un goût crémeux, une texture veloutée et est particulièrement riche en vitamines. Mais méfiez-vous ! Elle doit être manipulée avec soin : ce petit trésor est sensible à la température et à la manipulation brutale.

RAGOÛT DE HARICOTS BORLOTTI

Les haricots sont cultivés en Scandinavie depuis le XVIIe siècle, mais le haricot borlotti est un nouvel arrivant sur le marché. Comme avec tous les haricots, il peut être utilisé dans presque tous les plats, sa valeur nutritive est excellente et il peut se conserver longtemps. Avec tous ces facteurs réunis, il n'est pas étonnant que de nouvelles sortes de haricots soient régulièrement introduites dans la cuisine scandinave.

PASTÈQUE GRILLÉE

Hurtigruten est fier de présenter Arktis de Svolvær, une petite ville dans la région époustouflante des îles Lofoten, en Norvège. Le nom de ce petit producteur de glace du Nord est un jeu de mots avec « Arctique » et « is », ce dernier signifiant « glace » en norvégien. En travaillant en étroite collaboration avec ce producteur, Hurtigruten a mis au point des variations de saveurs uniques. La glace végétalienne parfaitement équilibrée que vous dégusterez aujourd'hui constitue l'un de ces produits.



Day 3

DAY 3 / TRONDHEIM-RØRVIK

Kald avokadosuppe

nøttebrød, karse og rosenkål

N (valnøtter)

Vegansk cheeseburger

ovnsbakte poteter og raspet gulrot

SO

Ovnsbakte pærer

vegansk yoghurt, vanilje og nøtter

N (hasselnøtter), SO

English

COLD AVOCADO SOUP

nut bread, cress and sprouts N (walnuts)

VEGAN

CHEESE BURGER

oven baked potatoes and grated carrot SO

OVEN BAKED PEARS

vegan yogurt, vanilla and nuts N (hazelnut), SO

Deutsch

KALTE AVOCADOSUPPE

mit Nussbrot, Kresse und Sprossen N (Walnüsse)

VEGANER CHEESEBURGER

mit Ofenkartoffeln und geraspelten Karotten SO

IM OFEN GEBACKENE BIRNEN

mit veganem Joghurt, Vanille und Nüssen N (Haselnüsse), SO

Français

SOUPE FROIDE À L'AVOCAT

pain aux noix, cresson et pousses N (noix)

CHEESEBURGER VÉGÉTALIEN

pommes de terre au four et carotte râpée SO

POIRES AU FOUR

yaourt végétalien, vanille et noix N (noisettes), SO

Norsk

KALD AVOKADOSUPPE

Avokado, grønnsakenes kaviar, er en nykommer i Skandinavia sammenlignet med mange andre grønnsaker. Botanisk sett er avokado et bær, men det hindrer oss ikke i å lage en kremet, kald suppe av den, som er full av vitaminer og mineraler. Ordet avokado kommer fra det aztekiske ordet «ahuacatl», som viser til den pærelignende formen.

VEGANSK CHEESEBURGER

Det gjøres stadig nye fremskritt innen veganske produkter som gjør gamle sannheter til skamme. Vegansk ost er et perfekt eksempel. Man trenger ikke nødvendigvis å basere slike etablerte produkter utelukkende på animalske kilder. Denne veganske cheeseburgeren er, ifølge oss, fremtidens mat som gir seg til kjenne i dag. Bærekraftig, miljøvennlig og – viktigst av alt – kjempegod!

OVNSBAKTE PÆRER

Vet du hva en pomolog er? Det gjorde ikke vi heller, før vi begynte å gjøre forberedelser til denne menyen. Pomologi, som er læren om fruktt dyrking og frukttreslag, er ingen spøk, men et emne som er gjenstand for seriøs forskning. Vi mennesker har spist trefrukt helt siden steinalderen. De var lett tilgjengelige der de hang på et tre – helt uten at vi måtte bruke energi på å jage og drepe noe.

English

COLD AVOCADO SOUP

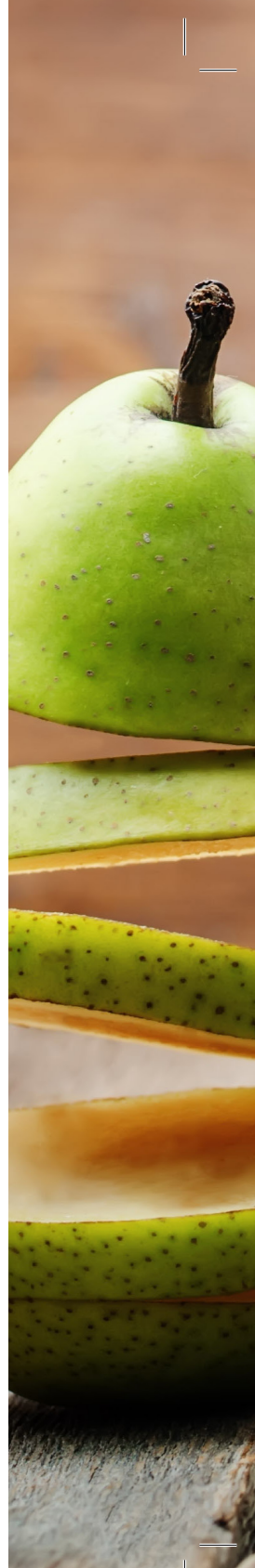
Avocado, the caviar of greens, is a newbie in Scandinavia compared to many other vegetables. Botanically, the avocado is a berry, but that does not stop us from making a smooth, creamy cold soup from it, which is literally packed with minerals and vitamins. The word avocado comes from the Aztec word "ahuacatl" referring to its pear-like shape.

VEGAN CHEESE BURGER

As vegan products steadily break new ground, old truths are laid to waste. Vegan cheese is a perfect example. One does not necessarily need to base such established products purely on animal sources. This vegan cheese burger is - according to us - food from the future making your acquaintance today. Sustainable, eco-friendly and most importantly - very yummy indeed!

OVEN BAKED PEARS

Do you know what a pomologist is? Neither did we until we began our research for this menu. The science of pomology, which studies fructiculture in general, and tree fruits in particular, is no joke and a subject of serious science. Stretching back in time to the Stone Age, mankind has always eaten tree fruits. It is what fed us, easy obtainable, just hanging there in a tree, without any need for hunting and killing.





© Nadejda Kravchenko / Shutterstock

Deutsch

KALTE AVOCADOSUPPE

Die Avocado, der Kaviar unter den Gemüsesorten, ist erst seit relativ kurzer Zeit in Skandinavien erhältlich. Botanisch gesehen handelt es sich bei der Avocado um eine Beere, die viele wertvolle Mineralien und Vitamine enthält. Das Wort „Avocado“ stammt vom aztekischen „Ahuacatl“, das die Birnenform und den zweiteiligen Aufbau der Frucht beschreibt. Sie genießen die schmackhafte Frucht in einer samtigen, cremigen kalten Suppe.

VEGANER CHEESEBURGER

Vegane Produkte sind auf dem Vormarsch. Aus diesem Grund werden viele Vorurteile überdacht, wie zum Beispiel die Ansicht, dass etablierte Produkte wie Käse aus Produkten tierischen Ursprungs hergestellt sein müssen. Unser veganer Cheeseburger mit veganem Käse ist hierfür das beste Beispiel – ein Gericht der Zukunft, das Sie heute schon genießen dürfen: nachhaltig, umweltfreundlich und, was am wichtigsten ist, absolut lecker!

IM OFEN GEBACKENE BIRNEN

Wissen Sie, was ein Pomologe ist? Wir wussten es auch nicht, bis wir für die Zusammenstellung dieses Menüs Recherchen durchführten. Die Pomologie ist die Wissenschaft der Obstbaukunde, die sich insbesondere auch mit der Baumfruchtkunde befasst. Schon in der Steinzeit ernährten sich Menschen von Baumfrüchten, die ohne die Notwendigkeit zu jagen einfach von Bäumen gepflückt werden konnten.

Français

SOUPE FROIDE À L'AVOCAT

L'avocat, le caviar des légumes verts, est un nouveau venu en Scandinavie par rapport à beaucoup d'autres légumes. Du point de vue botanique, l'avocat est une baie, mais cela ne nous empêche pas d'en faire une soupe froide douce et crémeuse, très riche en minéraux et en vitamines. Le mot « avocat » provient du mot aztèque « ahucatl » faisant référence à sa forme de poire.

CHEESEBURGER VÉGÉTALIEN

Les produits végétaliens ne cessant d'innover, les anciennes vérités sont amenées à disparaître. Le fromage végétalien en est un parfait exemple. Ce type de produits ne doit pas forcément être fabriqué à partir de sources animales. Ce cheeseburger végétalien est, selon nous, un plat de l'avenir, qui en est aujourd'hui à ses balbutiements. Il est durable, écologique et surtout très bon !

POIRES AU FOUR

Savez-vous ce qu'est un pomologiste ? Nous non plus, jusqu'à ce que nous entamions nos recherches pour ce menu. La science de la pomologie, qui étudie d'une façon générale les fruits et, plus particulièrement, ceux provenant des arbres, est un sujet de science on ne peut plus sérieux. Depuis l'âge de pierre, l'humanité a toujours mangé des fruits provenant des arbres. Ils nous nourrissent, sont faciles à obtenir, sont simplement suspendus dans un arbre et ne nécessitent pas de chasser ni de tuer.



Day 4

Ovnsbakt blomkål

ovnsbakte tomater

Pannerett med sopp og bygg

seiersløk, avokado, cherrytomater og kikerter

G (bygg), SU, LU

Rabarbra- og jordbærsuppe

vanilje, kanel og vegansk yoghurt

SO

English

ROASTED CAULIFLOWER

oven-baked tomatoes

MUSHROOM AND BARLEY HASH

victory onion, avocado,
cherry tomatoes and
chickpeas

G (barley), SU, LU

RHUBARB AND STRAWBERRY SOUP

vanilla, cinnamon and
vegan yoghurt SO

Deutsch

GERÖSTETER BLUMENKOHL

mit gebackenen Tomaten

HACK AUS PILZEN UND GERSTE

mit Allermannsharnisch,
Avocado, Kirschtomaten
und Kichererbsen

G (Gerste), SU, LU

ERDBEER- RHABARBER-SUPPE

mit Vanille, Zimt und
veganem Joghurt SO

Français

CHOU-FLEUR RÔTI

tomates au four

POËLÉE DE CHAMPIGNON ET D'ORGE

ail de la Sainte-Victoire,
avocat, tomates cerises
et pois chiches G (orge),
SU, LU

SOUPE DE FRAISES À LA RHUBARBE

vanille, cannelle et yaourt
végétalien SO

Norsk

OVNSBAKT BLOMKÅL

Blomkål er en svært populær grønnsak i Norge. De allsidige bruksområdene på kjøkkenet, den milde smaken og det at den er forholdsvis enkel å oppbevare (forutsatt at den ikke fryses), gjør den til et naturlig valg for en vegansk rett på Hurtigruten.

PANNERETT MED SOPP OG BYGG

Så søtt – så godt! Byggkorn var en viktig matvare allerede i vikingtiden og viste seg å være velegnet for dyrking i vårt kalde klima. DUGA-byggkorn er dyrket av tolv utvalgte norske bønder med høyest mulige standarder for miljø, dyrkingsmetode, kvalitet og tradisjon.

RABARBRA- OG JORDBÆRSUPPE

Her i nord er vinteren en lang, mørk og kald affære. Derfor er det ikke overraskende at hvert minste tegn på at vinteren er over, ønskes hjertelig velkommen. Rabarbra er et av disse tegnene. Når snøen har smeltet og små, rosa rabarbraskudd kommer til syne i hagen, tar det ikke lang tid før de kan høstes og nytes i form av pai, syltetøy eller krem.

English

ROASTED CAULIFLOWER

Cauliflower is a very popular vegetable in Norway. Thanks to its multi-faceted possibilities for use in the culinary field, its sweet mild taste and relative simplicity to store (provided it is not exposed to freezing), it is a natural vegetable to base a Hurtigruten vegan dish upon.

MUSHROOM AND BARLEY HASH

So sweet, yet so tasty! The cereal grain barley was already a staple food at the time of the Vikings and proved to be suitable for cultivating in our cold climate. The Norwegian DUGA cereal is barley cultivated by 12 selected Norwegian farmers with the highest possible standards for environment, cultivation method, quality and tradition.

RHUBARB AND STRAWBERRY SOUP

Up here in the north, winter is a long, dark and cold affair. Naturally, any sign of winter's end, no matter how small and discrete it may be, is welcome. Rhubarb is one of those fortuitous bringers of good news. When small pinkish-coloured rhubarb starts to sprout up in the garden, just as the snow has melted away, things speed up! Before you know it, the first harvest is possible and a homemade pie, marmalade or a "krem" can be enjoyed.



Deutsch

GERÖSTETER BLUMENKOHL

Blumenkohl ist in Norwegen sehr beliebt. Dieses Gemüse eignet sich dank seiner vielfältigen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten, seines milden, leicht süßlichen Geschmacks und der relativ einfachen Lagerung (er darf jedoch keinem Frost ausgesetzt werden) ideal für ein veganes Hurltigruten Gericht.

HACK AUS PILZEN UND GERSTE

Das süße, schmackhafte Gerstenkorn war bereits zur Zeit der Wikinger ein Grundnahrungsmittel, das sich auch in unserem kalten Klima als kultivierbar erwies. Die Gerste der norwegischen Marke DUGA wird von 12 ausgewählten landwirtschaftlichen Betrieben in Norwegen erzeugt, die hinsichtlich Umweltschutz, Anbaumethode, Qualität und Tradition höchste Standards anwenden.

ERDBEER-RHABARBER-SUPPE

Hier im Norden sind die Winter lang, dunkel und kalt. Daher ist jedes noch so kleine Zeichen, das ein Ende des Winters anzeigt, äußerst willkommen. Der Rhabarber ist ein solcher Vorbote des Frühlings. Schon relativ kurze Zeit nachdem die ersten kleinen, rötlichen Schösslinge nach der Schneeschmelze im Garten austreiben, kann auch schon geerntet werden. Das Gemüse eignet sich hervorragend für hausgemachte Kuchen, Marmelade oder eine „Krem“.

Français

CHOU-FLEUR RÔTI

Le chou-fleur est un légume très populaire en Norvège. Grâce à ses nombreuses possibilités culinaires, sa saveur douce et sucrée et sa relative facilité de conservation (à condition qu'il ne soit pas exposé au gel), ce légume est une base naturelle pour un plat végétalien Hurltigruten.

POËLÉE DE CHAMPIGNON ET D'ORGE

Si sucrée et pourtant si savoureuse ! L'orge était déjà une denrée de base à l'époque des Vikings, qui ont prouvé qu'elle peut se cultiver sous notre climat froid. La DUGA norvégienne est une orge cultivée par 12 exploitants norvégiens sélectionnés selon des normes strictes en matière d'environnement, de méthode de culture, de qualité et de tradition.

SOUPE DE FRAISES À LA RHUBARBE

Ici, dans le Nord, l'hiver est long, sombre et froid. Naturellement, tout signe de fin d'hiver, même faible et discret, est le bienvenu. La rhubarbe est un de ces oiseaux de bon augure. Lorsque les petits plants rosâtres de la rhubarbe commencent à pousser dans le jardin, alors que la neige vient de fondre, les choses s'accélèrent ! Vous n'avez pas le temps de vous en rendre compte qu'il est alors possible de procéder à la première récolte et de cuisiner une tarte maison, de faire de la confiture ou de savourer un « krem ».



Day 5

Smakfull agurksalat

kikertpuré og ovnsbakt paprika
SU

Stuet grønnkål

bakt rødbete og tofu
SO

Jordbærsorbé

ristede pistasjnøtter
N (pistasjnøtter)

English

**TANGY
CUCUMBER SALAD**
chickpea purée and
roasted bell pepper SU

**CREAMED
GREEN KALE**
baked beetroot and tofu
SO

**STRAWBERRY
SORBET**
roasted pistachio nuts
N (pistachio nuts)

Deutsch

**WÜRZIGER
GURKENSALAT**
mit Kichererbsenpüree
und gerösteter Paprika
SU

RAHMGRÜNKOHL
mit gebackener Roter
Beete und Tofu SO

ERDBEERSORBET
mit gerösteten Pistazien
N (Pistazien)

Français

**SALADE DE
CONCOMBRE
ACIDULÉE**
purée de pois chiche
et poivron grillé SU

**CHOU VERT FRISÉ
À LA CRÈME**
betterave au four et tofu
SO

SORBET À LA FRAISE
pistaches grillées
N (pistaches)

Norsk

SMAKFULL AGURKSALAT

Agurk, som sies å gi hydrering som tilsvarer mer enn vann, er viktigere enn en skulle tro ved første øyekast. Til tross for det beskjedne utseendet er denne grønne saken underlagt strenge EU-reglementer når det gjelder form og lengde, noe som har ført til noen tvilsomme morsomheter på enkelte EU-politikers bekostning. Tenk at vann kan smake så godt!

STUET GRØNNKÅL

Om vi skulle ramse opp alle fordelene ved grønnkål her, hadde vi fylt hele menyen. For å nevne noe er den rik på antioksidanter, vitaminer og mineraler, den er kjent for å redusere søtsug, den styrker immunforsvaret, den har en rensende effekt på våre indre organer, den sies å ha en avslappende effekt, den anses som kolesterolsenkende, og mange hevder at den beskytter mot visse typer kreftceller. Som om det ikke var nok, smaker den godt også!

JORDBÆRSORBÉ

Jordbærsorbéen du skal få nyte i dag, er produsert av Astrid med familie og ansatte på Gangstad Gårdsysteri i Nord-Trøndelag. Produktene deres inneholder ingen tilsetningsstoffer og er basert på bærekraft, tradisjon og høy kvalitet. Dette passer perfekt med våre ambisjoner om å utvikle matkonseptet vårt med det norske kystkjøkkenet.

English

TANGY CUCUMBER SALAD

The cucumber – which is said to have the ability to hydrate more than water, is of greater importance than one might expect at first sight. Despite its humble appearance, our green friend is subject to strict EU regulations regarding shape and length, which has made some EU politicians the uneasy subjects of questionable jokes. It is amazing that water can taste so good!

CREAMED GREEN KALE

If we were to list all the benefits green kale provides here, there would be no editorial space left in this menu. Let's just say that it is said to be rich in antioxidants, minerals and vitamins, is known to reduce sugar cravings, improves the human immune system, that it has a detoxing effect on our internal organs, is said to have a destressing effect, that it is regarded as a cholesterol reducer and that many claim the consumption of green kale protects the human body against certain types of cancer cells. And to top things off, it tastes good too!

STRAWBERRY SORBET

The strawberry sorbet you are able to enjoy today has been produced by Astrid with family and staff on Gangstad Gårdsysteri in Nord-Trøndelag. Based upon sustainability, tradition and high quality, their products contain no additives. This fits very well with our ambitions to develop and deepen our food concept "Norway Coastal Kitchen".





© Anni Määrijä / Shutterstock

Deutsch

WÜRZIGER GURKENSALAT

Eine Gurke liefert angeblich über Flüssigkeit und ist sowohl kulinarisch als auch politisch von großer Bedeutung. Die Regulierung der Form und Länge des grünen Gemüses durch die EU sorgte dafür, dass sich so mancher EU-Politiker dem Spott der Bürger ausgesetzt sah. Es ist jedenfalls erstaunlich, wie gut Wasser schmecken kann!

RAHMGRÜNKOHL

Grünkohl gehört zu den „Superfoods“ und hat durch seine einmalige Nährstoffzusammensetzung aus Antioxidantien, Mineralstoffen und Vitaminen zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Er stillt das Verlangen nach Zucker, stärkt das Immunsystem und soll zur Entgiftung der inneren Organe und zum Abbau von Spannungen beitragen, den Cholesterinspiegel senken und sogar vor bestimmten Krebsarten schützen. Zudem schmeckt er vorzüglich!

ERDBEERSORBET

Das Erdbeersorbet, das Sie heute genießen dürfen, wurde von Astrid, ihrer Familie und ihren Mitarbeitern auf dem Gut Gangstad Gårdsysteri in Nord-Trøndelag hergestellt. Die qualitativ hochwertigen Produkte des Guts werden nach dem Prinzip der Nachhaltigkeit auf traditionelle Art hergestellt und enthalten keinerlei Zusatzstoffe. Dies passt perfekt in unser Konzept der norwegischen Küche.

Français

SALADE DE CONCOMBRE ACIDULÉE

Le concombre, qui a la réputation de pouvoir hydrater plus d'eau, revêt une plus grande importance que ce qu'on pourrait croire. Malgré son apparence modeste, notre ami vert est soumis à une stricte réglementation de l'UE concernant sa forme et sa longueur, ce qui a été source de blagues faciles et douteuses de la part de certains politiciens européens. Il est étonnant que l'eau puisse avoir aussi bon goût !

CHOU VERT FRISÉ À LA CRÈME

Si nous devons dresser une liste de tous les bienfaits du chou vert frisé, il n'y aurait plus de place pour rédiger le menu. Disons seulement qu'il est riche en antioxydants, en minéraux et en vitamines, connu pour limiter les fringales, améliorer le système immunitaire, a des propriétés purifiantes et déstressantes et réduit le cholestérol. Nombreux sont ceux qui clament que consommer du chou vert frisé protège contre certains types de cancer. Pour couronner le tout, il est également savoureux !

SORBET À LA FRAISE

Le sorbet à la fraise que vous dégusterez aujourd'hui est produit par Astrid avec la famille et le personnel de Gangstad Gårdsysteri, situé dans le Nord-Trøndelag. Durabilité, tradition et qualité sont les maîtres mots de ces produits sans additifs. Cela correspond parfaitement à notre ambition de développer et ancrer notre concept culinaire « Expérience Culinaire Norvégienne ».



Day 6

DAY 6 / NORDKAPP

Grønn ertesuppe

krutonger og sjalottløk

G (hvete), SU

Vegansk pannekake og bønneragu

spinat, squash og løk

G (hvete), SU, mandler

Bringebær

mørk sjokolade og mandelmelk

mandler, spor av nøtter

English

GREEN PEA SOUP

croutons and scallion

G (wheat), SU

VEGAN PANCAKE AND BEAN RAGOUT

spinach, courgette and
onion G (wheat), SU,
almonds

RASPBERRIES

dark chocolate and
almond milk
almonds, traces of nuts

Deutsch

GRÜNE ERBSENSUPPE

mit Croutons und
Frühlingszwiebeln
G (Weizen), SU

VEGANE PFANN- KUCHEN MIT BOHNENRAGOUT,

Spinat, Zucchini und
Zwiebel G (Weizen), SU,
Mandeln

HIMBEEREN

mit dunkler Schokolade
und Mandelmilch
Mandeln, Spuren von
Nüssen

Français

SOUPE AUX POIS VERTS

croûtons et échalote
G (froment), SU

CRÊPE VÉGÉTALENNÉ ET RAGOÛT DE HARICOTS

épinards, courgette
et oignon G (blé), SU,
amandes

FRAMBOISES

chocolat noir et lait
d'amande
amandes, traces de noix

Norsk

GRØNN ERTESUPPE

Ertesuppe er et fast innslag i ethvert skandinavisk kjøkken. Den varmende suppen har gitt næring til mange generasjoner og må ikke undervurderes når det kommer til smak og næringsverdi, til tross for dens landlige opprinnelse. En overraskende rik og smakfull suppe.

VEGANSK PANNEKAKE OG BØNNERAGU

Alle elsker pannekaker. På denne menyen er de laget av mandelmelk og hvete. Pannekaker har en spesiell plass i hjertet til nordeuropeere. Vi elsker dem når de er stekt gylne, med masse tilbehør, og i gamle dager stekte skandinaver pannekaker på vedfyringsovner nesten hver dag. I dag serverer vi en sunn pannekake spekket med grønt tilbehør. Tradisjon møter innovasjon!

BRINGEBÆR

Bringebær fra det dynamiske, privateide gårdsbruket Frigard Gård langt inne i Sognefjord-området, med mørk sjokolade og mandelmelk. Trenger vi å si noe mer? I dag kan du nyte enda en vegansk rett som beviser at man kan spise vegansk uten å gå glipp av de gode tingene i livet.

English

GREEN PEA SOUP

Pea soup has a firm place all over culinary Scandinavia. The heart-warming pea soup has fed generation after generation and must not, despite its rural legacy, be underestimated in terms of taste and nutrition. A soup that is surprisingly rich and flavourful.

VEGAN PANCAKE AND BEAN RAGOUT

Our beloved pancakes. Children's favourite, soldier's treat, breakfast's little sweet. On this menu they are made from almond milk and wheat. Pancakes have a place in everyone's heart in northern Europe. We love them golden brown fried, with plenty of accompaniments. In pre-modern times in Scandinavia, pancakes were fried almost every day on cottages' wooden stoves. Today we would like to offer you a healthy pancake packed with green accompaniments. Tradition meets innovation!

RASPBERRIES

Raspberries from the dynamic privately owned farm Frigard Gård, deep inside the Sognefjord area, with dark chocolate and almond milk. What more is there to say? Today, we offer you the chance to enjoy another vegan dish that proves one can go vegan without sacrificing the good things in life.



Deutsch

GRÜNE ERBSENSUPPE

Erbsensuppe hat in der skandinavischen Küche schon seit Generationen einen festen Platz. Die wärmende Suppe hat zwar ihren Ursprung im ländlichen Raum, darf aber bezüglich ihres Geschmacks und ihres Nährwerts nicht unterschätzt werden. Einer Suppe gegart, die überraschend reichhaltig und aromatisch ist.

VEGANE PFANNKUCHEN MIT BOHNENRAGOUT

Pfannkuchen sind eine Leckerei, die jeder liebt, beispielsweise auch zum Frühstück. Bei diesem Menü werden sie aus Mandelmilch und Weizen hergestellt. In Nordeuropa sind Pfannkuchen besonders beliebt, und zwar knusprig braun gebacken und mit zahlreichen Beilagen. Vor Einzug der Moderne wurden in Skandinaviens Hütten fast jeden Tag Pfannkuchen auf Holzöfen gebacken. Heute steht ein bekömmlicher Pfannkuchen mit Gemüsebeilagen auf dem Speiseplan. Tradition trifft auf Innovation!

HIMBEEREN

Die Himbeeren vom dynamischen Hof Frigard Gård tief im Sognefjord-Gebiet werden mit dunkler Schokolade und Mandelmilch serviert. Mehr muss dazu nicht gesagt werden. Dies ist ein weiteres veganes Gericht, das zeigt, dass vegane Ernährung nicht mit Verzicht gleichzusetzen ist.

Français

SOUPE AUX POIS VERTS

La soupe aux pois occupe une place importante dans la cuisine scandinave. Cette soupe réconfortante a nourri les Scandinaves de génération en génération, et ne doit pas, malgré son héritage rural, être sous-estimée en termes de goût et de nutrition. Une soupe étonnamment riche et savoureuse.

CRÊPE VÉGÉTALE ET RAGOÛT DE HARICOTS

Nos chères crêpes. Adorées par les enfants, réconfortantes pour le soldat, délicieuses au petit déjeuner. Sur ce menu, elles sont préparées à partir de lait d'amande et de blé. Les crêpes occupent une place dans le cœur de tous les habitants du nord de l'Europe. Nous les aimons dorées, avec beaucoup d'accompagnements. À l'époque pré-moderne scandinave, les crêpes étaient sautées presque tous les jours sur les poêles à bois des chalets. Aujourd'hui, nous tenons à vous offrir une bonne crêpe accompagnée de légumes verts. La tradition rencontre l'innovation !

FRAMBOISES

Des framboises de la ferme dynamique et privée Frigard Gård, ancrée dans la région de Sognefjord, avec du chocolat noir et du lait d'amande. Que dire de plus ? Aujourd'hui, nous vous offrons la chance de déguster un autre plat végétalien qui prouve qu'on peut devenir végétalien sans sacrifier les bonnes choses de la vie.



Day 7

DAY 7 / KIRKENES-BERLEVÅG

Kikerter

sesamdressing og langtidsbakte tomater

S, SU

Potet- og purreuppe

stekt potet, chili, asparges og tofu

SO

Ristet nøttebrød

akevittsorbet

N (valnøtter, hasselnøtter), SO

English

CHICKPEAS

sesame dressing and
slow-baked tomatoes

S, SU

POTATO AND LEEK SOUP

fried potato, chili,
asparagus and tofu

SO

ROASTED NUT BREAD

aquavit sorbet

N (walnuts, hazel nuts),
SO

Deutsch

KICHERERBSEN

an Sesamdressing und
gebackenen Tomaten

S, SU

KARTOFFEL- LAUCH-SUPPE

mit Bratkartoffeln, Chilis,
Spargel und Tofu

SO

GERÖSTETE- NÜSSE-BROT

aquavit Sorbet

N (Walnüsse, Haselnüsse),
SO

Français

POIS CHICHES

sauce de sésame et
tomates mijotées

S, SU

SOUPE DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX

pommes de terre frites,
piment, asperges et tofu

SO

PAIN AUX NOIX GRILLÉES

sorbet à l'aquavit

N (noix, noisettes), SO

Norsk

KIKERTER

Ingen vegansk meny er komplett uten kikerter. Arkeologiske funn i Midtøsten beviser at den nøttelignende erthen har vært en viktig kilde til kobber, sink og protein for mennesker i minst 7500 år. Sammen med smakfulle bakte tomater og en heftig sesamdressing er dette en sikker vinner!

POTET- OG PURRESUPPE

Den romerske keiseren Nero var overbevist om at purre gjorde stemmen klarere, og fikk derfor kallenavnet Porophagus (purre-eter). Purre er en robust høstplante som kan høstes lenge etter at den norske sommeren er over. Som så mange andre grønnsaker som er tilpasset vårt kalde klima, ble purre introdusert fra land i sør, og i dag utgjør den en del av den tradisjonelle husmannskosten.

RISTET NØTTEBRØD

Dagens sorbet er laget av "Water of Life" eller "akevitt" som det heter i Norge. Dette er en sterkt krydret sprit som har modnet i eikefat. Vanligvis er den servert iskald sammen med mat i et lite glass. Alle skandinaviske land har sine egne varianter, men typiske krydder som brukes i produksjonen er anis, fennikel, dill og karve.

English

CHICKPEAS

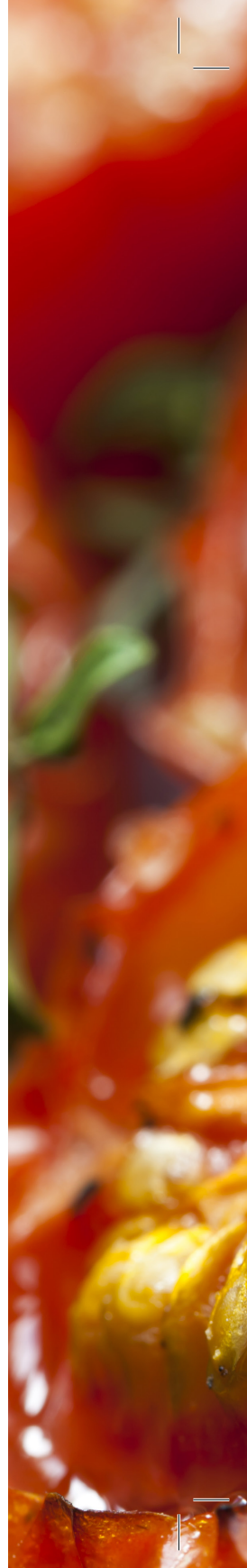
No vegan menu is complete without chickpeas. Archaeological findings in the Middle East prove that the nut-like pea has been an important source of copper, zinc and protein for mankind for at least 7500 years. Together with tangy baked tomatoes and an intense sesame dressing, this is a winner!

POTATO AND LEEK SOUP

The Roman emperor Nero was convinced that leek clarifies the voice and was therefore nicknamed "Porophagus" (leek eater). Leek is a robust autumn plant that can be harvested long after the summer has faded away in Norway. Like with so many other vegetables that are adapted to a colder climate, leek was once brought here from countries in the south, and today, it forms the base of the traditional "husmannskost".

ROASTED NUT BREAD

Today's sorbet is made on the "Water of Life" or "Akevitt" as it is called in Norway. This is a strong spiced spirit which has matured in oak casks. Typically, it is served ice-cold together with food in a tiny glass. All Scandinavian countries have their own variations, but typical spices used in the production are anise, fennel, dill and caraway.



Deutsch

KICHERERBSEN

Auf einem veganen Speiseplan dürfen Kichererbsen nicht fehlen. Archäologische Funde im Nahen Osten zeigen, dass die nussähnliche Erbse der Menschheit schon seit mehr als 7.500 Jahren als Nahrungsmittel dient. Sie genießen die kupfer-, zink- und proteinreiche Hülsenfrucht mit kräftig gewürzten gebackenen Tomaten und einem herzhaften Sesamdressing.

KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE

Der römische Imperator Nero war davon überzeugt, dass Lauch eine klare Stimme fördert, und erwarb sich dadurch den Spitznamen „Porophagus“ (Lauchesser). Lauch ist eine robuste Herbstpflanze, die geerntet wird, wenn sich der Sommer schon aus Norwegen verabschiedet hat. Wie viele andere Gemüsepflanzen stammt Lauch ursprünglich aus südlicheren Ländern und hat sich dem kälteren Klima angepasst. Heute ist er eine der Grundlagen der traditionellen „Husmannskost“.

GERÖSTETE-NÜSSE-BROT

Das heutige Sorbet besteht aus dem „Wasser des Lebens“, oder „Akevitt“, wie das Getränk in Norwegen genannt wird. Diese starke, mit Gewürzen verfeinerte Spirituose wurde in Eichenfässern gereift und wird typischerweise eiskalt in einem Schnapsglas zum Essen gereicht. Die Rezeptur unterscheidet sich in Skandinavien je nach Land, klassischerweise werden bei der Herstellung jedoch Gewürze wie Anis, Fenchel, Dill und Kümmel verwendet.

Français

POIS CHICHES

Un menu végétalien n'est jamais complet sans les pois chiches. Des découvertes archéologiques au Moyen-Orient prouvent que ce pois en forme de noix est une source importante de cuivre, de zinc et de protéines pour l'humanité depuis au moins 7 500 ans. Servi avec des tomates cuites et une sauce intense au sésame, c'est un pur délice !

SOUPE DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX

L'empereur romain Néron était convaincu que le poireau éclaircissait la voix et a donc été surnommé « Porophagus » (mangeur de poireau). Le poireau est une plante d'automne robuste qui peut être récoltée longtemps après la fin de l'été en Norvège. Comme beaucoup d'autres légumes qui sont adaptés à un climat plus froid, le poireau a été importé ici de pays du Sud et, aujourd'hui, il est la base du « husmannskost » traditionnel.

PAIN AUX NOIX GRILLÉES

Le sorbet d'aujourd'hui est réalisé à base d'« Eau de Vie » ou « Akevitt », comme elle est appelée en Norvège. Il s'agit d'un alcool épicé fort qui est arrivé à maturité dans un fût de chêne. Généralement, il est servi glacé dans un tout petit verre avec de la nourriture. Tous les pays Scandinaves ont leur variante, mais les épices typiques utilisées dans la production sont l'anis, le fenouil, l'aneth et le cumin.



Day 8

Rød linsesuppe

kikerteer, tomatvinaigrette og rødløk
SU

Woket Trøndersopp

grillet asparges, søtpotet og byggotto
G (bygg), SU

Fruktsalat

sitronmelisse og ovnsbakte kastanjer

English

RED LENTIL SOUP

chickpeas, tomato
vinaigrette and red onion
SU

STIR-FRIED TRØNDERSOPP

grilled asparagus, sweet
potato and barleyotto
G (barley), SU

FRUIT SALAD

lemon balm and
oven-baked chestnut

Deutsch

ROTE-LINSEN-SUPPE

mit Kichererbsen,
Tomatenvinaigrette und
roten Zwiebeln SU

PFANNENGERÜHRTE TRØNDERSOPP

mit gegrilltem Spargel,
Süßkartoffeln und
Gerstenrisotto G (Gerste),
SU

OBSTSATLAT

mit Zitronenmelisse
und Ofenkastanien

Français

SOUPE DE LENTILLES ROUGES

pois chiches, vinaigrette
à la tomate et oignons
rouges SU

SAUTÉ DE TRØNDERSOPP

asperges grillées, patate
douce et risotto d'orge
G (orge), SU

SALADE DE FRUITS

citronnelle et
hâtaignes au four

Norsk

RØD LINESUPPE

En kan hevde at linser ble introdusert fra India til Europa av hippiene på 70-tallet. Det vil vi takke dem for! Denne belgfrukten er enkel å oppbevare, næringsrik og smakfull, noe som gjør den perfekt for dagens suppe, som serveres rykende varm rett fra byssa.

WOKET TRØNDERSOPP

I vår evige søken etter lokale matvarer har vi oppdaget en liten gourmetsopproducent i Leksdal i Trøndelag som vi ønsker å introdusere deg for. Denne søte lille norske soppen, som vokser til tross for de tøffe forholdene, er intet mindre enn et mirakel. Takk Jørgen fra Trøndersopp!

FRUKTSALAT

Kastanjer har vært en viktig del av den søreuropeiske kostholdet i tusenvis av år på grunn av den høye næringsverdien. Kastanjetreet vokser fritt i sør og sprer seg via pollen i luften. I nord trenger imidlertid treet hjelp av mennesker for å kunne formere seg.

English

RED LENTIL SOUP

One can argue that lentils were brought from India to Europe with the hippies of the seventies. Credit to them! Returning from their spiritual journeys, with new ideas about sustainability, peace and love, pulses of all sorts were introduced. Easy to store, nutritional and tasty, this legume is a perfect base for today's warming soup which we serve steaming hot directly from the galley.

STIR-FRIED TRØNDERSOPP

In our never-ending search for local food products, we have come across a small gourmet-mushroom producer in Leksdal, Trøndelag who we would like to introduce to you. This cute little Norwegian mushroom, successfully grown against all odds, is nothing less than a miracle. Thank you Jørgen on Trøndersopp!

FRUIT SALAD

Chestnut has been an important part of the southern European diet for thousands of years due to its high nutritional value. The chestnut tree grows freely in the south and spreads through airborne pollination. However, up in the north, the tree needs the help of humans to be able to reproduce.



Deutsch

ROTE-LINSEN-SUPPE

Es wird behauptet, dass die rote Linse in den Siebzigern von Hippies von Indien nach Europa gebracht wurde, als diese von ihren spirituellen Reisen voller neuer Ideen zu Nachhaltigkeit, Frieden und Liebe zurückkehrten und zahlreiche neue Impulse mitbrachten. Die Hülsenfrucht ist einfach zu lagern, nahrhaft und aromatisch und somit die ideale Grundlage für unsere heutige wärmende Suppe, die dampfend heiß direkt aus der Kombüse serviert wird.

PFANNENGERÜHRTE TRØNDERSOPP

Bei unserer unermüdlichen Suche nach lokalen Speisen sind wir auf einen kleinen Erzeuger von Gourmet-Pilzen in Leksdal, Trønderlag, gestoßen, den wir Ihnen gerne vorstellen möchten. Dass der kleine Pilz allen Widrigkeiten zum Trotz in Norwegen gedeiht, ist ein wahres Wunder! Danke schön Herr Jørgen aus Trøndersopp!

OBSTSALAT

Esskastanien sind aus dem Speiseplan Südeuropas aufgrund ihres hohen Nährwerts seit Jahrtausenden nicht mehr wegzudenken. Kastanien wachsen in Südeuropa wild und verbreiten sich durch Windbestäubung. Im Norden benötigen die Bäume bei der Fortpflanzung jedoch die Unterstützung des Menschen.

Français

SOUPE DE LENTILLES ROUGES

Certains affirment que les lentilles ont été amenées en Europe depuis l'Inde par des hippies des années 70. Merci à eux ! De retour de leurs voyages spirituels, avec de nouvelles idées au sujet du développement durable, de la paix et de l'amour, ils ont apporté des légumineuses de toutes sortes. Facile à conserver, nutritive et savoureuse, cette légumineuse est une base parfaite pour la soupe réconfortante d'aujourd'hui, que nous servons fumante, directement de la cuisine.

SAUTÉ DE TRØNDERSOPP

Dans notre inlassable quête de denrées locales, nous avons rencontré un petit producteur de champignons gourmets à Leksdal, Trønderlag, que nous tenons à vous présenter. Si ce petit champignon norvégien a, contre toute attente, réussi à pousser ici, il ne s'agit rien de moins qu'un miracle. Merci monsieur Jørgen dans la Trøndersopp!

SALADE DE FRUITS

Le châtaignier représente une partie importante de la cuisine du sud de l'Europe depuis des milliers d'années en raison de sa haute valeur nutritive. Le châtaignier pousse librement dans le Sud et se propage grâce à la pollinisation atmosphérique. Cependant, dans le Nord, l'arbre a besoin de l'aide de l'homme pour se reproduire.



Day 9

DAY 9 / LOFOTEN

Suppe med tre bønner

hvitløksstekt grønnkål
SU

Varm potet og grønnsaker

borlottibønner i rødvin
SU

Blåbær

eplekompott

English

THREE-BEAN SOUP
garlic fried kale SU

**WARM POTATOES
AND VEGETABLES**
red wine borlotti beans
SU

BLUEBERRIES
apple compote

Deutsch

DREIBOHNENSUPPE
mit in Knoblauch
frittiertem Grünkohl SU

**WARME KARTOFFEL
MIT GEMÜSE**
und in Rotwein gekochten
Borlotti-Bohnen SU

BLAUBEEREN
an Apfelkompott

Français

**SOUPE AUX
TROIS HARICOTS**
chou frisé frit à l'ail SU

**POMME DE TERRE ET
LÉGUMES CHAUDS**
haricots borlotti au vin
rouge SU

MYRTILLES
compote de pomme

Norsk

SUPPE MED TRE BØNNER

Vi har allerede beskrevet fordelene med hvitløksstekt grønnkål, men hvitløk spiller også en viktig rolle i et balansert kosthold. Alle kjenner til myten om at det skremmer bort vampyrer. I Skandinavia er vampyrer imidlertid et sjeldent syn. På 1700-tallet lagde skandinaver hvitløkskranser og hang dem rundt halsen på kyrne sine for å beskytte dem mot en annen overnaturlig fare, nemlig troll. Men i dag bruker vi hvitløk hovedsakelig på grunn av den fantastiske smaken.

VARM POTET OG GRØNNSAKER

Skandinavia er bygget på poteter. Uten tvil. Årene med hungersnød etter den franske revolusjonen var tøffe for Norge, som for resten av Europa. Derfor ble «potetprester» sendt ut av kongen for å spre kunnskap til det underernærte folket om hvordan de kunne dyrke denne beskjedne rotgrønnsaken.

BLÅBÆR

Blåbær er en viktig kilde til antioksidanter. Her kombinerer vi det med epler. Hardanger er kjent for epleproduksjon, og området kalles «eplenes Champagne». Her er man nødt til å følge naturens variasjoner. Ettersom temperatur og fuktighet i nord skifter dramatisk i løpet av sesongen, er det mange sorter epler som høstes av over 380 ulike bønder.

English

THREE-BEAN SOUP

We have already described the benefits with garlic-fried kale, but garlic also has an important role to play when it comes to dietary balance. Everyone knows the myth that it drives away vampires; but in Scandinavia, vampires are rare. Here, people in the 18th century made garlic wreaths and hanged them around the necks of their cattle in order to protect them from another kind of mythological menace, namely trolls. The reason we use garlic today though, is mainly due to its great taste.

POTATOES AND VEGETABLES

Here's a statement for you: Scandinavia is built upon potatoes. Hands down. During the great famine years after the French revolution, Norway, just like the rest of Europe at that time, was really struggling. Hence, "Potato Priests" were sent out by the concerned king in order to educate the undernourished people how to cultivate this modest little root.

BLUEBERRIES

The blueberry is a formidable source of antioxidants. This, we combine with apples. In Norway, Hardanger is famous for its apple production and the region is called "The Champagne of Apples". There, one has no choice but to follow the variations of nature. As temperature and humidity in the north changes dramatically through the season, various sorts of apples are harvested by more than 380 different farmers.





Deutsch

DREIBOHNENSUPPE

Die Vorteile mit Grünkohl gebraten mit Knoblauch wurden bereits besprochen. Knoblauch spielt für eine ausgewogene Ernährung jedoch auch eine große Rolle. Jedes Kind kennt die Legende, dass Knoblauch Vampire verscheucht. Vampirlegenden sind in Skandinavien jedoch nicht weit verbreitet. Hier banden die Menschen im 18. Jahrhundert zum Schutz vor anderen mythologischen Unheilbringern Knoblauchkränze um die Hälse ihres Viehs – nämlich zum Schutz vor Trolen. Heute wird Knoblauch hauptsächlich nur noch wegen seines aromatischen Geschmacks verwendet.

WARME KARTOFFEL MIT GEMÜSE

Wir wagen zu behaupten, dass Skandinavien auf dem Anbau von Kartoffeln gegründet ist. Während der großen Hungersnot in den Jahren nach der französischen Revolution hatte Norwegen, genau wie der Rest Europas zu dieser Zeit, sehr zu kämpfen. Der besorgte König sandte daher sogenannte „Kartoffelpriester“ aus, um den unterernährten Menschen den Anbau des anspruchslosen Wurzelgemüses beizubringen.

BLAUBEEREN

Die Blaubeere enthält sehr viele Antioxidantien. Dazu reichen wir Apfelkompott. Die Apfelproduktion in Hardanger, das auch „Die Champagne der Äpfel“ genannt wird, folgt den Schwankungen der Natur. Die Temperatur- und Luftfeuchtigkeitswechsel sind im Norden im Verlauf der Jahreszeiten drastisch. Deshalb ernten die über 380 verschiedenen Obstanbaubetriebe zahlreiche unterschiedliche Apfelsorten.

Français

SOUPE AUX TROIS HARICOTS

Nous avons déjà décrit les bienfaits avec chou frisé à l’ail, mais l’ail joue également un rôle important en matière d’équilibre alimentaire. Tout le monde connaît le mythe qui prétend qu’il éloigne les vampires ; mais en Scandinavie, les vampires sont rares. Ici, au XVIIIe siècle, on fabriquait des couronnes d’ail pour les pendre au cou des troupes afin de les protéger d’un autre type de menace mythologique, à savoir les trolls. Si nous utilisons l’ail aujourd’hui, c’est principalement pour son goût intense.

POMME DE TERRE ET LÉGUMES CHAUDS

Voici ce qu’il faut retenir : la Scandinavie est bâtie sur des pommes de terre. Sans conteste. Durant la grande famine des années suivant la révolution française, la Norvège, tout comme le reste de l’Europe à l’époque, a connu de considérables difficultés. Par conséquent, des « prêtres de la pomme de terre » étaient envoyés par le roi concerné afin d’apprendre aux personnes sous alimentées comment cultiver cette modeste tubercule.

MYRTILLES

La myrtille est un formidable antioxydant. Ici, nous l’associons aux pommes. En Norvège, Hardanger est célèbre pour sa production de pommes, et la région est surnommée « La Champagne des pommes ». Ici, on n’a pas d’autre choix que de suivre les variations de la nature. La température et l’humidité dans le Nord changeant considérablement au cours de la saison, différentes sortes de pommes sont récoltées par plus de 380 agriculteurs.



Day 10

Vegansk pannekake

tomatkompott, hvitkål, løk og avokadomos

G (hvete), mandler

Byggkake med blomkål

varm tomatsalat, bakt potet, hvitløk og olivenolje

G (hvete)

Havregrøt

mandelmelk og rørte bær

G (havre), mandler

English

VEGAN PANCAKE

tomato compote, white cabbage, onion and mashed avocado

G (wheat), almonds

BARLEY PATTIE WITH CAULIFLOWER

warm tomato salad, baked potato, garlic & olive oil

G (wheat)

OAT MEAL PORRIDGE

almond milk and stirred berries G (oats), almonds

Deutsch

VEGANE PFANNKUCHEN

mit Tomatenkompott, Weißkraut, Zwiebeln und Avocadomos G (Weizen), Mandeln

GERSTENBRATLING MIT BLUMENKOHL

warmem Tomatensalat, gebackener Kartoffel, Knoblauch und Olivenöl G (Weizen)

HAFERBREI

mit Mandelmilch und eingerührten Beeren G (Hafer), Mandeln

Français

CRÊPE VÉGÉTALIENNE

compotée de tomates, chou blanc, oignon et purée d'avocat

G (froment), amandes

GALET D'ORGE ET CHOU-FLEUR

salade tiède de tomates, pommes de terre au four, ail et huile d'olive

G (froment)

PORRIDGE D'AVOINE

lait d'amande et petits fruits brassés G (avoine), amandes

Norsk

VEGANSK PANNEKAKE

Enhver kokk vil si at kål er helt uunnværlig på matlageret. I dag har vi skapt en mild og balansert kålsalat vi tror vil falle i smak, som serveres sammen med en vegansk pannekake.

BYGGKAKE MED BLOMKÅL

Det pågår for tiden en kulinarisk trend med å redusere menneskets miljøpåvirkning. Det liker vi! I butikkene har mange produsenter begynt å introdusere kjøttdeig blandet med en viss prosentandel grønnsaker samt vegetarpølser, vegansk ost og andre alternative veganske produkter. For mange vil dette kanskje være et lite, men viktig første skritt mot å legge om til et vegansk kosthold. For oss er det ikke et spørsmål en gang: Vi følger trenden med våre anerkjente byggkaker. Bon appétit til alle miljøentusiaster!

HAVREGRØT

Grøt har blitt populært igjen. Akkurat nå åpnes grøtrestauranter i New York, London og Singapore. Og Hurtigruten er intet unntak. Takket være kokkens kreativitet kombinert med tradisjon og dyktighet representerer dagens tilsynelatende beskjedne dessert innsatsen vår for å plassere det norske kystkjøkkenet på det gastronomiske verdenskartet.

English

VEGAN PANCAKE

All chefs consider cabbage as a "must have" in their stores. Today, we have created a mild and balanced cabbage salad we think you are going to like just as much as we do, when served along with the vegan pancake.

BARLEY PATTIE WITH CAULIFLOWER

A growing culinary trend right now is to reduce the human ecological footprint. Of this, we approve! In stores, many producers have now begun introducing minced beef mixed with a certain percentage of vegetables along with vegetable sausages, vegan cheese and other alternative vegan creations. Perhaps this will, for many become a small but important first step to going fully vegan. For us it's a no brainer: We follow the trend through with our recognised barley patties. Enjoy, O' fellow green enthusiast!

OAT MEAL PORRIDGE

Porridge is actually experiencing a great revival right now. Porridge restaurants are opening as we speak in New York, London and Singapore. Hurtigruten have no intention of missing that train. Thanks to our chef's creativity, blended with tradition and professionalism, your dessert today, in all its humble appearance, represents our efforts to place Norway's Coastal Kitchen on the global gastronomical map.



Deutsch

VEGANE PFANNKUCHEN

Bei Chefköchen ist Kraut und Kohl ein „must have“. Der milde und ausgewogene Krautsalat mit veganem Pfannkuchen des heutigen Menüs wird Ihren Gaumen auf besondere Weise verwöhnen.

GERSTENBRATLING MIT BLUMENKOHL

Ein neuer kulinarischer Trend ist, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Dies ist ganz in unserem Sinne! In Läden wird immer öfter Hackfleisch verkauft, das mit einem gewissen Prozentsatz an Gemüse vermischt ist. Außerdem werden Würste aus pflanzlichen Inhaltsstoffen, veganer Käse und andere alternative vegane Kreationen angeboten. Vielleicht erleichtert dies vielen Menschen den Einstieg in eine vegane Ernährung. Für uns ist klar: Wir folgen diesem Trend mit unseren leckeren Gerstenbratlingen. Genießen Sie mit reinem Gewissen!

HAFERBREI

Haferbrei (Englisch: Porridge) ist derzeit voll im Trend. Immer mehr Porridge-Restaurants eröffnen in New York, London und Singapur. Auch Hurlgruten möchte auf diesen Zug aufspringen. Dank der Kreativität, Tradition und Kompetenz unseres Chefkochs dürfen wir heute ein Dessert präsentieren, das trotz seines unscheinbaren Aussehens der norwegischen Küche einen Platz in der kulinarischen Welt sichert.

Français

CRÊPE VÉGÉTALIENNE

Tous les chefs considèrent le chou comme un aliment indispensable à avoir en magasin. Aujourd'hui, nous avons concocté une salade de chou douce et équilibrée qui, nous le pensons, vous plaira autant qu'à nous. Elle est servie avec la crêpe végétalienne.

GALET D'ORGE ET CHOU-FLEUR

La tendance culinaire actuelle qui ne cesse de grandir est la réduction de l'empreinte écologique. Et nous approuvons ce concept ! Dans les magasins, de nombreux producteurs ont maintenant commencé à introduire de la viande hachée mélangée à une certaine quantité de légumes et de saucisses aux légumes, du fromage végétalien et d'autres créations alternatives végétaliennes. Cela constituera pour beaucoup une petite mais néanmoins importante étape vers le végétalisme total. Pour nous, c'est une évidence : nous suivons cette tendance avec nos fameux galets d'orge. Bon appétit, ô amis et amateurs de légumes !

PORRIDGE D'AVOINE

Le porridge vit une période de grand retour. En ce moment-même, des restaurants de porridge ouvrent à New York, Londres et Singapour. Hurlgruten n'a pas l'intention de manquer ce train. Grâce à la créativité, au professionnalisme et au respect de la tradition de notre chef, votre dessert d'aujourd'hui, malgré son humble apparence, incarne nos efforts pour placer la cuisine côtière norvégienne sur la carte gastronomique mondiale.



Day 11

Grillede grønnsaker

eplesidereddik, gresskarfrølje og persille
SU

Bakt søtpotet

rødkål, puylinser og søtpotetpuré
SU

Vegansk mørk sjokolademousse

appelsin og sitronmelisse
mandler, spor av nøtter

English

GRILLED VEGETABLES

apple cider vinegar,
pumpkin seed oil and
parsley SU

BAKED SWEET POTATO

tangy red cabbage, Puy
lentils and sweet potato
purée SU

VEGAN DARK CHOCOLATE MOUSSE

orange and lemon balm
almonds, traces of nuts

Deutsch

GEGRILLTES GEMÜSE

mit Apfelweinessig,
Kürbiskernöl und
Petersilie SU

GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL

mit schmackhaftem
Rotkohl, Puy-Linsen und
Süßkartoffelbrei SU

VEGANES DUNKLES SCHOKOLADEN- MOUSSE

mit Orange und Zitronen-
melisse Mandeln, Spuren
von Nüssen

Français

LÉGUMES GRILLÉS

vinaigre de cidre de
pomme, huile de pépins
de citrouille et persil SU

PATATES DOUCES AU FOUR

chou rouge acidulé,
lentilles du Puy et purée
de patates douces SU

MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR VÉGÉTALIENNE

orange et citronnelle
amandes, traces de noix

Norsk

GRILLEDE GRØNNSAKER

Alle vet at grønnsaker er sunt, men visste du at eplesidereddik inneholder mer enn 30 fordelaktige næringsstoffer? Mennesker har brukt eddik laget av epler i tusenvis av år, og det er bevist at det kan brukes som et desinfiseringsmiddel, reduserer kolesterol, jevner ut blodsukkeret og har en positiv effekt på kroppens pH-verdi.

BAKT SØTPOTET

Til tross for navnet er ikke søtpotet en potet. Det er en urt. Det sagt passer den godt inn i et vegansk kosthold. Under den lange, arktiske vinteren er sollys mangelvare i nord. Vanligvis bruker kroppen sollys til å produsere D-vitamin. En annen løsning er å tilføre det via det daglige kostholdet. Søtpotet er da en utmerket kilde.

VEGANSK MØRK SJOKOLADEMOUSSE

Det latinske navnet på sjokolade er Theobroma cacao, som betyr «mat for guder». Sjokolade er uten tvil den beste kosematen. Noe alle fortjener en gang i blant. Akkurat som kjærlighet er det skjørt og søtt, men kan overraske med en dose bitterhet på slutten. Dagens veganske sjokolademousse serveres med frisk appelsin og den spiselige medisinplanten sitronmelisse, som sies å kurere melankoli – en perfekt kombinasjon etter vår mening.

English

GRILLED VEGETABLES

We all know vegetables are good, but did you know that apple cider vinegar contains more than 30 beneficial nutrients? People have been using vinegar made from apples for thousands of years and it has been proven that it can be used as a disinfectant, that it reduces cholesterol, balances the blood sugar level and has a positive effect on the human body's pH-value.

BAKED SWEET POTATO

Sweet potato is, despite its name, not a potato. It's a herb. With that said, it makes sense to include it in a vegan diet. During the long Arctic winter, sunshine is non-existent at these latitudes. Normally, the human body uses sunshine to produce vitamin D. Another solution is to include it in the daily diet. One source is fish liver oil. Alternatively, one can eat sweet-potato.

VEGAN DARK CHOCOLATE MOUSSE

The Latin name for chocolate is "Theobroma cacao", meaning "food of the gods". Chocolate is without a doubt the ultimate comfort food: Something everyone deserves once in a while. Just like love – it is fragile and sweet – but can surprise with a pinch of bitterness at the end. Our vegan chocolate mousse we have made today is served with fresh orange cuts and the edible medicinal plant "lemon balm" that is said to cure melancholia – a perfect match if you ask us.



Deutsch

GEGRILLTES GEMÜSE

Es ist bekannt, dass Gemüse gesund ist, doch wussten Sie auch, dass Apfelweinessig über 30 wichtige Nährstoffe enthält? Apfelessig wird schon seit Jahrtausenden verwendet. Er dient als Desinfektionsmittel, reduziert den Cholesterinspiegel, gleicht den Blutzuckerspiegel aus und hat zudem eine positive Auswirkung auf den Säure-Basen-Haushalt.

GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL

Die Süßkartoffel ist, ihrem Namen zum Trotz, mit der Kartoffel nicht verwandt, sondern gehört zu den Windengewächsen. Sie passt daher ideal in einen veganen Ernährungsplan. Während des langen arktischen Winters in diesen Breitengraden gibt es keine Sonnenstrahlen, mithilfe derer der Körper normalerweise Vitamin D produziert. Daher muss dieses Vitamin mit der Ernährung aufgenommen werden. Eine Vitamin-D-Quelle ist Lebertran oder Süßkartoffel.

VEGANES DUNKLES SCHOKOLADENMOUSSE

Der griechische Name für Schokolade ist „Theobroma cacao“, was „Speise der Götter“ bedeutet. Schokolade ist zweifelsohne echte Seelennahrung und jeder sollte sie sich ab und zu gönnen. Wie die Liebe ist sie leicht und süß, kann jedoch mit einem leicht bitteren Nachgeschmack überraschen. Unser veganes Schokoladenmousse servieren wir heute mit frischen Orangenscheiben und Zitronenmelisse, einer Heilpflanze, die gegen Melancholie helfen soll – eine vollkommene Komposition.

Français

LÉGUMES GRILLÉS

Nous savons tous que les légumes sont bons, mais saviez-vous que le vinaigre de cidre de pomme contenait plus de 30 éléments nutritifs bénéfiques ? On utilise le vinaigre de pomme depuis des milliers d'années, et il a été prouvé qu'il pouvait être utilisé comme désinfectant, réduire le cholestérol, équilibrer le taux de sucre dans le sang et avoir un effet positif sur la valeur du pH du corps humain.

PATATES DOUCES AU FOUR

Malgré son nom, la patate douce n'est pas une pomme de terre, mais une herbe. Cela étant dit, il est logique de l'inclure dans un régime végétalien. Au cours du long hiver arctique, l'ensoleillement est inexistant à ces latitudes. Normalement, le corps humain utilise le soleil pour produire la vitamine D. Une autre solution est de l'inclure dans l'alimentation quotidienne. On peut la trouver dans de l'huile de foie de poisson ou patates douces.

MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR VÉGÉTALIENNE

Le nom latin du chocolat est « Theobroma cacao », ce qui signifie « nourriture des dieux ». Le chocolat est sans nul doute la denrée la plus réconfortante, quelque chose que tout le monde mérite une fois de temps en temps. Tout comme l'amour, il est fragile et doux, mais peut surprendre avec une pincée d'amertume à la fin. Notre mousse au chocolat végétalienne est aujourd'hui servie avec des tranches d'orange fraîche et une plante médicinale comestible, la mélisse qui, dit-on, est un remède contre la mélancolie. Pour nous, l'association est parfaite.



– Vegansk mat er bærekraftig, dyrevennlig, bra for helsen, og når det er tilberedt slik som Hurtigruta her gjør det – utrolig smakfullt!

Jeg er så glad og stolt over at en av Norges sterkeste merkevarer med et av de beste kjøkkenet vi har, er gått så grundig til verks for å tilby en fantastisk meny – ikke bare til veganere, men til alle som har lyst å prøve å spise litt grønnere. Det har vært en fornøyelse å følge prosessen kokkene har vært gjennom, og jeg skulle ønske det var meg som satt til bords på verdens vakreste reise akkurat nå.

“Vegan food is sustainable, animal- friendly, good for your health and, when it’s prepared the way that Hurtigruten does it here, it’s incredibly tasty too!

I am so pleased and proud that one of Norway’s biggest brands with one of the best kitchens we have has been so thorough in offering this fantastic menu - one that’s not just for vegans but for anyone who wants to try a “greener” way of eating. It has been a pleasure to witness the process that the chefs have followed, and I wish it was me who was sitting down to eat on the world’s most beautiful cruise right now.”

„Vegane Nahrungsmittel sind nachhaltig und dienen dem Tierschutz sowie Ihrer Gesundheit. Bei einer Zubereitung wie hier bei Hurtigruten ist eine vegane Ernährung zudem äußerst schmackhaft!

Ich freue mich und bin stolz darauf, dass eine der größten Marken Norwegens mit einer unserer besten Küchen so umsichtig ist, ein so fantastisches Menü anzubieten – nicht nur für Veganer, sondern für jeden, der eine nachhaltigere Ernährungsweise ausprobieren möchte. Ich habe das Vorgehen der Chefkochs bei der Auswahl der Menüs mit Freude verfolgt und wünschte, ich könnte bei der schönsten Kreuzfahrt der Welt mit im Speisesaal sitzen.“

« La cuisine végétalienne est durable, écologique, saine et, lorsqu’elle est préparée comme le fait Hurtigruten, elle est aussi incroyablement savoureuse !

Je suis ravie et fière que l’une des plus grandes marques et l’une des meilleures cuisines de Norvège aient pu offrir ce fantastique menu ; un menu destiné non seulement aux végétaliens, mais également à tous ceux qui souhaitent essayer de manger de manière « plus verte ». Cela a été un plaisir d’assister au processus suivi par les chefs, et j’aurais aimé être assise autour de la table de la plus belle des croisières au monde. »

Marit Hult,
Vegetarbloggen.no

