



UNA RUTA GASTRONÓMICA POR LOS FIORDOS DE NORUEGA EN SEIS DÍAS



Noruega es un paraíso natural bañado por el mar, que se introduce en la tierra en forma de profundos fiordos a lo largo de miles de kilómetros; un país de contrastes que alberga altas montañas, amplias planicies nevadas en invierno, playas, bosques, lagos, cascadas y glaciares. Todos estos rincones recogen una gastronomía exquisita y variada, basada en los productos de cada zona y dominada por un fresco sabor a mar. La cocina noruega ha sabido aprovechar los excelentes productos del mar y en los últimos años ha sumado sorprendentes innovaciones a la deliciosa cocina tradicional. Los principales productos de la cocina noruega son: el salmón, el skrei, la trucha de mar, el bacalao y el cangrejo real, pero también se consume excelente caza, carne de reno y urogallo, quesos locales y aves.

Gastronomía en Laponia Noruega. En Laponia noruega existe la red de restaurantes **Arctic Menu**, que sirven las tentaciones culinarias del norte basadas en ingredientes de alta calidad como delicias frescas del mar, cordero con sabor marino y hierbas costeras, deliciosas frutas del bosque y verduras maduradas a la luz de los infinitos días estivales, además de carne de reno y urogallo. Además, muchos de los hoteles de

montaña ofrecen la posibilidad de aprender a cocinar los platos típicos que el visitante luego degusta. Y otro plan gastronómico excepcional que ofrece Laponia noruega es un **safari de cangrejo real** seguido de una comida a base de cangrejo real fresco.

Gastronomía en el Círculo Polar Ártico. La gastronomía de la zona lleva la marca del **pueblo sami** y se basa en productos locales como el reno, el queso, el pescado y las aves. Hay empresas dedicadas a la producción de productos de reno de alta calidad y de productos a base de queso. Destacan productos como el rakfisk (trucha o salmón a medio fermentar), y la trucha y el salmón



Tom Haga



ahumados. Existen granjas sami en la zona que producen carne de reno, panes, hierbas, mermeladas, gelatina y varias islas que exportan productos a base de pescados de la zona. Y todas estas delicias se pueden degustar en los restaurantes y hoteles de la zona.

Gastronomía en Stavanger. En Stavanger, una de las ciudades míticas de los fiordos, la gastronomía se caracteriza por la diversidad de ingredientes aunque la zona es especialmente famosa por el marisco, los lácteos, la carne, la fruta y las verduras, sobre todo los tomates, el pepino, el perejil y las patatas. Además, merece una visita el restaurante de Sandnes, a cargo del chef Charles Tjessem, ganador de un premio **Bocuse d'Or** en 2003, un establecimiento que ofrece brasserie, cafetería y tienda de productos gourmet: Charles & de.

Gastronomía en Oslo: Tradición y Vanguardia. En los últimos años Oslo está disfrutando una renovación cultural de vanguardia liderada por el premiado edificio de la Ópera y que afecta a toda la ciudad. En este contexto surge el **restaurante CRU** (Industrigaten, 51), que, abierto hace solo unos meses, se está posicionando como un imprescindible en Oslo. Dirigido por la joven cocinera Kari Innerna, destaca por su tratamiento de los excelentes pescados noruegos y por su influencia francesa. Inolvidables su rape con ravioli de naranja y nueces de macadamia o su trucha con aguacate y crema de apio. Y para degustar tradición noruega nada como el **Engebret Café** (Bankplassen 1) fundado en 1857: platos sabrosos y tentadores basados en productos noruegos de primera clase.

Las estrellas Michelin tienen presencia en la capital noruega gracias al **Restaurante Bagatelle** (Bygdøy alle, 3), que luce dos gracias a su comida noruego-francesa elaborada con productos del mar de Noruega y con técnicas de la nueva cocina francesa, que lo han situado entre los establecimientos pertenecientes a "Grand tables du monde" and "Grand chefs relais & chateaux". Y merece una visita el **Haga Restaurant** de Terje Ness, ganador del Bocuse d'Or en el año 99 que se encuentra en Bekkestua, una zona a las afueras de Oslo (Griniveien, 315).



Tom Haga





Viaje gastronómico por La Noruega de los Fiordos en seis días

Proponemos un viaje gastronómico por Noruega que dura 6 días y recorre 624 km. en los que saborear la costa, las montañas y los fiordos. A lo largo del camino se paladeará todo lo que esta tierra tiene de especial a través de sus ingredientes y especialidades:

- **Día 1, Bergen–Os, 30 km.** A lo largo de esta breve y bonita ruta se puede saborear el paisaje del sur de Bergen

mientras se conduce hasta Os y se llega al Hotel Solstrand Hotel & Bad, donde existe un buffet especial para saber a qué sabe la costa de Noruega, tanto para comer como para cenar. Además aquí se puede hacer kayak en el fiordo, relajarse en el spa o simplemente pasear por la orilla.

- **Día 2, Os–Utne, 129 km (1 ferry).** Tres de las principales atracciones a lo largo del fiordo Hardangerfjord son los jardines renacentistas de Rosendal, la vieja aldea de Agatunet y el Museo Folk Hardanger, todos en Utne. Además el hotel Utne Hotel es uno de los más antiguos de Noruega y ofrece una deliciosa carne de venado con frutas del bosque.
- **Día 3, Utne–Voss, 65 km (1 ferry).** Desde Utne aconsejamos cruzar el fiordo en ferry y conducir una hora para llegar a Voss. Esta coqueta ciudad se caracteriza por ser una de las cunas de los deportes extremos de Europa, pero existen además actividades al aire libre para abrir el apetito de todo tipo de viajeros. El hotel Fleischer's Hotel ofrece una gran selección de productos locales entre los que destacan los elaborados con caza y cordero, servidos de muchas maneras distintas y todas deliciosas. Y para los valientes el "smalahove":

media cabeza de cordero.

- **Día 4, Voss–Balestrand, 87 km (1 ferry).** En el camino merece una parada especial la iglesia de Hopperstad. También se pasa por el pueblo de Vik que produce un riquísimo queso picante conocido como "gammalost". El hotel Hopstock lo sirve acompañado de salmón marinado y envuelto en pastel de patata. Al otro lado del fiordo se encuentra Balestrand, uno de los pueblecitos más pintorescos de Noruega. Allí, en el hotel Kviknes Hotel, aconsejamos pedir una mesa al lado de la ventana y disfrutar de una inigualable vista panorámica del fiordo. Para comer, nada mejor que empezar con embutido de alce servido con hierbas y flores comestibles, seguir con rape salteado en hierbas y terminar con un parfait de frutas del bosque.
- **Día 5, Balestrand–Solvorn, 63 km (1 ferry).** A lo largo de este camino que recorre el fiordo Sognefjord hay un montón de tesoros además de los gastronómicos: la iglesia medieval de madera de Urnes, nombrada atracción mundial de la UNESCO. Y justo al otro lado del fiordo, una romántica habitación espera en el hotel histórico Walaker Hotell en Solvorn donde la familia que lo regenta sirve con cariño pescado del fiordo, caza de la montaña de al lado, o pastel con fresas de Jostedal. Y no hay que perderse el zumo de frambuesa local.
- **Día 6, Solvorn–Bergen, 250 km (1–2 ferries).** Existen muchas rutas de regreso a Bergen y se puede ir directamente a Lærdalsøyri y explorar el precioso pueblo caminando, después "aparcar" el coche en el ferry y disfrutar del crucero a lo largo del fiordo Sofnefjord y del espectacular fiordo Nærøyfjord, el más estrecho del mundo. Una vez en Bergen, recomendamos una visita al hotel Grand Terminus, y gozar del ambiente tradicional de su Whiskybar. Y tras dar una vuelta por el sugerente mercado de pescado lo mejor es subir en funicular al restaurante Fløien Folkerestaurant donde degustar unos deliciosos mejillones con una vista de pájaro sobre la ciudad. ☺

Para información:

<http://www.visitnorway.es>