

EESTI KEELES

TRADITSIOONILISED RETSEPTID PÕHJA- JA BALTIMAADE KÖÖGIST

NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS:
DIGITAALNE KURSUS KOOS
KOOLITUSMATERJALIDE JA TÖÖRIISTADEGA
TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE



Foto: Läti juust, Canva, ValdisO

PÕHJA- JA BALTIMAAD TRADITSIOONILISTE JA KAASAEGSETE RETSEPTIDE KOGU.

I OSA:

TRADITSIOONILISED RETSEPTID PÕHJA- JA BALTIMAAD KÖÖGIST.

Abstraktne

"Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid, sealhulgas Taani, Eesti, Islandi, Läti ja Leedu, fookuses "kasutage kohalikku" ja seost jätkusuutlikkusega.

Põhjala/Balti väärtus: Põhjala/Balti köögil on väga vana huvitav ajalugu, traditsioonid, retseptid, meetodid. Tänapäeval hõlmab kokakunst vanu traditsioone, jätkusuutlikkuse aspekte nagu kultuuripärandi hoidmine ja kohalike toodete kasutamine, kaasaegsete tehnoloogiate integreerimine, uuendused ja digitaliseerimine, raiskamise vältimine ja minimeerimine.

Täiskasvanute koolitusprogrammide raames kavatsame tugevdada NO LEFTOVER ideoloogiat mitte ainult majapidamise ja amatööride tasandil, vaid ka professionaalsel tasandil. Projekti partnerid demonstreerivad üksikasjalikult, loominguiliselt, informatiivselt ja inspireerivalt lähenemisviise, kuidas integreerida stiilne ja kaasaegne Põhjamaade/Baltimaade traditsioonilised kokakunstid koos NO LEFTOVER meisterlikkusega kõikidel kokakunsti tasanditel.



Viide: Zvereva, O. et al (2024). Traditsioonilised retseptid Põhja- ja Baltimaade köögist. Nordplus Adult. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja -vahenditega täiskasvanute koolitajatele.

Projekti ID: NPAD-2022/10049.

ISBN-kood: ISBN Code: 978-9934-643-00-2

Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCIU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

com&train
Start'z in Kompetenzentwicklung

Mitra

100% EI JÄÄNU

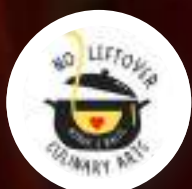
Foto:
Vaarikad,
MarcinSI1987

Canva,

Sisukord

1. Projekti kirjeldus, eesmärk ja eesmärgid
2. Projekti partnerite kirjeldus
3. Sissejuhatus
4. Juhendi eesmärk ja eesmärgid
5. Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist
6. Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist
7. Põhja- ja Baltimaade traditsioonilise kokakunsti ülevaade ja kokkuvõte – Taani
8. Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist – Eesti
9. Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist – Island
10. Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist – Läti
11. Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist – Leedu
12. Definiitsioonid / teooria ülevaade:
 - Kulinaaria kunst
 - Põhja-/Baltimaa
 - „Jäälejäänud pole“
 - „Kasuta kohalikku“
 - Jätkusuutlikkus
 - Kulinaariakunsti jätkusuutlikkus

100% EI JÄÄNU



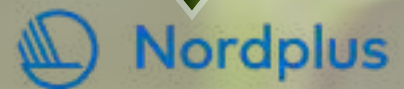
13. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – ülevaade
14. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Taani – kokkuvõte
15. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Taani "Smørrebrød"
16. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Taani "Frikadeller"
17. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Taani „Flæskesteg“
18. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Punane puder koorega"
19. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Taani "Roast Pork Taani rahvusroog"
20. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Leverpostej"
21. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Taani "Heeringas"
22. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Taani "Tarteletter"
23. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Taani "Krebinetter"
24. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Apple pork"

100% EI JÄÄNU

Foto:
Kõrvits, lõuend



Sisukord



25. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Eesti – kokkuvõte
26. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Kõrvitsasupp"
27. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Metsiku küüslaugu salat"
28. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Mulgikapsad"
29. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Hernesupp"
30. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Kartulisalat"
31. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Tatar lihaga"
32. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Soljanka supp"
33. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Martsipan"
34. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Võileib kiluga"
35. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Eesti "Verivorstid"

100% EI JÄÄNU

Foto:
Peedi lehed,, Canva



Sisukord



- 36. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island – kokkuvõte
- 37. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Islandi lihasupp"
- 38. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Plokkfiskur"
- 39. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Fiskibollur"
- 40. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Lambalæri"
- 41. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Rúgbrauð"
- 42. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Steiktur fiskur"
- 43. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Rabbabara-sulta"
- 44. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Sviðasulta"
- 45. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Saltkjöt og baunir"
- 46. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid –
Island "Lambakæfa"

100% EI JÄÄNU



Sisukord

- 47. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti – kokkuvõte
- 48. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Kapsamenüü"
- 49. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Mustade herneste menüü"
- 50. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Metsmaasika menüü"
- 51. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Rukkimenüü"
- 52. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Meemenüü"
- 53. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Piimamenüü"
- 54. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Sealiha menüü"
- 55. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Hapuoblika menüü"
- 56. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Munamenüü"
- 57. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Peedimenüü"
- 58. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Kalamenüü"
- 59. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Läti "Seenemenüü"

100% EI JÄÄNU

Foto:
Jõhvikad, Canva



Sisukord

60. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Leedu – kokkuvõte
61. PÕHJAMAAD/BALTI KÖÖGI TRADITSIOONILISED RETSEPTID – LEEDU "LIHATÄIDIS TSEPPELINID"
62. Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – Leedu "PEEDISALAT"
63. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "HEERING KUIVATATUD METSASEENTEGA"
64. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "KÕRVAGA BORŠ"
65. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "ZRAZY KUIVATUD SEENTEGA"
66. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "SHVILPIKAI (ŠVILPIKAI)"
67. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "PELMEENID MUSTIKAGA (KÜLMAD NINAD)"
68. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "CATFISH BALLS"
69. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "CHIACCHIERE (ŽAGARĖLIAI)"
70. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – Leedu "JÕVIKAKISSEL"

100% EI JÄÄNU

Sisukord

71. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – teised riigid – kokkuvõte
72. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – teised riigid Soome köök – Karjala saiakesed
73. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – teised riigid: Norra, põdraliha
74. Põhjamaade/Balti köögi traditsiooniline retsept – teised riigid: Rootsi retseptid
75. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – teised riigid: Gröönimaa
76. Traditsiooniline retsept Põhjamaade/Balti köögist – teised riigid: Fääri saared
77. Nordic/Baltic Culinary Arts professionaalne keskkond
78. Praeguse oskusteabe, kokakunsti oskuste ja nõutavate pädevuste ülevaade;
79. Põhjamaade/Balti kulinaaria jaoks kasutatavad tehnoloogiad
80. Professionaalne võrgustik Põhjamaade/Balti kulinaariakunsti ülejääkide jaoks Kokkuvõte Kokkuvõte Viidete loetelu Lingid kasulikele ressurssidele Autorid, kaastöölised

100% EI JÄÄNU

Foto:
Pardimuna,, Canva



Projekti kirjeldus

„Projekti „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educators” eesmärk, nr. NPHZ-2021/10049 eesmärk on täiustada kokakunsti täiskasvanute koolitajate õpetamismeetodeid, keskendudes Põhjamaade/Baltimaade traditsioonilisele ja kaasaegsele köögile, jättes EI OLE JÄÄKID eri etappides, sealhulgas koostisosade ja portsjonite planeerimisel, toiduvalmistamisel, serveerimisel, müümisel, roogade turustamisel ja köögi kontseptsioonid, mõistlike tarbimisviiside leidmine jääkidele, vastutustundlik lõppfaasi jäätmete käitlemine.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Kulinaariakunstil ja eriti Põhjamaade/Balti köögil on väga vana huvitav ajalugu, traditsioonid, retseptid, meetodid ning kaasaegne kulinaariakunst hõlmab neid vanu traditsioone, jätkusuutlikkuse aspekte, nagu kultuuripärandi hoidmine ja kohalike toodete kasutamine, kaasaegse ja traditsiooniline säilitamine ja ei jää tehnikaid, uuendusi ja digitaliseerimist.

Projekti ID: NPAD-2022/10049
100% EI JÄÄNU

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
STARI DIZ. KOMPIJUNIKACIJSKI MAD OS

Sfs

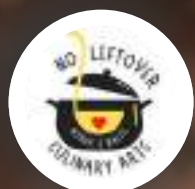


Foto:
Balti hapuoblikas,, Canva

Vik
VO VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

Projekti partnerid

RIIK	PARTNERI NIMI	VEEBILEHT
LÄTI	"HOTELLIKOOL" Hotelli ärikolledž	www.hotelschool.lv
LEEDU	Vilniuse kolledž	www.viko.lt
EESTI	MITRA	www.mitra.ee
ISLAND	SAMM-SAMMUL KONSULTEERIMINE	www.sfsradgjof.is
TAANI	Com&Train	www.comtrain.dk

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Start din kompetențară înseamnă 03

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

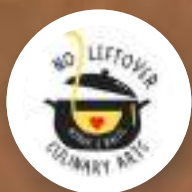


Foto:
Läänemeri, , Canva

Sissejuhatus

„Projekt NPAD-2022/10049 arendusprojektide tulemused viivad välja töötatud uue kursuseni „Digitaalne kursus NO LEFTOVER Põhjamaade/Baltimaade kokakunstist täiskasvanute koolitajatele“, sealhulgas kursuse sisu ja mooduli ülesehituse väljatöötamine, digitaalse vormingu valik, kasutatavad meetodid ja materjalid.

Eesmärk on parandada täiskasvanute õpetamise meetodeid, täiskasvanute juurdepääsu õppimisele, parandada täiskasvanuõppe kvaliteeti ja vastata uutele või muutuvatele vajadustele vastavalt majutusettevõtete pakkumiste eripärade muutuvale keskkonnale, kokakunsti mitmekesisusele ja mitmekesistamise lähenemisviisidele, turismi suundumustele. Uued kogemused ja maitse, kaasaegne ühiskond vajab tehnilist ja digitaalset täiustamist ja ümbervormindamist, keskendumist jätkusuutlikkusele, et säästa traditsioone ja kultuuripärandit ning globaalseid ja rahvuslikke ressursse vastutustundliku tarbimise ning kohalike toorainete ja muude ressursside kasutamise kaudu. Kursusearendus toetab koolitusvõimaluste arendamist õpetajatele, mentoritele ja teistele pedagoogilisele personalile täiskasvanuhariduses projekti koordinaatorile, kõigile projektipartneritele ja teistele organisatsioonidele ning eraettevõtetele, avalik-õiguslikele organisatsioonidele, kuna kursus on optimeeritud toode erinevatele täiskasvanute koolitajate kategooriatele.

Projekti ID: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Starti ziv kompartmentsālais mācību

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra



Foto:
Läänemeri, Saulkrasti, Canva

100% EI JÄÄNU

Juhendi eesmärk ja eesmärgid

„Põhjamaade/Balti köögil on väga vana huvitav ajalugu, traditsioonid, retseptid, meetodid. Tänapäeval hõlmab kokakunst vanu traditsioone, jätkusuutlikkuse aspekte nagu kultuuripärandi hoidmine ja kohalike toodete kasutamine, kaasaegsete tehnoloogiate integreerimine, uuendused ja digitaliseerimine, raiskamise vältimine ja minimeerimine. Täiskasvanute koolitusprogrammide raames kavatsesime tugevdada NO LEFTOVER ideoloogiat mitte ainult majapidamise ja amatööride tasandil, vaid ka professionaalsel tasandil. Projekti partnerid demonstreerivad üksikasjalikult, loominguiliselt, informatiivselt ja inspireerivalt lähenemisviise, kuidas integreerida stiilne ja kaasaegne Põhjamaade/Baltimaade traditsioonilised kokakunstid koos NO LEFTOVER meisterlikkusega kõikidel kokakunsti tasanditel. Kursust kujundavad viis projekti tulemust on atraktiivsed materjalid, vahendid, mis aitavad täiskasvanute koolitajatel tõsta oma täiskasvanud õppijate välist ja sisemist motivatsiooni rakendada kokakunsti NO LEFTOVER põhimõtteid.

100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti

lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049



Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist

Täiskasvanute koolitajate esmaseks sihtrühmaks on täiskasvanud koolitajad, kes töötavad kulinaarse kunsti programmidega nii professionaalsel kui ka amatöörtasandil.

·Lisaks on teiseks sihtrühmaks täiskasvanutega tegelevad täiskasvanute koolitajad sotsiaalprogrammide raames, vaba aja tegevused, ettevõtluskoolitused ja juhendamine, elukestva õppe töötoad, seminarid, võrgustikuüritused, kuhu on põimitud kokakunsti tegevused, toidu serveerimisega üritused.

·Ametliku, informaalse ja/või mitteformaalse täiskasvanuhariduse lõikes;

·Nii üld- kui ka kutseõpet;

100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti lisaväärtus


Projekti ID: NPAD-2022/10049



100% EI JÄÄNU MIDA TEAD PÕHJAMAA/BALTI KULINAARIKU KUNSTI KOHTA?

- Millised marjad kasvavad Islandil?
- Kas Taanis kasvavad linaseemned?
- Kas islandlased söövad balti kilu nagu balti elanikud?
- Kas sulanud täpp (rasv) on tüüpiline kõigile Baltimaadele, Islandile ja Taanile?
- Millistes Põhja- ja Baltimaades on kaljajooki? jne.

VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train 
Start die kompetenzerreise mit uns

Vik 
VILNIAUS KOLEGIJA

Sfs
Mitra



PÕHJA-BALTIMAA

Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist

Põhja-Balti piirkond hõlmab Taanit, Eestit, Soomet, Islandit, Lätit, Leedut, Norrat ja Rootsit ning Gröönimaa, Ahvenamaa ja Fääri saarte autonoomset piirkonda. Ajalooliselt on need riigid olnud omavahel seotud ja üksteisega suhelnud sajandeid. Vastastikune kaubandus on olnud otsustav tegur, mis seda suhtlust hõlbustab. Viimastel aastakümnetel on Põhjamaad ja Balti riigid tihedamaks muutunud, tehes koostööd sellistes küsimustes nagu ringmajandusmudelid, regionaalne julgeolek ja digitaalne transformatsioon. (Põhjamaade Ministrite Nõukogu, 2020.)

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU



TAANI

Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist

Taani maitse on põnev segu, mis hõlmab nii New Nordic köögi gurmee aspekte kui ka traditsioonilist kohalikku kööki.

Tuntud oma toiduainete, nagu peekon, õlu, piimatooted, kala ja mereannid ning küpsised, kõrge kvaliteedi poolest. Taani on mahetoidu osas liider, kuna suur osa toidutootmisest toimub tihedas kooskõlas loodusega. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Kasutades traditsioonilisi tooraineid nagu kartul, juurviljad, kapsas koos kohalike ürtidega ja palju muud traditsioonilist toitu, suudavad osavad kokad Taanis luua suurepäraseid ja meeldejäävaid maitseelamusi. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Taani pole – nagu iga teine riik – üksildane kalju, mida ei mõjuta rahvusvahelised traditsioonid ja trendid. Küllastajad ei tohiks olla üllatunud, kui nad leiavad traditsioonilise Taani köögi kõrval palju äratuntavaid rahvusvahelisi roogasid. Paljud restoranid pakuvad traditsiooniliste Taani roogade ja "imporditud" roogade kombinatsiooni. Mõnikord imporditakse ja katsetatakse traditsiooniliste roogade proovimiseks ja täiustamiseks rahvusvahelise köögi elemente. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Kui toidupärand võib olla mõnevõrra jäik, siis Taani kokad on valmis esitama väljakutseid ja katsetama traditsioonilisi roogasid, et luua klassikalistele roogadele uusi pöördeid. (Läänemere köök. 2024.)

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049
100% EI JÄÄNU

Foto: till, löuend.



EESTI

Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist

Eesti köök on kujunenud traditsioonilise talu- ja talukokkamise ning pakkumise baasil, järgides hiljem linnade kokandustraditsioone. Kasutamine kodumaiste ja kohalike sh. mahe, toiduained on Eesti toidukultuurile omane. Erinevad aastaajad väljenduvad Eesti toidulaual selgelt. Värskemate ja kergemate suve- ja sügisroogade kõrval domineerivad talvel ja kevadel toidulaual hoidised ja lihatoidud. Kevad on kalarooegade, suvi marjade aeg ning sügis seene- ja ulukiroogade aeg. (Läänemere köök, 2024).

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049
100% EI JÄÄNU



EESTI

Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist

Eestlastele meeldib teada, kust nende toit pärit on. Seetõttu võtavad paljud arukad linnaelanikud aega põldudele ja naudivad aastaringselt oma töö vilju. Selline kiring on Eesti restorane suuresti inspireerinud olema loomingulised ja kasutama kohalikku toodangut. (Läänemere köök, 2024).

Lusikatäis põhjamaist vingerpussi

Sarnaselt Eesti kultuuriga on ka siinsesse maitsemaitmesse immutatud meie lähiriikide paremikku. Siit leiame jälgi Skandinaavia, Vene ja Saksa köökidest. (Baltic Sea Cuisine, 2024) Eesti kokad, toitlustusasutused ja jaemüüjad mõistavad Eesti köögi olemust ja tulevikku sarnaselt (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Leival on eesti keeles vähemalt kolm erinevat nimetust – nii me pätsiga tõsiselt tegeleme. Õhukese krõbeda koorikuga must rukkileib on tervislik ja väga omanäoline kingitus, mida oma Eesti reisilt tagasi tuua. (Läänemere köök, 2024).

Taimetoit- ja veganisõbralikke gurmeekohti kerkib Eesti suurematesse linnadesse nagu seeni pärast vihma ja kui teema juures: kas oled proovinud Eesti kukeseeni? (Läänemere köök, 2024).

Eesti vanaemad on tõeliselt maailmameistrid moositeos ja koogiküpsetamises. Kas soovite seda ise maitsta? Noh, suunduge maale või kohalikule väliturule, kus otsige purke mustsõstra-, mustika- või astelpajumoosi ja marineeritud köögivilju, ning proovige südalinna sõbralikku pagariärist kohevaid kooke, krõmpsu ja pirukaid. (Läänemere köök, 2024).

Foto: Petersell, Canva.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU



ISLAND

Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist

Islandi toit on tuntud oma värskete koostisosade ja ainulaadsete roogade poolest. Toiduhuvilised kogu maailmast tulevad saarele, et proovida ikoonilisi Islandi kööki, nagu kääritatud hai ja maitsev skyr jogurt. Lugege kõike, mida peate teadma traditsioonilise Islandi toidu, selle ajaloo ja selle kohta, kust seda tänapäeval leida. Islandi toidumaastik ei valmista pettumust isegi kõige innukamatele toidusõpradele. Islandi köögi tugisambad on liha, piimatooted ja kala. Pikka aega ei kasvatanud islandlased rohelisi köögivilju ega puuvilju. Õunad ja apelsinid olid luksuskaubad, mida saadeti riiki ainult suurte pidustuste, näiteks jõulude ajal. Varem tuli Islandi toitu säilitada nii, et see säiliks pikka aega. See tähendas, et islandlased pidid olema loomingulised. Seetõttu hakati roogasid sageli kääritama, suitsutama, soolama ja soolama. Toitu säilitati isegi jello sees, et hoida seda söödavana.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU



LÄTI

Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist

Lätis on rikkalikult kulinaarseid traditsioone, sest riik asub Euroopa ristteel ja seetõttu on sajandite jooksul tulnud mõjutusi teistelt rahvastelt idast ja läänest. Läti köök on selgelt hooajaline, sest meil on neli aastaaega ja igaüks neist pakub spetsiifilisi tooteid ja maitsevaid hõrgutisi. Meie menüüs on palju roogasid metsast, vetest, niitudest või oma aiast – selle leiab logost "Läti köök" sümbolitest. (The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku celotājs" (2014).

Arusaamine maitsvast ja toitvast toidust on aja jooksul muutunud. Traditsioonilised retseptid on kohandatud rasvakoguse vähendamiseks ja roogade struktuuri kergemaks muutmiseks. Läti restoranid pakuvad roogasid, mis pakuvad kõige üllatavamaid kombinatsioone Läti maakohtadest, niitudest, metsadest ja veekogudest, säilitades nii kasutatavate koostisosade hooajalisuse.

Lätlased on külalislahked ja toovad külla tulles kingitusi ning lahkudes annavad alati ühe tee eest. (Läänemere köök. 2024).

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Must sõstar, Canva.



LATVIEŠU VIRTUVE

Logo "Läti köök" tõstab esile kohad, kus saab nautida Läti roogasid: nt, kartul heeringa ja kodujuustuga, suitsuliha ja kala, kartulisalat, jahutatud supid, hapuoblikas supp, metsseene kaste, tanguvorst, seafilee hapukapsaga, Kihiline rukkileib, Porgandikuklid. (Lauku celotājs, 2024).



LEEDU

Ülevaade ja kokkuvõte traditsioonilisest Põhja- ja Baltimaade kokakunstist

Kuigi Leedu köök on sajandite jooksul arenenud ja muutunud, on elanikkonna toitumisharjumused nii minevikus kui ka praegu looduse ja selle pakutavate maiuspalade poolt dikteeritud. Suvel sööb enamik leedulasi omakasvatatud köögivilju, metsadest ja niitudelt kogutud marju ning sügisel kogu aiasaaki, puuvilju ja seeni; talvel ja kevadel on neil aga riulid täis erinevaid moose, isepressitud mahla, marineeritud seeni, kurki, tomateid ja muid juurvilju. (Läänemere köök. 2024).

Riigi rahvusköögiga tutvumiseks tuleb kindlasti maitsta "tsepeliine", pruuni rukkileiba, kohupiimajuustu, külmsuitsupeekonit, vedaraid, kugeleid, skilandisid ja suitsukala. Suvel armastavad leedulased erinevaid külmsuppe, millest populaarseim on külm peedisupp. See on külm supp hapupiimast, peedist, kurgist ja kõvaks keedetud munast, palaval päeval väga värskendav. Mesilasmesi on väga levinud ka Leedus ning seda kasutatakse erinevate toitude ja jookide valmistamisel. (Baltic Sea Cuisine. 2024.) Kuigi Leedu on väike riik, on erinevatel etnilistel elanikel erinevad lemmiktoidud. Samu roogasid valmistavad koduperenaised riigi eri piirkondadest üsna erinevalt. (Läänemere köök. 2024).

Leedu köök on tuntud musta rukkileiva, suure kartuliroogade, piimatoodete ja suitsuliha poolest. Leedulased on uhked kohalike karu-, mõdu- ja puuviljaviinapuude vanade traditsioonide üle. Leedu niitudelt pärit ürdid ja taimed koos põlismetsade marjade ja seentega muudavad Leedu hooajalised toidud veelgi värvilisemaks. (Läänemere köök. 2024).

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049



100% EI JÄÄNU

Foto: punane sõstar, Canva

KOKAKUNST

Definitsioonid: teooria ülevaade

Kui terminid lahutada, tähendab kulinaaria "seotud toidu valmistamisega" ja kunst viitab mis tahes laiale huvialale. Lihtsamalt öeldes viitab kokakunst toidu valmistamise, toiduvalmistamise, esitlemise ja teenindamise kunstile. Sageli võib see olla restoranis söömise vormis, kuid kulinaarne kunst võib viidata kõigile toitlustamisega seotud elukutsetele. (Zuberbuehler, A., n/d).

Kas olete kunagi mõelnud, miks mõni toit on nii vastupandamatu? Tegelikult on see tegurite kombinatsioon, mis stimuleerib kõiki meie meeli! Iga aspekt, alates esitlemisest taldrikul kuni aroomi, maitsete ja tekstuurideni meie suus, aitab kaasa meie rahulolule toiduga. On tõesti tähelepanuväärne, kui palju vaeva ühe roa loomiseks kulub, kas pole? Kulinaarses kunstis on meie kohustus tagada, et kõik meeled oleksid täielikult rahul. (Zuberbuehler, A., n/d).

Vilunud kokakunsti professionaal mõistab toidu atraktiivse ja isuäratava esitlemise tähtsust. Nad võtavad aega tagamaks, et roog mitte ainult ei maitseks maitsvalt, vaid näeks ka ahvatlev välja ja lõhnaks sensatsiooniliselt. Kasutades kõiki saadaolevaid tööriistu, püüavad nad neid olulisi tegureid ühtlustades luua täiusliku kulinaarse kogemuse.

KULINAARIAKUNSTI PROTSESS

1. Koostisosade valik ja retseptide koostamine
2. Toidu valmistamine: professionaalsed tehnikad ja protsessid
3. Plaatimise kunst: loominguline ja dekoratiivne toidulavastus

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: õunapuu, lõuend.



PÕHJAMAA – BALTIMAA

Definitsioonid: teooria ülevaade

Põhjamaad hõlmavad Taani, Norra, Rootsi, Soome ja Island ning Fääri saared, Gröönimaa ja Ahvenamaa. (Põhjamaade Nõukogu ja Põhjamaade Ministrite Nõukogu, 2024).

Balti riigid on: Läti, Leedu, Eesti.

Põhjala-Balti või Põhjala/Balti köök?

Nordplusi abikõlblike riikide nimekirja järgi:

Põhjamaadest – Taanist, Norrast, Rootsist, Soomest, Islandilt, Balti riikidest – Eestist, Lätist, Leedust – ning Ahvenamaa, Fääri saarte ja Gröönimaa autonoomsetest piirkondadest.

Põhjamaad, Põhja-Euroopa riikide rühm, kuhu kuuluvad Taani, Soome, Island, Norra ja Rootsi. Nimetus hõlmab Fääri saari ja Gröönimaa, mis on Taani autonoomsed saarepiirkonnad, ning Ahvenamaad, mis on Soome autonoomne saarepiirkond. (Zeidan, A., 2024)

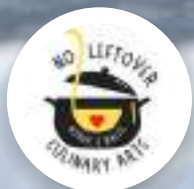
Seda terminit kasutatakse mõnikord vaheldumisi Skandinaaviaga, Põhja-Euroopa poolsaare piirkonnaga, mis on Põhjamaade geograafiline tuum. Skandinaaviat määratletakse tavaliselt siiski piiravamalt ja see viitab peamiselt Norrale, Rootsile ja Taanile. (Zeidan, A., 2024)

NB8 (Nordic - Baltic Eight) on mitteametlik (institutsionaliseeritud) regionaalse koostöö formaat, mis hõlmab Taanit, Eestit, Soomet, Islandit, Lätit, Leedut, Norrat ja Rootsi. (Leedu Vabariigi Välisministeerium, 2014, uuendatud 2023).

Põhjala-Balti kogukond on üks kolmest peamisest Põhja-Euroopa kogukonnast: Põhjala, Läänemere ja Läänemere piirkond.

Põhjala-Balti kogukond on üks kolmest peamisest Põhja-Euroopa kogukonnast: need on Põhjamaad, Läänemere ja Läänemere piirkond.

Foto: Läänemeri, Canva.



Põhja- ja Baltimaade

lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI OLE JÄÄKID

100% EI OLE JÄÄKID



EI MINGEID JÄÄKE

Definitsioonid: teooria ülevaade
JÄÄNUD TOIDU MAJANDUS

Toidu raiskamine on märkimisväärne ülemaailmne probleem, kus igal aastal läheb kogu maailmas raisku ligi kolmandik söödavast toidust (Food and Agriculture Organisation, 2011). Toidu raiskamine tekib siis, kui inimestele tarbimiseks mõeldud söödav materjal visatakse ära tarbijate ostuotsuste või jaemüüjate ja toitlustusteenuste pakkujate otsuste tõttu (Food and Agriculture Organisation, 2019). Toidujäätmetel on olulised majanduslikud, keskkonna- ja sotsiaalsed tagajärjed (Roodhuyzen et al., 2017). Ühinenud Rahvaste Organisatsioon on seadnud säästva arengu eesmärgi (SDG) 12.3, mille eesmärk on vähendada 2030. aastaks 2030. aastaks poole võrra ülemaailmset toiduraiskamist inimese kohta jaemüügi- ja tarbijatasandil ning vähendada toidukadu tootmis- ja tarneahelates (Food and Agriculture Organisation, 2019).). (Artiklist Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Lisaks mõjutavad toidujääkide tekkekäitumist majapidamises kasutatavad toidukäitlemisoskused ja -teadmised ning infrastruktuurirajatiste kättesaadavus ja juurdepääsetavus. Sünteesitud kirjanduse põhjal on välja töötatud Leftover Food Waste Generation Behavior (LFWGB) raamistik. Raamistik kontseptualiseerib psühhosotsiaalseid, isiklike ja elustiili tegureid, mis põhjustavad kodus järelejäänud toiduhalduskäitumist. Kodumajapidamiste toidujäätmete vähendamise sekkumistes ja kampaaniates tuleb esmatähtsaks pidada toidujääkide vähendamist koos tarbijate toidukorra planeerimise ja toiduvalmistamise oskustega. (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Ülejääkide taaskasutamise planeerimine toidukordades, jääkide õigetes konteinerites hoidmine ning toidujääkide ja koostisosade külmutamine on olulised jääkide käitlemise rutiinid, mis on negatiivselt seotud toidu raiskamise käitumisega (Stancu et al., 2016; Zainal & Hassan, 2019) ja on seotud raisatud toidu majanduslik põhjus (Cepebatli et al., 2021). (Artiklist Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

ProjektID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU



EI MINGEID JÄÄKE

Definitsioonid: teooria ülevaade
TOIDUJÄÄK

Toidujäätme (edaspidi lühidalt "jäätme") peetakse kodumajapidamises tekkivate toidujäätmete üheks põhikomponendiks (Aschemann-Witzel et al., 2019; Quedsted & Johnson, 2009; Silvennoinen jt, 2014; Williams jt, 2014). 2012; Zainal ja Hassan, 2019). Ülejäägid on toit, mis tekib ühe toidukorra ajal ja muutub seejärel sellest toidukorrast üleliigseks või üle (Andrews et al., 2018). Ülejäägid hõlmavad varem valmistatud toitude mahajääke (Cappellini, 2009; Evans, 2012; Porpino jt, 2015) ja toidu koostisosade ülejääki, mida on kasutatud toidu valmistamisel, kuid mida ei kasutatud täielikult toidu valmistamisel (Evans, 2011, 2012).

Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D. (2023) peavad toidujäätme toiduks, mis toodetakse või ostetakse ühe toidukorra ajal, muutuvad sellest toidukorrast ülejäägiks või üle jääb, mis hõlmab a) valmistatud, kuid mitte taldrikuga kaetud toitu, b) plaaditud, kuid söömata toitu, c) järelejäänud koostisosad d) vii ära toidujäätmeid ja e) internetist tellitud toidujäätmeid.

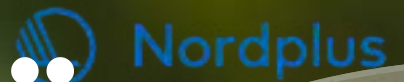
Funktsionaalsuse, ulatuse ja päritolu põhjal on toidujäätmetele omistatud mitu määratlust. Roe et al. (2020) defineerib toidujäätme kui toiduaineid ja toidu koostisosi, mis jäävad pärast toidukordade valmistamist ja lõpetamist kasutamata. Sarnaselt viidatakse ülejäägiks söömata jäänud toidujäätme, mida inimene oleks võinud süüa (Krishna & Hagen, 2019). Kui neid jääke ei salvestata ja hiljem ära ei tarbita, muutub see toidujäätmeteks (Liao et al., 2018). Kombineerides ülaltoodud kahte ideed (Tucker & Farrelly, 2016, lk 684), defineerige toidujäätmeid valmistoiduna, mis "jätetakse kasutamata või kasutatakse ainult osaliselt ja seejärel kõrvaldatakse". Serveeritud toidu osa, mis visatakse ära, nimetatakse taldrikujäätmeteks (Williams & Walton, 2011). Dolnicar et al. (2020) defineerivad taldrikujäätmeid kui toitu, mis jätetakse taldrikule söögikorra lõpus söömata. Samast ideest lähtudes, kuid edasi analüüsid, on Andrews et al. (2018) tuvastanud inimese taldrikul söömata jäänud toiduportsjonid ja toidukorras lisatoidu, mis on tehtud kavatsusega hiljem tarbida, kuid mida lõpuks ei söödud toidujäätmetena. Mõnikord tuuakse väljaspool kodu tarbitud toidujäätmeid koju konteinerites, mida sageli nimetatakse "koerakottideks" (van Geffen et al., 2016) ja seejärel vastutavad leibkonnad nende käitlemise eest.

Foto: Zero waste, Canva.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049



100% EI OLE JÄÄKID



EI MINGEID JÄÄKE

Definitsioonid: teooria ülevaade
JÄÄNUD TOIDU MAJANDUS

Kuna aga jääkide taaskasutamise protsess hõlmab toidu valimist, sorteerimist, säilitamist ja ümbertöötamist, nõuab jääkide taaskasutamine siiski aega ja tööd köögis (Cappellini, 2009). Toidujääkide taaskasutamine nõuab rohkem jõupingutusi jääkide säilitamisel ja sellest, mis alles jääb, uue eine loomiseks (Visschers et al., 2016). Cappellini ja Parsons (2012) mainisid, et täiesti uue eine valmistamine, kasutades vana roa jääke, nõuab liiga palju aega ja vaeva. Ülejääkide taaskasutamine nõuab suurt paindlikkust menüü koostamisel (Silvennoinen et al., 2014). Toidujäätmete vähendamise takistuseks peeti ajapuudust toiduvalmistamise ülejääkide planeerimiseks (Kim et al., 2020). Sellises olukorras võivad leibkonnad ülejäägid ära visata, kuna see säästab aega ja vaeva jääkide sorteerimisel ja soojendamisel ning säästab ruumi nende ladustamisel (Ang et al., 2021). (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Tarbijate kehvad toidukäitlemistavad ning toidu käitlemise alaste teadmiste ja oskuste puudumine toovad kaasa toidujääkide suurenemise, mis omakorda põhjustab suuremat toiduraiskamist. Suutmatuse mõista pereliikmete maitset ja toidueelistusi põhjustab leibkondades toidujääkide suurenemist (Teng et al., 2021). Suurenenud portsjonite suurus ja toidu valmistamine üle vajaliku taseme on toidujääkide tekke peamised põhjused (Haque et al., 2022; Krishna & Hagen, 2019). Puuduvad köögioskused ja -teadmised toidujääkide taaskasutamiseks põhjustavad üleliigse toidu äraviskamist (Ilakovac et al., 2018; Romani et al., 2018) ja seda peetakse toidujäätmete vähendamise takistuseks (Kim et al., 2020).

(Artiklist Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

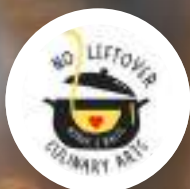


Foto: Zero waste, Canva.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049**

100% EI OLE JÄÄKID

 Nordplus

EI MINGEID JÄÄKE

Definiitsioonid: teooria ülevaade
JÄÄKSE TOIDU MAJANDUS
Hariduskampaaniad

Hariduskampaaniad toidu värskuse, kõlblikkusaja ning toidujääkide taaskasutamise ja muundamise kohta hoiavad ära toidujääkide raiskamise (Principato et al., 2015). Toidutarbimise paremat haldamist käsitlevad koolitusprogrammid parandavad toidujääkide taaskasutamise oskust (Savelli jt, 2020) ning tarbijate koolitamine toidujääkide ohutuks kasutamiseks võib vähendada kodumajapidamistes raisatud toidu hulka (Visschers et al., 2016). Sekkumisprogrammid leibkondade toidujääkide tarbimise edendamiseks võiksid keskenduda teadmiste pakkumisele jääkide sobivate säilitamismeetodite kohta (Schmidt & Matthies, 2018) ja kuupäevade märgistamise kohta (Portugal et al., 2020). Teabe- ja hariduskampaaniad selle kohta, kuidas toidujääke taaskasutada nii, et maitse või kvaliteet oleks vähenenud minimaalselt, kõrvaldavad lüngad tarbijate teadmistes toidukäitlemise kohta ja vähendavad ülejääkide äraviskamisest saadavat rahulolu (Ang et al., 2021).

(Artiklist Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Foto: Zero waste, Canva.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049



KASUTAGE KOHALIKKU

Definitsioonid: teooria ülevaade
"Kasuta kohalikku"

Kohalik hankimine on midagi enam kui lihtsalt moesõna; see on strateegia, mis muudab jätkusuutlikud äritavad. Väikepõllumajandustootjatest käsitööliseni – kohaliku hankimise kui osana teie ettevõtte jätkusuutlikkuse tagamise püüdlustest on lugematu arv eeliseid. (Deb Dulal Das, 2023).

Kohaliku hankimise eelised jätkusuutlikele ettevõtetele:

Jätkusuutlikke ettevõtteid, kes palkavad kohaliku hankimise prioriteediks hankivaid ettevõtteid, ootavad märkimisväärsed eelised. Toetades otseselt kohalikke põllumehi ja tootjaid töökohtade ja sissetulekuga, aitab kohalik hankimine elavdada piirkondlikku majandust. Lisaks vähendab see kaupade transporditasusid ja süsiniku jalajälge suurtes piirkondades. (Deb Dulal Das, 2023).

Säästva arengu eesmärkide saavutamiseks mõelge kohalikule tasandile. Kohaliku toote kasutamine on mõttekas nii teie rahakotile kui ka keskkonnale ning aitab kaasa paljudele säästva arengu eesmärkidele. (SDG fond. (n.d.)

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Kasuta Local, Canva.



100% EI JÄÄNU



Definitsioonid: teooria ülevaade
"Kasuta kohalikku"

Mõned näpunäited kohaliku toidu valmistamiseks:

KASUTAGE KOHALIKKU

- 1. Minge põllumeeste turgudele: nii saate toetada kohalikke tootjaid, kohalikku majandust ja soodustada kohalikku tööhõivet. Lisaks saate proovida tooteid, mida ei pruugi supermarketites leida!**
- 2. Kontrollige toote päritolu: tänapäeval veetakse toitu sageli üle poole maailma, et see oleks aastaringselt saadaval supermarketite riiulitel. Kuid kohalikud hooajatooted kipuvad olema odavamad, värskemad, vähem lisandite või säilitusainetega ning nende valimine on veel üks viis kohaliku majandust toetada.**
- 3. Planeerige hooajamenüüd: saate teada, mis on hooajal, ja koostage menüüd selle järgi. See tagab teie toitumise mitmekesisuse aastaringselt ja tähendab, et kasutate värsked maitsekaid tooteid. Kui tunnete end eriti seiklushimulisena, võib invasiivsete, võõrliikide taime- ja loomaliikide söömine olla ainulaadsete retseptide allikas, aidates samal ajal tasakaalustada kohalikke ökosüsteeme.**
- 4. Muutke oma tagaaed, aknalaud või katus köögiaiaks: ükskõik kui vähe ruumi teil on, on palju asju, mida saate odavalt ja lihtsalt ise kasvatada. Maitsetaimed, nagu petersell, piparmünt või basiilik, vajavad kasvamiseks väga vähe ruumi ja võivad tõesti aidata teie roogasid muuta.**
- 5. Kasutage vähem töödeldud toitu: ostke kvaliteetsemat värsket toitu ja seejärel kasutage seda tõhusamalt, vähendades toidujäätmeid, säästes toidujäätmeid ja planeerides toidukordi ette. See säästab raha ja toetab ressursside tõhusamat kasutamist. (SDG fond. (n.d.))**

JÄTKUSUUTLIKKUS

Definitsioonid: teooria ülevaade
Jätkusuutlikkus

Jätkusuutlikkuse definitsiooni mõistmiseks võib seetõttu kasutada keelilise mõistmise eksperdi kasutamist.

Seega, kui kasutate üldise määratluse määramisel Oxfordi keelte kasutamist, ütlevad nad; "Loodusressursside ammendumise vältimine ökoloogilise tasakaalu säilitamiseks" (<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>)

Kuid selleks, et mõista terminoloogiat tänapäevaste standardite järgi laiemalt ja praktilisemalt rakendatud viisil, võib pöörduda kõige sagedamini kasutatava jätkusuutlikkuse definitsiooni poole, nagu ÜRO 1987. aastal Brundtlandi komisjoni aruandes "Meie ühine tulevik" määratles "oleviku vajaduste rahuldamise, ilma et see kahjustaks tulevaste põlvkondade võimet rahuldada oma vajadusi". (<http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>)

Tänapäeval on maailmas peaaegu 140 arenguriiki, kes otsivad võimalusi oma arenguvajaduste rahuldamiseks, kuid kliimamuutuste ohu tõttu tuleb teha konkreetseid jõupingutusi tagamaks, et tänane areng ei mõjutaks negatiivselt tulevasi põlvkondi. (<https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>)

Seega on kõige märgatavam erinevus esimese ja teise määratluse vahel see, et kui esimest saab universaalselt rakendada, siis teist toetavad siiski rida tegevusi, kuidas saavutada ülalnimetatud viimane kreedo.

Seega toetavad ÜRO jätkusuutlikkuse määratlust tema tegevused kestliku arengu eesmärkide kava, säästva arengu eesmärkide kaudu.

Juhendist „Jätkusuutlik külalislahkuse digitaliseerimine”

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Sustainability, Canva.



Definitsioonid: teooria ülevaade

Säästev kulinaarne süsteem

Jätkusuutlik kulinaariasüsteem peab "suutma näidata, et see suudab optimeerida toidu tootmist ja tarbimist ilma looduskapitali ja ökosüsteemi teenuseid kahjustamata" [11, lk. 12]. Seetõttu on jätkusuutliku kulinaarse süsteemi eesmärk vähendada maksimaalselt taastumatute ressursside kasutamist ja tagada, et taastuvate ressursside kasutamisel arvestataks nende taastumisvõimega. Säästvas kulinaarses süsteemis on jäätmed viidud miinimumini ja saaste ei tohiks ületada süsteemi taastumisvõime läve [4]. Jätkusuutlik kulinaarne süsteem peaks aga olema ka sotsiaalselt õiglane, tagades kõigile toidu- ja toitumiskindluse [Sage C (2012) Environment and food. Routledge, London].

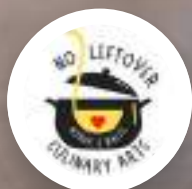
Jätkusuutlike kulinaarsete süsteemide kontseptsioon võtab süsteemse perspektiivi, võttes arvesse kogu materjalivoogude ahelat ja inimeste poolt organiseeritud tegevusi kogu toidu väärtusahelas, sealhulgas tootmise, töötlemise ja pakendamise, transpordi ja turustamise (hulgi- ja jaemüük), müüki, valmistamine ja toiduvalmistamine (külaliskohas ja toitlustus, nt restoranid, toitlustus jne), toote tarbimine ning lõpuks jäätmete kõrvaldamine. See süsteemiperspektiiv illustreerib seoseid toidu tarbimise ja tarneahelate, väärtusahelate ja ökoloogiliste tegurite vahel [4]. Süsteemid on väga keerulised ja on oluline meeles pidada, et kulinaarne süsteem on ühiskonna suurema süsteemi, aga ka loomuliku süsteemi alamsüsteem, mis sisaldab endas hulgaliselt omavahel põimunud alamsüsteeme. (Grèzes-Bürcher, S. , Grèzes, G., 2023).

Loe kogu artiklit siit

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Must herne lill, Canva.



Definitsioonid: teooria ülevaade

Säästev toiduvalmistamine

"Jätkusuutlikkus" viitab praeguste vajaduste rahuldamisele, kahjustamata või kahjustamata tulevase põlvkonna võimet rahuldada oma vajadusi. Kui toiduvalmistamisel rakendatakse jätkusuutlikkuse mõistet, hõlmab see toidu valmistamise kõiki aspekte. Säästev toiduvalmistamine tähendab teadlikkust sellest, kuidas söödav toit taludest meie kööki jõuab. See hõlmab prioriteetide seadmist:

- Toidu hankimine
- Toitumisalased kaalutlused
- Dieedi planeerimine
- Ettevalmistusmeetodid
- Jäätmete vähendamine

"Jätkusuutlik kokk" püüab teha toiduvalikuid, mis mõjutavad positiivselt inimeste tervist ja keskkonda. Seejuures toetatakse tulevaste põlvete tervist ja loodusvarade kättesaadavust. Lihtsamalt öeldes keskendub säästev toiduvalmistamine toitvate, taskukohaste toitude ja tervislike toiduvalmistamismeetodite valimisele, minimeerides samal ajal toiduraiskamist. (Maricopa kogukonna kolledžid. (n.d.)

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: aaron007 ettevõttest Getty
Images



Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid – ülevaade

Põhjamaade/Balti (Põhja-Balti) regiooni traditsioonilised retseptid on kogutud kümnest mitmest riigist, sh Taanist, Eestist, Islandilt, Lätist, Leedust ja lisaks viis retsepti teistest Põhjamaadest.

Esiteks eeldavad raamatu autorid analüüsi põhjal, et mitte iga inimene ja koolitaja ei tea piisavalt naaberriikidest Põhjamaadest/Balti riikidest, hoolimata sellest, et riigid asuvad üksteisest mitte kaugel ning on ajalooliselt seotud ja neil on palju ühist. kultuuris, traditsioonides ja köögis.

Retsept on seotud mitte kulinaarsele raamatule omaselt, kus on välja toodud peamiselt üks üksikasjalik retsept.

Iga retsept põhineb peamiselt kasutataval koostisosal ja võimalustel kasutada erinevaid traditsioonilisi retsepte toote 100% äratarbimiseks ilma jääkideta. Mõned ideed teistest Põhja-Balti riikidest võivad innustada ideede rakendamist kaasaegses kokakunstis olema zero waste. Valitud retseptide ülevaatest – kas keerulisemad või lihtsamad – on retseptide sõnum meenutada traditsioonilisi tervislikke koostisosi, ühiseid asju ja erinevusi Põhja-Balti maade esitletavates köökides.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: piim, lõuend.





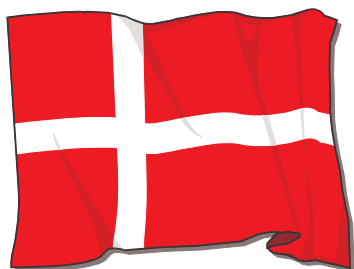
TRADITSIOONILINE TAANI KÖÖK

Põhja- ja Baltimaade
traditsioonilised retseptid





TAANI



VÕTME FAKTID :

Rahvaarv: 5 965 990 (2024, Taani statistika)

Pealinn: Kopenhaagen

Taani on riik Põhja-Euroopas Põhjamere ja Läänemere vahel.

Maa pindala on 42 920 km² (worlddata.com)

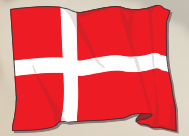
Loodus: Taani maastik on valdavalt tasane.

Seal on mitmesuguseid metsi, künkaid ja soosid.

Taani rannajoon on maailmas pikkuselt 16. kohal, ulatudes kokku 7314 kilomeetrit.

TAANI

Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid



Traditsiooniline Taani kokakunst paljastab lihtsuse ja jõuliste maitsete kaudu rikkaliku põllumajandus- ja merepärandi. Taani köök põhineb kohalikel hooajalistel toodetel, nagu piimatooted, juurviljad ja mereannid, rõhutades Taani loodusvarade värskust ja puhtust. Kohaliku hankimise rõhutamine tagab kvaliteetse toodangu ja jätkusuutlikud kulinaarsed tavad, sealhulgas mahepõllumajandus, vastutustundlik kalapüük ja minimaalne toiduraiskamine (Hansen et al., 2018).

Sealiharoad, nagu flæskesteg, on pidulikul toidukorral, eriti jõulude ajal, kesksel kohal, tekitades kodu- ja mugavustunde. Pikkadel talvekuudel hädavajalike põhitoiduainete (nt marineeritud heeringa) maitset parandavad sellised säilitusmeetodid nagu marineerimine, soolamine ja suitsutamine. Need tehnikad mitte ainult ei pikenda toidu säilivusaega, vaid lisavad sellele ka maitset, moodustades osa kulinaarsest pärandist.

Pagaritooted on Taani köökides kõrgelt hinnatud. Traditsiooniline smørrebrød põhineb rugbrødil, tihedal rukkileival, samas kui Taani küpsetised, mis on tuntud oma kerge puru ja võise täidise poolest, on valmistatud töömahukast kohvist. Täidised nagu puuviljad, vanillikaste ja martsipan lisavad nendele küpsetistele maitset ja magusust, muutes need maitsemeeltele rõõmuks.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

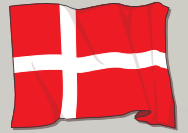


100% EI JÄÄNU

Foto: Salat, Canva.

TAANI

Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid



Taani kulinaarsed traditsioonid on põimunud rahva kultuurirütmidega, tähistades hooajalisi muutusi ja pidulikke sündmusi konkreetsete roogadega. See side säilitab kogukonnavaimu ja peresidemeid, eriti pidulikel aegadel nagu jõulud, mil serveeritakse selliseid toite nagu praepart ja ris-allemande.

Kaasaegses keskkonnas, eriti sellistes linnades nagu Kopenhaagen, säilitatakse traditsioonilist Taani kööki ja kujundatakse see ümber kaasaegsete tehnikatega. See vana ja uue koosmõju tagab, et Taani kokakunst jääb elavaks, säilitades pärandit, võttes omaks uuendused. Näiteks traditsioonilist smørrebrødi serveeritakse nüüd loominguliselt erinevate leibade ja lisanditega, hoides Taani kööki kaasahaaravana ja elavana.

Taani köögi koostisosade lihtsus ja lokaliseerimine peegeldavad rahvuse kultuuri. See tasakaal traditsiooni ja modernsuse vahel muudab Taani kokakunsti põnevaks uuringuks selle kohta, kuidas globaalne ja kohalik saavad sujuvalt koos eksisteerida. Taani köögi ülemaailmne atraktiivsus ilmneb selliste roogade populaarsuses nagu smørrebrød ja Taani küpsetised, mis näitavad Taani kulinaarse pärandi mõjukat levikut.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Duck.by SylviaSage, pixabay, Canva.



Võileivad



1. rukkileib
2. Või
3. Garneeringud nagu kurgiviilud, remulaad või toored sibularõngad
4. Erinevad lisandite kombinatsioonid, nagu marineeritud heeringas, krevetid, rostbiif, maksapasteet või Taani juust

Smørrebrød (Taani avatud võileib) erinevate lisanditega

1.

rukkileib

2.

Või

3.

4.

Kaunistused, nagu kurgiviilud, remulaadid või sibularõngad

Erinevad kombinatsioonid nagu marineeritud heeringas, krevetid, rostbiif, maksapasteet või Taani juust

100% NO LEFTOVER
menüü

Lihapallid



Frikadeller kartuli ja kreemja kastmega ning rügemiskapsaga

1. Jahvatatud sea- ja veiseliha
2. Sibulad
3. Munad
4. Piim
5. Riivisai
6. Sool pipar

Sibulad

2.

Sool pipar

6.

Jahvatatud sea- ja veiseliha

1.

Riivisai

5.

Munad

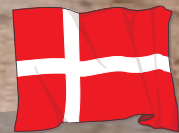
3.

Piim

4.

100% NO LEFTOVER
menüü

Seapraad



Sea välisfilee praad

1. Seapraad
2. Sool pipar
3. Loorberilehed või nelk
4. punane kapsas
5. Kartulid
6. Kaste

1.

Sool pipar

2.

Loorberilehed ja nelk

4.

Kartulid

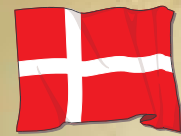
5.

Kaste

6.

100% NO LEFTOVER
menüü

Punane puder koorega



Punased marjad

1. Punased marjad, maasikad, vaarikad ja punased sõstrad
 2. Vesi
 3. Suhkur
 4. Vanillikaun
 5. Kartulitärklis
 6. Kreem
- Serveeritakse külmal

1.

Vesi

2.

3.

Suhkur

Vanillikaun

4.

Kreem

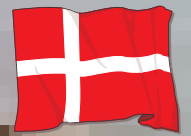
6.

Kartulitärklis

5.

100% NO LEFTOVER
menüü

Stegt Flæsk Taani rahvusroog



1. Sealiha
2. Nisujahu
3. Piim
4. Või
5. Petersell peeneks hakitud
6. Sool pipar
7. Kartulid

Viilutatud sealiha

1.

Nisujahu

2.

Või

4.

Piim

3.

Kartulid

7.

Sool pipar

6.

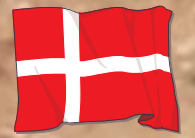
Petersell

5.

peeneks hakitud

100% NO LEFTOVER
menüü

Maksapasteet



1. Seamaks ja värske seapekk
2. Või
3. Nisujahu
4. Vahukoor
5. Munad
6. Sool pipar

Seamaks ja värske seapekk

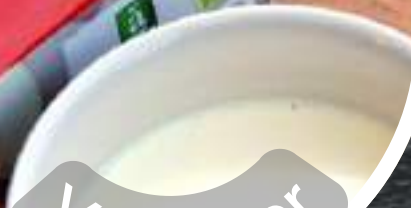


Või



4.

Vahukoor



Nisujahu



Sool pipar

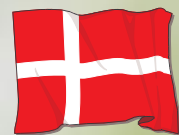


Munad



100% NO LEFTOVER
menüü

Heeringas



1. Värske heeringafilee
2. Sool pipar
3. Jäme rukkijahu
4. Või praadimiseks
5. Pressimata sidrunid
6. Ounasiidri äädikas
7. Carlsberg Nordic Golden Brew
8. Suhkur
9. punane sibul
10. Kevadsibul

Värske heeringafilee

1.

3.

6.

Suhkur

8.

Või

4.

Ounasiidri äädikas

5.

Sool pipar

2.

Sidrunid

Õlu

7.

Kevadsibul

10.

punane sibul

9.

100% NO LEFTOVER
menüü

Tartletid



1. Kana või kana
2. Vesi
3. Sibulad
4. Porgand
5. Porrulauk
6. Loorberilehed
7. Sool pipar
8. Valge spargli purgid
9. Või
10. Nisujahu
11. Vahukoor
12. Reserveeri ruum

Kana või kana 1.

Reserveeri ruum 12.

Vesi 2.

Sibul 3.

Porgand 4.

Porrulauk 5.

Loorberilehed 6.

Valge spargel 8.

Sool pipar 7.

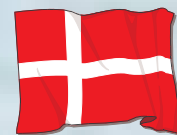
Nisujahu 10.

Või 9.

Vahukoor 11.

100% NO LEFTOVER
menüü

Krebnetid



1. Hakitud vasika- ja sealiha
2. Sool pipar
3. Munad
4. Riivsai
5. Või
6. Oli

Hakitud vasika- ja sealiha

Sool pipar

3.
Munad

2.

4.

Riivsai

5.

Või

6.

Õli

100% NO LEFTOVER
menüü

Õunakaste



1. Kergelt soolatud sealiha viilud lõigatud 1/2 cm paksusteks
2. Või praadimiseks
3. Sibul
4. Cox apelsini õunad
5. Imelik
6. Tüümiani lehed
7. Sool pipar
8. Õunasiidri äädikas

Sealiha viilud

1.

3.

Sibul

Sool pipar

7.

2.

Või

6.

Tüümiani lehed

4.

Cox orange õunad

8.

Õunasiidri äädikas

100% NO LEFTOVER
menüü



TRADITSIOONILINE EESTI KÖÖK

Põhja- ja Baltimaade
traditsioonilised retseptid





EESTI



VÕTME FAKTID :

Territoorium 45 339 km²

Metsa pindala: üle 47%

Rannajoon: 3794 km pikkune

Järved: üle 1500

Jõed: üle 7000

Rahvaarv: 1319041 mln (2024)

Pealinn: Tallinn



Nordplus

EESTI



Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid

Eesti põllumajandusmaa. Traditsiooniline köök meenutab “talupoega” ja koosneb lihast, rupsist, piimast, kalast, teraviljast ja jahutoodetest. Eestlaste toitumisharjumused on ajalooliselt olnud tihedalt seotud aastaegadelega.

Eesti traditsioonilise köögi esimene roog põhineb külmadel roogadel – hapukurgi-, liha- ja vorstivalikus, mida serveeritakse kartulisalati (kartulisalati) ehk rosoljega. Ei kujuta ette ühtset lauda ilma traditsiooniliste Eesti külmade suupisteteta. Populaarsed on ka väikesed küpsetised, mida nimetatakse liha, kapsa, porgandi, riisi ja muude täidiste või segudega, pirukad, mida serveeritakse sageli puljongiga. Räim on teiste kalade seas levinud eestlaste külmalaua osana. Delikatessideks loetakse suitsutatud või marineeritud angerjat, vähiroogasid ning imporditud krabisid ja krevette. Üks Eesti rahvustoite on räim (räim) koos kiludega. Populaarsed on ka lest, ahven ja koha.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus P
2022/10049**

100% EI JÄÄNU

Foto: Pearl Barley, Canva.





EESTI KÖÖK

Traditsiooniliseks roaks on saanud spetsiaalne võileib nimega kiluvõileib. See võileib koosneb traditsioonilisest rukkileiva lahtisest võileivast, millele on lisatud õhuke kiht võid ja kiht vürtsikilu (marineeritud balti kilud). Keedumunaviilud ja kulinaarsed ürdid on valikulised lisaalisandid.

Eestlased annavad suppidele tähtsa koha. Eestlaste tabeliraamatus on üle 200 kõikvõimalike komponentidega supi. Huvitav suppide valmistamise tehnoloogia Eestis. 80% Eesti suppidest on piim. Kõigepealt keedetakse supi sisu vee peal, viiakse piimaga pannile ja keedetakse kiiresti. Sellised supid on ebatavalised ja üllatavalt maitsvad. Köögiviljadest, kartulist ja suitsulihast ei valmistata piimasuppe.

Lisaks suppidele on Eestis populaarne puder. Eesti puder valmib traditsiooni järgi mitmest erinevast teraviljast korraga. Üks selline puder võib sisaldada kahte kuni viit tüüpi teravilju. Sageli on teravilja köögiviljade koostis ja lihtsalt köögiviljad. Sellisel pudrul on üldnimetus puder. Lihtsaim kombinatsioon tatra- ja kaerahelbejahust on "tangyupude", pärl-odraga kartul on "mitmemängija", viie komponendi kompleksset kombinatsiooni nimetatakse "kamaks". Kõik pudrud keedetakse ainult piima jaoks.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus P
2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Peasksena32 ettevõttest Getty Images Pro, Canva



EESTI KÖÖK



Suppe võib süüa enne pearooga, kuid traditsiooniliselt on need põhitoiduks ja enamasti valmistatakse liha- või kanapuljongist, mis on segatud erinevate köögiviljadega. Supid segatakse ka hapukoorega. Hernesupp on populaarne Eesti roog. Eesti supi unikaalne vorm on leivasupp (leivasupp), mis on mustast leivast ja õuntest valmistatud magus supp, mida serveeritakse tavaliselt hapukoore või vahukoorega, sageli maitsestatakse kaneeli ja suhkruga.

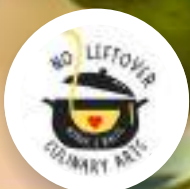
Pearoa tüüpilisemad toidud on Eestis olnud sealiha, kala, kartul, rukkileib ja piimatooted. Verivorst (verivorst), hanepraad (jõuluhani), sepikleib, peajuust (sült), hapukapsas (hapukapsas) ahjukartulitega ja glögi (hõögvein ehk glögi) on kuulunud tänapäeval traditsioonilisse eesti menüüsse. on enamasti jõuluhõngulised toidud. Samuti on tüüpilisteks jõulukostiks olnud õunad, mandariinid, piparkoogid, marineeritud kõrvits (kõrvitsasalat) ja pohlamoos.

Eesti köök pole magustoitude poolest rikas. Konkreetsed magustoidud on kissell, kohuke (kohuke) ja kama. Levinud Eesti magustoidud on veel mannavaht (mannavaht (mannast ja mahlast või puuviljadest valmistatud kreem), kohupiimakreem (kreemjas kohupiim), kompott (kompott) ja martsipan (martsipan). Lemmikud on ka rabarberipirukad.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti
2022/10049**

100% EI JÄÄNU

Foto: Hened. Sudhakar Bisen firmast Getty Images, Canva



EESTI KÖÖK



Teine populaarne magustoit on kringel (kringle), magus pärmileib, mida sageli maitsestatakse kardemoniga. Traditsioonilised, levinud ja populaarsed on ka pannkoogid (pannkook, mitmuses pannkoogid). Need on praetud ja tavaliselt magusate täidistega, kuid need võivad olla ka soolased. Vastlakukkel, kardemonimaitseine vahukoorega leivarull on traditsiooniline eesti magus rull, eriti populaarne just vastlapäeva pidude ajal.

Traditsiooniliselt populaarne jook kali, mis sarnaneb kaljaga, on taas populaarsemaks muutunud. Iidsetel aegadel populaarseim jook mõdu (mõdu) on peaaegu täielikult kadunud. Üsna populaarsed on ka kasemahla (kasemahl) joogid.

Tänapäeval on kohapeal valmistatud õlu toiduga kaaslaseks number üks; erinevad mahlad või lihtsalt vesi, mis on peamine alkoholivaba valik. Eesti kaks vanimat pruulikoda on 1807. aastal asutatud A. Le Coq ja 1820. aastal asutatud Saku õlletehas. Vein on enim joodav alkoholne jook, kuid selle tarbimist liitrites varjutab õlletarbimine, mis on ligikaudu 5. korda rohkem kui veini või kõigi kangete alkoholsete jookide tarbimine. Samuti on Eesti puuviljaveine, mis on valmistatud õuntest või erinevatest marjadest. Eestlased on uhked ka oma viina ja muude kangete alkoholsete jookide, näiteks ürdilikööri Vana Tallinn üle.

**Põhjamaade/Balti Lisaväärtus Projekti
2022/10049**

100% EI JÄÄNU

Foto: Pearl Barley, Canva.





EESTI KÖÖK

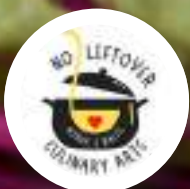
Piima (piim) joovad laialdaselt nii lapsed kui ka täiskasvanud. Piimatoodetest on peale piima veel keefir ja ka hapupiim (hapupiim) ja pett, mis on variatsioonid petipiima teemal.

Talvekuudel tuuakse lauale moosi, hoidiseid ja hapukurki. Varem, kui majandus oli suures osas põllumajanduslik, oli puu-, seente ja köögiviljade kogumine ja talveks konserveerimine hädavajalik. Tänapäeval on koristamine ja konserveerimine vähem levinud, sest poodidest saab osta peaaegu kõike, kuid talveks toidu valmistamine on maal endiselt väga populaarne ja säilitab paljude jaoks jätkuvalt oma võlu, vastupidiselt toitumisharjumuste kommertsialiseerumisele.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus
2022/10049**

100% EI JÄÄNU

Foto: Peet. LOVE_LIFE firmalt Getty Images
Signature, Canva.





Kõrvitsasupp

Koostisained

1. Kõrvits
2. Kõrvitsaseemned
3. Petersell



**100% NO LEFTOVER
menüü**

100% NO LEFTOVER Menüü



Metsiku küüslaugu salat

Koostisained

1. Ramson - 200 g
2. Kurk - 1 tk.
3. Kana muna - 3 tk.
4. Roheline sibul - 50 g
5. Sool - maitse järgi
6. Must pipar - maitse järgi
7. Majonees - 2 spl.

majonees

4.



Munad



1.

Kurk



2.

3.

Roheline sibul, Ramson



Sool - must pipar

5.



100% NO LEFTOVER Menüü



Mulgikapsad

Koostisained

1. Sealiha (tselluloos) - 400 g
2. Hapukapsas - 800 g
3. pärl oder - 0,75 tassi.
4. Peekon - 100 g
5. Sibul - 1 tk.
6. Loorberileht - 2 tk.
7. Musta pipraterad - 6-7 tk.
8. Köömned (maitse järgi)
9. Suhkur - 1 tl.
10. Šool (maitse järgi)
11. Õli sealiha ja sibula praadimiseks.



Verivorst



1.



3.

Hapukapsas



2.

4.

100% NO LEFTOVER Menüü

Hernesupp

Koostisained

1. Sealiha
2. Suitsuvorst
3. Kartul
4. Porgand
5. Sibul
6. Või
7. Till

Kuivatatud herned

1.



Või

4.

Liha (veiseliha või sealiha)

Till



5.

3.



Porgand, kartul

Sibul



2.



100% NO LEFTOVER Menüü



Kartulisalat

Koostisained

1. Tükeldatud keedukartul
2. Soolatud tilli hapukurk või kurk
3. Rohelised herned
4. Munad
5. Tükeldatud keedetud kana, bologna vorst või sink
6. Sool ja pipar
7. Majonees ja hapukoor

Tükeldatud keedukartul



1.

Majonees ja hapukoor



5.

Soolakurk / rohelised herned



Munad

3.



4.

Tükeldatud vorst



2.

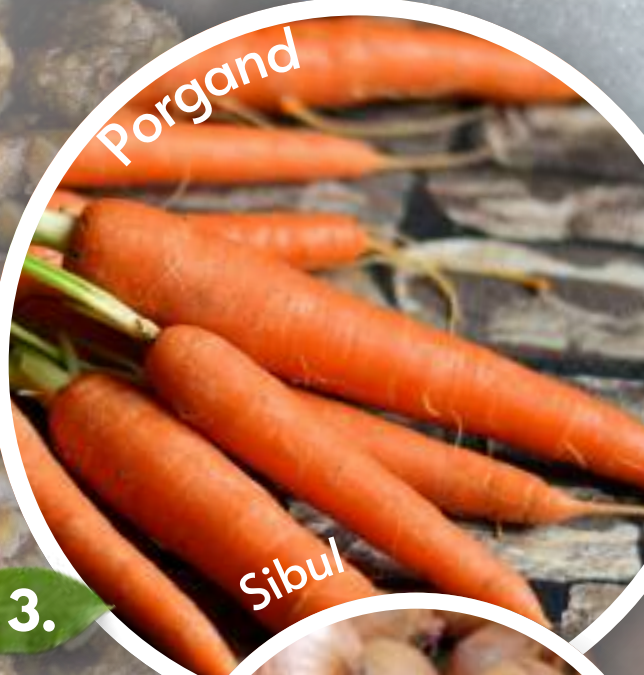
100% NO LEFTOVER Menüü



Tatar lihaga

Koostisained

1. tatar - 250 g
2. Liha (veiseliha või sealihha) - 250 g
3. Porgand - 1 tk.
4. Sibul - 1 tk.
5. Taimeõli - 3 spl.
6. Vürtsid
7. soola



100% NO LEFTOVER Menüü

Soljanka supp

Koostisained

3 suurt sibulat (350-400 g)
4 supilusikatäit õli
1 dl kuuma vett
100 g kontsentreeritud
tomatipastat
1 l kuuma veisepuljongit
3 loorberilehte
10 tera musta pipart
2-3 hapukurki
250 g lihaseid viinereid/vorsti
300 g lihakat poolsuitsuvorsti
hapukoor

Veisepuljong

1.



5.

Sibulad



3.

Soolatud kurk



2.

Viinereid/ vorst



Hapukoor



7.

6.

Õli



8.

Vesi, tomatipasta



Martsipan

Koostisained



Suhkur

Mandel - 1 klaas
Suhkur - 1 klaas vesi -
1/3 ml Mandli essentsi -
3 tilka



1.

Vesi



2.

Mandli essents



4.

Mandel

3.



4.

100% NO LEFTOVER
menüü



Võileib kiluga

Koostisained

Vürtskilu

1. Vürtskilu
2. Keedetud munad (kana või vutt)
3. Rohelised sibulad
4. Must leib
5. Või



Rohelised sibulad



Must leib

100% NO LEFTOVER
menüü

100% NO LEFTOVER Menüü



Verivorstid

Koostisained

1. Odrast kitsed
2. Sealiha
3. Sibul
4. Sool ja pipar
5. Veri
6. Sea soolestik

Sea soolestik

3.

Odrast kitsed

1.

5.

2.

Veri

Sool - must pipar

4.





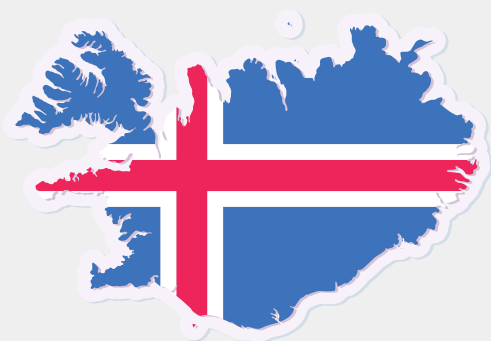
TRADITSIOONILINE ISLANDI KÖÖK

Põhja- ja Baltimaade
traditsioonilised retseptid





ISLAND



VÕTME FAKTID :

Territoorium 103 000 km²

Metsa pindala: umbes 2 %

Kaldajoon: 6 542,4 km pikkused

Järved: 40 2,5–10 km²

Jõed: üle 55 jõe, pikim neist on Þjórsá.

Rahvaarv: 383,726 miljonit (2024)

Pealinn: Reykjavik

ISLAND



Traditsiooniline Islandi toit

Tule ja jää maana tuntud Island on riik, mis on täis vapustavat loodusilu ja ainulaadseid maastikke. Alates võimsatest geiseritest kuni suurepärase liustikeni – Island pakub küllastajatele mitmekesist elamust. Elav pealinn Reykjavik on kultuuri, kunsti ja ajaloo keskus, samas kui maapiirkond peibutab oma karmi maastiku ja hingematvate vaadetega. Olenemata sellest, kas viibite geotermilises kuumaveeallikas, uurite laavakoobast või jahtite tabamatuid virmalisi, Island jätab teid kindlasti oma imede ees aukartusega.

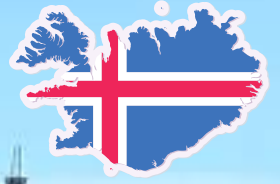


100% EI JÄÄNU

Fotod: Mustikas, Canva.

ISLAND

Põhjamaade/Balti köögi
traditsioonilised retseptid



1. Islandi lihasupp
2. Hauta kala
3. Kalapallid
4. Lambajalg
5. rukkileib
6. praetud kala
7. Rabbabarasulta
8. Lavamoos
9. Soolatud liha ja oad
10. Lamba sääre



100% EI JÄÄNU

Fotod: Mustikas, Canva.

ISLANDI KÖÖK

Islandi köök on tuntud oma ainulaadsete ja traditsiooniliste roogade poolest, mida on nautitud põlvkondi. Alates rikkalikest hautistest nagu kjötsúpa (lambalihasupp) ja lõpetades ikoonilise kääritatud hai nimega hákarl – Islandi toit pakub maitset riigi rikkalikust kulinaarsest ajaloost.

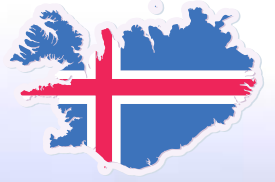
Üks populaarne roog on hangikjöt, mis on suitsulammast, mida sageli serveeritakse kartulite, herneste ja kreemja valge kastmega. Magusasõbrad ei jäta proovimata kleinurit – suhkruga ja kaneeliga üle puistatud Islandi praeküpsetist.

Islandi toit hõlmab ka riigi loodusvarasid, pakkudes värsked mereande, nagu lõhe, tursk ja langoustine. Skyr, traditsiooniline Islandi piimatoode, mis sarnaneb jogurtiga, on paljude magustoitude ja hommikusöögiroogade põhitoit.

Traditsioonilise Islandi toiduga tutvumine pole mitte ainult kulinaarne kogemus, vaid ka viis riigi kultuuri ja ajalugu sukelduda.



Islandi lihasupp



1. Lamba jootmine
2. Tükeldatud kartul
3. Tükeldatud keedetud kollane peet
4. Tükeldatud porgandid
5. Kuivsupp ürdid
6. Valge rämps
7. Supipuljong
8. Selleri pea
9. Lambaliha puljong
10. Soola

Värske keedetud lambaliha

1.

2.

Tükeldatud keedukartul

3.

Tükeldatud keedetud kollane peet

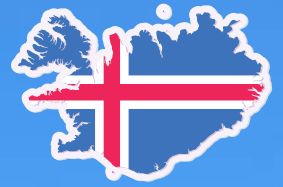
Kuivsupp ürdid

5.

Islandi lihasupp

100% NO LEFTOVER
menüü

Hauta kala



1. Tursafileed
2. Kartulid
3. Sibulad
4. Raske koor
5. Või & jahu
6. Karri-, küüslaugu-, sibula-, paprika- pulber
7. Rapsiõli
8. Sool pipar

Tursafileed



Plokkfiskur, kalahautis



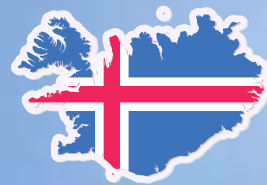
3.

Sibulad



100% NO LEFTOVER
menüü

Kalapallid



1. Tursafleed
2. Sibulad
3. Punased sibulad
4. Seller
5. Spinat
6. Pepperoni
7. Peekon

Kala hakkliha



Praetud kalapallid



Kalapallid

100% NO LEFTOVER
menüü

Lambajalg



1. Värske lambaliha jalg
2. Oliiviõli
3. Sool & pipar
4. Bataat
5. Kartul
6. Porgand
7. Paprika
8. Punane sibul
9. Küüslauk
10. Pipraterad

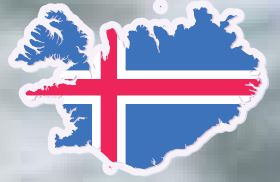
Värske lambajalg

1.



100% NO LEFTOVER
menüü

Rukkileib Menüü



rukkileib

1. Rukkijahu
2. Täisjahu
3. Kondenspiim
4. Söögisoodat
5. Sool
6. Kuldne siirup
7. Porgand
8. Rapsiõli



**100% NO LEFTOVER
menüü**

Praetud kala Menüü



1. Tursafilee
2. Muna
3. Leivapuru
4. Sool pipar
5. Rapsiõli
6. Kartulid
7. Või
8. Sibul



Kiiltursa filee

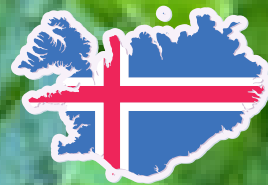
1.

praetud kala



100% NO LEFTOVER
menüü

Rabbabara jöest



Vesi

1. Värske rabarber
2. Suhkur
3. Vesi
4. Võilillepead



3.



1.

Värske rabarber

Rabarberimoos



4.

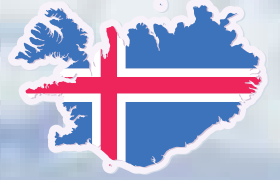
Suhkur



2.

100% NO LEFTOVER
menüü

Lavamooos Menüü



1. Terve lambapea
2. Zelatiin
3. Puljong
4. Sool

1.

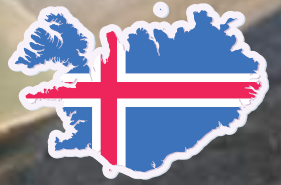
Svid moos, Svid pãté

4.

100% NO LEFTOVER
menüü

Soolatud liha ja oad

Menüü



1. Kollased oad
2. Vesi
3. Peekon
4. Köögiviljapuljong
5. Sibul
6. Kollane peet
7. Porgand
8. Kartulid



Soolatud liha

Soolatud liha ja oad



100% NO LEFTOVER
menüü

Lamba sääre Menüü



1. Lambaliha jootmine
2. Peekon
3. Loomne rasv
4. Sibul
5. Küüslaugu-, sibula-,
paprika- pulber
6. Lamba/veise
puljong
7. Sool & pipar

Lambahautis valmistamisel



Lamba sääre



100% NO LEFTOVER
menüü



TRADITSIOONILINE LÄTI KÖÖK

Põhja- ja Baltimaade
traditsioonilised retseptid





LÄTI



VÕTME FAKTID :

Territoorium 64 589 km²

Metsa pindala: üle 52% (2021)

Rannajoon: 494 km pikkune

Järved: üle 2300

Jõed: üle 12 000

Rahvaarv: 1883 miljonit (2023, Csp)

Pealinn: Riia

LÄTI



Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid

·Läti köök pakub peamiselt lihtsaid toekaid roogasid, mis sobivad füüsilise tööga inimestele.

Lätis on rikkalikult kulinaarseid traditsioone, sest riik asub Euroopa ristteel ja seetõttu on sajandite jooksul tulnud mõjutusi teistelt rahvastelt idast ja läänest. Läti köök on selgelt hooajaline, sest meil on neli aastaaga ja igaüks neist pakub spetsiifilisi tooteid ja maitseid hõrgutisi.

Kevadel ootavad lätlased pikisilmi kasemahla saadavust. Nad kasvatavad aknalaudadel rohelist sibulat. Lihavõttemunade värvimiseks kasutatakse sibulakoort. Hapuoblikaid otsitakse aedadest või niitudest. Küpsetatakse rabarberiga torte. (The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku ceļotājs, 2014).

Suvi algab mets- ja aedmaasikatega. Suvine pööripäev poleks suvine pööripäev ilma köömnejuustu ja õlleta. Suvel on ka uued kartulid, kirsid, aia tomatid, jäätis, värske mesi, taimeteed ja aromaatsed õunad. Jõhvika narr on piitsutatud. Seened röstitakse ja marineeritakse. Seeneljaht ja kalapüük on lätlaste jaoks peaaegu kultuslikud rituaalid või meditatsiooninäidised. Liha grillitakse kuumadel sütel ja keedetakse kalasuppi. Hapukoort ja tilli võib lisada peaaegu igale roale. Sünnipäevadeks küpsetatakse kringlikujulist küpsetist, pulmadeks torte. Inimesed saavad hapukurke ja moose ning kuivatavad ja külmutavad aiast ja metsast erinevat head-paremat, sest tulemas on pikk ja raske talv. (The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku ceļotājs, 2014).

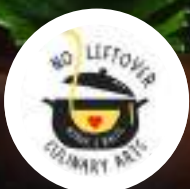


Foto: mustad herved, Canva.

100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049

LÄTI



Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid

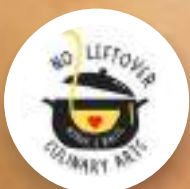
·Sügisel röstitakse ahjus mardipäeva kukk või hani, kõrbeks õunakook või moonitainas. Sügisel toimuvad talgud ja serveeritakse kartulipannkooke. Suitsutada saab kala, sealih, vorste ja isegi juustu. Rukkileivaviilule määratakse värsket võid. Jõhvikatest valmistatakse limonaadi. Inimesed ostavad ja müüvad iga-aastastel turgudel suvetooteid. (The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku ceļotājs, 2014).

Jõululaud ägab peekonipierogi, piparkookide, lihaprae ja hapukapsa all. Aastavahetuse jõululaulal röstitakse kala ja pannakse kalasoomused taskuraamatusse, et uuel aastal raha kindlustada. Kõik laual olevad herved süüakse ära, et järgmisel aastal ei tekiks pisaraid. Inimesed usuvad, et aastavahetusel tuleb serveerida vähemalt üheksa rooga, et järgmine aasta oleks hea. (The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku ceļotājs, 2014).

100% EI JÄÄNU

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekt
2022/10049**

Foto: Sklandrausis, AZemdega at Canva.



KAPSAS Menüü



- 1 Värske kapsa salat
- 2 hapukapsas tünnis
- 3 hapukapsa mahl
- 4 Hautatud hapukapsas lihaga või lihaga hautatud värske kapsas
- 5 lihaga täidetud kapsalehte

Värske kapsa salat porgandi ja roheline

1.

Hapukapsas

2.

Hapukapsas tünnis

3.

Hapukapsa jook

Lihaga täidetud hautatud kapsalehed

5.

Rullid

Hautatud kapsas lihaga või hautatud hapukapsas lihaga

Hautatud kapsas

4.

**100% NO LEFTOVER
menüü**

MUST HERNE

Läti: hallid herned



1.

- 1 Mustade herneste lilled
- 2 musta herne enne kuivatamist
- 3 Kuivatatud mustad herned
- 4 Linnase musta herne jahu
- 5 keedetud mustad herned praetud täpi ja sibulaga, serveeritud keefiriga: Traditsiooniline jõuluroog

Mustade herneste lilled

3.

2.

Mustade herneste ja

4.

Keedetud mustad herned praetud täpi ja sibulaga, serveeritud keefiriga

Hallid herned

5.

5.

100% NO LEFTOVER
menüü

Metsmaasikad



Metsa- ja aiamarjad

1 metsmaasikad
2 Piim
3 metsmaasikat
külma piimaga
4 Metsmaasikamoos:
värskelt segatuna
või keedetud:
läti keeles "ZAPTE"

Metsmaasikad



1.

2.

2.



Piim

Metsmaasikad külma piimaga

3.

Metsmaasikad külma piimaga



3.

Metsmaasika moos: värskelt segatuna
või keedetud

Zapte

4.

100% NO LEFTOVER
menüü

RUKIS

Menüü



- 1 rukkijahu
- 2 Rukkileib
- 3 Rukkileivasupp vahukoorega (serveeritakse külmalt), võib valmistada kuivatatud leivast ja leivajääkidest
- 4 Rukkilinnasejook
- 5 Kvassi jook
- 6 Külmsupp kaljaga



MESI

Menüü



- 1 Kärp
- 2 Mesi (pärnast, tatrast, lilledest jne)
- 3 meega kaetud õuna
- 4 Meekook
- 5 küdoonia mees

Kärpstruktuuriga

1.

Kallis

2.

Meega kaetud õunad

3.

Meekook

4.

Küdoonia mees

100% NO LEFTOVER
menüü

Fotod mars58-st

PIIM Menüü



100% NO LEFTOVER
menüü

- 1 Piim (lehma, kitse)
- 2 Keefir
- 3 Hapukoor
- 4 Jaani juust / Läti juust
- 5 Kohupiim, kodujuust
- 6 Heeringas keedu- või ahjukartulitega kohupiima, hapukoore ja joogiks keefiriga
- 7 Või



SEALIHA

Menüü

- 1 pirukad peekoni ja sibulaga
- 2 Sealiha seljaga
- 3 keedetud mustad herved praetud täpi ja sibulaga
- 4 Seakarbonaad
- 5 Tanguvorst keedetud tangudest või odrast ja seaverrega segatud peekonitükkidest
- 6 Bukstiņputra: valmistatud odratangust, piimast ja kartulist



100% NO LEFTOVER
menüü

Hapuoblikas

Menüü



- 1 Hapuoblikas
- 2 Hapuoblikas supp
- 3 Konserveeritud hapuoblikas

1.

Hapuoblikas

Hapuoblikas supp

2.

Hapuoblikas supp

4.

100% NO LEFTOVER
menüü

MUNAD

Menüü



1.

1 Lieldienu olas / Easter eggs
Lihavõttemunade värvimiseks kasutatakse sibulakoori.
2 Kompostiks kasutatakse munakoori

Mustade herneste lilled

1.

100% NO LEFTOVER
menüü

PEET

Menüü



1.

- 1 Külm peedisupp
- 2 Kuum peedisupp
- 3 Salat peedi ja heeringa ja kartuliga
- 4 Vinegrets: salat hapukapsa, peedi, marineeritud kurkidega
- 5 Peedilehesupp: kuum või külm

Külm peedisupp

Kuum peedisupp

2.

5.

Peedilehesupp: kuum või külm

Salat peedi ja heeringa

4.

3.

100% Eesti
menüü

KALA

Menüü



Makrell

- 1 tünnis marineeritud heeringas
- 2 lambakarva
- 3 Võileib silmuga
- 4 Võileib marineeritud kiluga
- 5 Balti kilu õlis
- 6 Kalasupp kalapeade, sabade ja muude kalaosadega
- 7 Kuum- või külmsuitsutatud makrell

1.

Heeringas marineeritud

1.

Makrell suitsutatud

Võileib marineeritud balti kiludega

2.

3.

4.

5.

Balti kiluõli

Grillitud ja tees konserveeritud silmud



SEENED

Menüü

- 1 Kukeseenekaste, mis sisaldab ka sibulat, küüslauku ja magusat või hapukoort, serveeritakse kartuliga
- 2 Kukeseen kartulitega
- 3 Puravikud
- 4 Puravikusupp (või muud seened; supp
- 5 Marineeritud seeni
- 6 soolatud seeni



1.

Kukeseenekaste



4.



3.

Puravikud



2.



Puravikusupp

Soolatud seened



Marineeritud seened



5.

Balti kalud õlis



TRADITSIOONILINE LEEDU KÖÖK

Põhja- ja Baltimaade
traditsioonilised retseptid





LEEDU



VÕTME FAKTID :

Territoorium 65 300 km²

Metsa pindala: üle 34,5%
(Maailmapank, 2021)

Rannajoon: 262 km pikkune

Järved: üle 2800

Jõed: üle 4418 (pikem kui 3 km)

Rahvaarv: 2,832 miljonit (2023)

Pealinn: Vilnius



LEEDU

**Traditsioonilised retseptid
Põhjamaade/Balti köögist – Leedu**

Lihaga täidetud tsepliinid

Punapeedi salat

HEERING KUIVATATUD METSASEENTEGA

BORŠ KÕRVAGA

ZRAZY KUIVATATUD SEENTEGA

ŠVILPIKAI

PELMEENID MUSTIKATEGA

Säga pallid

Chiacciahere

Jõhvika kissel

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-
2022/10049**

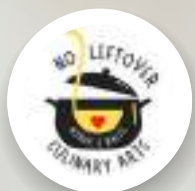


Foto: Cepelinai, Canva.

100% EI JÄÄNU



Lihaga täidetud tsepeliinid

1. Kartulid
2. Hakkliha (sealiha)
3. Sibul
4. Tükeldatud peekon
5. Hapukoor
6. Sool ja pipar

Kartulid

1.

3.

2.

Sibul

6.

Hakkliha

Hapukoor

Peekon

Lihaga täidetud tsepeliinid

5.

4.

100% NO LEFTOVER
menüü

Punapeedi salat Menüü



1. Keedetud peet, porgand ja kartul
2. Hapukurk
3. Sibul
4. Kõõmned
5. Sool ja õli

Keedetud peet, porgand ja kartul



Sibul



Kõõmned



Sool ja õli

Punapeedi salat



100% NO LEFTOVER
menüü

Heeringas kuivatatud metsaseentega Menüü



1. Heeringas
2. Porgand
3. Sibul
4. Kuivatatud metsaseened
5. Oli

Heeringas

1.



2.



Porgand

3.



Sibul



Õli

Räim kuivatatud metsaseentega

4.



5.



Kuivatatud seened

100% NO LEFTOVER
menüü

Borš "kõrvadega"



1. Muna- ja nisujahu
2. Oli ja vesi
3. Seened ja kuivatatud seente puljong
4. Sibul ja peet
5. Veisepuljong
6. Vürtsid

Seened

1.



2.

1.



Muna ja nisujahu

4.



Sibul ja peet

"Kõrvadega" borš



Veisepuljong

5, 6.



100% NO LEFTOVER
menüü

Zrazy kuivatatud seentega



1. Veise sisefilee
2. Kuivatatud puravikud
3. Sibul
4. Muna ja jahu
5. Kreem
6. Must pipar, kuivatatud tüümian
7. Oli

Veise sisefilee

1.

Kuivatatud puravikud

2.

4.

Muna ja jahu

3.

Sibul

Zrazy kuivatatud seentega

5.

100% - menüü EI OLE
JAAK

6.

Kreem

Must pipar, kuivatatud tüümian

Švilpikai



- 1.Kartul
- 2.Jahu
- 3.Munad
- 4.Piim
- 5.Hakitud peekon

Kartulid

1.



5.

Shvilpikai



2.

3.

Munad

Jahu

Piim

4.

100% NO LEFTOVER
menüü



Pelmeenid mustikatega (külmad ninad)

1. Nisujahu
2. Sool
3. Keev vesi
4. Või
5. Mustikad
6. Suhkur

Nisujahu 1.

4.

4.

2.

soola

Või

6.

5.

Mustikad

pelmeenid mustikatega (külmad ninad)

**100% NO LEFTOVER
menüü**



Säga pallid

1. Sägafilee
2. Baguette ja riivsaia
3. Piim
4. Sibul ja küüslauk
5. Muna ja või
6. Pipar ja sool

Säga filee

1.



Sibul ja küüslauk

4.



2.



Baguette ja leivapuru

3.



Piim

Säga pallid



6.



Muna ja või

5.



**100% NO LEFTOVER
menüü**

Chiacciahere



1. Jahu, vői ja munad
2. Soola ja suhkru pulber
3. Hapukoor
4. Sidrunikoor ja sidrunimahl
5. Viin
6. Oli

Jahu, vői ja munad

1.

Sidrun

4.

2.

3.

Soola ja suhkrupulbrit

Hapukoor

Chiacciahere

Öli

5.

**100% NO LEFTOVER
menüü**

Jõhvika kissel



1. Jõhvikad
2. Suhkur
3. Nelk
4. Vesi
5. Kartulitärklis

Jõhvikad



Kartulitärklis



2.



5.

Jõhvika kissel



Milline



100% NO LEFTOVER
menüü

MUUD PÕHJA- JA SKANDINAAVIA RIIGID

Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised retseptid: kokkuvõte

Skandinaavia köök ei seisne ainult toidus; see on teekond läbi ajaloo ja kultuuri. Traditsiooniline Skandinaavia toit on sügavalt juurdunud piirkonna ajaloos, kus karm kliima ja piiratud põllumajandusressursid on sajandite jooksul kujundanud kulinaarseid traditsioone. Viikingite ajastust tänapäevani on see köök arenenud, säilitades samal ajal oma autentsuse. Skandinaavia toit rõhutab lihtsust, värskust ning sidet maa ja merega. Roogid sisaldavad sageli selliseid koostisosi nagu kala, kartul, marjad ja piimatooted, mis peegeldavad inimeste leidlikkust, kes on põlvkondade kaupa selles keerulises põhjamaises keskkonnas edukas olnud. (Nordic Expat Shop, 2023).

Põhjamaade köök on erakordselt populaarsust kogunud mitte ainult Põhjamaades, vaid ka rahvusvahelisel kulinaarsel areenil. Seda kulinaarset liikumist on ajendanud ainulaadne tegurite kombinatsioon, alates sügavast austusest piirkonna looduslike koostisosade vastu kuni uuenduste ja loomingulisuseni köögis (Nordic Expat Shop, 2023).

Veelgi enam, Põhjamaade lähenemine jätkusuutlikkusele, hooajalisusele ja minimaalsele raiskamisele on leidnud vastukaja ülemaailmse publiku seas. Keskkonnaprobleemide kasvades tõmbab inimesi Põhjamaade köögi keskkonnateadlik eetos. See lähenemine ei näita mitte ainult piirkonna maitseid, vaid ka pühendumust loodusvarade säilitamisele tulevaste põlvkondade jaoks (Nordic Expat Shop, 2023).

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti
ID: NPAD-2022/10049**

Foto: Supp leivas, Canva

100% EI JÄÄNU



Soome köögi karjala küpsetised



Riisipuder:
valge riis, vesipiim,
või, muna
Pastakoor:
külm vesi, sool,
universaalne jahu,
rukkijahu, sulavõi
munavõi:
munad, või, sool,
murulauk

Jahu

1.

Riis

2.



Või

4.



3.

Piim

6.



Munad

5.

100% NO LEFTOVER
menüü

NORRA: Põdraliha



Põdraliha on kuiva ja metsiku maitsega, põhjapõdraliha aga magusam tänu looma suuruste erinevusele. Põhjapõdrasammal, põhjapõtrade söödud samblik, on ainulaadne Norrale ja Arktika tundrale.

AHJU MEETOD

Ärge viitsige seda konditustada. Hõõruge seda rikkalikult oliiviõli soola ja pipraga (või oma lemmik hõõrumisega). Kui teil on aega, mähkige see kilesse ja hoidke üleöö külmkapis. Kui ei, alusta küpsetamist. Asetage see kergelt määritud (pannipihustiga OK) ahjupannile. Võid pannile lisada sellerit, porgandit ja sibulat, kui soovid hiljem pannitilkudest kastet või kastet teha.

Aseta kaaneta küpsetusvorm eelkuumutatud 350–375 kraadisesse ahju ja keera aegajalt õlga, kuni see on ühtlaselt pruunistunud. Nüüd lisa pannile veidi vedelikku. Arvan, et kasutasin saates õlut. Võite kasutada õlleveini, kana- või veisepuljongit – mõte on alustada umbes tollise vedelikuga ja mitte lasta sellel alla poole tolli vedeliku, muidu liha ei haudu ja pann kõrbeb. Kata tihedalt kaane või vastupidava fooliumiga, alanda temperatuur 325 – 350 kraadini. Sõltuvalt õlgade suurusest või õlgade arvust pannil võib järgmiseks sammuks kuluda kuni 6 tundi.

1.

Põdra liha



**100% NO LEFTOVER
menüü**

ROOTSI

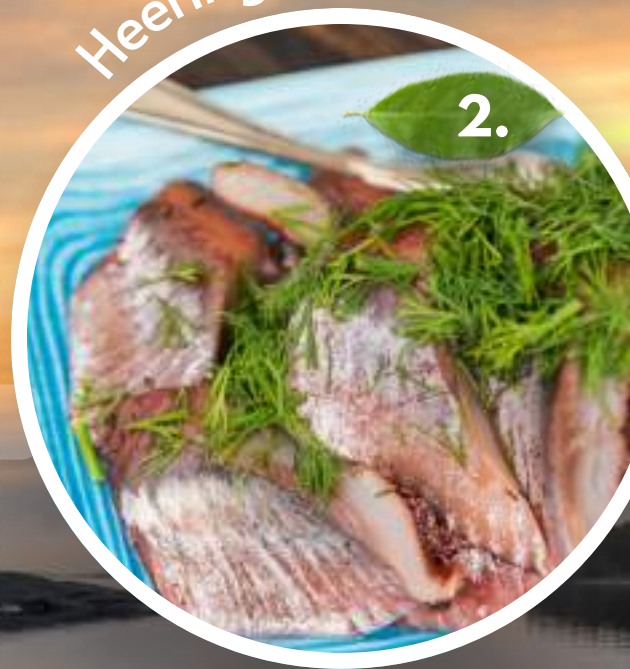


Rootsi lihapallid: Rootsi lihapallid on kogu maailmas tuntud ja kuulsad oma mahlaka tekstuuri poolest. Need lihapallid, mis on valmistatud jahvatatud lihast (nt veise- ja sealihast) ning koos pohlakastme ja koorekastmega, pakuvad rikkalikku ja lohutavat maitset. Rootsi rahvustoit on "Rootsi lihapallid" (Köttbullar).

Heeringas: Marineeritud heeringas on klassikaline Rootsi roog, mida serveeritakse erinevates maitsvates marinaadides, sealhulgas sinepis, sibulas ja tillis. Selle roa terav ja isuäratav maitse on muutnud selle Rootsi suupistete põhitoiduks.

Vähipidu: kuigi mitte üks roog, on vähipidu Rootsi traditsioon. See hõlmab tilliga maitsestatud keedetud vähi tarbimist. Sageli koos akvaviiti ja muude hooajaliste hõrgutiste saatel on vähipidu ainulaadne ja rõõmus suvepidu Rootsis. (Nordic Expat Shop. (2023)).

Heeringas



Rootsi lihapallid

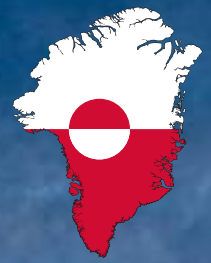


Vähipidu



**100% NO LEFTOVER
menüü**

GRÖÖNIMAA



Gröönimaal võib kohaliku köögiga tutvumine olla eriti paljastav, kuid mitte alati nii lihtne. Sellel polaarjoonelisel tundrate, kiviste rannikujoonte ja hõreda taimestikuga maastikul jutustavad laual olevad koostisosad mitut lugu. See on koht, kus varajane inuittide kogukond elas viikingitest üle, kuid langes 1700. aastatel Taani asunike koloniseerimise ohvriks ning kus kliimamuutused muudavad praegu maastikke ja elustiili. (Gilman, S.A. n/d.. Maitsemaailm: 7 Gröönimaa traditsioonilist toitu.)

Kuidas? Esiteks võib Gröönimaal traditsiooniliste toitude otsimine tähendada kultuuri kinnitamist, mis eksisteeris ammu enne kolonialismi, kuid mõnede nende koostisosade söömist peetakse ka paljude keskkonnaaktivistide silmis tabuks. Mõned inuittide kogukonna põhitoiduained, mis moodustavad 88% Gröönimaa elanikkonnast, olid kunagi külluses, kuid nüüd ohustavad neid vee soojenemine, jäämütside sulamine ja ülepuük. Vahepeal on viimase kolme sajandi jooksul kuni tänapäevani Taani ja teised Euroopa asunikud inuittide toidutraditsioone süstemaatiliselt välja juurinud ja püüdnud juurutada oma traditsioone, ohustades kogukonna ellujäämist ja selle eluviisi. (Gilman, S.A. n/d.)

Niisiis, mis on Gröönimaa köök nüüd? Lühidalt: see on keeruline. Kuid saarel reisija, kes peab meeles, et mõned klassikalised kohalikud koostisosad võivad praegu olla napimad või nende suhtes kehtivad rangemad kalapüügi- ja jahijuhised, võib siiski leida ja maitsta maitsvaid mereande, liha ja tooteid, mis moodustavad ainulaadse kulinaarse kultuuri. Gröönimaalt. (Gilman, S.A. n/d.)

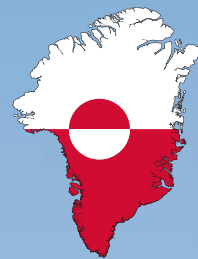
Mattak viitab vaala nahale ja selle all olevale rasvakihi. Vaalade söömine on enamikus töötavates riikides keelatud. *** Vaalaliha söömist peetakse üldiselt vastuvõetamatuks ja see on enamikus maailmas keelatud. 1986. aastal keelustas Rahvusvaheline vaalapüügikomisjon (IWC) vaalapüügi pärast seda, kui mõned liigid olid peaaegu välja surnud.

**100% NO LEFTOVER
menüü**

Foto: Gröönimaa, Canva

100% NO LEFTOVER
Menüü

GRÖÖNIMAA



Lumpfish Roe

Vaadates cyclopterus lumpuse kaju, võite ilmselt aimata, kuidas see oma nime sai: Liik, mida muidu tuntakse tükikala nime all, on selgelt tükitaolise kujuga. Lumpfish paistab aga silma veel ühe ebataavalise omaduse poolest – selle vaagnauim on kleepuv, võimaldades kalal merepõhja pindadele kleepuda. Gröönimaa jäistes vetes leidub tükikala ohtralt ja maitsekas liha on tavaliselt suitsutatud või pošeeritud. Kuid paljude kohalike toidusõprade jaoks on see kõik seotud munadega. Kalamari on siidine ja õrn soolase kaaviarilaadse maitsega. (Gilman, S.A.. n/d.)

Lumpfish Roe



Suaasat Suaasat on Gröönimaa traditsioonilise köögi üks olulisemaid roogasid: jõuline hautis, mis on valmistatud kartulist, sibulast, riisist või odrast ja lihast, sageli hülgelihast. Külmal ööl Gröönimaa lumiste mägede ja kivise ranniku taustal on soe kauss suaasat, mis on lihtsalt maitsestatud soola ja pipraga ning maitsestatud maa ja mere kohalike koostisosadega, sobiv viis selle erakordse koha kogemiseks. (Gilman, S.A. n/d.)

Suaasat



Ptarmigan



Muskushärg



Foto: Gröönimaa,
Canva

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

FÄÄRI SAARED



Ræst kjøt: Ræst kjøt ehk fermenteeritud lambaliha on Fääri saarte köögi põhitoit. Liha riputatakse üles ja kuivatatakse õhu käes enne käärimisprotsessi, andes sellele erilise maitse ja tekstuuri, mida Fääri saarlased hindavad selle säilivusomaduste tõttu.

Skerpikjøt: Skerpikjøt on tuule käes kuivatatud ja õhu käes kuivatatud lambaliha, teine hinnaline Fääri saarte delikatess. Selle kontsentreeritud maitse on sügavalt juurdunud saare ajaloo ja kultuuris.

Grindabúffur: Grindabúffur on Fääri saarte roog, mis on valmistatud pilootvaala rasvast, lihast ja maksast. Kuigi see on traditsiooniline roog, on see ka keskkonnaprobleemide tõttu vastuoluline. Fääri saarlased peavad seda kõrgelt kui sümbolit nende seotusest mere ja esivanemate traditsioonidega.

(Nordic Expat Shop. (2023).

*** Vaalaliha söömist peetakse üldiselt vastuvõetamatuks ja see on enamikus maailmas keelatud. 1986. aastal keelustas Rahvusvaheline vaalapüügikomisjon (IWC) vaalapüügi pärast seda, kui mõned liigid olid peaaegu välja surnud.

Fääri saarte inimesed on tuntud oma toidu kuivatamise ja nii kala kui liha kääritamise poolest. Ræsti maitse (ja lõhn!) esitab väljakutse enamikule toidusõpradele. See on kindlasti midagi muud. (Fääri saarte juhend. (2024).

Kääritatud lambaliha, d-kuivatatud kala ja lambapea.

lõhe



Kuivatatud fermenteeritud



Langoustine



Lambad Fääri saartelt



Foto: Fääri saared, Canva

Foto: Fääri saarte teejuht. (2024)

Põhjamaade/Balti kulinaariakunsti kutsekeskkond

Kulinaarse pärandi võrgustik

1995. aastal asutatud kulinaarse pärandi võrgustik on olnud esirinnas meie kulinaarse kultuuri ja traditsioonide sügavama väärtustamise ja mõistmise eest. Võrgustik rõhutab, kui oluline on teada meie toidu päritolu, loomade kohtlemist, meie toidukultuuri eripärasid ja selle loomulikku arengut aja jooksul.

See Rootsist alguse saanud algatus levis kiiresti ning seda iseloomustab selle eristav ja nüüdseks rahvusvaheliselt tunnustatud kaubamärk – kokamüts noa ja kahvliga –, mis on registreeritud Lätis asuvas Rahvusvahelises Kulinaariapärandi Keskuses EUIPO-s Alicante. (Culinary Heritage Network, 2024).

Aastate jooksul on kulinaarne pärand muutunud oluliseks liikumiseks, mis hõlmab suurt osa Euroopast ning kasvab orgaaniliselt ja jätkusuutlikult. Need kaks põhimõtet, orgaaniline kasv ja jätkusuutlikkus, on võrgustiku filosoofia ja kulinaarsete traditsioonide ülemaailmse tunnustamise edendamise lähenemisviisi keskmes. (Culinary Heritage Network, 2024).

2021. aastal astus kulinaarne pärand olulise sammu edasi, laiendades oma haaret ülemaailmselt. Võrgustik tunnistab, et tema poolt käsitletavat küsimust ja edendatavat väärtust on ülemaailmse tähtsusega, mistõttu on vaja ühtset rindet mitmekesisuse ja mõistmise kaudu.

Kulinaarne pärand usub kindlalt gastronoomia kui diplomaatia, sõpruse ja mõistmise vahendisse rahvaste, kultuuride ja rahvaste vahel. Tähistades oma kulinaarset pärandit ja kultuuri, saame kasvatada uhkust ilma teiste väärtust vähendamata.

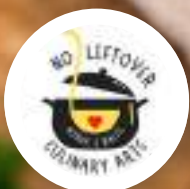
Sellest tulenevalt on kulinaarne pärand pühendunud võimalikult paljude riikide, piirkondade, linnade ja ettevõtete koondamisele ühise eesmärgi nimel – säilitada ja edendada meie ülemaailmset kulinaarset pärandit. (Culinary Heritage Network, 2024).

Jälgige saidil www.culinaryheritage.net

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID:
NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Fotod: Chefs, Canva.



Professionaalne võrgustik NO Leftover Nordic/Baltic Culinary Arts jaoks

Läänemere köök. (2024). Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/en>

Põhjamaade kokkade liit. (2024). Saadaval aadressil <https://nordicchefs.com/>

Põhjamaade Hotelli-, restorani-, toitlustus- ja turismisektori töötajate ametiühing (NU HRCT). (2024). Saadaval aadressil <https://www.nordicchrct.org/>

Aeglane toit Põhjamaades. (2024). Saadaval aadressil <https://slowfoodnordic.com/>

Säästva toidukaubanduse liit. Saadaval aadressil <https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Jätkusuutlik Gastro. (2024). Saadaval aadressil www.sustainablegastro.com

Jätkusuutlik Restoranide Liit. Saadaval aadressil <https://thesra.org/>

Ülemaailmne kokaühingute ühendus. (2024). Saadaval aadressil <https://worldchefs.org/>

SUSFOOD2 – selle eesmärk on edendada teadusuuringuid ja innovatsiooni jätkusuutlike toidusüsteemide valdkonnas EL-i liikmesriikide ja assotsieerunud riikide vahelise tõhustatud koostöö ja koordineerimise kaudu. Viimase ajal

10 aasta jooksul on 5 SUSFOODi konkursi kaudu rahastatud 44 uurimisprojekti, kus on kokku 277 partnerit. Link: <https://susfood-db-era.net/main/>

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti

ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Fotod: Chefs, Canva.



Ülevaade praegusest oskusteabest, kokakunsti oskustest, nõutavatest pädevustest

Kuidas saavad kokad planeeti päästa:

PARIMAD TAVAD JA SOOVITUSED JÄTKUSUUTLIKU KÄSITLEMISEKS RESTORANIDE SEKTORIS

TOIDU ALLMINE:

1. Keskenduge hooajalistele koostisosadele ja proovige nende ümber roogasid ehitada.
2. Küpseta kohaliku päritoluga koostisosadega.
3. Loomsed tooted peaksid pärinema allikatest, mis edendavad loomade kõrget heaolu ja säästvaid tootmissüsteeme.

TOIDU ALLMINE:

4. Seada esikohale säästvad tootmissüsteemid kogu toidu puhul.

OMA RETSEPTIDE JA MENÜÜDE KUJUNDAMINE:

5. Kasutage oma roogades väiksemas koguses loomseid saadusi, sealhulgas liha, piimatooteid, mune ja kala.
6. Keskenduge taimsete roogade väljatöötamisele või laiendamisele, mis aitavad vähendada kasvuhoonegaaside heitkoguseid ja veekasutust.

OMA RESTORANI IGAPÄEVATE TEGEVUSTE HALDAMINE:

7. Eesmärk on vähendada ja kõrvaldada kõikvõimalikud jäätmed oma restoranis.
8. Protsesside paika panemine saavutatava mõõtmiseks.

TÖÖTAJATE, KLIENTIDE JA TEIE KOGUKONNAGA SUHTLEMINE:

9. Aidake kaasa algatustele, mille eesmärk on luua sildu tootjate, kokade, tarbijate ja kõigi teiste sidusrühmade vahel.
10. Rääkige oma ambitsioonidest oma töötajate ja klientidega, selgitades neile oma pühendumust jätkusuutlikumale toidusüsteemile.

Viide: Climatesmartchefs.eu. (n/d). Kuidas saavad kokad aidata planeeti päästa. Saadaval aadressil <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>



Ülevaade praegusest oskusteabest, kokakunsti oskustest, nõutavatest pädevustest

Jätkusuutlikkuse pädevus annab õppijatele võimaluse kehastada jätkusuutlikkuse väärtusi ja omaks võtta keerulisi süsteeme, et võtta või taotleda meetmeid, mis taastavad ja säilitavad ökosüsteemi tervist ning suurendavad õiglust, luues nägemusi jätkusuutlikust tulevikust.

GreenCompi pädevused:

GreenComp koosneb 12 pädevusest (paksus kirjas), mis on jagatud nelja valdkonda (kaldkirjas):

- Jätkusuutlikkuse väärtuste, sealhulgas pädevuste kehastamine

- jätkusuutlikkuse väärtustamine
- õigluse toetamine
- looduse edendamine

- Jätkusuutlikkuse keerukuse, sealhulgas pädevuste omaksvõtmine

- süsteemne mõtlemine
- kriitiline mõtlemine
- probleemi raamimine

- Jätkusuutliku tuleviku nägemine, sealhulgas pädevused

- tulevikukirjaoskus
- kohanemisvõime
- uurimuslik mõtlemine

- Jätkusuutlikkuse nimel tegutsemine, sealhulgas pädevused

- poliitiline agentuur
- kollektiivne tegevus
- individuaalne algatus

Bianchi, G., Pisiotis, U. ja Cabrera Giraldez, M., GreenComp Euroopa jätkusuutlikkuse pädevusraamistik, Punie, Y. ja Bacigalupo, M. toimetaja(d), EUR 30955 EN, Euroopa Liidu väljaannete talitus, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi: 10.2760/821058, JRC128040. Saadaval aadressil

https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf



KOKA PÄDEVUS

Pädevus on oluline tegur, millel on tohutu mõju üksikisiku karjääri jätkusuutlikkusele, eriti kulinaaria valdkonnas. Koka pädevus jaguneb kolme tüüpi, nimelt funktsionaalsed kompetentsid, põhipädevused ja üldpädevused.

Peakoka funktsionaalne kompetents on kulinaarne asjatundlikkus, mis hõlmab kokandusoskusi, maitse- ja toiduteadmisi ning teeninduse karmistamist.

Põhipädevused hõlmavad kontseptuaalseid oskusi, puhtust ja äritaju.

Samal ajal koosneb üldine pädevus inimestevahelistest, juhtimis-, juhtimis- ja motivatsioonioskustest. See peakoka pädevus on kulinaarsete koolitajate ja koolitajate juhendiks jätkusuutlikuks karjääriarenguks koka erialal.

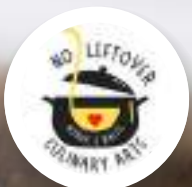
Lugege kogu artiklit:

Mahfud, T., Pardjono ja Lastariwati, B. (2019). Koka pädevused kui toiduturismi edu võtmelement: kirjanduse lühiülevaade. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Saadaval aadressil <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus
Projekti ID: NPAD-2022/10049**

100% EI JÄÄNU

Foto: Canva.



Põhjamaade/Balti kulinaaria jaoks kasutatavate tehnoloogiate ülevaade. Kokakunstijäädid puuduvad

Kulinaariaharidus: uuenduste tähtsus

Virtuaalne ja liitreaalsus kulinaariakoolituses: Kulinaariaharidust muudavad virtuaalreaalsus (VR) ja liitreaalsus (AR). Õpilased saavad virtuaalreaalsuse (VR) abil täielikult sukelduda virtuaalsesse kulinaarsesse keskkonda, kus nad saavad harjutada toiduvalmistamise meetodeid, proovida erinevaid koostisosi ja isegi saada nõu virtuaalsetelt mentoritelt. Liitreaalsuse (AR) kasutamisega võivad õpilased tegelikus köögis töötades saada reaalses juhiseid ja teavet. (Kokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk, 2023).

Veebipõhised õppeplatvormid: ajad, mil õpilased pidid õppima nelja seina sees, on ammu möödas. Alates sellest, kui ed-techi idee esiplaanile tuli, on Interneti-platvormid teinud veebis kättesaadavaks hulgaliselt kulinaarseid materjale. Alates põhjalike kulinaarsete oskuste ja köökide kursuste pakumisest kuni tuntud kokkade videotundideni teevad need veebiplatvormid kulinaarse hariduse kättesaadavaks kogu maailmas. Seega, valides veebiplatvormi, saavad õpilased juurdepääsu paljudele kulinaarsetele teadmistele ja õppida omas tempos. (Kokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk, 2023).

Nutikad köögiseadmed ja -tööriistad: on vaieldamatu, et nutikate köögivahendite ja -seadmete ilmumisega on toiduvalmistamise protsesse kergenenud. Need seadmed, mis ulatuvad täppistest sous-vide pliitidest nutikate ahjudeni, tagavad täpse temperatuuri reguleerimise ja automatiseerimise, võimaldades kokkadel keskenduda maitse loomisele ja leidlikkusele. Lisaks saab nutitelefoni rakendusi kasutada ühendatud köögiseadmete juhtimiseks ja jälgimiseks, mis parandab juurdepääsetavust ja toiduvalmistamise mugavust. (Kokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk, 2023).



Põhjamaade/Balti kulinaaria jaoks kasutatavate tehnoloogiate ülevaade. Kokakunstijärgid puuduvad

Tehnoloogia mõju kulinaariatööstusele

Pole kahtlustki, et tehnoloogiline areng on suurendanud nii kaubandusköövide efektiivsust kui ka toidukäitlemissektori turu suurust. Esiteks on tehnoloogia kasutuselevõtt muutnud automatiseeritud toiminguid, nagu varude haldamine ja muud sarnased ülesanded, võimaldades kokadel keskenduda oma kulinaarsele leidlikkusele. Lisaks on tehnoloogia areng andnud kokadele juurdepääsu erinevatele kulinaarsetele teadmistele ja inspiratsioonile. Sellises olukorras võivad kokad leida uudseid koostisosi, katsetada teiste köökidega ja jagada oma kulinaarset loomingut hõlpsalt ülemaailmse publikuga. Peakokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk Sous, 2023).

Lisaks on nutikad andurid ja seiresüsteemid, lisaks muudele toiduohutustehnoloogia edusammudele, võimaldanud tuvastada koostisosade värskust ja säilitada ideaalseid toidu säilitustingimusi. Lisaks on tehnoloogia võimaldanud kokadel võtta kasutusele keskkonnasõbralikumad tavad, tagades, et kulinaarne looming pole mitte ainult maitsev, vaid ka keskkonnale ohutu. Peakokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk Sous, 2023).

Ümberkujundamine kaasaegse tehnoloogiaga

Tänapäeval moodsal ajastul on oluline leida tasakaal tavapäraste kulinaarsete meetodite ja kaasaegsete seadmete vahel, isegi kui tehnoloogial on kulinaarse hariduse ja ettevõtluse jaoks tohutuid eeliseid. Selle tulemusena muudavad kokandushariduse tehnoloogilised uuendused kokakunsti ja parandavad nende kättesaadavust, tõhusust ja mitmekesisust. Veelgi enam, kulinaarse kunsti ja tehnoloogia sulandumine toob kulinaariatööstusele kindlasti rikkama, dünaamilisema ja lõputult võimaliku tuleviku. Peakokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk Sous, 2023).



Kokkuvõte

See digitaalne brošüür "Traditsioonilised retseptid Põhjamaade ja Baltimaade köögist" on osa projekti NPAD-2022/10049 arendustulemused digitaalkursuse 'Digitaalne kursus NO LEFTOVER Põhjamaade/Balti kokakunstis täiskasvanute koolitajatele' raames. Eesmärk on parandada täiskasvanute õpetamise meetodeid, täiskasvanute juurdepääsu õppimisele, parandada täiskasvanuõppe kvaliteeti ja vastata uutele või muutuvatele vajadustele vastavalt majutusettevõtete pakkumiste eripärade muutuvale keskkonnale, kokakunsti mitmekesisusele ja mitmekesisistamise lähenemisviisidele, turismi suundumustele, uued kogemused ja maitset, kaasaegne ühiskond vajab tehnilist ja digitaalset täiustamist ja ümbervormindamist, keskendumist jätkusuutlikkusele, et säästa traditsioone ja kultuuripärandit ning globaalseid ja rahvuslikke ressursse vastutustundliku tarbimise ning kohalike toorainete ja muude ressursside kasutamise kaudu.

Selles digitaalses brošüüris on esitatud Taani, Eesti, Läti, Islandi ja Leedu üle 50 traditsioonilise retsepti, mille kontseptsiooniga EI OLE JÄÄNUD, koos 10 retseptiga igast loetletud riigist. Lisaks on brošüüris Soome, Rootsi, Norra, Gröönimaa ja Fääri saarte retseptid.

Traditsioonilise retseptivaliku põhikontseptsioon on 100 tooraine kasutamine. Seetõttu sisaldavad paljud loetletud retseptid ühe tootemenüü jaoks mitut retsepti, et demonstreerida rohkem rakendusi erinevates vormides täpselt traditsioonilisel kujul, mis võib viia jääkide minimeerimiseni, arvestades erinevaid kääritamise-, konserveerimise-, tooraine erinevate osade ja jäätmete kasutamist. Retseptid toovad esile toorme väljavaate ideoloogia, et näha looduse ilu, arvestades vähem liha ja kala tarbimist ning motiveerides põllu-, aia- ja väljas jalutamiseks.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Riia, Canva.



Järeldus

See digitaalne brošüür "Põhjamaade ja Balti köögi traditsioonilised retseptid" sisaldab projekti NPAD-2022/10049 raames enam kui 50 traditsioonilist retsepti NO LEFTOVER kontseptsiooniga Taanist, Eestist, Lätist, Islandilt ja Leedust koos 10 retseptiga igast loetletud riigist. Lisaks on brošüüris Soome, Rootsi, Norra, Gröönimaa ja Fääri saarte retseptid.

Traditsioonilise retseptivaliku põhikontseptsiooniks on 100% tooraine kasutamine koos kogemuste ja traditsioonide jagamisega Põhja- ja Baltimaade vahel ning inspiratsiooni loomine nende tehnikate kasutamiseks erinevates piirkondades, arvestades traditsioonilisi ja uusi uuenduslikke vorme. Seetõttu sisaldavad paljud loetletud retseptid ühe tootemenüü jaoks mitut retsepti, et demonstreerida rohkem rakendusi erinevates vormides täpselt traditsioonilisel kujul, mis võib viia jääkide minimeerimiseni, arvestades erinevaid kääritamis-, konserveerimis-, tooraine erinevate osade ja jäätmete kasutamist. Retseptid toovad esile toorme väljavaate ideoloogia, et näha looduse ilu, arvestades vähem liha ja kala tarbimist ning motiveerides põllu-, aia- ja väljas jalutamiseks.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Läti toit. Pirukad.Canva.

Viidete loend

- Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, Pearson, D. (2023). Miks inimesed on toidujääkide haldamisel halvad? Süsteemaatiline kirjanduse ülevaade ja raamistik kodumajapidamises tekkivate toidujäätmete tekkekäitumise analüüsimiseks. Science Direct. Saadaval aadressil <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- Arktika seiklused. (2022). Islandi toit. Saadaval aadressil <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- Balcere, A., Sēja, G. (2014). Kalatoidud. Valik, töötlemine, retseptid. Riia: Apgads Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- Läänemere köök. (2024). Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/en>
- Läänemere köök. (2024). Käsiraamatud. Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- Läänemere köök. (2024). Läänemere kulinaarsed marsruudid. Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- Bianchi, G., Pisiotis, U. ja Cabrera Giraldez, M.. (2022). GreenComp Euroopa jätkusuutlikkuse pädevusraamistik, Punie, Y. ja Bacigalupo, M. toimetaja(d), EUR 30955 EN, Euroopa Liidu väljaannete talitus, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760/821058, JRC128040. Saadaval aadressil https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf
- Peakokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk. (2023). Kulinaariakunsti ja -tehnoloogia ristumiskoht: kokandushariduse uuendused. Saadaval aadressil <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- Climatesmartchefs.eu. (n/d). Kuidas saavad kokad aidata planeeti päästa. Saadaval aadressil <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- Kompotid. Yam. Mahlad. Kompotid. Moosid. Mahlad. Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-1350-8.
- Kulinaarse pärandi võrgustik. (2024). Saadaval aadressil <https://www.culinaryheritage.net/>
- Deb Dulal Das (2023). Avastage, kuidas kohalik hankimine muudab jätkusuutlikud ettevõtted revolutsiooniliseks. Saadaval aadressil <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- Galēja, I. (2012). Lihavõtte toidud. Lihavõtte toit. Riia: District Zvaigzne ABC.
- Kingitus purgis. Kingitus purgis. Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-1694-3.
- Gilman, S.A. (n/d.) Maitsemaailm: 7 Gröönimaa traditsioonilist toitu. Saadaval aadressil <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023). Jätkusuutliku ümmarguse kulinaarse süsteemi kujundamine. Saadaval aadressil <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>



Viidete loend

- Juhend Fääri saartele. (2024). Teie täielik Fääri saarte toidukultuuri juhend. Saadaval aadressil <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- Jaramishian, S. (2011). Toortoidulisus. Põhiretseptid Lätis saadaolevatest toodetest. Värskendus. Põhiretseptid Lätis saadaolevatest toodetest. Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- Läti köök. (2024). Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- Läti Keskkonnageoloogia ja Meteoroloogia Keskus (n.d.) Meteoroloogilised aastaajad Lätis. Saadaval <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> 19. detsembril 2022.
- Mahfud, T., Pardjono ja Lastariwati, B. (2019). Koka pädevused kui toiduturismi edu võtmeelement: kirjanduse lühiülevaade. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Saadaval aadressil <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- Maricopa kogukonna kolledžid. (n.d.) Säätva toiduvalmistamise labori käsiraamat. Saadaval aadressil <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- Leedu Vabariigi välisministeerium. (2014, uuendatud 2023). Põhja-Balti koostöö (NB8). Saadaval aadressil <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- Norden. (2024). Põhjamaade kulinaarne. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- Norden. (2012). Nordic Nutrition Recommendations 2012. Toitumise ja kehalise aktiivsuse integreerimine. Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- Põhjamaade Expat Shop. (2023). Traditsioonilise Skandinaavia toidu rikas ajalugu. Saadaval aadressil <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- Läti statistikaamet. Ametlik statistikaportaal. (n.d.) Toidu tarbimine. Saadaval aadressil <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- Olaines I. vidusskola. Traditsiooniline Läti köök. (n/d). Erasmus+ projekt "Meie kultuuripärandi edasiandmine uutele põlvkondadele". Saadaval aadressil http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaaliya/Traditionaal_cuisine_latvia_MD.pdf
- Pygozne I. (2022, 23. september). Rahvusköök Lätis. Rahvuslik entsüklopeedia. Saadaval aadressil <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- Säätva ja tervisliku toitumise poliitikavahendid – Toidu ülemineku võimaldamine Põhjamaades. Saadaval aadressil <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto:Canva.



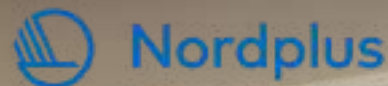
Viidete loend

- Popila, A. (2013) Stevia Lätis. Stevia Lätis. Riia: District Zvaigzne ABC.
- Aeglane toit bioloogilise mitmekesisuse jaoks. (2014)/ Ræstur Fiskur. Maitselaegas. Saadaval aadressil [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%2Ddried%20fermented,ja%20kilttursk%20\(Melanogrammus%20aeglefinus\).](https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20(air%2Ddried%20fermented,ja%20kilttursk%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Taani statistika. (2024). Taani statistika. Saadaval aadressil <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Säilitamise lühikursus. Kiire, lihtne, maitsev! Konserveerimise lühikursus. Kiire, lihtne, maitsev! Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Läti Maaturismi Liit "Lauku celotājs" (2014). Traditsioonilised ja kaasaegsed Läti toidud ja joogid. Läänemere maapuhkus. Saadaval aadressil https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf
- Nelja hooaja kokaraamat. Aastaaegade kokaraamat. (2008). Riia: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Põhjamaade Nõukogu ja Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2024). Põhjala piirkond. Faktid Põhjamaadest. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2020). Kaheksa megatrendi Põhja-Balti toidusüsteemides. Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2020). Vision 2030 tegevuskava. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG fond. (n.d.) 2. väljakutse: kasutage kohalikku. Saadaval aadressil <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Fääri saarte toit. Saadaval aadressil <https://visitfaroeislands.com/en/about/people-society/faroese-food>
- Lendab toidu järele. (2024). Läti toit: 15 traditsioonilist rooga, mida Riias otsida. Saadaval aadressil <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). Taani territoorium. Saadaval aadressil <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A. (2024). Põhjamaad. Britannica. Saadaval aadressil <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016). Sissevaade Läti ajaloo olulisematesse küsimustes. Riigikantselei. Saadaval aadressil <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). K: Mis on kulinaariakunst? Saadaval aadressil <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>





Projekti ID: NPAD-2022/10049



Autorid ja kaasautorid:

**Zvereva Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riia),
projekti koordinaator, seadistamine, sisu ja graafiline disain,
kontseptsioon, struktureerimine, toimetamine**

Paraukienė Laima, Vilniaus kolegija (Leedu)

**Bjarnfridur Einarsdottir Hansina, STEP BY STEP COUNCULTING
(Island)**

Rafn Jon, STEP BY STEP COUNCULTING (Island)

Pels Ruta, MITRA (Eesti)

Smulski Aleksei, MITRA (Eesti)

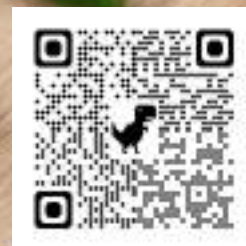
Högnadóttir Anna, Com&Train (Taani)

**Pasnaka-Irkle Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College
(Riia)**



Traditsioonilised retseptid Põhja- ja Baltimaade köögist

Zvereva, O. jt (2024). Traditsioonilised retseptid Põhja- ja Baltimaade köögist. Nordplus täiskasvanud. Projekti ID: NPAD-2022/10049. "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja tööriistadega täiskasvanute koolitajatele". HOTELLIKOOL Hotel Management College, Riia.
ISBN-koodi veebisait 978-9934-643-00-2
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



Projekti
2022/10049

ID:

NPAD-

100% EI JÄÄNU

Foto:Canva.

