

# PÅ DANSK

## TRADITIONELLE OPSKRIFTER FRA DET NORDISKE & BALTISKE KØKKEN

NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS:  
DIGITAL KURSUS MED  
UNDERVISNINGSMATERIALE OG VÆRKTØJER TIL  
VOKSENUNDERVISERE



Foto: Latvian Cheese,  
Canva, ValdisO

## SAMLING AF TRADITIONELLE OG NUTIDIGE NORDISKE/BALTISKE OPSKRIFTER.

DEL I:

### TRADITIONELLE OPSKRIFTER FRA NORDISK OG BALTISK KØKKEN.

Abstrakt

'De traditionelle opskrifter fra det nordiske/baltiske køkken, herunder Danmark, Estland, Island, Letland, Litauen med fokus "brug lokalt" og relation til bæredygtighed.

**Nordisk/baltisk værdi:** Det nordiske/baltiske køkken har meget gammel interessant historie, traditioner, opskrifter, metoder. I dag involverer kulinarisk kunst gamle traditioner, bæredygtighedsaspekter som at bevare kulturarven og bruge lokale produkter, integration af moderne teknologier, innovationer og digitalisering, undgå og minimere spild.

Vi har til hensigt at styrke ideologien om NO LEFTOVER ikke kun på husstands- og amatørniveau, men også på professionelt niveau inden for voksendannelserne. Projektpartnerne vil demonstrere tilgange til at integrere den klassiske og moderne traditionelle nordiske/baltiske kulinariske kunst med beherskelse af NO LEFTOVER på alle niveauer af kulinarisk kunst på en detaljeret, kreativ, informativ og inspirerende måde.



Zvereva, O. et al (2024). Traditionelle opskrifter fra nordisk og baltisk køkken. Nordplus Voksen. Projekt-id: NPAD-2022/10049. "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitalt kursus med undervisningsmaterialer og værktøjer til voksenundervisere". HOTEL SKOLE Hotel Management College, Riga.  
**ISBN-kode websted 978-9934-643-00-2**  
**Technical translation with editing.**  
**Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)**



HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCIU BIZNESĀ KOLEDŽA

com&train   
Starti ziv komptencariskie mad os

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

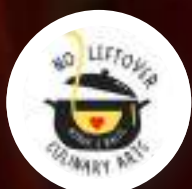
**100% INGEN RESTER**

Foto:  
Hindbær, Canva,  
MarcinSI1987

## Indholdsfortegnelse

1. Beskrivelse af projektet, projektets formål
2. Beskrivelse af projektpartnerne
3. Introduktion
4. Vejledningens formål
5. Beskrivelse af målgruppen for vejledningen og læringsresultater, forventede resultater efter læsning af vejledningen
6. Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst
7. Gennemgang og oversigt over traditionel nordisk-baltisk madkunst - Danmark
8. Gennemgang og resumé af traditionel nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Estland
9. Gennemgang og resumé af traditionel nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Island
10. Gennemgang og resumé af traditionel nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Letland
11. Gennemgang og resumé af traditionel nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Litauen
12. Definitioner / teorigennemgang:
13.
  - Kulinariske kunst
  - Nordisk/Baltisk
  - "Ingen rester"
  - "Brug lokalt"
  - Bæredygtighed
  - Bæredygtighed i kulinarisk kunst

**100% INGEN RESTER**

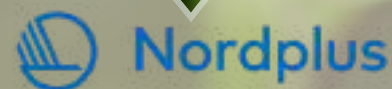


# Indholdsfortegnelse

- 1.13. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
oversigt
- 14. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Danmark- resumé
- 15. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken –  
Danmark "Smørrebrød"
- 16. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken –  
Danmark "Frikadeller"
- 17. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken –  
Danmark "Flæskesteg"
- 18. The Traditional Recipe from Nordic/Baltic Cuisine –  
Denmark "Rødgrød med Fløde"
- 19. The Traditional Recipe from Nordic/Baltic Cuisine –  
Denmark "Stegt Flæsk Denmark's national dish"
- 20. Den traditionelle opskrift fra det nordiske/baltiske  
køkken – Danmark "Leverpostej"
- 21. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken –  
Danmark "Sild"
- 22. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken –  
Danmark "Tarteletter"
- 23. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken –  
Danmark "Krebinetter"
- 24. The Traditional Recipe from Nordic/Baltic Cuisine –  
Denmark 'Æbleflæsk"

**100% INGEN RESTER**

# Indholdsfortegnelse



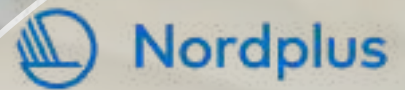
- 1.25. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Estland- resumé
- 26. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Græskarsuppe"
- 27. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Vild hvidløgssalat"
- 28. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Mulgikapsad"
- 29. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Ærtesuppe"
- 30. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Kartoffelsalat"
- 31. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Boghvede med kød"
- 32. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Soljanka suppe"
- 33. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "marcipan"
- 34. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Sandwich med brisling"
- 35. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Blodpølser"

**100% INGEN RESTER**

Foto:  
Roerblade,,  
Canva

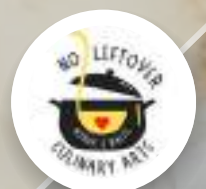


## Indholdsfortegnelse



- 1.36. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island - resumé
- 37. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Islandsk kødsuppe"
- 38. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Plokkfiskur"
- 39. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Fiskibollur"
- 40. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Lambalæri"
- 41. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Rúgbrauð"
- 42. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Steiktur fiskur"
- 43. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Rabbabara-sulta"
- 44. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Sviðasulta"
- 45. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Saltkjöt og baunir"
- 46. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Lambakæfa"

**100% INGEN RESTER**



## Indholdsfortegnelse

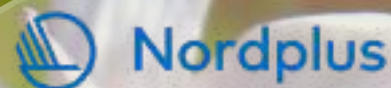
- 1.47. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland- resumé
- 48. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Kålmenu"
- 49. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Sorte ærter menu"
- 50. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Vildejordbærmenu"
- 51. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Rugmenu"
- 52. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "honningmenu"
- 53. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Mælke menu"
- 54. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Svinekøds menu"
- 55. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Sorrel menu"
- 56. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Æg menu"
- 57. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Beet menu"
- 58. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Fiskemenu"
- 59. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken –  
Letland "Svampemenu"

**100% INGEN RESTER**

Foto:  
Tranebær,  
Canva



# Indholdsfortegnelse



- 1.60. De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken  
– Litauen- resumé
61. DE TRADITIONELLE OPSKRIFTER FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "ZEPPELINER FYLDT MED KØD "
62. DE TRADITIONELLE OPSKRIFTER FRA DET NORDISKE/BALTISKE  
KØKKEN – LITAUEN "BØDESALAT"
63. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "SILD MED TØRREDE SKOVSVAMPE"
64. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "BORSCH MED "ØRER"
65. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "ZRAZY MED TØRREDE SVAMPE"
66. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "SHVILPIKAI (ŠVILPIKAI)"
67. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA DET NORDISKE/BALTISKE  
KØKKEN – LITAUEN "DUMPLINGS MED BLÅBÆR (KOLDE NÆSER)"
68. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "CATFISH BALLS"
69. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "CHIACCHIERE (ŽAGARĖLIAI)"
70. DEN TRADITIONELLE OPSKRIFT FRA NORDISK/BALTISK  
KØKKEN – LITAUEN "CRANBERRY KISSEL"

**100% INGEN RESTER**





## Indholdsfortegnelse

- 1.71. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – andre lande – resumé
- 72. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – andre lande Finsk køkken – karelske kager
- 73. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – andre lande: Norge, Elgkød
- 74. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – andre lande: svenske opskrifter
- 75. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – andre lande: Grønland
- 76. Den traditionelle opskrift fra nordisk/baltisk køkken – andre lande: Færøerne
- 77. Nordic/Baltic Culinary Arts fagmiljø
- 78. Gennemgang af nuværende knowhow, færdigheder inden for kulinariske kunst, nødvendige kompetencer;
- 79. Indsigt i teknologier, der bruges til nordisk/baltisk madlavning Ingen rester af kogekunst
- 80. Professionelt netværk for ingen rester Nordic/Baltic Culinary Arts Resumé Konklusion Referenceliste Links til nyttige ressourcer Forfattere, bidragydere

**100% INGEN RESTER**

Foto:  
Andeæg,  
Canva



## Beskrivelse af projektet

'Målet med projektet "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educational", Nr. NPHZ-2021/10049, skal forbedre undervisningsmetoder for voksenundervisere i kulinarisk kunst med fokus på nordisk/baltisk traditionelt og moderne køkken med tilgang til NO LEFTOVERS på forskellige stadier, herunder planlægning af ingredienser og portioner, madlavning, servering, salg, markedsføring af retterne og køkkenkoncepter, at finde rimelige forbrugsmåder til madrester, ansvarlig håndtering af sluttaffald.

### **Nordisk/baltisk merværdi**

**Den kulinariske kunst, og specifikt det nordiske/baltiske køkken, har meget gammel interessant historie, traditioner, opskrifter, metoder, og den nutidige kulinariske kunst involverer disse gamle traditioner, bæredygtighedsaspekter som at bevare kulturarven og bruge lokale produkter, integration af det moderne og traditionel bevaring og ingen efterladte teknikker, innovationer og digitalisering.**

**Projekt-id: NPAD-2022/10049**

**100% INGEN RESTER**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train   
STĀSTĀJĀS ĀKADĒMIJAS MAJĀS

Sfs

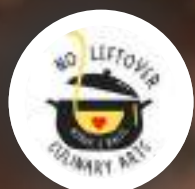


Foto:  
Østersøsyre,,  
Canva

Vik  
VO VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

## Projektpartnerne

| LAND    | PARTNER NAVN                            | INTERNET SIDE  |
|---------|---|--|
| LETLAND | "HOTEL SKOLE" Hotel<br>business college | <a href="http://www.hotelschool.lv">www.hotelschool.lv</a> |
| LITAUEN | Vilnius College                         | <a href="http://www.viko.lt">www.viko.lt</a>               |
| ESTLAND | MITRA                                   | <a href="http://www.mitra.ee">www.mitra.ee</a>             |
| ISLAND  | TRIN FOR TRIN RÅDGIVNING                | <a href="http://www.sfsradgjof.is">www.sfsradgjof.is</a>   |
| DANMARK | Com&Train                               | <a href="http://www.comtrain.dk">www.comtrain.dk</a>       |

Projekt-id: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCŪ BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Start din kompetence rejse med os

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

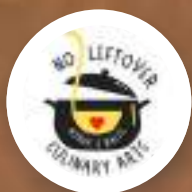


Foto:  
Østersøen,  
Canva

## Introduktion

'Projektets NPAD-2022/10049 resultater af udviklingsprojekterne fører til det udviklede nye kursus 'Digitalt kursus i NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for voksenpædagoger' inklusive udvikling af kursusindhold og modulopsætning, valg af digitalt format, metoder og materialer, der skal bruges.

Formålet er at forbedre metoder til voksenundervisning, voksnes adgang til læring, forbedring af kvaliteten af voksenlæring og opfyldelse af nye eller ændrede behov for det skiftende miljø af specifikke gæstfrihedsvirksomhedstilbud, kulinariske kunstvariationer og diversificeringstilgange, trends inden for turisme for nye oplevelser og smag, det moderne samfunds behov for teknisk og digital forbedring og omformatering, fokus på bæredygtighed for at opretholde traditioner og kulturarv samt globale og nationale ressourcer ved ansvarligt forbrug og brug af lokale råvarer og andre ressourcer. Kursusudviklingen understøtter udvikling af uddannelsesmuligheder for lærere, mentorer og andet pædagogisk personale i voksenuddannelse af projektkoordinator, alle projektpartnere og andre organisationer og private virksomheder, offentlige organisationer, da kurset vil være optimeret produkt til forskellige kategorier af voksenundervisere .

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049**

Projekt-id: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL  
VIESŃICU BIZNESU KOLEDŹA

com&train  
Starti ziv kompiuterizacija mad 03

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Foto:  
Østersøen,  
Saulkrasti,  
Canva

**100% INGEN RESTER**

## Vejledningens formål og mål

»Det nordiske/baltiske køkken har meget gammel interessant historie, traditioner, opskrifter, metoder. I dag involverer kulinarisk kunst gamle traditioner, bæredygtighedsaspekter som at bevare kulturarven og bruge lokale produkter, integration af moderne teknologier, innovationer og digitalisering, undgå og minimere spild. Vi har til hensigt at styrke ideologien om NO LEFTOVER ikke kun på husstands- og amatørniveau, men også på professionelt niveau inden for voksenuddannelserne. Projektpartnerne vil demonstrere tilgange til at integrere den klassiske og moderne traditionelle nordiske/baltiske kulinariske kunst med beherskelse af NO LEFTOVER på alle niveauer af kulinarisk kunst på en detaljeret, kreativ, informativ og inspirerende måde. De fem projektresultater, der danner kurset, vil tjene som attraktive materialer, redskaber til at hjælpe voksenundervisere med at øge ydre og indre motivation hos deres voksne elever i at anvende principperne for NO LEFTOVER i kulinarisk kunst.

**100% INGEN RESTER**

**Nordisk/baltisk merværdi**

**Projekt ID: NPAD-2022/10049**



## Beskrivelse af målgruppen for vejledningen og læringsresultater, forventede resultater efter læsning af vejledningen

Den primære målgruppe af voksenundervisere omfatter voksenundervisere, der arbejder med kulinariske kunstprogrammer på professionelt og amatørniveau.

·Derudover er den sekundære målgruppe voksenpædagoger, der arbejder med voksne inden for de sociale programmer, fritidsaktiviteter, erhvervstræning og coaching, workshops for livslang læring, seminarer, netværksarrangementer, hvor kogekunstens aktiviteter, arrangementer med servering af mad er indlejret.

·På tværs af formel, uformel og/eller ikke-formel voksenlæring;

·Både almen og erhvervsrettet læring;

**100% INGEN RESTER**

**Nordisk/baltisk merværdi**

**Projekt ID: NPAD-2022/10049**



**100% INGEN RESTER**

# HVAD VED DU OM DEN NORDISKE/BALTIKE KULINARISKE KUNST?

- Hvilke bær vokser i Island?
- Vokser der hørfrø i Danmark?
- Spiser islændinge østersøbrisling som indbyggere i Østersøen?
- Er smeltet pletter (fedt) typisk for alle lande i Østersøen, Island og Danmark?
- Hvilke nordiske og baltiske lande har kvassdrik? etc.

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

Sfs  
Mitra

com&train ©  
Start die kompetenccarise med os

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA



# NORDISK-BALTISK

## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Den nordisk-baltiske region omfatter Danmark, Estland, Finland, Island, Letland, Litauen, Norge og Sverige samt de selvstyrende regioner Grønland, Åland og Færøerne. Historisk set har disse lande været forbundne og har interageret med hinanden i århundreder. Gensidig handel har været den afgørende faktor for denne interaktion. I de seneste årtier er de nordiske og baltiske lande vokset tættere og samarbejder om emner som cirkulære økonomiske modeller, regional sikkerhed og digital transformation. (Nordisk Ministerråd, 2020.)

Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**





# DANMARK

## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Smagen af Danmark er en fascinerende blanding, der favner både gourmet-aspekterne af Det Nye Nordiske køkken såvel som det traditionelle lokale køkken.

Kendt for den høje kvalitet af sine fødevarer såsom bacon, øl, mejeriprodukter, fisk og skaldyr og småkager. Danmark er førende, når det kommer til økologiske fødevarer, hvor meget fødevareproduktion foregår i tæt harmoni med naturen. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Ved at bruge de traditionelle råvarer som kartofler, rodfrugter, kål kombineret med lokale krydderurter og mange andre traditionelle fødevarer, er de dygtige kokke i Danmark i stand til at skabe gode og mindeværdige smagsoplevelser. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Danmark er – som alle andre lande – ikke en ensom klippe, upåvirket af internationale traditioner og trends.

Besøgende bør ikke blive overrasket over at finde et stort udvalg af genkendelige internationale retter ved siden af det traditionelle danske køkken. Mange restauranter tilbyder en kombination af traditionelle danske retter og "importerede" retter. Til tider vil elementer af det internationale køkken blive importeret og eksperimenteret med for at prøve at forbedre traditionelle retter. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Mens madarven kan være noget stiv, er danske kokke villige til at udfordre og eksperimentere med traditionelle retter, for at skabe nye twists på klassiske retter. (Østersøens køkken. 2024.)

**Nordisk/baltisk merværdi**  
**Projekt ID: NPAD-2022/10049**  
**100% INGEN RESTER**

Foto: Dild, Canva.



# ESTLAND

## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Det estiske køkken har udviklet sig på grundlag af traditionel gård- og ejendomsmagning og tilbud, senere efter traditionerne for madlavning i byer. Brug af indenlandske og lokale, inkl. økologiske fødevarer er typiske for estisk madkultur. Forskellige årstider kommer tydeligt til udtryk på det estiske madbord. Udover friske og lettere sommer- og efterårsretter, er konserves og kødretter fremherskende på madbordet om vinteren og foråret. Foråret er fiskeretternes sæson, sommeren er bærrenes sæson og efteråret er tiden for svampe- og vildtretter. (Østersøens køkken, 2024).

**Nordisk/Baltisk merværdi**  
**Projekt ID: NPAD-2022/10049**  
**100% INGEN RESTER**



# ESTLAND

## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Esterne kan godt lide at vide, hvor deres mad kommer fra. Af denne grund tager mange kyndige byboere sig tid til at arbejde på markerne og nyde frugten af deres arbejde hele året. Denne mængde lidenskab har i høj grad inspireret estiske restauranter til at være kreative og bruge lokale råvarer. (Østersøens køkken, 2024).

### **En skefuld nordisk med et twist**

**På samme måde som den estiske kultur er den lokale smagssmag blevet tilført det bedste fra vores nabolande. Her finder du spor af skandinaviske, russiske og tyske køkkener. (Baltic Sea Cuisine, 2024)**

**Estiske kokke, fødevarevirksomheder og detailhandlere har en lignende forståelse af det estiske køkkens natur og fremtid. (Baltic Sea Cuisine, 2024).**

**Brød har mindst tre forskellige navne på estisk – så seriøse er vi med brødet. Sort rugbrød med en tynd sprød skorpe er en sund og meget original gave at tage med hjem fra din rejse til Estland. (Østersøens køkken, 2024).**

**Vegetariske og veganervenlige gourmetsteder dukker op i Estlands større byer som svampe efter regnen, og mens du er på emnet: har du prøvet estiske kantareller? (Østersøens køkken, 2024).**

**Estiske bedstemødre er virkelig verdensmestre i syltetøjsfremstilling og kagebagning. Vil du smage det selv? Nå, tag til landet eller til dit lokale udendørs marked for krukker med solbær, blåbær eller havtornsyttetøj og syltede grøntsager, og prøv det venlige bageri i centrum for luftige kager, smuldrer og tærter. (Østersøens køkken, 2024).**

Foto: Persille, Canva.

**Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049  
100% INGEN RESTER**



# ISLAND

## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Islandsk mad er kendt for sine friske råvarer og unikke retter. Foodies over hele verden kommer til øen for at prøve ikonisk islandsk køkken såsom fermenteret haj og velsmagende skyryoghurt. Læs alt, hvad du behøver at vide om traditionel islandsk mad, dens historie, og hvor du kan finde den i dag.

Islands madscene vil ikke skuffe selv de mest ivrige foodies. Grundpillerne i det islandske køkken er kød, mejeriprodukter og fisk. I lang tid dyrkede islænderne ikke grønne grøntsager eller frugter. Æbler og appelsiner var luksusvarer kun sendt til landet under store festligheder som jul.

Tidligere skulle islandsk mad opbevares på en måde, så den kunne holde i en lang periode. Det betød, at islænderne skulle være kreative. Som et resultat blev retter ofte gæret, røget, saltet og kureret. Maden blev endda bevaret inde i jello som en måde at holde den spiselig.

**Nordisk/baltisk merværdi**

**Projekt ID: NPAD-2022/10049**

**100% INGEN RESTER**



# LETLAND

## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Letland har et væld af kulinariske traditioner, fordi landet befinder sig ved en korsvej mellem Europa, og derfor er påvirkninger fra andre nationer kommet fra øst og vest i løbet af århundreder. Det lettiske køkken er udpræget sæsonbestemt, fordi vi har fire årstider, og hver af dem byder på specifikke produkter og velsmagende lækkerier. Vores menu byder på mange retter fra skoven, vandet, engene eller egen have – det kan findes i logoet "Lettisk køkken"-symboler. (Foreningen for lettisk landturisme "Lauku celotājs" (2014).

Forståelser om velsmagende og nærende mad har ændret sig gennem tiden. Traditionelle opskrifter er tilpasset for at reducere mængden af fedt og for at gøre opbygningen af retter lettere. Restauranter i Letland præsenterer retter, der tilbyder de mest overraskende kombinationer af fødevarer fra Letlands landskab, enge, skove og vandområder, og dermed bevares en tydelig sæsonvariation i de ingredienser, der bruges.

Letterne er gæstfrie, og de vil medbringe gaver, når de kommer på besøg og giver dig altid en med på vejen, når du tager afsted. (Østersøens køkken. 2024).

### Nordisk/baltisk merværdi

Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: Solbær, Canva



Logoet "lettisk køkken" fremhæver de steder, hvor du kan nyde lettiske retter: f.eks. kartofler med sild og hytteost, røget kød og fisk, kartoffelsalat, kølede supper, syresuppe, vild svampesauce, grynpølse, svinekam med surkål, Lagdelt rugbrød, Gulerodsboller. (Lauku celotājs, 2024).



# LETLAND



## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Letland ligger i den nordøstlige del af Europa. Klimatet i landet er ret barskt. I gennemsnit varer vinteren mindst 100 dage om året, og gennemsnitstemperaturen er under nul (Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs, n.d.). Det betyder, at sæsonen for dyrkning af fødevarer er ret kort, fra maj til september, og resten af året skal der bruges forskellige konserveringsteknikker.

Indtil slutningen af det 12. århundrede var Letlands territorium primært beboet af forskellige baltiske stammer (Zemītis et al., 2016). Som i hele regionen dyrkede folk afgrøder som rug, hvede, byg, havre, hirse og hamp; holdes husdyr, fx køer, heste, grise, får og geder; engageret i jagt og fiskeri, indtagelse af vildtkød, fersk- og saltvandsfisk og indsamlet bær, nødder og svampe. I begyndelsen blev afgrøder konsumeret ved at koge fuldkorn og lave grød; først siden det 10. århundrede, hvor håndmøller og brødvogne dukkede op i regionen, begyndte man at bage fermenteret byg og rugbrød. Løg, hvidløg og hvid sennep blev brugt til madsmag. Det eneste sødemiddel, der var tilgængeligt, var honning; vilde bær og hasselnødder var nok de mest populære desserter. Traditionelle drikkevarer på den tid omfattede vand, frisk og fermenteret birkesaft og urtete, der også blev brugt som medicin (Pīgozne, 2022).

Lettisk kulinarisk har indflydelse fra både øst og vest. Det er udpræget sæsonbestemt med stor vægt på vildt mad. Foråret bringer birkesaft, Sommersolhverv bringer kommenfrøst og øl. I efteråret bliver svampejagt og tranebærindsamling en national besættelse. Vinteren er tiden for røget kød og fisk, varmende supper og bacontærter. For den enkleste snack skal du bare smøre hampsmør og honning på en skive rugbrød! (Østersøens køkken, 2024).

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049**



**100% INGEN RESTER**

Foto: Linfrø blomst,  
Canva.

# LITAUEN

## Gennemgang og sammenfatning af traditionel nordisk-baltisk madkunst

Selvom det litauiske køkken har udviklet sig og ændret sig gennem århundreder, men befolkningens spisevaner i fortiden og nu er dikteret af naturen, og de lækkerier, der tilbydes af den. Om sommeren spiser de fleste litauere hjemmedyrkede grøntsager, bær indsamlet i skove og enge og om efteråret al havens høst, frugter og svampe; mens de om vinteren og foråret har hylder fyldt med forskellige syltetøj, hjemmepresset juice, marinerede svampe, agurker, tomater og andre grøntsager. (Østersøens køkken. 2024).

For at blive fortrolig med landets nationale køkken, sørg for at smage "zeppelinere", brunt rugbrød, ostemasse, koldrøget bacon, vėdarai, kugelis, skilandis og røget fisk. Om sommeren er litauere glade for forskellige kolde supper, hvoraf den mest populære er kold roe-suppe. Det er en kold suppe af sur mælk, rødbeder, agurker og hårdkogte æg, meget forfriskende på en varm dag. Bihonning er også meget almindelig i Litauen og bruges til fremstilling af forskellige mad- og drikkevarer. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Selvom Litauen er et lille land, har forskellige etniske befolkningsgrupper forskellige favoritmåltider. De samme retter tilberedes af husmødre fra forskellige områder af landet helt forskelligt. (Østersøens køkken. 2024).

Det litauiske køkken er kendt for det sorte rugbrød, det store udvalg af kartofler, mejeriprodukter og røget kød. Litauere er stolte af gamle traditioner med lokale bjørne-, mjød- og frugtvinstokke. Urter og planter fra litauiske enge sammen med vilde bær og svampe fra de gamle skove gør litauiske sæsonbestemte retter endnu mere farverige. (Østersøens køkken. 2024).

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049**



**100% INGEN RESTER**

Foto: Røde ribs, Canva.

# KULINARISKE KUNST

## Definitioner: Teorigennemgang

Ved at adskille udtrykket betyder kulinarisk "relateret til madlavning", og kunst refererer til ethvert bredt interesseområde. Så forenklet sagt refererer kulinarisk kunst til kunsten at tilberede, lave mad, præsentere og servere mad. Dette kan ofte være i form af måltider på en restaurant, men kulinarisk kunst kan referere til alle erhverv, der involverer madservice. (Zuberbuehler, A., n/d). Har du nogensinde tænkt over, hvorfor noget mad er så uimodståeligt? Faktisk er det en kombination af faktorer, der stimulerer alle vores sanser! Ethvert aspekt, lige fra præsentationen på tallerkenen til aromaen, smagene og teksturerne i vores mund, bidrager til vores tilfredshed med et måltid. Det er virkelig bemærkelsesværdigt, hvor mange kræfter der går i at lave en enkelt ret, synes du ikke? Inden for kogekunsten er det vores ansvar at sikre, at alle sanser er fuldt ud tilfredsstillede. (Zuberbuehler, A., n/d).

En dygtig kokkekunstner forstår vigtigheden af at præsentere mad på en attraktiv og appetitlig måde. De tager sig tid til at sikre, at retten ikke kun smager lækkert, men også ser tiltalende ud og dufter sensationelt. Ved at bruge alle tilgængelige værktøjer stræber de efter at skabe den perfekte kulinariske oplevelse ved at harmonisere disse vigtige faktorer.

### DEN KULINARISKE KUNSTPROCES

#### 1. INGREDIENSVALG & OPSKRIFTSPLANLÆGNING

#### 2. MADLAVNING: PROFESSIONELLE TEKNIKKER OG PROCESSER

#### 3. KUNSTEN AT PLETTERE: KREATIV OG DEKORATIV MADSCENESÆTTELSE

**Nordisk/baltisk merværdi**  
**Projekt ID: NPAD-2022/10049**  
**100% INGEN RESTER**

Foto: Æbletræ, Canva.





# NORDISK - BALTISK

Definitioner: Teorigennemgang

**Norden består af Danmark, Norge, Sverige, Finland og Island samt Færøerne, Grønland og Åland. (Nordisk Råd og Nordisk Ministerråd, 2024).**

**De baltiske lande er: Letland, Litauen, Estland.**

**Nordisk-baltisk eller nordisk/baltisk køkken?**

**Ifølge Nordplus liste over støtteberettigede lande:**

**fra de nordiske lande - Danmark, Norge, Sverige, Finland, Island, de baltiske lande - Estland, Letland, Litauen - og de selvstyrende regioner Åland, Færøerne og Grønland.**

**Nordiske lande, gruppe af lande i Nordeuropa bestående af Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige. Udpegningen omfatter Færøerne og Grønland, som er selvstyrende ø-regioner i Danmark, og Ålandsøerne, en selvstyrende ø-region i Finland. (Zeidan, A., 2024)**

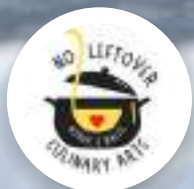
**Udtrykket bruges nogle gange i flæng med Skandinavien, en halvø-region i Nordeuropa, der fungerer som den geografiske kerne af de nordiske lande. Skandinavien er dog typisk defineret mere restriktivt og refererer primært til Norge, Sverige og Danmark. (Zeidan, A., 2024)**

**NB8 (Nordic - Baltic Eight) er et uformelt (ikke-institutionaliseret) regionalt samarbejdsformat, der omfatter Danmark, Estland, Finland, Island, Letland, Litauen, Norge og Sverige. (Udenrigsministeriet i Republikken Litauen, 2014, opdateret 2023).**

**Det nordisk-baltiske samfund er et af de tre hovedsamfund i Nordeuropa: disse er Norden, Østersøregionen og Østersøregionen.**

**Det nordisk-baltiske samfund er et af de tre hovedsamfund i Nordeuropa: disse er Norden, Østersøregionen og Østersøregionen**

Foto: Østersøen, Canva.



**Nordisk-baltisk merværdi**  
**Projekt ID: NPAD-2022/10049**  
**100% INGEN RESTER**

**100% INGEN RESTER**



# INGEN RESTER

Definitioner: Teorigennemgang  
**RESTERFØDEVARERHÅNDTERING**

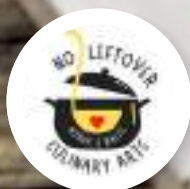
Madspild er et væsentligt globalt problem, hvor næsten en tredjedel af de spiselige fødevarer hvert år går til spilde over hele verden (Food and Agriculture Organisation, 2011). Madspild opstår, når ethvert spiseligt materiale, der er beregnet til at blive indtaget af mennesker, kasseres på grund af forbrugernes købsbeslutninger eller detailhandlers og fødevareudbyderes beslutninger (Food and Agriculture Organisation, 2019). Madspild har betydelige økonomiske, miljømæssige og sociale konsekvenser (Roodhuyzen et al., 2017). FN har fastsat Sustainable Development Goal (SDG) 12.3, der sigter mod at "halvere det globale madspild pr. indbygger på detail- og forbrugerniveau og at reducere fødevaretab langs produktions- og forsyningskæder inden 2030" (Food and Agriculture Organisation, 2019). (Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Desuden påvirker husholdningernes færdigheder og viden om håndtering af fødevarer samt tilgængelighed og tilgængelighed til infrastrukturfaciliteter adfærden for generering af madaffald. Baseret på den syntetiserede litteratur er Leftover Food Waste Generation Behavior (LFWGB) Framework blevet udviklet. Rammen konceptualiserer psykosociale, personlige og livsstilsfaktorer, der driver madrester i hjemmet. Reduktion af madrester skal have topprioritet sammen med forbrugernes måltidsplanlægning og færdigheder til madlavning i husholdningernes madspildsreduktionsinterventioner og kampagner. (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Planlægning af genbrug af madrester i måltider, opbevaring af madrester i korrekte beholdere og frysning af madrester og ingredienser er væsentlige rutiner for håndtering af rester, som er negativt relateret til madspildsadfærd (Stancu et al., 2016; Zainal & Hassan, 2019) og er relateret til økonomisk værdi af spildt mad (Cequea et al., 2021). (Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Foto: Zero waste, Canva.

**Nordisk/baltisk merværdi**  
**Projekt ID: NPAD-2022/10049**



100% INGEN RESTER

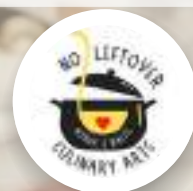
# INGEN RESTER

Definitioner: Teorigennemgang  
**MADRESTER**

**Madrester (herefter forkortet 'rester') betragtes som en af kernekomponenterne i husholdningernes madaffald (Aschemann-Witzel et al., 2019; Quested & Johnson, 2009; Silvennoinen et al., 2014; Williams et al., 2012; Zainal & Hassan, 2019). Rester er mad, der produceres under ét måltid og derefter bliver overskud eller tilovers fra det måltid (Andrews et al., 2018). Rester inkluderer afskæringer af tidligere tilberedte måltider (Cappellini, 2009; Evans, 2012; Porpino et al., 2015) og overskydende fødevarer, der blev brugt til måltidstilberedning, men som ikke blev brugt fuldstændigt til at tilberede mad (Evans, 2011, 2012).**

**Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D. (2023) betragter rester som mad, der er produceret eller købt under ét måltid, bliver overskud eller tilovers fra dette måltid, hvilket inkluderer, a) tilberedt, men ikke tallerken mad, b) anrettet, men ikke spist mad, c) rester af ingredienser d) take away madrester og e) rester fra online madbestillinger.**

**Flere definitioner er blevet tillagt madrester baseret på funktionalitet, omfang og oprindelse. Roe et al. (2020) definerer rester som fødevarer og fødevarer, der er ubrugte efter tilberedning og afslutning af måltider. Tilsvarende omtales enhver uspiset madrester, som en person kunne have spist, som rester (Krishna & Hagen, 2019). Hvis disse rester ikke gemmes og indtages senere, bliver det til en form for madspild (Liao et al., 2018). Ved at kombinere de to ovenstående ideer (Tucker & Farrelly, 2016, s. 684), definerer rester som tilberedt mad, der er "ladt ubrugt eller kun delvist brugt og derefter bortskaffet". Den del af den serverede mad, der kasseres, omtales som tallerkenaffaldet (Williams & Walton, 2011). Dolnicar et al. (2020) definerer tallerkenaffald som mad efterladt på en tallerken, der ikke er spist ved slutningen af måltidet. Baseret på samme idé, men ved at analysere yderligere, Andrews et al. (2018) identificerede enhver uspiset portion mad på en persons tallerken og ekstra mad lavet i et måltid med den hensigt at indtage senere, men i sidste ende ikke spist som madaffald. Nogle gange bliver madrester indtaget uden for hjemmet bragt hjem i containere, ofte omtalt som 'doggy bags' (van Geffen et al., 2016), og derefter er husholdningerne ansvarlige for at håndtere dem.**



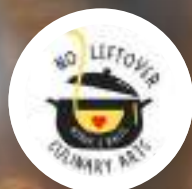
# INGEN RESTER

Definitioner: Teorigennemgang  
**RESTERFØDEVARERHÅNDTERING**

Men da processen med at genbruge rester involverer udvælgelse, sortering, opbevaring og transformation af mad, kræver genbrug af rester stadig tid og arbejde i køkkenet (Cappellini, 2009). Genbrug af måltidsrester kræver en større indsats for at opbevare madrester og skabe et nyt måltid af det, der er tilbage (Visschers et al., 2016). Cappellini og Parsons (2012) nævnte, at det kræver for meget tid og kræfter at lave et helt nyt måltid ved at bruge rester fra en gammel ret. Genbrug af rester kræver høj fleksibilitet i menuplanlægningen (Silvennoinen et al., 2014). Manglende tid til planlægning af madrester blev identificeret som en barriere i reduktionen af madspild (Kim et al., 2020). I denne situation kan husholdninger kassere madrester, da dette sparer tid og kræfter ved sortering og genopvarmning af madrester og sparer plads ved opbevaring (Ang et al., 2021). (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Forbrugernes dårlige fødevarerhåndteringspraksis og manglende viden og færdigheder i fødevarerhåndtering resulterer i øgede mængder af madrester, hvilket efterfølgende fører til større madspild. Manglende forståelse af familiemedlemmers smag og madpræferencer fører til øgede mængder af madrester i husholdningerne (Teng et al., 2021). Øgede portionsstørrelser og tilberedning af mad ud over de niveauer, de har brug for, er de vigtigste årsager til madspild (Haque et al., 2022; Krishna & Hagen, 2019). Manglende køkkenfærdigheder og viden i at genbruge måltidsrester fører til kassering af overskudsmad (Ilakovac et al., 2018; Romani et al., 2018), og dette rapporteres som en barriere for reduktion af madspild (Kim et al., 2020).

(Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).



**100% INGEN RESTER**



# INGEN RESTER

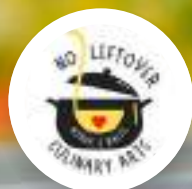
Definitioner: Teorigennemgang  
**LEFTOVER FOOD MANAGEMENT**  
Uddannelseskampagner

**Uddannelseskampagner om madens friskhed, udløbsdato og praksis for genbrug og omdannelse af madrester vil forhindre spild af madrester (Principato et al., 2015). Uddannelsesprogrammer om bedre håndtering af madforbrug vil forbedre evnen til at genbruge madrester (Savelli et al., 2020) og træning af forbrugere i måder at bruge madrester på sikkert kan reducere mængden af madspild i husholdninger (Visschers et al., 2016). Interventionsprogrammer til at fremme husholdningernes restforbrug kunne fokusere på at give viden om passende opbevaringsteknikker for rester (Schmidt & Matthies, 2018) og viden om datomærker (Portugal et al., 2020). Informations- og uddannelseskampagner om, hvordan man genbruger madrester med minimalt tab af smag eller kvalitet, vil afhjælpe hullerne i forbrugernes viden om fødevarehåndtering og reducere den oplevede tilfredshed ved at kassere madrester (Ang et al., 2021).**

**(Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a,A. Pearson, D., 2023).**

Foto: Zero waste, Canva.

**Nordisk/baltisk merværdi**  
**Projekt ID: NPAD-2022/10049**



# BRUG LOKAL

Definitioner: Teorigennemgang  
"Brug lokalt"

**Lokal sourcing er mere end blot et buzzword; det er en strategi, der revolutionerer bæredygtig forretningspraksis. Fra små landmænd til håndværksmæssige producenter er der utallige fordele ved at omfavne lokale indkøb som en del af din virksomheds bæredygtighedsbestræbelser. (Deb Dulal Das, 2023).**

**Fordele ved Local Sourcing for bæredygtige virksomheder: Væsentlige fordele venter bæredygtige virksomheder, der hyrer sourcing-virksomheder til at prioritere lokal sourcing. Ved direkte at støtte lokale landmænd og producenter med job og indkomst hjælper lokale indkøb med til at sætte skub i den regionale økonomi. Derudover begrænser det transportafgifterne og CO2-fodaftrykket ved at formidle varer på tværs af store områder. (Deb Dulal Das, 2023).**

**Tænk lokalt for at hjælpe med at nå målene for bæredygtig udvikling. At bruge lokale produkter giver mening både for din pengepung og for miljøet, og det bidrager til mange af SDG'erne. (SDG Fund. (n.d.))**

**Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Brug lokalt, Canva.



**100% INGEN RESTER**

# BRUG LOKAL



Nordplus



Definitioner: Teorigennemgang  
**"Brug lokalt"**

Nogle tips til at hjælpe dig med at lave mad lokalt:

**Gå til landmændenes markeder:** På denne måde kan du hjælpe med at støtte lokale producenter, den lokale økonomi og fremme lokal beskæftigelse. Derudover kan du prøve produkter, du måske ikke finder i supermarkeder!

**Tjek produktets oprindelse:** I dag transporteres fødevarer ofte halvvejs over hele verden, så de kan være tilgængelige på supermarkedernes hylder året rundt. Men lokale, sæsonbestemte produkter har en tendens til at være billigere, friskere, med færre tilsætningsstoffer eller konserveringsmidler, og at vælge dem er en anden måde at hjælpe med at støtte den lokale økonomi.

**Planlæg sæsonmenuer:** find ud af, hvad der er i sæsonen, og planlæg menuer omkring dette. Dette sikrer variation i din kost hele året og betyder, at du bruger friske, smagfulde råvarer. Hvis du føler dig særlig eventyrlysten, kan det at spise invasive, ikke-hjemmehørende arter af planter og dyr være kilden til unikke opskrifter, mens det hjælper med at balancere lokale økosystemer.

**Gør din baghave, vindueskarm eller tagterrasse til en køkkenhave:** Uanset hvor lidt plads du har, er der masser af ting, du selv kan dyrke billigt og nemt. Urter såsom persille, mynte eller basilikum kræver meget lidt plads at vokse og kan virkelig hjælpe med at forvandle dine retter.

**Brug mindre forarbejdede fødevarer:** Køb friske fødevarer af bedre kvalitet, og brug dem derefter mere effektivt, reducere madspild ved at spare rester og planlægge måltider i forvejen. Dette sparer penge, samtidig med at det understøtter en mere effektiv brug af ressourcer. (SDG Fund. (n.d.))

# BÆREDYGTIGHED

## Definitioner: Teorigennemgang Bæredygtighed

For at hjælpe med at forstå definitionen af bæredygtighed kan man derfor anvende brugen af en ekspert i sproglig forståelse. Således, hvis du anvender brugen af Oxford Languages til at bestemme en overordnet definition, siger de; "Undgåelse af udtømning af naturressourcer for at opretholde en økologisk balance" (<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>) Dog for at forstå terminologien på en mere bredere og praktisk anvendt måde efter nutidens standarder, kan man vende sig til den mest almindeligt anvendte definition for bæredygtighed, som hvordan FN tilbage i 1987 via sin Brundtland-kommissions rapport definerede "Vores fælles fremtid" som "at opfylde nutidens behov uden at kompromittere fremtidige generationers evne til at opfylde deres egne behov" (<http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>) I dag er der næsten 140 udviklingslande i verden, der søger måder at opfylde deres udviklingsbehov på, men med den stigende trussel fra klimaændringer, Der skal gøres en konkret indsats for at sikre, at udviklingen i dag ikke påvirker fremtidige generationer negativt. (<https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>) Den mest bemærkelsesværdige forskel mellem førstnævnte og sidstnævnte definition er således, at mens førstnævnte kan anvendes universelt, bakkens sidstnævnte dog op af en samling handlinger om, hvordan man opnår ovennævnte sidstnævnte credo.

Således understøttes FN's definition af bæredygtighed af dets handlinger via dets SDG-ordning, Sustainable Development Goals.

Fra guidebogen 'Sustainable Hospitality Digitalization'

**Nordisk/baltisk    merværdi**  
**Projekt ID: NPAD-2022/10049**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Bæredygtighed, Canva.





## Definitioner: Teorigennemgang **Et bæredygtigt kulinarisk system**

Et bæredygtigt kulinarisk system skal "være i stand til at demonstrere, at det kan optimere fødevarerproduktion og -forbrug uden at kompromittere bestanden af naturkapital og økosystemtjenester" [11, s. 12]. Derfor er målet med et bæredygtigt kulinarisk system at reducere brugen af ikke-fornybare ressourcer til det maksimale og sikre, at brugen af vedvarende ressourcer tager hensyn til deres regenereringskapacitet. I et bæredygtigt kulinarisk system reduceres affaldet til et minimum, og forureningen bør ikke overskride tærsklen for systemets regenereringskapacitet [4]. Et bæredygtigt kulinarisk system bør dog også være socialt retfærdigt ved at sikre mad- og ernæringsikkerhed for alle [Sage C (2012) Environment and food. Routledge, London].

Konceptet med bæredygtige kulinariske systemer antager et systemperspektiv ved at overveje hele kæden af materialestrømme og menneskeligt organiserede aktiviteter langs fødevarer værdikæden, herunder stadierne af produktion, forarbejdning og emballering, transport og distribution (engros- og detailhandel), salg, tilberedning og madlavning (gæstfrihed og madservice, såsom restauranter, catering osv.), indtagelse af produktet og endelig bortskaffelse af affald. Dette systemperspektiv illustrerer sammenhængen mellem fødevarerforbrug og forsyningskæder, værdikæder og økologiske faktorer [4]. Systemer er meget komplekse, og det er vigtigt at huske på, at et kulinarisk system er et delsystem af samfundets større system, men også af det naturlige system, som i sig selv har masser af delsystemer, der er indvævet. (Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G., 2023).

Læs hele artiklen her

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: Sort ærteblomst, Canva.



## Definitioner: Teorigennemgang **En bæredygtig madlavning**

"Bæredygtighed" refererer til opfyldelse af nuværende behov uden at skade eller kompromittere den fremtidige generations evne til at opfylde deres egne behov. Når begrebet "bæredygtighed" anvendes på madlavning, involverer det alle aspekter af madlavning. Bæredygtig madlavning indebærer en bevidsthed om, hvordan den mad, vi spiser, kommer fra gårdene til vores køkkener. Det omfatter prioritering af:

- Fødevareindkøb
- Ernæringsmæssige overvejelser
- Kostplanlægning
- Fremstillingsmetoder
- Reduktion af spild

**En "bæredygtig kok" stræber efter at træffe valg af fødevarer, der vil have en positiv indvirkning på menneskers sundhed og miljøet. Når man gør det, understøttes sundheden og tilgængeligheden af naturressourcer for fremtidige generationer. Enkelt sagt fokuserer bæredygtig madlavning på at vælge nærende, overkommelige fødevarer og sunde madlavningsmetoder, samtidig med at madspild minimeres. (Maricopa Community Colleges. (n.d.)**

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: aaron007 fra Getty Images



## De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken - oversigt

De traditionelle opskrifter fra Nordisk / Baltisk (Nordisk-Baltisk) region er samlet de ti fra flere lande, herunder Danmark, Estland, Island, Letland, Litauen og derudover de fem opskrifter fra andre nordiske lande.

For det første antager bogens forfattere ud fra en analyse, at ikke alle mennesker og pædagoger ved nok om de nordiske/baltiske nabolande på trods af, at landene ikke ligger langt fra hinanden, og som er historisk forbundne og har mange ting til fælles. inden for kultur, traditioner og køkken.

Opskriften er ikke sat på den typiske måde for den kulinariske bog, hvor hovedsageligt én detaljeret opskrift præsenteres.

Hver opskrift er baseret på den anvendte hovedingrediens og muligheder for at bruge forskellige traditionelle opskrifter til 100% forbrug af produktet uden rester. Nogle ideer fra andre nordisk-baltiske lande kan inspirere til anvendelsen af ideerne i den moderne kogekunst for at have nul spild.

Fra gennemgangen af de udvalgte opskrifter - mere komplekse eller mere enkle, er budskabet i opskrifterne at minde om de traditionelle sunde ingredienser, de fælles ting og forskelle i de præsenterede køkkener i de nordisk-baltiske lande.

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: Milk, Canva.





---

# TRADITIONEL

---

# DANSK KØKKEN

---

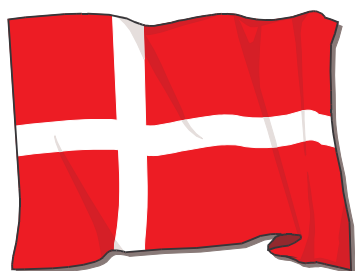
De traditionelle opskrifter  
fra nordisk og baltisk  
køkken

---





# DANMARK



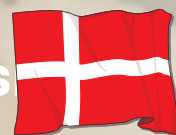
## NØGLE FAKTA :

---

Befolkning: 5.965.990 (2024, Danmarks statistik)  
Hovedstad: Københavns område: Danmark er et land i Nordeuropa mellem Nordsøen og Østersøen. Landet har et samlet areal på 42.920 km<sup>2</sup> (worlddata.com)  
Natur: Det danske landskab er overvejende fladt. Der er en række skove, bakker og moser. Den danske kystlinje er den 16. længste i verden og strækker sig i alt 7.314 kilometer.

# DANMARK

## De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken



Den traditionelle danske kogekunst afslører en rig landbrugs- og maritim arv gennem enkelhed og robuste smagsoplevelser. Det danske køkken er baseret på lokale, sæsonbestemte produkter som mejeri, rodfrugter og skaldyr, der fremhæver friskheden og renheden af Danmarks naturressourcer. At lægge vægt på lokale indkøb sikrer høj kvalitetsprodukter og bæredygtige kulinariske praksisser, herunder økologisk landbrug, ansvarligt fiskeri og minimalt madspild (Hansen et al., 2018).

Svinekødsretter, som flæsketeg, har en central plads i festmåltider, især i julen, og fremkalder en følelse af hjem og hygge. Smagen af hæfteklammer som syltede sild, der er afgørende i de lange vintermåneder, forstærkes gennem konserveringsmetoder såsom syltning, saltning og rygning. Disse teknikker forlænger ikke kun fødevarernes holdbarhed, men tilføjer også dens smag og udgør en del af den kulinariske arv.

Bageriprodukter er højt værdsatte i danske køkkener. Det traditionelle smørrebrød er baseret på rugbrød, et tæt rugbrød, mens kager, kendt for deres lette krumme og smøragtige fyld, er lavet af arbejdskrævende kaffe. Fyld som frugt, vanillecreme og marcipan tilføjer smag og sødme til disse kager, hvilket gør dem til en fryd for smagsløgene.

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049**

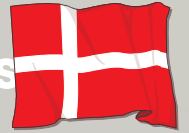


**100% INGEN RESTER**

Foto: Salat, Canva.

# DANMARK

## De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

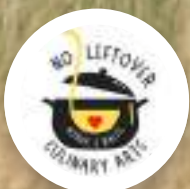


Danske kulinariske traditioner er flettet sammen med nationens kulturelle rytmer og markerer årstidsskift og festlige lejligheder med specifikke retter. Dette bånd opretholder fællesskabsånd og familieånd, især i festlige tider som jul, hvor der serveres mad som andesteg og ris-allemande.

I nutidige omgivelser, især i byer som København, er det traditionelle danske køkken bevaret og nytænkt med moderne teknikker. Dette samspil mellem gammelt og nyt sikrer, at dansk kogekunst forbliver levende og bevarer arven samtidig med, at innovation omfavnes. Eksempelvis serveres det traditionelle smørrebrød nu på kreative måder med forskelligt brød og pålæg, der holder det danske køkken spændende og levende.

Enkelheden og lokaliseringen af råvarer i det danske køkken afspejler nationens kultur. Denne balance mellem tradition og modernitet gør dansk kogekunst til et fascinerende studie af, hvordan globalt og lokalt kan sameksistere problemfrit. Det danske køkkens globale tiltrækningskraft er tydelig i populariteten af retter som smørrebrød og danske kager, der viser den indflydelsesrige spredning af dansk kulinarisk arv.

Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049



**100% INGEN RESTER**

Foto: Duck.by SylviaSage fra pixabay, Canva.

# Smørrebrød



Smørrebrød med diverse pålæg

- rugbrød
- Smør
- Pynt såsom agurkeskiver, remoulade eller rå løgringe
- 1. Forskellige kombinationer af toppings som syltede sild, rejer, roastbeef, leverpostej eller dansk ost



1. rugbrød



2. Smør



Forskellige kombinationer som syltede sild, rejer, roastbeef, leverpostej eller dansk ost



4.

Pynt som agurkeskiver, remoulade eller løgringe



3.

100% NO LEFTOVER menu



# Frikadeller



1. Hakket svinekød og oksekød
2. Løg
3. Æg
4. Mælk
5. Brødkrummer
6. Salt peber

Frikadeller med kartofler og cremet sauce og læsekål

Løg

2.

Salt peber

6.

Hakket svinekød og oksekød

1.

Brødkrummer

5.

Æg

3.

Mælk

4.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Flæskesteg



Flæsk mørbrad bøf

1. Flæskesteg
2. Salt peber
3. Laurbærblade eller nelliker
4. rødkål
5. Kartoffler
6. Sovs

1.

Salt peber

2.

rødkål

Laurbærblade og nelliker

4.

Kartofler

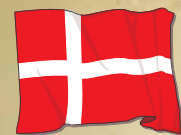
5.

Sovs

6.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Rødgrød med Fløde



## Røde bær

1. Røde bær, jordbær, hindbær og ribs
2. Vand
3. Sukker
4. Vaniljestang
5. Kartoffelstivelse
6. Fløde
7. Serveres kollet

1.

Vand

2.

Vaniljestang

4.

Sukker

3.

Fløde

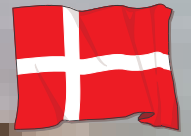
6.

Kartoffelstivelse

5.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Stegt Flæsk Denmark's national dish



1. Svinekød
2. Hvedemel
3. Mælk
4. Smør
5. Persille finthakket
6. Salt peber
7. Kartoffler

Skiveskåret svine

1.

Hvedemel

2.

Smør

4.

Mælk

3.

Kartofler

7.

Salt peber

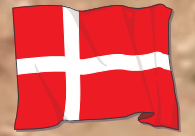
6.

Persille finthakket

5.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Leverpostej



1. Svinelever & frisk spæk
2. Smør
3. Hvedemel
4. Flødeskum
5. Æg
6. Salt peber

Svinelever & frisk spæk



1.

Smør



2.

Flødeskum



4.

Hvedemel



3.

Salt peber



6.

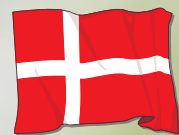
Æg



5.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Sild



1. Friske sildefileter
2. Salt peber
3. Groft rugmel
4. Smør til stegning
5. Upressede citroner
6. æble cider eddike
7. Carlsberg Nordic Golden Brew
8. Sukker
9. rødløg
10. Forårsløg

Friske sildefileter

1.

Smør

4.

æble cider eddike

6.

Sukker

8.

Groft rugmel

3.

Salt peber

2.

Citroner

5.

øl

7.

Forårsløg

10.

rødløg

9.

100% NO LEFTOVER  
menu



# Tarteletter

1. Høne eller kylling
2. Vand
3. Løg
4. Gulerødder
5. Porrer
6. laurbærblade
7. Salt peber
8. Dåser hvide asparges
9. Smør
10. Hvedemel
11. Flødeskum
12. Reserver plads

Reserver plads

Høne eller kylling

Vand

Porrer

Gulerødder

Løg

Hvide asparges

Salt peber

laurbærblade

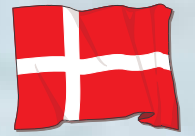
Hvedemel

Smør

Flødeskum

100% NO LEFTOVER menu

# Krebinetter



1. Hakket kalvekød og svinekød
2. Salt peber
3. Æg
4. Brødkrummer
5. Smør
6. Olie

Hakket kalvekød og svinekød

Salt peber

3.  
Æg

2.

4.

Brødkrummer

5.

Smør

6.

Olie

100% NO LEFTOVER  
menu



# Æbleflæsk



1. Skiver af letsaltet svinekød skåret i 1/2 cm tykkelse
2. Smør til stegning
3. Løg
4. Cox appelsin æbler
5. Sutter
6. Timian blade
7. Salt peber
8. æble cider eddike

Skiver af svinekød

1.

3.

Løg

Salt peber

7.

2.

Smør

6.

Timian blade

4.

Cox oragne æbler

8.

æble cider eddike

100% NO LEFTOVER  
menu



---

# TRADITIONEL ESTISK KØKKEN

---

De traditionelle opskrifter  
fra nordisk og baltisk  
køkken

---





## ESTLAND



### NØGLE FAKTA :

---

**Territorium 45.339 km<sup>2</sup> Skovareal: over 47 % Kystlinje: 3.794 km lang Søer: over 1.500 Floder: over 7.000 Befolkning: 1.319.041 mio. (2024) Hovedstad: Tallinn**



Nordplus

# ESTLAND



## De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Estland landbrugsland. Traditionelt køkken minder om "bonde" og består af kød, indmad, mælk, fisk, korn og melprodukter. Estiske spisevaner har historisk set været tæt knyttet til årstiderne.

Den første ret i det traditionelle estiske køkken er baseret på kolde retter - et udvalg af pickles, kød og pølser serveret med kartoffelsalat (kartulisalat) eller rosolje. Det er umuligt at forestille sig et enkelt bord uden traditionelle estiske kolde snacks. Små kager kaldet pirukad fyldt med kød, kål, gulerødder, ris og andet fyld eller blandinger er også populære og serveres ofte med bouillion. Sild er almindelig blandt andre fisk som en del af det estiske kolde bord. Røget eller marineret ål, krebsretter og importerede krabber og rejer betragtes som delikatesser. En af Estlands nationale retter er räim (Østersødværsgsild) sammen med brisling. Skrubbe, aborre og sandart er også populære.

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt II**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Pearl Barley, Canva.





# ESTISK KØKKEN

En særlig sandwich kaldet kiluvõileib er blevet en traditionel ret. Denne sandwich består af et traditionelt rugbrødssandwich med et tyndt lag smør og et lag vürtsikilu (syltede baltiske brislinger) som topping. Kogte æggeskiver og kulinariske urter er valgfri ekstra toppings.

Esterne giver supper en vigtig plads. I esternes tabelbog er der mere end 200 supper med alle slags komponenter. En interessant teknologi til fremstilling af supper i Estland. 80 % af de estiske supper er mælk. Først koges suppens indhold på vand, overføres til en gryde med mælk og koges hurtigt. Sådanne supper opnås usædvanlige og overraskende velsmagende. Ikke mælkesupper tilberedes af grøntsager, kartofler og røget kød.

Ud over supper er grød populær i Estland. Estisk grød tilberedes efter tradition af flere forskellige kornsorter på én gang. En sådan grød kan omfatte to til fem typer korn. Ofte er der en korngrøntsagssammensætning og simpelthen vegetabilsk. Sådant grød har et fælles navn pudder. Den enkleste kombination af boghvede og havregryn er "tangyupude", kartofler med perlebyg er "multi-player", og en kompleks kombination af fem komponenter kaldes "kama". Al grød koges udelukkende til mælk.

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt II**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Peaskena32 fra Getty Images Pro, Canva



# ESTISK KØKKEN



Supper kan spises før hovedretten, men udgør traditionelt hovedmåltidet og er oftest lavet af kød eller hønsefond blandet med forskellige grøntsager. Supper blandes også med creme fraiche. Ærtesuppe er populær estisk ret. En unik form for estisk suppe er leivasupp (brødsuppe), som er en type sød suppe, der er lavet af sort brød og æbler, normalt serveret med creme fraiche eller flødeskum, ofte krydret med kanel og sukker.

De mest typiske fødevarer til hovedretten i Estland har været svinekød, fisk, kartofler, rugbrød og mejeriprodukter. Blodpølse (verivorst), stegt gås (jõuluhani), sepikbrød, hovedost (sült), surkål (hapukapsas) med ovnstegte kartofler og gløgg (hõögvein eller glögi) har været en del af den traditionelle estiske menu, der i dag er mest julespecialiteter. Typiske julegodter har også været æbler, mandariner, honningkager, syltede græskar (kõrvitsasalat) og tyttebærsyltetøj.

Det estiske køkken er ikke rigt på desserter. Specifikke desserter omfatter kissell, kohuke (ostmassesnack) og kama. Andre almindelige estiske desserter er mannavahht (en creme lavet af semulje og juice eller frugt), kohupiimakreem (cremet ostemasse), kompott (kompot) og martsipan (marcipan). Rabarbertærter er også en favorit.

**Nordisk/baltisk merværddi Projekt ID: NPAD**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Ærter. Sudhakar Bisen fra Getty Images, Canva



# ESTISK KØKKEN



En anden populær dessert er kringel (kringle), et sødt gærbrød, der ofte er smagt til med kardemomme. Pandekager (pannkook, flertal pannkoogid) er også traditionelle, almindelige og populære. De er stegte og er normalt med søde fyld, men de kan også være krydrede. Vastlakukkel, en kardemommekrydret rundstykke med flødeskum er en traditionel estisk rundstykke, især populær under festlighederne i vastlapäev.

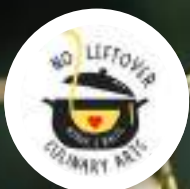
Den traditionelt populære drik kali, der ligner kvass, er blevet mere populær igen. Mjød (mõdu), den drik, der var mest populær i oldtiden, er næsten helt forsvundet. Birkesaft (kasemahl) drikkevarer er også ret populære.

I dag er lokalt brygget øl det første valg til at ledsage maden; forskellige juicer eller blot vand er det vigtigste ikke-alkoholholdige valg. To af Estlands ældste bryggerier er A. Le Coq, grundlagt i 1807, og Saku Brewery, grundlagt i 1820. Vin er den næstmest berusede alkoholiske drik, men dens forbrug i liter overskygges af ølforbruget på ca. gange mere end forbruget af vin eller forbruget af al spiritus. Der er også estiske frugtvine lavet af æbler eller forskellige bær. Esterne er også stolte af deres vodka og andre spiritus, såsom urtelikøren Vana Tallinn.

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Pearl Barley, Canva.





# ESTISK KØKKEN

Mælk (piim) drikkes i vid udstrækning af børn såvel som voksne. Andre mejeriprodukter udover mælk omfatter keefir og også hapupiim (surmælk) og pett, som er variationer over temaet kærnemælk.

I vintermånederne kommer marmelade, konserver og pickles på bordet. I fortiden, hvor økonomien stort set var landbrugsmæssig, var indsamling og konservering af frugt, svampe og grøntsager til vinteren afgørende. I dag er indsamling og konservering mindre almindeligt, fordi næsten alt kan købes i butikker, men at tilberede mad til vinteren er stadig meget populært på landet og bevarer fortsat sin charme for mange, i modsætning til kommercialiseringen af spisevaner.

**Nordisk/baltisk merværdi Projekt**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Rødbeder. LOVE\_LIFE fra Getty Images  
Signature, Canva.

Foto: Pearl Barley, Canva.







# Græskarsuppe ingredienser

1. Græskar
2. Græskarfrø
3. Persille

Graeskar



1.

Graeskarfrø



3.

Graeskarsuppe med persille



2.

100% NO LEFTOVER  
menu

100 % INGEN LEFTOVER Menu



# Vild hvidløgssalat

## • ingredienser

1. Ramsløg - 200 g
2. Agurk - 1 stk.
3. Kyllingeæg - 3 stk.
4. Grønt løg - 50 g
5. Salt - efter smag
6. Sort peber - efter smag
7. Mayonnaise - 2 spsk.

Mayonnaise

4.

Æg

2.

3.

1.

Agurk

Grønt løg, Ramsløg

Salt - sort peber

5.

100 % INGEN LEFTOVER Menu



# Grøn kål

## • ingredienser

1. Svinekød (pulp) - 400 g
2. Sauerkraut - 800 g
3. Perlebyg - 0,75 kopper.
4. Bacon - 100 g
5. Løg - 1 stk.
6. Laurbærblad - 2 stk.
7. Sorte peberkorn - 6-7 stk.
8. Spidskommen (efter smag)
9. Sukker - 1 tsk.
10. Salt (efter smag)
11. Olie til stegning af flæsk og løg.



Blodpølse



1.

3.

2.



Sauerkraut

4.



100 % INGEN LEFTOVER Menu

# Ærtesuppe

## • ingredienser

- 1. Svinekød
- Røget pølse
- Kartoffel
- Gulerod
- Løg
- 1. Smør
- Dild

Gulerod, kartoffel

Løg

3.

Smør

1.

Tørrede ærter

4.

Kød (okse- eller svinekød)

2.

Dild

5.

100 % INGEN LEFTOVER Menu



# Kartoffelsalat

## • ingredienser

1. Kogte kartofler i tern
2. Lagede dild pickles eller agurk
3. Grønne ærter
4. Æg
5. Kogt kylling i tern, bolognapølse eller skinke
6. Salt og peber
7. Mayonnaise og creme fraiche

Kogte kartofler i tern



1.

Mayonnaise og creme fraiche



2.

5.

Laget agurk / Grønne ærter



Æg

3.

4.

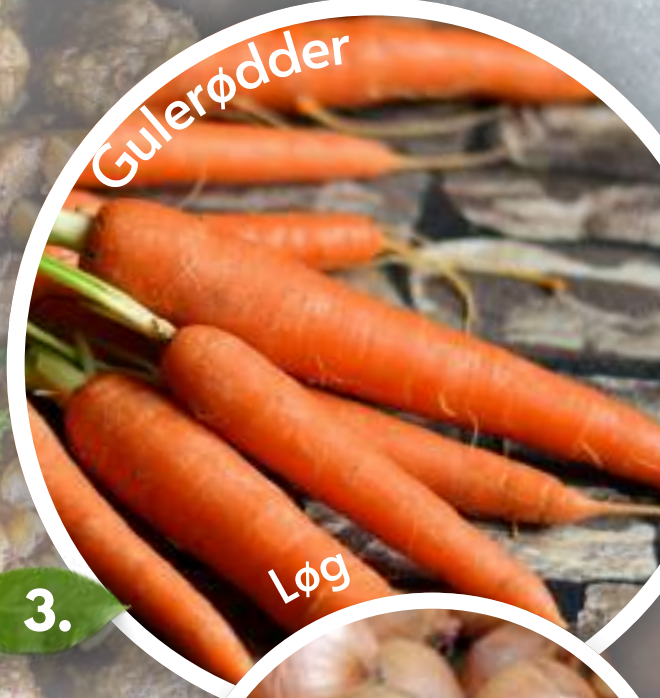




# Boghvede med kød

## • ingredienser

1. Boghvede - 250 g
2. Kød (okse- eller svinekød) - 250 g
3. Gulerødder - 1 stk.
4. Løg - 1 stk.
5. Vegetabilsk olie - 3 spsk.
6. Krydderier
7. Salt



Gulerødder

Løg



4.

Kød (okse- eller svinekød)



2.



5.



Boghvede

1.

100 % INGEN LEFTOVER Menu

# Soljanka suppe

## • ingredienser

3 store løg (350-400 g)  
4 spiseskefulde olie  
1 dl varmt vand  
100 g koncentreret tomatpure  
1 l varm oksebouillon  
3 laurbærblade  
10 korn sort peber  
2-3 pickles  
250 g kødfulde  
wienerpølse/pølse  
300 g kødfuld halvvrøget pølse  
creme fraiche

Oksefond

1.

5.

4.

Laget agurk

Løg

Laurbærblade

3.

2.

Creme fraiche

7.

6.

Wieners/ pølse

Olie

vand, tomatpure

8.



# Marcipan

## • ingredienser



**Mandel - 1 glas**  
**Sukker - 1 glas Vand -**  
**1/3 ml Mandelessens -**  
**3 dråber**

Sukker



1.

Vand



2.

Mandel essens



4.

Mandel

3.



4.

100% NO LEFTOVER  
menu





# Sandwich med brisling

## • ingredienser

1. Krydret brisling
2. Kogte æg (kylling eller vagtler)
3. Grønne løg
4. Sort brød
5. Smør



100% NO LEFTOVER menu

100 % INGEN LEFTOVER Menu



# Blodpølser

## • ingredienser

1. Byggeder
2. Svinekød
3. Løg
4. Salt og peber
5. Blod
6. Svine tarm

Svine tarm

3.

Byggeder

1.

5.

2.

Blod

Salt - sort peber

4.





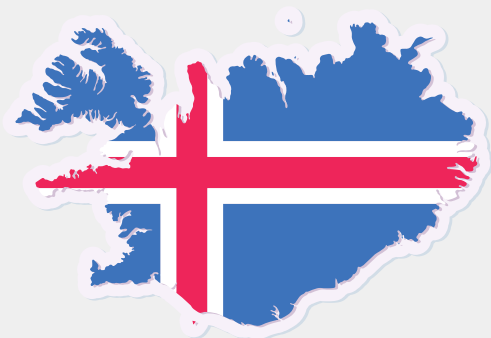
# TRADITIONEL ISLANDSK KØKKEN

De traditionelle opskrifter  
fra nordisk og baltisk  
køkken





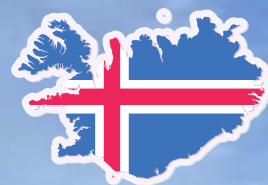
## ISLAND



### NØGLE FAKTA :

Territorium 103.000 km<sup>2</sup> Skovareal: ca. 2 %  
Kystlinje: 6.542,4 km i længde Søer: 40  
varierende mellem 2,5 - 10 km<sup>2</sup> Floder: over  
55 floder, den længste er Þjórsá.  
Befolkning: 383.726 mio. (2024)  
Hovedstad: Reykjavik

# ISLAND



## Traditionel islandsk mad

Island, kendt som Landet af Ild og Is, er et land fyldt med fantastisk naturskønhed og unikke landskaber. Fra de kraftige gejserne til de storslåede gletsjere byder Island på en bred vifte af oplevelser for besøgende. Den pulserende hovedstad Reykjavik er et centrum for kultur, kunst og historie, mens landskabet lokker med sit barske terræn og betagende udsigt. Uanset om du er i blød i en geotermisk varm kilde, udforsker en lavahule eller jagter det undvigende nordlys, vil Island helt sikkert efterlade dig i ærefrygt for sine vidundere.



**100% INGEN RESTER**

Foto: Blåbær, Canva.

# ISLAND



De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

## Islandsk kødsuppe

1. Steg fisk
2. Fiskeboller
3. Lammekølle
4. rugbrød
5. stegt fisk
6. Rabbabarasulta
7. Stage jam
8. Saltet kød og bønner
9. lammekølle



**100% INGEN RESTER**

Foto: Blåbær, Canva.

# ISLANDSK KØKKEN

Det islandske køkken er kendt for sine unikke og traditionelle retter, som er blevet nydt i generationer. Fra solide gryderetter som kjøtsúpa (lamsuppe) til den ikoniske fermenterede haj kendt som hákarl, islandsk mad tilbyder en smag af landets rige kulinariske historie.

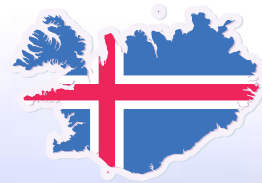
En populær ret er hangikjöt, som er røget lam, ofte serveret med kartofler, ærter og en cremet hvid sauce. For dem med en sød tand, gå ikke glip af at prøve kleinur, en type islandsk stegt wienerbrød drysset med sukker og kanel.

Islandsk mad omfatter også landets naturressourcer med retter med frisk fisk og skaldyr som laks, torsk og jomfruhummer. Skyr, et traditionelt islandsk mejeriprodukt, der ligner yoghurt, er en fast bestanddel i mange desserter og morgenmadsretter.

At udforske traditionel islandsk mad er ikke bare en kulinarisk oplevelse, men også en måde at fordybe dig i landets kultur og historie.



# Islandsk kødsuppe



- Lodning af lam
- 1. Kartoffler i tern
- 2. Kogte gule rødbeder i tern
- 3. Gulerødder i tern
- Tørre suppe urter
- 4. Hvid gab
- 5. Suppe boullion
- 6. Selleri hoved
- 7. Lammebouillon
- 8. Salt

Frisk kogt lammekød

1.

2.

3.

Kogte gule rødbeder i tern

Kogte kartofler i tern

Tørre suppe urter

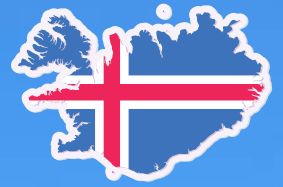
5.

Islandsk kødsuppe

100% NO LEFTOVER  
menu



# Steg fisk



- Torskefileter
- Kartofler
- Løg
- Tung creme
- Smør & mel
- Karry-, hvidløg-, løg-, paprika-pulver
- Rapsolie
- Salt peber

Torskefileter

1.



3.

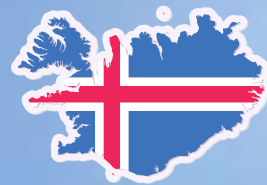
Løg

Plokkfiskur, fiskegryderet



100% NO LEFTOVER  
menu

# Fiskeboller



1. Torskefileter
2. Løg
3. Rødløg
4. Selleri
5. Spinat
6. Pepperoni
7. Bacon

Hakket fisk



Fiskeboller

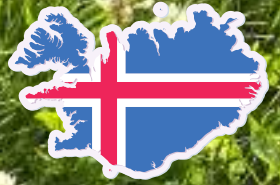


Stegte fiskekugler



100% NO LEFTOVER  
menu

# Lammekølle



- 1. Frisk lammelår
- 2. Olivenolie
- 3. Salt & peber
- 4. Søde kartofler
- 5. Kartofler
- 6. Gulerødder
- 7. Paprika
- 8. Rødløg
- 9. Hvidløg
- 10. Pebernødder

Frisk lammekølle

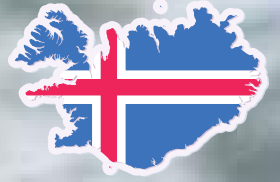
1.



100% NO LEFTOVER  
menu



# rugbrød Menu



rugbrød

- 1. Rugmel
- 2. Helt mel
- 3. Kondenseret mælk
- 4. Bagepulver
- 5. Salt
- 6. Gylden sirup
- 7. Gulerødder
- 8. Rapsolie



**100% NO LEFTOVER  
menu**

# stegt fisk Menu



- Torskefileter
- 1. Æg
- 2. Brødkrummer
- 3. Salt peber
- 4. Rapsolie
- 5. Kartoffler
- 6. Smør
- 7. Løg



stegt fisk



100% NO LEFTOVER  
menu



# Fra Rabbabara-floden

## Menu

Vand

- 1. Friske rabarber
- 2. Sukker
- 3. Vand
- 4. Mælkebøttehoveder



Friske rabarber

Rabarbermarmelade



Sukker

4.



2.

**100% NO LEFTOVER**  
menu

# Stage jam Menu



- 1. Helt fårehoved
- 2. Gelatine
- 3. Bouillon
- 4. Salt

1.

Svid jam, Svid páté

4.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Saltet kød og bønner Menu



1. Gule bønner
2. Vand
3. Bacon
4. Grøntsagsbouillon
5. Løg
6. Gule rødbeder
7. Gulerødder
8. Kartoffler



Saltet kød

Saltet kød og bønner



**100% NO LEFTOVER  
menu**





# lammekølle Menu



- 1. Lodning af lam
- 2. Bacon
- 3. Animalsk fedt
- 4. Løg
- 5. Hvidløg-, løg-, paprika-pulver
- 6. Lamme-/oksebouillon
- 7. Salt & peber

Lammegryderet under fremstilling



2.

lammekølle



4.

løg



100% NO LEFTOVER  
menu



---

# TRADITIONEL

---

# LETISK KØKKEN

---

De traditionelle opskrifter  
fra nordisk og baltisk  
køkken

---





## LETLAND



### NØGLE FAKTA :

---

Territorium 64.589 km<sup>2</sup> Skovareal: over 52 % (2021) Kystlinje: 494 km lang Søer: over 2.300 Floder: over 12.000 Befolkning: 1.883 mio. (2023, Csp) Hovedstad: Riga

# LETLAND



## De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

·Det lettiske køkken byder hovedsageligt på enkle, solide retter, der er velegnede til personer, der er beskæftiget med fysisk arbejde.

Letland har et væld af kulinariske traditioner, fordi landet befinder sig ved en korsvej mellem Europa, og derfor er påvirkninger fra andre nationer kommet fra øst og vest i løbet af århundreder. Det lettiske køkken er udpræget sæsonbestemt, fordi vi har fire årstider, og hver af dem byder på specifikke produkter og velsmagende lækkerier.

I løbet af foråret venter letter spændt på tilgængeligheden af birkejuice. De dyrker grønne løg i vindueskarmene. Løgskind bruges til at farve påskeæg. Sorrel søges i haver eller enge. Tærter med rabarber bages. (Foreningen for lettisk landturisme "Lauku ceļotājs, 2014).

Sommeren begynder med vilde jordbær og havejordbær. Sommersolhverv ville ikke være sommersolhverv uden kommenfrøost og øl. Sommeren byder også på nye kartofler, kirsebær, tomater fra haven, is, frisk honning, urtete og aromatiske æbler. Tranebærnarre er pisket. Svampe ristes og marineres. Svampejagt og -fiskeri er næsten kultritualer eller eksempler på meditation for letter. Kød grilles over glødende kul, og fiskesuppe tilberedes. Syrnet fløde og dild kan tilsættes til næsten hver ret. Der bages kringleformet wienerbrød til fødselsdage, og tærter bages til bryllup. Folk kan sylter og syltetøj, og de tørrer og fryser diverse godter fra haven og skoven, for en lang, hård vinter står for døren. (Foreningen for lettisk landturisme "Lauku ceļotājs, 2014).

**100% INGEN RESTER**  
Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049



# LETLAND

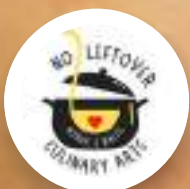


## De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

I løbet af efteråret bliver Martin Days hane eller gås stegt i ovnen, med æblekage eller valmuefrødej til dessert. Der afholdes arbejdsgange i løbet af efteråret, og der serveres kartoffelpandekager. Fisk, svinekød, pølser og endda ost kan ryges. Frisk smør smøres på en skive rugbrød. Tranebær bruges til at fremstille limonade. Folk køber og sælger sommerprodukter på årlige markeder. (Foreningen for lettisk landturisme "Lauku ceļotājs, 2014).

**Julebordet vil stønne under bacon pierogi, honningkager, kødsteg og surkål. På julebordet nytårsaften steger folk fisk og putter fiskeskæl i lommebøgerne for at sikre penge i det nye år. Alle ærterne på bordet bliver spist for at sikre, at der ikke rives i det kommende år. Folk tror, at der skal serveres mindst ni retter nytårsaften for at sikre, at det næste år bliver et godt. (Foreningen for lettisk landturisme "Lauku ceļotājs, 2014).**

**100% INGEN RESTER**  
Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049



# KÅL Menu



- 1 Frisk kålsalat
- 2 Sauerkraut i tønde
- 3 surkålsjuice
- 4 Stuvet surkål med kød eller frisk kål stuvet med kød
- 5 Kålblade fyldt med kød

Frisk kålsalat med carrfot og grønt

1.

**Sauerkraut**

2.

Sauerkraut i tønde

3.

Sauerkraut drink

Stuede kålblade fyldt med kød

Stuvet kål med kød eller stuvet sauerkraut med kød

**Stuvet kål**

4.

5.

**Ruller**

**100% NO LEFTOVER  
menu**

# SORTE ÆRTER



## • Letland: Gråærter

1.

- 1.1 Blomster af sorte ærter
- 2 sorte ærter inden tørring
- 3 tørrede sorte ærter
- 4 Maltet sorte ærtermel
- 5 Kogte sorte ærter med stegt speck og løg serveret med kefir: Traditionel julemad

Blomster af sorte ærter

3.

2.

Sorte ærter mel

4.

Grå ærter

5.

Kogte sorte ærter med stegt speck og løg serveret med kefir

5.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Vilde jordbær



## Skov- og havebær

- 1.1 Vilde jordbær
- 2 Mælk
- 3 vilde jordbær med kold mælk
- 4 Marmelade med vilde jordbær: frisk rørt eller kogt: på lettisk 'ZAPTE'

Vilde jordbær



1.

2.

2.



Mælk

Vilde jordbær med kold mælk

3.

Vilde jordbær med kold mælk



3.

Vilde jordbærsyltetøj: frisk eller kogt

Zapte

4.



100% NO LEFTOVER menu



# RUG



- **Menu**
  - 1.1 Rugmel
  - 2 Rugbrød
  - 3 Rugbrødssuppe med flødeskum (serveres kold), kan fremstilles af tørret brød og brødrester
  - 4 Rugmaldrik
  - 5 Kvass drik
  - 6 Kold suppe med kvass



1.  
Rugmel



rugbrød

2.



rugbrød



Rugmaldrik  
4.



Majs zaupa (rugbrødssuppe) med flødeskum

3.



5.

Kvass



Kold suppe med kvass

6.

# HONNING



## Menu

- 1 Honningkage
- 2 Honning (fra lind, boghvede, blomster osv.)
- 3 æbler bakket med honning
- 4 Honningkage
- 5 Kvæde i honning

Bikage

1.

Honning

2.

Æbler bakket med honning

3.

Honningkage

4.

Kvæde i honning

**100% NO LEFTOVER  
menu**

Billeder fra mars58

# MÆLK



## Menu

1. 1 l mælk (fra ko, ged)
- 2 Kefir
- 3 Creme fraiche
- 4 St. Johns ost / lettisk ost
- 5 Ostemasse, hytteost
- 6 Sild med kogte eller bagte kartofler med ostemasse, creme fraiche og kefir til drink
- 7 Smør

100% NO LEFTOVER menu



# SVINEKØD



## Menu

- 1 Tærter med bacon og løg
- 2 Svinekød ryg
- 3 Kogte sorte ærter med stegt speck og løg serveret med kefir: Traditionel julemad
- 4 Svinekotelet
- 5 Kornpølse af kogt gryn eller perlebyg og stykker bacon, der er blandet med svineblod
- 6 Bukstinputra: lavet af byggryn, mælk og kartofler



Tærter med bacon og løg



Kogte sorte ærter med stegt plet og løg



Gryn pølse



4. 100% NO LEFTOVER menu



Bukkeskinsgrød

# SORREL

## Menu



1.

- 1.1 Sorrel
- 2 Sursyresuppe
- 3 Konserveret syre

Sorrel

Sorrel suppe

2.

Sorrel suppe

4.

100% NO LEFTOVER  
menu

# ÆG



## • Menu

1.1 Lieldienu olas /  
påskeæg Løgskind  
bruges til at farve  
påskeæg.  
2 Æggeskal bruges til  
kompost

Blomster af sorte ærter

1.

1.

100% NO LEFTOVER  
menu

# BEET



## • Menu

- 1.1 Kold rødbedesuppe
- 2 Varm rødbedesuppe
- 3 Salat med rødbeder og sild og kartofler
- 4 vinegrets: salat med surkål, rødbeder, syltede agurker
- 5 Roerbladssuppe: varm eller kold

1.

Kold rødbedesuppe

Varm rødbedesuppe

2.

5.

Roerbladssuppe: varm eller kold

Salat med rødbeder

4.

3.

100% menu

# FISK



## • Menu

- 1.1 Sild syltet i tønde
- 2 lampretter
- 3 Sandwich med lampret
- 4 Sandwich med syltet brisling
- 5 Baltisk brisling i olie
- 6 Fiskesuppe med hoveder, haler og andre dele af fisken
- 7 Makrel røget varm eller kold røget

Makrel

1.

Sild syltet

1.

Makrel røget

2.

3.

Sandwich med syltede baltiske brislinger

4.

5.

Baltisk brisling i olie

Lampretter grillet og konserveret i te





# SVAMPE



## • Menu

- 1.1 kantarelsvampesauce, der også involverer løg, hvidløg og sød eller syrnet fløde serveret med kartofler
- 2 kantareller med kartofler
- 3 Boletus
- 4 Boletusuppe (eller andre svampe; suppe)
- 5 syltede svampe
- 6 Saltede svampe

1.

Kantarel svampesauce

4.

3.

Boletus

Boletus suppe

2.

jeg

Syltede svampe

5.

Baltick brisling i olie

Saltede svampe

ER



# TRADITIONEL LITAUISK KØKKEN

De traditionelle opskrifter  
fra nordisk og baltisk  
køkken





## LITAUEN



### NØGLE FAKTA :

---

Territorium 65.300 km<sup>2</sup> Skovareal: over 34,5 % (Verdensbanken, 2021)  
Kystlinje: 262 km lang Søer: over 2800 Floder: over 4.418 (længere end 3 km)  
Befolkning: 2.832 mio. (2023, Litauens statistiske afdeling)  
Hovedstaden: Litauens statistiske afdeling Vilnius



# LITAUEN

De traditionelle opskrifter fra nordisk/baltisk køkken - Litauen

- **ZEPELIN FYLDT MED KØBDEDESALATSILD MED TØRREDE SKOVSVAMPE BORSCH MED "ØRER" ZRAZY MED TØRREDE SVAMPE SHVILPIKAI (ŠVILPIKAI) KNØDLER MED BLAMBÆR (KOLDE NÆSE)ŽLIGARRYS EL**
- **Nordisk/baltisk merværddi Projekt ID: NPAD-2022/10049**

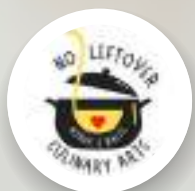


Foto: Cepelinai, Canva.

**100% INGEN RESTER**



# Zeppelinerer fyldt med kød

- Kartofler
- 1. Hakket kød (svinekød)
- 2. Løg
- 3. Hakket bacon
- 4. Creme fraiche
- 5. Salt og peber

Kartofler

1.

3.

2.

Løg

6.

Hakket kød

Creme fraiche

Bacon

Zeppelinerer fyldt med kød

5.

4.

100% NO LEFTOVER  
menu

# Rødbedesalat Menu



- 1. Kogte rødbeder, gulerødder og kartofler
- 2. Pickles
- 3. Løg
- 4. Spidskommen
- 5. Salt og olie

Kogte rødbeder, gulerødder og kartofler



Rødbedesalat



**100% NO LEFTOVER  
menu**

# Sild med tørrede skovsvampe



## Menu

- 1. Sild
- 2. Gulerod
- 3. Løg
- 4. Tørrede skovsvampe
- 5. Olie

Sild

1.



2.



Gulerod

3.



Løg

Olie

Sild med tørrede skovsvampe

4.



5.



Tørrede svampe

100% NO LEFTOVER  
menu

# Borscht med "ører"



- 1. Æg og hvedemel
- 2. Olie og vand
- 3. Svampe og bouillon af tørrede svampe
- 4. Løg og rødbeder
- 5. Oksekødsbouillon
- 6. Krydderier

Svampe

1.



2.

1.

Æg og hvedemel

4.

Løg og rødbeder

Borscht med "ører"

Oksefond

5, 6.

100% NO LEFTOVER  
menu



# Zrazy med tørrede svampe



- 1. Oksemørbrad
- 2. Tørret boletus
- 3. Løg
- 4. Æg og mel
- 5. Creme
- 6. Sort peber, tørret timian
- 7. Olie

Oksemørbrad

1.

Tørret boletus

2.

4.

Æg og mel

3.

Løg

Zrazy med tørrede svampe

5.

Fløde

Sort peber, tørret timian

100% - INGEN LEFTOVER menu

6.

# Shvilpiks (Shvilpiks)



- 1. Kartofler
- 2. Mel
- 3. Æg
- 4. Mælk
- 5. Hakket bacon

Kartofler

1.



5.

Shvilpikai



2.

3.

Æg

Mel

Mælk

4.

100% NO LEFTOVER  
menu



# Dumplings med blåbær (kolde næser)

- 1. Hvedemel
- 2. Salt
- 3. Kogende vand
- 4. Smør
- 5. Blåbær
- 6. Sukker

Hvedemel 1.

4.

4.

2.

Salt

Smør

6.

Blåbær

Dumplings med blåbær (kolde næser)

5.

**100% NO LEFTOVER  
menu**



# Havkat Bolde

- 1. Havkatfilet
- 2. Baguette og brødkrummer
- 3. Mælk
- 4. Løg og hvidløg
- 5. Æg og smør
- 6. Peber og salt

Havkatfilet

1.



Løg og hvidløg



4.

2.



Baguette og brødkrummer

3.



Mælk

Havkatkugler



6.



Æg og smør



5.

**100% NO LEFTOVER  
menu**

# Chiaccia her



- 1. Mel, smør og æg
- 2. Salt og sukkerpulver
- 3. Creme fraiche
- 4. Citronskal og citronsaft
- 5. Vodka
- 6. Olie

Mel, smør og æg

1.

Citron

4.

2.

3.

Creme fraiche

salt og sukkerpulver

Chiaccia her

Olie

5.

**100% NO LEFTOVER  
menu**



# Tranebær Kissel

- 1. Tranebær
- 2. Sukker
- 3. Nellike
- 4. Vand
- 5. Kartoffelstivelse

Tranebær



Kartoffelstivelse



2.



Nellike

5.

Tranebær kissiel



Hvilken



5.

100% NO LEFTOVER  
menu

# ANDRE NORDISKE OG SKANDINAVISKE LANDE

## De traditionelle opskrifter på det nordiske/baltiske køkken: Resumé

Det skandinaviske køkken handler ikke kun om mad; det er en rejse gennem historie og kultur. Traditionel skandinavisk mad er dybt forankret i regionens historie, hvor det barske klima og begrænsede landbrugsressourcer har formet de kulinariske traditioner gennem århundreder. Fra vikingetiden til nutiden har dette køkken udviklet sig, samtidig med at det har bevaret sin autenticitet. Skandinavisk mad lægger vægt på enkelhed, friskhed og en forbindelse til land og hav. Retter indeholder ofte ingredienser som fisk, kartofler, bær og mejeriprodukter, hvilket afspejler opfindsomheden hos de mennesker, der har trives i dette udfordrende nordlige miljø i generationer. (Nordic Expat Shop, 2023).

Det nordiske køkken har oplevet en ekstraordinær stigning i popularitet, ikke kun i de nordiske lande, men også på den internationale kulinariske scene. Denne kulinariske bevægelse er blevet drevet af en unik kombination af faktorer, fra en dyb respekt for regionens naturlige ingredienser til innovation og kreativitet i køkkenet. (Nordic Expat Shop, 2023).

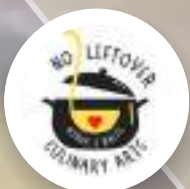
Desuden har den nordiske tilgang til bæredygtighed, sæsonbestemthed og minimalt spild givet genlyd hos et globalt publikum. Efterhånden som miljøhensyn vokser, bliver folk tiltrukket af det nordiske køkkens miljøbevidste etos. Denne tilgang viser ikke kun regionens smag, men også dens forpligtelse til at bevare sine naturressourcer for fremtidige generationer. (Nordic Expat Shop, 2023).

Nordisk/baltisk merværdi

Projekt ID: NPAD-2022/10049

Foto: Suppe i brød, Canva.

**100% INGEN RESTER**



# Finnsk køkken Karelske kager



• **Risengrød:**  
ris hvid kort, vandmælk,  
smør, æggepasta skal:  
koldt vand, salt,  
universalmel, rugmel,  
smeltet smør **Æggesmør:**  
æg, smør, salt, purløg

Mel

1.

Ris

2.

Smør

4.

3.

Mælk

6.

Æg

5.

100% NO LEFTOVER  
menu





# NORGE: ELKEKØD



Elgkød har en tør og vild smag, mens rensdyrkød er sødere på grund af dyrets størrelsesforskel. Rensdyrmos, en lav spist af rensdyr, er unik for Norge og den arktiske tundra.

## OVNMETODE

Gider ikke udbene det. Gnid den rigeligt med olivenolie salt og peber (eller din yndlings rub). Hvis du har tid, så pak den ind med plastfolie og stil den på køl natten over. Hvis ikke, så begynd at lave mad. Læg den i en let smurt (pandespray OK) bradepande. Du kan tilføje selleri, gulerod og løg til gryden, hvis du vil lave sovs eller sovs ud af pandedryppene senere.

Placer den utildækkede bradepande i en forvarmet 350 – 375 graders ovn og drej af og til på skulderen, indtil den er jævn. Tilsæt nu lidt væske til gryden. Jeg tror, jeg brugte øl på showet. Du kan bruge ølvin, kylling eller oksebouillon – ideen er at starte med en tomme eller deromkring væske og ikke lade den komme under omkring ½ tomme væske, ellers bliver kødet ikke braiseret, og panden brænder på. Dæk tæt med låg eller kraftig folie, sænk temperaturen til 325 – 350. Afhængig af størrelsen på skuldrene eller antallet af skuldre i gryden, kan næste trin tage op til 6 timer.

Elg kød



1.

**100% NO LEFTOVER  
menu**

# SVERIGE



- **Svenske frikadeller:** Svenske frikadeller er kendt over hele verden, kendt for deres saftige tekstur. Fremstillet af en blanding af hakket kød, såsom okse- og svinekød, og ledsaget af tyttebærsaucе og cremet sovs, giver disse frikadeller en rig og beroligende smag. Sveriges nationalret er "svenske frikadeller" (Köttbullar).
- **Sild:** Syltede sild er en klassisk svensk ret, serveret i forskellige smagfulde marinader, herunder sennep, løg og dild. Denne rets syrlige og appetitlige smag har gjort den til en fast bestanddel på det svenske smorgasbord.
- **Krebsefest:** Selvom det ikke er en enkelt ret, er krebsefesten en svensk tradition. Det involverer indtagelse af kogte krebs krydret med dild. Ofte ledsaget af akvavit og andre årstidens lækkerier, er krebsefesten en unik og glædelig svensk fejring af sommerens dusør. (Nordic Expat Shop. (2023)).

Sild



Krebsefest

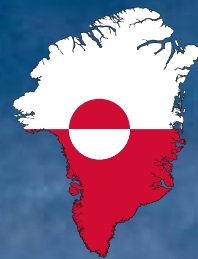


svenske frikadeller



**100% NO LEFTOVER  
menu**

# GRØNLAND



- I Grønland kan det være særligt afslørende at få fat i det lokale køkken, men ikke altid så let at få fat i. I dette polarcirkellandskab med tundraer, klippekystlinjer og sparsom vegetation fortæller ingredienserne på bordet flere historier. Dette er et sted, hvor det tidlige inuitsamfund overlevede vikingerne, men blev ofre for kolonisering af danske bosættere i 1700-tallet, og hvor klimacændringer nu transformerer landskaber og livsstil. (Gilman, S.A.. n/d.. A World of Flavor: 7 Traditional Foods of Greenland.)

Hvordan? For det første kan det at opsøge traditionelle fødevarer i Grønland betyde at bekræfte en kultur, der eksisterede længe før kolonialismen, men at spise nogle af disse ingredienser ses også som et tabu i mange miljøaktivisters øjne. Nogle af hovedbestanddelene i inuitsamfundet, som udgør 88 % af Grønlands befolkning, var engang rigeligt, men er nu truet af opvarmende vand, smeltende iskapper og overfiskning. I mellemtiden har danske og andre europæiske bosættere i løbet af de sidste tre århundreder og frem til i dag systematisk rykket inuiternes madtraditioner op med rode og forsøgt at implantere deres egne, hvilket truer samfundets overlevelse og dets levevis. (Gilman, S.A.. n/d.)

Så hvad er det grønlandske køkken nu? Kort sagt: Det er kompliceret. Men en rejsende til øen – som husker på, at nogle af de klassiske lokale råvarer kan være knappere nu eller underlagt strengere retningslinjer for fiskeri og jagt – kan stadig finde og smage den lækre fisk og skaldyr, kød og produkter, der danner den unikke kulinariske kultur af Grønland. (Gilman, S.A.. n/d.)

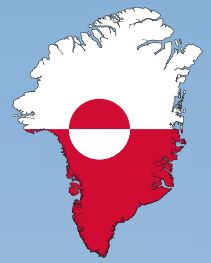
**Mattak refererer til huden og det underliggende fedtlag på en hval. Whale, hoever, er forbudt at spise i de fleste af de arbejdede lande. \*\*\* At spise hvalkød anses generelt for uacceptabelt og er forbudt i det meste af verden. I 1986 forbød Den Internationale Hvalfangstkommission (IWC) hvalfangst, efter at nogle arter var næsten uddøde.**

**100% NO LEFTOVER  
menu**

Foto: Grønland, Canva

100 % INGEN LEFTOVER Menu

# GRØNLAND



## Klumpfisk rogn

Ser man på formen af en cyclopterus lumpus, kan du sikkert gætte, hvordan den har fået sit navn: Arten, ellers kendt som klumpfisk, har en udpræget klumplignende form. Men klumpfisk skiller sig ud for en anden usædvanlig kvalitet - dens bækkenfinne er klæbende, så fisken kan holde sig til overflader på bunden af havet. Klumpfisk er rigeligt i Grønlands iskolde farvande, og det smagfulde kød er normalt røget eller pocheret. Men for mange lokale madelskere handler det om æggene. Klumpfiskrogn er silkeagtig og delikat med en salt, kaviarlignende smag. (Gilman, S.A.. n/d.)

Suaasat Suaasat er en af de vigtigste retter i det traditionelle grønlandske køkken: en robust gryderet lavet med kartofler, løg, ris eller byg og kød, ofte sæl. På en iskald nat, på baggrund af Grønlands sneklædte bjerge og klippekyst, er en varm skål suaasat, som blot er krydret med salt og peber og smagt til med de lokale ingredienser fra land og hav, en passende måde at opleve dette ekstraordinære sted på. (Gilman, S.A.. n/d.)

Klumpfisk rogn



Suaasat



Rype



Moskus okse



Foto: Grønland,  
Canva

Foto: Gilman, S.A.  
fra  
world.expeditions.  
com

100 % INGEN LEFTOVER Menu



# FÆRØERNE

**Ræst kjøt:** Ræst kjøt, eller fermenteret fårekød, er en fast bestanddel i det færøske køkken. Kødet hænges og lufttørres, inden det gennemgår en gæringsproces, hvilket giver det en karakteristisk smag og tekstur, som færingerne sætter pris på for dets konserveringsegenskaber.

**Skerpikjøt:** Skerpikjøt er vindtørret og lufttørret fårekød, en anden elsket færøsk delikatesse. Dens koncentrerede smag er dybt forankret i øens historie og kultur.

**Grindabúffur:** Grindabúffur er en færøsk ret lavet af grindehvalspæk, kød og lever. Selvom det er en traditionel ret, er den også kontroversiel på grund af miljøhensyn. Færingerne holder det højt som et symbol på deres tilknytning til havet og forfædrenes traditioner.

(Nordic Expat Shop. (2023).

\*\*\* At spise hvalkød anses generelt for uacceptabelt og er forbudt i det meste af verden!. I 1986 forbød Den Internationale Hvalfangstkommission (IWC) hvalfangst, efter at nogle arter var næsten uddøde.

Folk på Færøerne er kendt for at tørre deres mad og gære både fisk og kød. Smagen (og duften!) af ræst, som du får, vil udfordre de fleste madglade. Det er bestemt noget andet.

(Vejledning til Færøerne. (2024).  
Fermenteret lam, d-tørret fisk og fårehoved.

Laks



Tørret fermenteret fisk



Langoustine



Får fra Færøerne



Foto: Færøerne, Canva

Foto: Guide til Færøerne. (2024)

# Nordic/Baltic Culinary Arts Fagmiljø

## The Culinary Heritage Network

**The Culinary Heritage Network, etableret i 1995, har været i spidsen for at slå til lyd for en dybere påskønnelse og forståelse af vores kulinariske kultur og traditioner. Netværket understreger vigtigheden af at kende vores mads oprindelse, behandlingen af dyr, de særprægede aspekter af vores madkultur og dens naturlige udvikling over tid.**

**Med oprindelse i Sverige spredte dette initiativ sig hurtigt, præget af dets karakteristiske og nu internationalt anerkendte varemærke – kokkehuen med kniv og gaffel – som er registreret hos International Culinary Heritage Centre i Letland hos EUIPO i Alicante. (Culinary Heritage Network, 2024).**

**I årenes løb har kulinarisk kulturarv blomstret op til en betydelig bevægelse, der spænder over store dele af Europa og vokser organisk og bæredygtigt. Disse to principper, organisk vækst og bæredygtighed, er kernen i netværkets filosofi og dets tilgang til at fremme en global påskønnelse af kulinariske traditioner. (Culinary Heritage Network, 2024).**

**I 2021 tog Culinary Heritage et væsentligt skridt fremad ved at udvide sin rækkevidde globalt. Netværket anerkender, at de problemer, det adresserer, og de værdier, det fremmer, er af global betydning, hvilket nødvendiggør en fælles front gennem mangfoldighed og forståelse.**

**Culinary Heritage tror fuldt og fast på gastronomiens kraft som et middel til diplomati, venskab og forståelse blandt nationer, kulturer og folk. Ved at fejre vores kulinariske arv og kultur kan vi fremme stolthed uden at forringe andres værdi.**

**Derfor er Culinary Heritage dedikeret til at samle så mange lande, regioner, byer og virksomheder som muligt under det fælles mål om at bevare og promovere vores globale kulinariske arv. (Culinary Heritage Network, 2024).**

**Følg med på [www.culinaryheritage.net](http://www.culinaryheritage.net)**

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: Chefs, Canva.



## Professionelt netværk for NO Leftover Nordic/Baltic Culinary Arts

Østersø køkken. (2024). Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/en>

Nordisk Kokkeforening. (2024). Tilgængelig på <https://nordicchefs.com/>

Nordisk Union for Arbejdere i Hotel-, Restaurant-, Catering- og Turismesektoren (NU HRCT). (2024). Tilgængelig på <https://www.nordichrct.org/>

Slow Food i de nordiske lande. (2024). Tilgængelig på <https://slowfoodnordic.com/>

Brancheorganisation for bæredygtige fødevarer. Tilgængelig på <https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Bæredygtig Gastro. (2024). Tilgængelig på [www.sustainablegastro.com](http://www.sustainablegastro.com)

Sustainable Restaurant Association. Tilgængelig på <https://thesra.org/>

World Association of Chef Societies. (2024). Tilgængelig på <https://worldchefs.org/>

**SUSFOOD2 - det sigter mod at fremme forskning og innovation inden for bæredygtige fødevarer systemer gennem øget samarbejde og ordinerer mellem EU-medlemsstater og associerede stater. Under den sidste**

**10 år er 44 forskningsprojekter blevet finansieret gennem 5 SUSFOOD calls med i alt 277 partnere.**

**Link: <https://susfood-db-era.net/main/>**

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: Chefs, Canva.



# Gennemgang af aktuel knowhow, færdigheder i kogekunst, nødvendige kompetencer

Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten:

## **BEDSTE PRAKSIS OG ANBEFALINGER FOR AT SÆTTE BÆREDYGTIGHED I AKTION I RESTAURANTSEKTOREN**

### **SOURCING DIN MAD:**

1. Fokuser på årstidens råvarer og prøv at bygge retter op omkring dem.

1.2. Lav mad med lokale råvarer.

2.3. Animalske produkter bør komme fra kilder, der fremmer høj dyrevelfærd og bæredygtige produktionssystemer.

### **1. SOURCING DIN MAD:**

4. Prioritere bæredygtige produktionssystemer for alle fødevarer.

### **DESIGN DINE OPSKRIFTER OG MENUER:**

5. Brug mindre mængder af animalske produkter i dine retter, dette omfatter kød, mejeriprodukter, æg og fisk.

6. Fokus på at udvikle eller udbygge plantebaserede retter, som bidrager til en reduktion af drivhusgasemissioner og vandforbrug.

### **ADMINISTRATION AF DIN RESTAURANTS DAGLIGE AKTIVITETER:**

7. Sigt mod at reducere og eliminere alle former for affald i din restaurant.

8. Indførelse af processer for at måle, hvad du opnår.

### **KOMMUNIKATION MED PERSONALE, KUNDER OG DIT FÆLLESSKAB:**

9. Bidrage til initiativer, der har til formål at bygge bro mellem producenter, kokke, forbrugere og alle andre interessenter.

10. Kommuniker din ambition med dine medarbejdere og kunder, og forklar dem dit engagement i et mere bæredygtigt fødevarer-system.

Reference: [climatesmartchefs.eu](https://climatesmartchefs.eu). (n/d). Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten. Tilgængelig på

<https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>



# Gennemgang af aktuel knowhow, færdigheder i kogekunst, nødvendige kompetencer

**En bæredygtighedskompetence giver eleverne mulighed for at legemliggøre bæredygtighedsværdier og omfavne komplekse systemer for at tage eller anmode om handling, der genopretter og vedligeholder økosystemernes sundhed og forbedrer retfærdigheden, og genererer visioner for bæredygtig fremtid.**

## **GreenComp kompetencer:**

GreenComp består af 12 kompetencer (med fed skrift) organiseret i de fire områder (i kursiv) nedenfor:

- **Inkarnere bæredygtighedsværdier, herunder kompetencerne**
  - værdsætte bæredygtighed
  - understøtter retfærdighed
  - fremme af naturen
- **Omfavne kompleksitet i bæredygtighed, herunder kompetencerne**
  - systemtænkning
  - kritisk tænkning
  - problemformulering
- **At forestille sig en bæredygtig fremtid, herunder kompetencerne**
  - fremtidskompetence
  - tilpasningsevne
  - udforskende tænkning
- **At handle for bæredygtighed, herunder kompetencerne**
  - politisk agentur
  - kollektiv indsats
  - individuelt initiativ

Bianchi, G., Pisiotis, U. og Cabrera Giraldez, M., GreenComp Den europæiske kompetenceramme for bæredygtighed, Punie, Y. og Bacigalupo, M. redaktør(er), EUR 30955 EN, Den Europæiske Unions Publikationskontor, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760/821058, JRC128040. Tilgængelig på [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)

## KOKKENS KOMPETENCE

Kompetence er en væsentlig faktor, der har en enorm indflydelse på bæredygtigheden af en persons karriere, især på det kulinariske område.

Kokkens kompetence er opdelt i tre typer, nemlig funktionelle kompetencer, kernekompetencer og generelle kompetencer.

**Kokkens funktionelle kompetence er kulinarisk ekspertise, der omfatter kogekundskaber, smags- og madkendskab samt serviceopstramning.**

**Kernekompetencer omfatter konceptuel evne, renlighed og forretningssans.**

**I mellemtiden består generel kompetence af interpersonelle, ledelsesmæssige, ledelsesmæssige og motiverende færdigheder. Denne koks kompetence er som guide for kulinariske undervisere og undervisere til bæredygtig karriereudvikling i kokkefaget.**

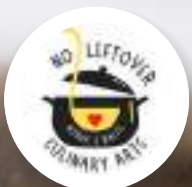
### Læs hele artiklen:

Mahfud, T., Pardjono, & Lastariwati, B. (2019). Kokkens kompetencer som et nøgleelement i fødevarereturismens succes: en kort litteraturgennemgang. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Tilgængelig på <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>

**Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049**

**100% INGEN RESTER**

Foto: Canva.



# Indsigt i teknologier, der bruges til nordisk/baltisk madlavning Ingen rester af madlavning

## Kulinarisk uddannelse: Vigtigheden af innovation

**Virtual og Augmented Reality i kulinarisk træning:** Kulinarisk undervisning bliver transformeret af virtual reality (VR) og augmented reality (AR). Studerende kan fordybe sig fuldt ud i virtuelle kulinariske omgivelser ved hjælp af virtual reality (VR), hvor de kan øve sig i madlavningsmetoder, afprøve forskellige ingredienser og endda få råd fra virtuelle mentorer. Med brugen af augmented reality (AR) kan eleverne få instruktioner og information i realtid, mens de arbejder i selve køkkenet. (Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

**Online læringsplatforme:** De dage, hvor eleverne skulle lære inden for fire vægge, er for længst forbi. Siden ideen om ed-tech kom til forgrunden, har internetplatforme gjort et væld af kulinariske materialer tilgængeligt online. Fra at tilbyde alt fra dybdegående kurser om kulinariske færdigheder og køkkener til videolektioner af kendte kokke, gør disse online platforme kulinarisk undervisning tilgængelig for et verdensomspændende publikum. Ved at vælge en online platform kan eleverne således få adgang til en bred vifte af kulinarisk ekspertise og lære i deres eget tempo. (Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

**Smarte køkkenapparater og -værktøjer:** Det er ubestrideligt, at processer til madlavning er blevet lempet med fremkomsten af smarte køkkengadgets og -apparater. Disse apparater, der spænder fra præcise sous-vide komfurer til smarte ovne, giver nøjagtig temperaturkontrol og automatisering, så kokke kan koncentrere sig om smagsskabelse og opfindsomhed. Derudover kan smartphone-applikationer bruges til at betjene og overvåge forbundet køkkenudstyr, hvilket forbedrer tilgængeligheden og bekvemmeligheden ved madlavning. (Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).



# Indsigt i teknologier, der bruges til nordisk/baltisk madlavning Ingen rester af madlavning

**Teknologiens indvirkning på den kulinariske industri**  
Der er ingen tvivl om, at den teknologiske udvikling har løftet både storkøkkenernes effektivitet og størrelsen af markedet for fødevarer virksomheden. For det første har introduktionen af teknologi transformeret automatiserede operationer som lagerstyring og andre lignende opgaver, hvilket har frigjort kokke til at fokusere på deres kulinariske opfindsomhed. Derudover har teknologiudviklingen givet kokke adgang til en bred vifte af kulinarisk viden og inspiration. I denne situation kan kokke finde nye ingredienser, eksperimentere med andre køkkener og let dele deres kulinariske kreationer med et verdensomspændende publikum. Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Desuden har smarte sensorer og overvågningssystemer, blandt andre fremskridt inden for fødevarer sikkerhedsteknologi, gjort det muligt at detektere ingrediensernes friskhed og opretholde ideelle fødevarer opbevaringsforhold. Derudover har teknologien gjort det muligt for kokke at anvende grønnere praksisser, hvilket sikrer, at kulinariske kreationer ikke kun er lækre, men også sikre for miljøet. Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

**Transformation med moderne teknologi**  
I nutidens moderne æra er det vigtigt at finde en balance mellem konventionelle kulinariske metoder og moderne udstyr, selvom teknologien har enorme fordele for kulinarisk uddannelse og erhvervslivet. Som et resultat heraf ændrer teknologisk innovation inden for kulinarisk uddannelse den kulinariske kunst og forbedrer deres tilgængelighed, effektivitet og mangfoldighed. Desuden indvarsler fusionen af kulinarisk kunst og teknologi helt sikkert en rigere, mere dynamisk og uendelig mulig fremtid for den kulinariske industri. Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).



## Resumé

Denne digitale brochure "Traditionelle opskrifter fra nordisk & baltisk køkken" er den del af projektet NPAD-2022/10049 udviklingsresultater inden for rammerne af det digitale kursus 'Digitale kursus i NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for voksenpædagoger' inkl. . Formålet er at forbedre metoder til voksenundervisning, voksnes adgang til læring, forbedring af kvaliteten af voksenlæring og opfyldelse af nye eller ændrede behov for det skiftende miljø af specifikke gæstfrihedsvirksomhedstilbud, kulinariske kunstvariationer og diversificeringstilgange, trends inden for turisme for nye oplevelser og smag, det moderne samfunds behov for teknisk og digital forbedring og omformatering, fokus på bæredygtighed for at opretholde traditioner og kulturarv samt globale og nationale ressourcer ved ansvarligt forbrug og brug af lokale råvarer og andre ressourcer.

I denne digitale brochure gennemgås over de 50 traditionelle opskrifter med NO LEFTOVER-konceptet fra Danmark, Estland, Letland, Island og Litauen med 10 opskrifter fra hvert anført land. Derudover indeholder brochuren opskrifterne fra Finland, Sverige, Norge, Grønland og Færøerne.

Hovedkonceptet i det traditionelle opskriftsudvalg er brugen af de 100 råvarer. Derfor indeholder mange listede opskrifter flere opskrifter til én produktmenu for at demonstrere flere anvendelsesmuligheder i de forskellige former præcis i den traditionelle form, der kan føre til at minimere rester i betragtning af forskellige metoder til gæring, konservering, brug af forskellige dele af råvarerne og og spild . Opskrifterne bringer ideologien frem for råvarernes syn på naturens skønhed, overvejer at indtage mindre kød og fisk og motiverer til landbrug, havearbejde og udendørs gåture.

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: Riga, Canva.



## Konklusion

Denne digitale brochure "Traditionelle opskrifter fra nordisk og baltisk køkken" som en del af projektet NPAD-2022/10049 indeholder over de 50 traditionelle opskrifter med NO LEFTOVER-konceptet er gennemgået fra Danmark, Estland, Letland, Island og Litauen med 10 opskrifter fra hvert anført land. Derudover indeholder brochuren opskrifterne fra Finland, Sverige, Norge, Grønland og Færøerne.

Hovedkonceptet for den traditionelle opskriftsudvælgelse er brug af 100% af råvarer med deling af erfaringer og traditioner mellem de nordiske og baltiske lande og generering af inspiration til brugen af disse teknikker i forskellige regioner i betragtning af traditionelle og nye innovative former. Derfor indeholder mange listede opskrifter flere opskrifter til én produktmenu for at demonstrere flere anvendelsesmuligheder i de forskellige former præcis i den traditionelle form, der kan føre til at minimere rester i betragtning af forskellige metoder til gæring, konservering, brug af forskellige dele af råvarerne og og spild . Opskrifterne bringer ideologien frem for råvarernes syn på naturens skønhed, overvejer at indtage mindre kød og fisk og motiverer til landbrug, havearbejde og udendørs gåture.

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

Foto: Lettisk mad. Pies.Canva.

## Referenceliste

- Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D. (2023). Hvorfor er folk dårlige til at håndtere madrester? En systematisk litteraturgennemgang og en ramme til at analysere husholdningernes madaffaldsgenereringsadfærd. Science Direct. Tilgængelig på <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- Arktiske eventyr. (2022). islandsk mad. Tilgængelig på <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- Balcerė, A., Sēja, G. (2014). Fiskeretter. Udvalgelse, forarbejdning, opskrifter. Riga: Apgads Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- Østersø køkken. (2024). Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/en>
- Østersø køkken. (2024). Håndbøger. Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- Østersø køkken. (2024). Østersøens kulinariske ruter. Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- Bianchi, G., Pisiotis, U. og Cabrera Giraldez, M.. (2022). GreenComp The European sustainability competence framework, Punie, Y. og Bacigalupo, M. editor(s), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760/821058, JRC128040. Tilgængelig på [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)
- Chef Ēram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts. (2023). Skæringspunktet mellem kulinarisk kunst og teknologi: Innovationer i kulinarisk uddannelse. Tilgængelig på <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- Climatesmartchefs.eu. (n/d). Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten. Tilgængelig på <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- Kompotter. Yam. Juice. Kompotter. Jams. Juice. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-1350-8.
- Culinary Heritage Network. (2024). Tilgængelig på <https://www.culinaryheritage.net/>
- Deb Dulal Das (2023). Opdag, hvordan lokale indkøb revolutionerer bæredygtige virksomheder. Tilgængelig på <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- Galēja, I. (2012). påskeretter. påske mad. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Gave i en krukke. En gave i en krukke. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-1694-3.
- Gilman, S.A. (n/d.) A World of Flavor: 7 Traditional Foods of Greenland. Tilgængelig på <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023). Design af et bæredygtigt, cirkulært kulinarisk system. Tilgængelig på <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>



## Referenceliste

- **Guide til Færøerne. (2024).** Din komplette Færøernes madkulturguide. Tilgængelig på <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- **Jaramishian, S. (2011).** Raw foodisme. Grundlæggende opskrifter fra produkter tilgængelige i Letland. Forfriskning. Grundlæggende opskrifter fra produkter tilgængelige i Letland. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- **lettisk køkken. (2024).** Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- **Lettisk miljøgeologi og meteorologicerter (n.d.)** Meteorologiske årstider i Letland. Tilgængelig på <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija-den-19-december-2022>.
- **Mahfud, T., Pardjono, & Lastariwati, B. (2019).** Kokkens kompetencer som et nøgleelement i fødevareturismens succes: en kort litteraturgennemgang. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057-1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Tilgængelig på <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- **Maricopa Community Colleges. (n.d.)** Manual til bæredygtig madlavning. Tilgængelig på <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- **Republikken Litauens udenrigsministerium. (2014, opdateret 2023).** Nordisk-baltisk samarbejde (NB8). Tilgængelig på <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- **Norden. (2024).** Kulinarisk nordisk. Tilgængelig på <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- **Norden. (2012).** Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integration af ernæring og fysisk aktivitet. Tilgængelig på <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- **Nordic Expat Shop. (2023).** Traditionel skandinavisk mads rige historie. Tilgængelig på <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- **Det lettiske statistiske kontor. Officiel statistikportal. (n.d.)** Fødevareforbrug. Tilgængelig på <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- **Olaines 1. vidusskola. Traditionelt lettisk køkken. (n/d).** Erasmus+-projektet "Transmitting our cultural heritages to new generations". Tilgængelig på [http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt\\_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditionaal\\_cuisine\\_latvia\\_MD.pdf](http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditionaal_cuisine_latvia_MD.pdf)
- **Pygozne I. (2022, 23. september).** Nationalt køkken i Letland. National Encyclopedia. Tilgængelig på <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- **Politiske værktøjer til bæredygtig og sund kost – Muliggør en fødevareomstilling i de nordiske lande.** Tilgængelig på <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>

Nordisk/baltisk merværdi  
Projekt ID: NPAD-2022/10049

**100% INGEN RESTER**

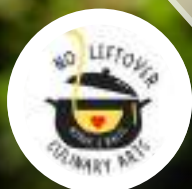
Foto:Canva.





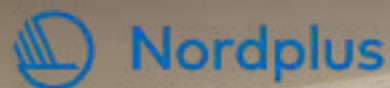
## Referenceliste

- Popila, A. (2013) Stevia i Letland. Stevia i Letland. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Slow Food for Biodiversitet. (2014)/ Ræstur Fiskur. Smags ark. Tilgængelig på [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%20dried%20fermented,og%20kuller%20\(Melanogrammus%20aeglefinus\).](https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20(air%20dried%20fermented,og%20kuller%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Danmarks Statistik. (2024). Danmarks statistik. Tilgængelig på <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Et kort kursus i bevaring. Hurtigt, nemt, lækkert! Kort kursus i konserver. Hurtigt, enkelt, lækkert! Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Sammenslutningen af lettisk landturisme "Lauku ceļotājs" (2014). Traditionelle og moderne lettiske fødevarer og drikkevarer. Ferie i Østersøen. Tilgængelig på [https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014\\_en.pdf](https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf)
- De fire sæsoner kogebog. Årstidernes kogebog. (2008). Riga: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Nordisk Råd og Nordisk Ministerråd. (2024). Norden. Fakta om de nordiske lande. Tilgængelig på <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Nordisk Ministerråd. (2020). Otte megatrends i nordisk-baltiske fødevarer systemer. Tilgængelig på <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Nordisk Ministerråd. (2020). Handlingsplan for Vision 2030. Tilgængelig på <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG-fonden. (n.d.) Udfordring 2: Brug lokalt. Tilgængelig på <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Færøsk mad. Tilgængelig på <https://visitfaroeislands.com/da/about/people-society/faroese-food>
- Vil flyve efter mad. (2024). Lettisk mad: 15 traditionelle retter at kigge efter i Riga. Tilgængelig på <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). Danmarks territorium. Tilgængelig på <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A, (2024). nordiske lande. Britannica. Tilgængelig på <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016). Et indblik i de vigtigste spørgsmål i lettisk historie. Statskancelli. Tilgængelig på <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). Q: Hvad er kulinarisk kunst?. Tilgængelig på <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>





Projekt-id: NPAD-2022/10049



## Forfattere og bidragydere:

Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga), projektkoordinator, opsætning, indhold og grafisk design, koncept, strukturering, redigering  
Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Litauen)  
Bjarnfridur Einarsdóttir, Hansina, TRIN FOR TRIN RÁDGIVNING (Ice) , Jon, TRIN FOR TRIN RÁDGIVNING (Island)  
Pels, Ruta, MITRA (Estland)  
Smulsky, Alex, MITRA (Estland)  
Högnadóttir, Anna, Com&Train (Danmark)  
Pasnaka-Irkle, Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga)



# Traditionelle opskrifter fra nordisk og baltisk køkken

Zvereva, O. et al (2024). Traditionelle opskrifter fra nordisk og baltisk køkken. Nordplus Voksen. Projekt-id: NPAD-2022/10049. "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitalt kursus med undervisningsmaterialer og værktøjer til voksenundervisere". HOTEL SKOLE Hotel Management College, Riga.

**ISBN-kode websted 978-9934-643-00-2**

**Technical translation with editing.**

**Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)**



**Projekt-id: NPAD-2022/10049**

**100% INGEN RESTER**

Foto:Canva.

