

LATVIEŠU VALODĀ

TRADICIONĀLĀS RECEPTES NO ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU VIRTUVES

NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS:
ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU BEZATLIKUMU
KULINĀRIJAS MĀKSLA: DIGITĀLAIS KURSS
AR MĀCĪBU MATERIĀLIEM UN RĪKIEM PIEAUGUŠO IZGLĪTOTĀJIEM



Foto: Jāņu siers,
Canva, ValdisO

TRADICIONĀLO UN MŪSDIENU ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU RECEPTU KOLEKCIJA.

I. DAĻA:

TRADICIONĀLĀS RECEPTES NO ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU VIRTUVES

Anotācija

Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves, tostarp Dānijas, Igaunijas, Islandes, Latvijas un Lietuvas, fokusējoties uz "vietējo produktu izmantošanu" un saikni ar ilgtspējību.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu vērtība: Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvei ir ļoti sena interesanta vēsture, tradīcijas, receptes, metodes. Mūsdienās kulinārijas māksla ietver senas tradīcijas, ilgtspējības aspektus, piemēram, kultūras mantojuma saglabāšanu un vietējo produktu izmantošanu, moderno tehnoloģiju integrāciju, inovācijas un digitalizāciju, novēršot un samazinot atkritumu daudzumu. Pieaugušo izglītības programmu ietvaros esam iecerējuši nostiprināt bezatlikuma patēriņa (NO LEFTOVER) ideoloģiju ne tikai mājsaimniecības un amatieru līmenī, bet arī profesionālajā līmenī. Projekta partneri detalizētā, radošā, informatīvā un iedvesmojošā veidā demonstrēs pieejas, kā integrēt klasisko un moderno tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu ar bezatlikuma patēriņa meistarību visos kulinārijas mākslas līmeņos.



Atsauce: O. Zvereva u.c. (2024). Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves. Nordplus pieaugušo izglītība. "Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikuma kulinārijas māksla: digitālais kurss ar mācību materiāliem un rīkiem pieaugušo izglītotājiem". Projekta ID: NPAD-2022/10049.

ISBN kods: 978-9934-643-00-2

Tehniskais tulkojums.

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



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCŪ BIZNESĀ KOLEDŽA

com&train
Start die komstancoraleke med os

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

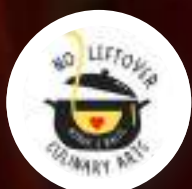
Foto:
Avenes, Canva,
MarcinSI1987

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Satura rādītājs

1. Projekta apraksts, projekta mērķis un uzdevumi
2. Projekta partneru apraksts
3. Ievads
4. Rokasgrāmatas mērķis un uzdevumi
5. Rokasgrāmatas mērķauditorijas apraksts un mācību rezultāti, sagaidāmie rezultāti pēc rokasgrāmatas izlasīšanas
6. Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu
7. Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu - Dānija
8. Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu - Igaunija
9. Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu - Islande
10. Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu - Latvija
11. Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu - Lietuva
12. Definīcijas / teorijas apskats:
 - Kulinārijas māksla
 - Ziemeļvalstis un Baltijas valstis
 - "Bezatlíkuma patēriņš" ("No Leftover")
 - "Vietējo produktu izmantošana" ("Use local")
 - Ilgtspējība
 - Ilgtspējība kulinārijas mākslā

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅŠ**



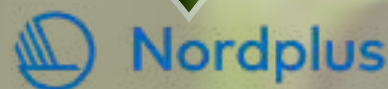
13. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – pārskats
14. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – kopsavilkums
15. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Smørrebrød"
16. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Frikadeller"
17. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Flæskesteg"
18. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Rødgrød med Fløde"
19. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Stegt Flæsk Dānijas nacionālais ēdiens"
20. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Leverpostej"
21. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Silķe"
22. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Tarteletter"
23. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Krebinetter"
24. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Dānija – "Æbleflæsk"

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto:
Kīrbis,
Canva



Satura rādītājs



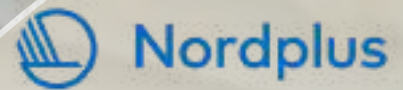
25. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – kopsavilkums
26. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Ķirbju zupa”
27. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Savvaļas ķiploku salāti”
28. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Mulgikapsad”
29. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Zirņu zupa”
30. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Kartupeļu salāti”
31. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Griķi ar gaļu”
32. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Soļankas zupa”
33. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Marcipāns”
34. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Sviestmaize ar šprotēm”
35. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Igaunija – “Asinsdesas”

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto:
Biešu lapas,
Canva

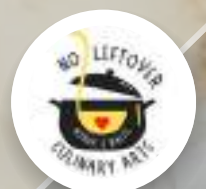


Satura rādītājs



36. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – kopsavilkums
37. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Íslensk kjötsúpa"
38. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Plokkfiskur"
39. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Fiskibollur"
40. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Lambalæri"
41. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Rúgbrauð"
42. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Steiktur fiskur"
43. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Rabbabara-sulta"
44. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Sviðasulta"
45. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Saltkjöt og baunir"
46. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Islande – "Lambakæfa"

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

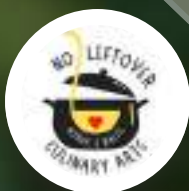


Satura rādītājs

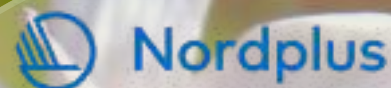
47. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – kopsavilkums
48. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Kāpostu ēdieni”
49. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Pelēkie zirņi”
50. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Meža zemeņu ēdienkarte”
51. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Rudzu ēdienkarte”
52. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Medus”
53. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Piena un piena produktu ēdieni”
54. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Cūkgaļas ēdieni”
55. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Skābenes”
56. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Olu ēdieni”
57. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Biešu ēdieni”
58. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Zivju ēdieni”
59. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Latvija – “Sēņu ēdieni”

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅŠ**

Foto:
Dzērvenes,
Canva



Satura rādītājs



60. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – kopsavilkums
61. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "CEPELĪNI AR GAĻAS PILDĪJUMU"
62. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "BIEŠU SALĀTI"
63. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "SIĻĶE AR KALTĒTĀM MEŽA SĒNĒM"
64. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "BORŠČS "AR AUSĪM"
65. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "ZRAZI – KARTUPEĻU PLĀCENĪŠI AR KALTĒTĀM SĒNĒM"
66. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "ŠVILPIKAI – KARTUPEĻU KLIMPAS"
67. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "VARENIKI AR MĒLLENĒM (ŠALTNOSIUKAI)"
68. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "ZIVJU KOTLETES"
69. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "ŽAGARIŅI JEB ZAĶAUŠI (ŽAGARĒLIAI)"
70. Tradicionālā recepte no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – Lietuva – "DZĒRVENU ĶĪSELIS"

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅŠ**



Satura rādītājs

71. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – citas valstis – kopsavilkums
72. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – citas valstis: Somu virtuve – Karēlijas pīrādziņi
73. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – citas valstis: Norvēģija, aļņa gaļa
74. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – citas valstis: Zviedru receptes
75. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – citas valstis: Grenlande
76. Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – citas valstis: Fēru salas
77. Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslas profesionālā vide
78. Mūsdienu zinātības, kulinārijas mākslas prasmju, pieprasīto kompetenču apskats
79. Ieskats tehnoloģijās, ko izmanto Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikuma patēriņa kulinārijas mākslas nozarē
80. Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikuma patēriņa kulinārijas mākslas nozares profesionālais tīkls

Kopsavilkums

Secinājums

Izmantoto avotu saraksts

Saites uz noderīgiem resursiem

Autori, darba radītāji

**100% BEZATLIKUMA
PATERIŅŠ**

Foto:
Pīles ola,
Canva



Projekta apraksts

Projekta "Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikumu kulinārijas māksla: digitālais kurss ar mācību materiāliem un rīkiem pieaugušo izglītotājiem" Nr. NPAD-2022/10049 mērķis ir uzlabot pieaugušo izglītotāju mācības metodes kulinārijas mākslas jomā, uzsverot Ziemeļvalstu un Baltijas valstu tradicionālās un mūsdienu virtuves aspektus ar bezatlikuma patēriņa pieeju dažādos posmos, tostarp sastāvdaļu un porciju plānošanā, ēdienu gatavošanā, pasniegšanā, pārdošanā, mārketinga aktivitāšu īstenošanā, virtuves koncepciju izstrādē, saprātīgu risinājumu meklēšana pārpalikumu izmantošanai, pēdējā posma atkritumu atbildīga apstrāde.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība

Kulinārijas mākslai, jo īpaši Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvei ir ļoti sena un interesanta vēsture, tradīcijas, receptes, metodes. Mūsdienu kulinārijas māksla ietver gan šīs vecās tradīcijas, gan ilgtspējības aspektus, piemēram, kultūras mantojuma saglabāšanu un vietējo produktu izmantošanu, mūsdienu un tradicionālo pieeju integrāciju pārtikas produktu konservēšanai, kā arī bezatlikuma patēriņa pieeju, inovācijas un digitalizāciju.

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

com&train
STARTI DĒVĀ KOMPETENCĒS MĀCĪJĀS

Sfs

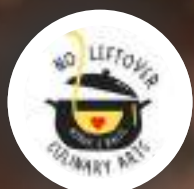


Foto:
Baltijas skābenes,
Canva

Vik
VO VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

Projekta partneri

| VALSTS | PARTNERA NOSAUKUMS | TĪMEKĻA VIETNE |
|----------|--|--|
| LATVIJA | "HOTEL SCHOOL" Viesnīcu biznesa koledža | www.hotelschool.lv |
| LIETUVA | Vilniaus kolegija | www.viko.lt |
| IGAUNIJA | MITRA | www.mitra.ee |
| ISLANDE | STEP BY STEP CONSULTING | www.sfsradgjof.is |
| DĀNIJA | Com&Train | www.comtrain.dk |

Projekta ID: NPAD-2022/10049
100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Start din kompetencarbaise med os

Sfs

Viko
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

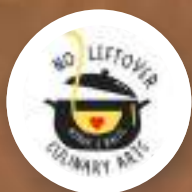


Foto:
Baltijas jūra,
Canva

Ievads

Projekta NPAD-2022/10049 attīstības rezultātā ir izveidots jauns mācību kurss "Digitālais kurss pieaugušo izglītotājiem par bezatlikuma patēriņu (NO LEFTOVER) Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslas jomā", tostarp ir izstrādāts kursa saturs un moduļu komplektācija, digitālā formāta izvēle, izmantojamās metodes un materiāli.

Mērķis ir uzlabot pieaugušo piekļuvi mācībām, pieaugušo mācīšanas metodes un izglītības kvalitāti, un apmierināt jaunas vai mainīgas vajadzības, mainoties viesmīlības nozares piedāvājumu specifikai, ņemot vērā kulinārijas mākslas daudzveidību un dažādošanas pieejas, tūrisma nozares tendences attiecībā uz jauno pieredzi un garšām, mūsdienu sabiedrības vajadzības pēc tehniskajiem un digitālajiem uzlabojumiem un pārveidojumiem, liekot uzsvaru uz ilgtspējīgu attīstību ar mērķi saglabāt tradīcijas un kultūras mantojumu, kā arī globālos un nacionālos resursus, patērējot atbildīgi un izmantojot vietējos produktus un citus resursus. Kurša izstrāde atbalsta apmācības iespēju attīstību skolotājiem, mentoriem un citiem pedagogiem, kas veic pieaugušo izglītību projektu koordinatoriem, partneriem un citām organizācijām un privātuzņēmumiem, sabiedriskajām organizācijām, jo kurss būs optimizēts dažādām pieaugušo izglītotāju kategorijām.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

Projekta ID: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

com&train
Starti zivju kompozīcijas maģi

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



Foto:
Baltijas jūra,
Saulkrasti,
Canva

Rokasgrāmatas mērķis un uzdevumi

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvei ir ļoti sena interesanta vēsture, tradīcijas, receptes, metodes. Mūsdienu kulinārijas māksla ietver senas tradīcijas, ilgtspējības aspektus, piemēram, kultūras mantojuma saglabāšanu un vietējo produktu izmantošanu, moderno tehnoloģiju integrāciju, inovācijas un digitalizāciju, novēršot un samazinot atkritumus. Pieaugušo izglītības programmu ietvaros esam iecerējuši nostiprināt bezatlikuma patēriņa ideoloģiju ne tikai mājsaimniecību un amatieru līmenī, bet arī profesionālajā vidē. Projekta partneri detalizētā, radošā, informatīvā un iedvesmojošā veidā demonstrēs pieejas, kā integrēt klasisko un moderno tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu ar bezatlikuma patēriņa meistarību visos kulinārijas mākslas līmeņos. Pieci projekta rezultāti, kas veido kursu, kalpos kā pievilcīgi materiāli, rīki, kas palīdzēs pieaugušo izglītotājiem paaugstināt pieaugušo izglītojamo ārējo un iekšējo motivāciju, piemērojot bezatlikuma patēriņa principus kulinārijas mākslas jomā.

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049



Rokasgrāmatas mērķauditorijas apraksts un mācību rezultāti, sagaidāmie rezultāti pēc rokasgrāmatas izlasīšanas

Pieaugušo izglītotāju prioritārā mērķauditorijas grupa ir pieaugušo izglītotāji, kas strādā ar kulinārijas mākslas programmām profesionālā un amatieru līmenī.

·Papildus, sekundārā mērķa grupa ir pieaugušo izglītotāji, kas strādā ar pieaugušajiem sociālo programmu ietvaros, brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs, uzņēmējdarbības mācību un individuālo treniņu (koučinga) ietvaros, mūžizglītības darbnīcās, semināros, tīklošanās pasākumos, kuros iestrādātas kulinārijas mākslas aktivitātes, pasākumi ar ēdienu pasniegšanu.

·Formālās, neformālās un/vai ikdienējās pieaugušo izglītības jomā;

·Gan vispārējā, gan profesionālajā izglītībā;

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ
Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ KO JŪS ZINĀT PAR ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KULINĀRIJAS MĀKSLU?

- Kādas ogas aug Islandē?
- Vai Dānijā audzē linus un iegūst linsēklas?
- Vai islandieši ēd Baltijas brētliņas tāpat kā baltieši?
- Vai izkausēts speķis (tauki) ir raksturīgs visām Baltijas valstīm, Islandei un Dānijai?
- Kurās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs ir kvasa dzēriens? utt.

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

Sfs
Mitra

com&train ©
Start die Kompetenzreise mit uns

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA



ZIEMEĻVALSTIS UN , BALTIJAS VALSTIS

Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

Ziemeļvalstu-Baltijas valstu reģionā ietilpst Dānija, Igaunija, Somija, Islande, Latvija, Lietuva, Norvēģija un Zviedrija, kā arī autonomie apgabali: Grenlande, Ālandu salas un Fēru salas. Vēsturiski šīs valstis ir bijušas savstarpēji saistītas un ir mijiedarbojušās viena ar otru gadsimtiem ilgi. Savstarpēja tirdzniecība ir bijusi izšķirošais faktors, kas veicināja šo mijiedarbību. Pēdējās desmitgadēs Ziemeļvalstis un Baltijas valstis ir satuvinājušās, attīstot sadarbību tādos jautājumos kā aprites ekonomikas modeļi, reģionālā drošība un digitālā transformācija. (Ziemeļvalstu Ministru padome, 2020.)

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



DĀNIJA

Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

Dānijas garša ir aizraujošs sajaukums, kas aptver gan jaunas ziemeļnieciskās virtuves izsmalcinātus ēdienus, gan tradicionālo vietējo virtuvi.

Zināma ar savu pārtikas produktu augsto kvalitāti, piemēram, bekons, alus, piena produkti, zivis un jūras veltes, un cepumi. Runājot par bioloģisko pārtiku, Dānija ieņem vadošas pozīcijas, ražojot lielu daudzumu pārtikas ciešā harmonijā ar dabu. (Baltic Sea Cuisine. 2024.)

Izmantojot tradicionālus produktus, piemēram, kartupeļus, sakņu dārzeņus, kāpostus kopā ar vietējiem garšaugiem un daudzus citus tradicionālus pārtikas produktus, prasmīgie Dānijas šefpavāri spēj radīt izcilus un neaizmirstamus garšas piedzīvojumus. (Baltic Sea Cuisine. 2024.)

Dānija, tāpat kā jebkura cita valsts, nav vienušķis klints, kuru neietekmētu starptautiskās tradīcijas un tendences.

Apmeklētājiem nevajadzētu būt pārsteigtiem par to, ka kopā ar tradicionālo dāņu virtuvi tiek piedāvāti dažādi un pazīstami starptautiskie ēdieni. Daudzi restorāni savā piedāvājumā apvieno tradicionālos Dānijas ēdienus un "importētos" ēdienus, dažreiz ieviešot starptautiskās virtuves elementus un eksperimentējot ar tiem, lai izmēģinātu un uzlabotu tradicionālos ēdienus. (Baltic Sea Cuisine. 2024.)

Lai gan kulinārijas mantojums var būt nedaudz konservatīvs, dāņu šefpavāri ir gatavi izaicinājumiem un eksperimentiem ar tradicionālajiem ēdieniem, lai radītu jaunus pozitīvus pavērsienus labi pazīstamos klasiskos ēdienos. (Baltic Sea Cuisine. 2024.)

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Dilles, Canva.



IGAUNIJA

**Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo
Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu**

Igaņu virtuve attīstījās, balstoties uz tradicionālo lauku ēdienu un gardumu gatavošanu un pasniegšanu, laika gaitā pārņemot pilsētas kulinārijas tradīcijas. Igaunijas pārtikas kultūrai raksturīga mājas un vietējo, tostarp bioloģisko produktu izmantošana. Igaunijas ēdienu galds skaidri parāda dažādus gadalaikus. Līdzās svaigiem un vieglākiem vasaras un rudens ēdieniem, ziemā un pavasarī tiek pasniegti konservēti pārtikas izstrādājumi un gaļas ēdieni. Pavasaris ir zivju ēdienu laiks, vasara ir ogu laiks un rudens ir sēņu un medījumu ēdienu laiks. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu
pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRINŠ



IGAUNIJA

Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

Igauniem patīk zināt, no kurienes nāk viņu pārtika. Šī iemesla dēļ daudzi atjautīgie pilsētnieki velta laiku darbam laukos, lai pēc tam baudītu sava darba augļus visa gada garumā. Šī aizraušanās ir ļoti iedvesmojusi Igaunijas restorānus būt radošiem un izmantot vietējos produktus. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Citādāka ziemeļnieciskās virtuves garša

Tāpat kā igauņu kultūra, vietējā garšu palete ir piesātināta ar labāko no mūsu kaimiņvalstīm. Šeit jūs atradīsiet skandināvu, krievu un vācu virtuves ēdienus. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Igauņu šefpavāriem, ēdināšanas uzņēmumiem un tirgotājiem ir līdzīga izpratne par Igaunijas virtuves būtību un nākotni. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Maizei igauņu valodā ir vismaz trīs dažādi nosaukumi – šāda, lūk, nopietna attieksme mums ir pret klaipu. Melnā rudzu maize ar plānu kraukšķīgu garoziņu ir veselīga un ļoti oriģināla dāvana, ko varat atvest no sava ceļojuma uz Igauniju. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Igaunijas lielākajās pilsētās parādās arvien jaunas veģetāriešiem un vegāniem draudzīgas gardēžu vietas gluži kā sēnes pēc lietus. Par šo tēmu runājot: vai esat izmēģinājuši igauņu gailenes? (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Igauņu vecmāmiņas patiesi ir pasaules čempiones ievārījumu gatavošanā un kūku cepšanā. Vēlaties nobaudīt visus šos gardumus? Dodieties uz vietējo brīvdabas tirdziņu, lai iegādātos burkas ar upeņu, melleņu vai smiltsērķšķu ievārījumu, vai marinētiem dārzeņiem, un apmeklējiet mājīgas ceptuves pilsētas centrā, kur jums piedāvās smalkmaizītes, pīrāgus un pīrādziņus. (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Foto: Pētersīļi, Canva.

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu
pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



ISLANDE

Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

Islandes virtuve ir pazīstama ar svaigām sastāvdaļām un unikāliem ēdieniem. Gardēži no visas pasaules ierodas salā, lai nogaršotu ikoniskos islandiešu virtuves ēdienus kā, piemēram, fermentēta haizivs un gards skyr jogurts. Izlasiet visu, kas jums jāzina par tradicionālo Islandes virtuvi, tās vēsturi un kur to var atrast šodien.

Islandes virtuve neliks vilties pat pašiem izsmalcinātākajiem gardēžiem. Tās pamatā ir gaļa, piena produkti un zivis. Ilgu laiku islandieši neaudzēja zaļos dārzeņus un augļus. Āboli un apelsīni bija greznība – tos valstī piegādāja tikai lielos svētkos, piemēram, Ziemassvētkos.

Agrāk Islandē pārtikas produkti bija jāuzglabā tā, lai tie saglabātos ilgu laiku. Tas nozīmē, ka islandiešiem bija jābūt radošiem. Tā rezultātā ēdieni bieži tika raudzēti, kūpināti, sālīti un žāvēti. Pārtiku pat konservēja želejā, lai tā būtu ēdama ilgu laiku.

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



LATVIJA

Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

Latvijā ēšanas tradīcijas ir bagātīgas, jo šeit, kā Eiropas krustcelēs, no austrumiem un rietumiem gadsimtiem ienākušas citu tautu ietekmes. Latviešu virtuve ir izteikti sezonāla, jo mums ir četri gadalaiki, un katrs no tiem piedāvā savus īpašus produktus un garšas baudas. Mūsu ēdienkartē ir daudz ēdienu no meža, ūdeņiem, pļavas vai pašu dārza – to atradīsiet arī logo “Latviešu virtuve” simbolos. (Latvijas lauku tūrisma asociācija “Lauku ceļotājs” (2014)).

Laika gaitā ir mainījusies izpratne par garšīgu un pilnvērtīgu uzturu. Tradicionālās receptes šodien tiek pielāgotas, samazinot tauku daudzumu un ēdiena struktūru, padarot to vieglāku. Šodien restorāni viesiem pasniedz vispārsteidzošākajās kombinācijās pagatavotas Latvijas lauku, pļavu, mežu un ūdeņu veltes, tās pagatavojot dažādos ēdienos un saglabājot izteiktu produktu sezonālītāti.

Latvieši ir viesmīlīgi, tāpēc viņiem ir “ciemakukulis” un “ceļakāja”. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

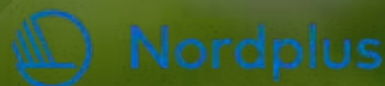


Foto: Upenes, Canva.

Logo “Latviešu virtuve” apzīmē vietas, kur variet baudīt latviešu ēdienus: piem., kartupeļi ar siļķi un biezpienu, kūpināta gaļa vai zivis, rasols, aukstā, zivju vai skābeņu zupa, meža sēņu mērce, putraimdesa, bukstiņputra, cūkas stilbiņš ar kāpostiem, rupjmaizes kārtojums, sklandu rauši. (Lauku ceļotājs, 2024).



LATVIJA



Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

Latvija atrodas Eiropas ziemeļaustrumu daļā. Klimats šeit ir diezgan bargs. Ziema vidēji ilgst vismaz 100 dienas gadā, un vidējā temperatūra ziemas laikā ir zem nulles (Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs, n.d.). Tas nozīmē, ka pārtikas kultūru audzēšanas sezona ir diezgan īsa, no maija līdz septembrim, un pārējā gada laikā ir jāizmanto dažādas pārtikas konservēšanas metodes.

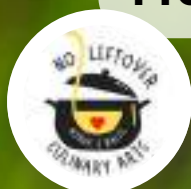
Līdz 12. gadsimta beigām Latvijas teritoriju apdzīvoja galvenokārt dažādas baltu ciltis (Zemītis u.c., 2016). Tāpat kā visā šajā reģionā, cilvēki audzēja tādas kultūras kā rudzi, kvieši, mieži, auzas, prosa un kaņepes; turēja mājlopus: govus, zirgus, cūkas, aitas un kazas; nodarbojās ar medībām un makšķerēšanu, uzturā lietoja medijamo dzīvnieku gaļu, saldūdens un sālsūdens zivis, lasīja ogas, riekstus un sēnes. Sākotnēji uzturā lietoja graudaugu kultūras, gatavojot ēdienus no pilngraudiem, vārot putras; tikai kopš 10. gadsimta, kad reģionā parādījās rokas dzirnavas un maizes krāsnis, cilvēki sāka cept raudzētu miežu un rudzu maizi. Sīpolus, ķiplokus un baltās sinepes izmantoja kā garšvielas ēdienu aromatizēšanai. Vienīgais saldinātājs, kas bija pieejams, bija medus; meža ogas un lazdu rieksti, iespējams, bija populārākie deserti. Tradicionālie dzērieni tajā laikā bija ūdens, svaiga un raudzēta bērzu sula, kā arī zāļu tējas, ko izmantoja arī kā zāles (Pīgozne, 2022).

Ietekme uz latviešu ēdieniem nāk gan no austrumiem, gan no rietumiem. Virtuve ir izteikti sezonāla ar lielu uzsvāri uz savvaļas pārtikas produktiem. Pavasaris nāk ar bērzu sulu, vasaras saulgrieži – ar ķimeņu sieru un alu. Rudenī sēņu un dzērveņu lasīšana kļūst par nacionālu aizrautību. Ziemas laikā pasniedz kūpinātu zivju un gaļas ēdienus, sildošās zupas un pīrādziņus ar speķi. Vienkāršākajām uzkodām rupjmaizes šķēli ieziež ar kaņepju sviestu un medu! (Baltic Sea Cuisine, 2024).

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Linsēklu zieds,
Canva.



LIETUVA

Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

Lai arī lietuviešu virtuve gadsimtu gaitā attīstījusies un mainījusies, tomēr iedzīvotāju ēšanas paradumus senāk un tagad nosaka daba un tās piedāvātie labumi. Vasarā lielākā daļa lietuviešu ēd pašu audzētus dārzeņus, mežos un pļavās salasītās ogas, un rudenī novāc ražu no visa dārza, augļus un sēnes; savukārt ziemā un pavasarī plaukti ir pilni ar dažādiem ievārījumiem, pašu spiestām sulām, konservētām sēnēm, gurķiem, tomātiem un citiem dārzeņiem. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

Lai iepazītos ar valsts nacionālo virtuvi, noteikti nogaršojiet "cepelīnus", rupjmaizi, biezpienu, auksti kūpinātu speķi, vēdarai, kugelis, skilandis un kūpinātas zivis. Vasarā lietuvieši iecienījuši dažādas aukstās zupas, no kurām populārākā ir aukstā biešu zupa. Tā ir rūgušpiena, biešu, gurķu un vārītu olu aukstā zupa, kas ļoti atsvaidzina karstā laikā. Bišu medus ir ļoti izplatīts arī Lietuvā un tiek izmantots dažādu ēdienu un dzērienu gatavošanā. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

Lai gan Lietuva ir maza valsts, dažādām etniskajām grupām ir dažādi iecienītākie ēdieni. Vienus un tos pašus ēdienus saimnieces no dažādiem valsts novadiem gatavo diezgan atšķirīgi. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

Lietuviešu virtuve ir pazīstama ar melno rupjmaizi, lielo kartupeļu ēdienu izvēli, piena produktiem un kūpinātu gaļu. Lietuvieši lepojas ar savām senām alus, medus vīna un augļu vīna tradīcijām. Garšaugi un augi no Lietuvas pļavām kopā ar meža ogām un sēnēm no senajiem mežiem padara lietuviešu sezonālus ēdienus vēl krāšņākus. (Baltic Sea Cuisine. 2024).

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

KULINĀRIJAS MĀKSLA

Definīcijas: Teorijas apskats

Atdalot šo terminu, "kulinārijas" nozīmē "saistīts ar ēdiena gatavošanu", un "māksla" attiecas uz jebkuru plašu interešu jomu. **Tātad, vienkārši sakot, kulinārijas māksla ir ēdiena gatavošanas, pasniegšanas (noformējuma) un servēšanas māksla. Bieži vien tas var būt maltītes restorānā, bet kulinārijas māksla var attiekties uz visām profesijām, kas saistītas ar ēdināšanu. (A. Zuberbuehler, n.d.).**

Vai esat kādreiz domājuši, kāpēc daži ēdieni ir tik neatvairāmi? Patiesībā tas ir dažādu faktoru kopums, kas stimulē visas mūsu maņas! Katrs aspekts, sākot no pasniegšanas uz šķīvja līdz aromātam un tām garšām un tekstūrām, ko izjūtam savā mutē, veicina mūsu apmierinātību ar maltīti. Tas ir patiešām apbrīnojami, cik daudz pūļu tiek ieguldīts, lai izveidotu vienu ēdienu, vai ne? Kulinārijas mākslā mūsu pienākums ir nodrošināt, lai visas maņas būtu pilnībā apmierinātas. (A.Zuberbuehler, n.d.).

Prasmīgs kulinārijas mākslas profesionālis saprot, cik svarīgi ir pasniegt ēdienu pievilcīgā un ēstgribu rosinošā veidā, veltot savu laiku, lai nodrošinātu, ka ēdiens ir ne tikai garšīgs, bet arī izskatās pievilcīgi un smaržo lieliski. Izmantojot visus pieejamos rīkus, viņš cenšas radīt nevainojamu kulinārijas pieredzi, harmonizējot šos svarīgos faktorus.

KULINĀRIJAS MĀKSLAS PROCESS

1. Sastāvdaļu izvēle un receptes plānošana
2. Ēdiena gatavošana: profesionālas metodes un procesi
3. Servēšanas māksla: radoša un dekoratīva ēdiena pasniegšana

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



ZIEMEĻVALSTIS - BALTIJAS VALSTIS

Definīcijas: Teorijas apskats

Ziemeļvalstu reģionu veido Dānija, Norvēģija, Zviedrija, Somija un Islande, kā arī Fēru salas, Grenlande un Ālandu salas. (Ziemeļvalstu padome un Ziemeļvalstu Ministru padome, 2024)

Baltijas valstis ir Latvija, Lietuva, Igaunija.

Ziemeļvalstu-Baltijas valstu vai Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuve?

Saskaņā ar **Nordplus** atbilstošo valstu sarakstu:

Ziemeļvalstis – Dānija, Norvēģija, Zviedrija, Somija, Islande, Baltijas valstis – Igaunija, Latvija, Lietuva – un autonomie apgabali: Ālandu salas, Fēru salas un Grenlande.

Ziemeļvalstis ir Ziemeļeiropas valstu grupa, kas sastāv no Dānijas, Somijas, Islandes, Norvēģijas un Zviedrijas. Apzīmējums ietver Fēru salas un Grenlandi, kas ir Dānijas autonomie salu reģioni, un Ālandu salas, kas ir Somijas autonomā salu grupa. (A. Zeidan, 2024)

Dažreiz termins tiek lietots aizvietojami ar **Skandināviju**, pussalas reģionu Ziemeļeiropā, kas kalpo kā Ziemeļvalstu ģeogrāfiskais kodols. Tomēr Skandināvija parasti tiek definēta šaurāk un galvenokārt attiecas uz Norvēģiju, Zviedriju un Dāniju. (A. Zeidan, 2024)

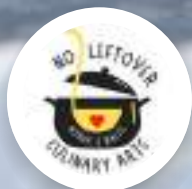
NB8 (Nordic-Baltic Eight) ir neformāls reģionālās sadarbības formāts, kurā ietilpst Dānija, Igaunija, Somija, Islande, Latvija, Lietuva, Norvēģija un Zviedrija. (Lietuvas Republikas Ārlietu ministrija, 2014, atjaunināts 2023.gadā).

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kopiena ir viena no trim galvenajām kopienām Ziemeļeiropā: tās ir Ziemeļvalstis, Baltijas valstis un Baltijas jūras reģions.

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

Foto: Baltijas jūra, Canva.



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Definīcijas: Teorijas apskats

PĀRTIKAS PĀRPALIKUMU PĀRVALDĪBA

Pārtikas atkritumi ir nopietna globāla problēma – katru gadu visā pasaulē tiek izšķērdēta gandrīz trešdaļa ēdamās pārtikas (Pārtikas un lauksaimniecības organizācija, 2011). Pārtikas atkritumi veidojas, kad ēdamo pārtiku, ko paredzēts lietot uzturā, izmet patērētāju pirkšanas lēmumu vai tirgotāju un ēdināšanas pakalpojumu sniedzēju lēmumu dēļ (Pārtikas un lauksaimniecības organizācija, 2019). Pārtikas izšķērdēšanai ir nozīmīgas ekonomiskās, vides un sociālās sekas (Roodhuyzen et al., 2017). **Apvienoto Nāciju Organizācija ir izvirzījusi ilgtspējīgas attīstības mērķi (SDG) 12.3., kas nosaka “līdz 2030. gadam uz pusi samazināt pārtikas atkritumu daudzumu pasaulē uz vienu iedzīvotāju mazumtirdzniecības un patērētāju līmenī un samazināt pārtikas zudumus ražošanas un piegādes ķēdēs”** (Pārtikas un lauksaimniecības organizācija, 2019). (Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D., 2023)

Turklāt mājsaimniecību pārtikas apstrādes prasmes un zināšanas, kā arī infrastruktūras objektu pieejamība ietekmē **pārtikas atkritumu veidošanās uzvedību un ieradumus**. Pamatojoties uz sintezēto literātūru, tika izstrādāts **Pārtikas atkritumu veidošanās uzvedības ietvars (LFWGB - Leftover Food Waste Generation Behavior)**. Šajā koncepcijā tiek aplūkoti psihosociālie, personiskie un dzīvesveida faktori, kas veicina pārtikas pārvaldības uzvedību mājās. Pasākumu un kampaņu ietvaros, lai samazinātu pārtikas izšķērdēšanu mājsaimniecībās, **galvenā uzmanība jāpievērš pārtikas atlieku samazināšanai, kā arī patērētāju ēšanas plānošanas un ēdienu pagatavošanas prasmēm**. (Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D., 2023)

Pārpalikumu atkārtotas izmantošanas plānošana ēdiena gatavošanā, pārpalikumu uzglabāšana piemērotos traukos un pārtikas un sastāvdaļu pārpalikumu sasaldēšana ir svarīgas atlikumu pārvaldības principi, kas ir negatīvi saistīti ar pārtikas izšķērdēšanas uzvedību (Stancu et al., 2016; Zainal & Hassan, 2019) un izšķērdētās pārtikas ekonomisko vērtību (Cequea et al., 2021). (Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D., 2023).

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



Foto: Nulle atkritumu
(Zero waste),
Canva.

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Definīcijas: Teorijas apskats



PĀRTIKAS PĀRPPALIKUMI

Pārtikas pārpalikumi (turpmāk - "pārpalikumi") tiek uzskatīti par vienu no mājsaimniecības pārtikas atkritumu galvenajām sastāvdaļām (Aschemann-Witzel et al., 2019; Quested & Johnson, 2009; Silvennoinen et al., 2014; Williams et al., 2012; Zainal & Hassan, 2019). **Pārpalikumi** ir pārtika, kas tiek ražota vienas ēdienreizes laikā un pēc tam kļūst par pārpalikumu vai paliek pāri no šīs maltītes (Andrews et al., 2018). **Pārpalikumi** ietver iepriekš pagatavotu ēdienu pārpalikumus (Cappellini, 2009; Evans, 2012; Porpino et al., 2015) un pārtikas sastāvdaļu pārpalikumus, kas netika pilnībā izmantotas ēdiena gatavošanā (Evans, 2011, 2012).

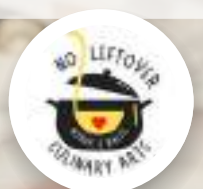
Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D. (2023) uzskata, ka **pārtikas atliekas ir pārtikas produkti, kas tiek ražoti vai iegādāti vienā ēdienreizē, kļūst par pārpalikumu vai paliek pēc ēšanas, kas ietver: a) ēdienu, kas ir sagatavots, bet nav pasniegts uz galda, b) ēdienu, kas ir pasniegts, bet nav apēsts, c) atlikušās sastāvdaļas, d) līdzņemšanas pārtikas pārpalikumus, un e) pārpalikumus no tiešsaistes pārtikas pasūtījumiem.**

Pārtikas pārpalikumiem ir vairākas definīcijas atkarībā no to funkcionalitātes, apjoma un izcelsmes. Saskaņā ar Roe et al. (2020) definīciju, pārpalikumi ir pārtikas produkti un pārtikas sastāvdaļas, kas nav izmantotas pēc ēdienu pagatavošanas un ēdienreizes pabeigšanas. Tāpat par pārpalikumiem sauc visas neapēstās pārtikas atliekas, ko cilvēks varētu apēst (Krishna & Hagen, 2019). Ja šie pārpalikumi netiek saglabāti un patērēti vēlāk, tas kļūst par pārtikas atkritumu veidu (Liao et al., 2018). Apvienojot divas iepriekš minētās idejas (Tucker & Farrelly, 2016, 684. lpp.), pārpalikumus var definēt kā **gatavu pārtiku, kas "paliek neizmantota vai tiek izmantota tikai daļēji un pēc tam tiek izmesta"**. Pasniegtā ēdiena daļa, kas tiek izmesta, tiek saukta par **šķīvja atkritumiem** (Williams & Walton, 2011). Dolnicar et al. (2020) šķīvja atkritumus definē kā pārtiku, kas ēdienreizes beigās paliek uz šķīvja neapēsta. Pamatojoties uz to pašu ideju, bet analizējot tālāk, Andrews et al. (2018) identificē jebkuru neapēstu ēdiena daļu uz šķīvja un papildu ēdienu, kas pagatavots ēdienreizē ar nolūku patērēt vēlāk, bet tā arī nav izēsts, kā pārpalikušos pārtikas atkritumus. Dažkārt, ārpus mājas patērētās pārtikas pārpalikumi tiek paņemti līdz uz mājām konteineros, ko bieži dēvē par "palikušās pārtikas iepakojumu" jeb angļiski 'doggy bags' (van Geffen et al., 2016), un par to tālāko pārstrādi ir atbildīgas mājsaimniecības.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība

Projekta ID: NPAD-2022/10049

Foto: Nulle atkritumu
(Zero waste), Canva.



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Definīcijas: Teorijas apskats

PĀRTIKAS PĀRPALIKUMU PĀRVALDĪBA

Tomēr, tā kā pārpalikumu atkārtotas izmantošanas process ietver pārtikas atlasīšanu, šķirošanu, uzglabāšanu un pārveidošanu, pārpalikumu atkārtota izmantošana joprojām prasa laiku un darbu virtuvē (Cappellini, 2009).

Maltīšu pārpalikumu atkārtota izmantošana prasa vairāk pūļu, lai uzglabātu pārpalikumus un izveidotu jaunu ēdienu no tā, kas ir palicis pāri (Visschers et al., 2016). Cappellini un Parsons (2012) minēja, ka pilnīgi jaunas maltītes pagatavošana, izmantojot veca ēdiena pārpalikumus, prasa pārāk daudz laika un pūļu. Pārpalikumu atkārtota izmantošana prasa lielu elastību ēdienkartes plānošanā (Silvennoinen et al., 2014).

Laika trūkums ēdiena gatavošanas pārpalikuma plānošanai tika identificēts kā šķērslis pārtikas atkritumu samazināšanai (Kim et al., 2020). Šādā situācijā mājsaimniecības var izmest pārpalikumus, jo tas ietaupa laiku un pūles pārpalikumu šķirošanā un uzsildīšanā un ietaupa vietu to uzglabāšanai (Ang et al., 2021). (Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D., 2023).

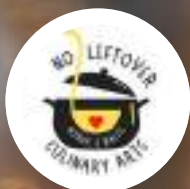
Patērētāju sliktas pārtikas apstrādes prakses, kā arī zināšanu un prasmju trūkums pārtikas apstrādē palielina pārpalikumu daudzumu, kā rezultātā palielinās pārtikas izšķērdēšana. Ja neizprot ģimenes locekļu garšu un ēdienu izvēli, mājsaimniecībās palielinās atlieku daudzums (Teng et al., 2021). Palielināts porciju lielums un ēdiena gatavošana, kas pārsniedz nepieciešamo līmeni, ir galvenie pārtikas atlieku izšķērdēšanas iemesli (Haque et al., 2022; Krishna & Hagen, 2019). Virtuves prasmju un zināšanu trūkums par maltīšu pārpalikumu atkārtotu izmantošanu noved pie pārtikas pārpalikuma izmešanas (Ilakovac et al., 2018; Romani et al., 2018), un tas tiek ziņots kā šķērslis pārtikas atkritumu samazināšanai (Kim et al., 2020).

(No raksta Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D., 2023).

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

Foto: Nulle atkritumu (Zero waste), Canva.



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Definīcijas: Teorijas apskats

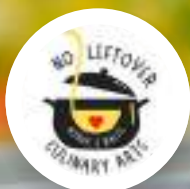
PĀRTIKAS PĀRPALIKUMU PĀRVALDĪBA

Izglītojošas kampaņas

Izglītojošas kampaņas par pārtikas svaigumu, derīguma termiņu un pārpalikumu atkārtotas izmantošanas un pārveidošanas praksi novērsīs pārpalikumu izšķērdēšanu (Principato et al., 2015). Izglītības programmas par labāku pārtikas patēriņa pārvaldību uzlabos spēju atkārtoti izmantot pārpalikumus (Savelli et al., 2020), un patērētāju apmācība par pārpalikumu drošu izmantošanu var samazināt mājsaimniecībās izšķērdētās pārtikas daudzumu (Visschers et al., 2016). Intervences programmas, lai veicinātu mājsaimniecību pārpalikumu patēriņu, varētu būt vērstas uz zināšanu nodrošināšanu par atbilstošām pārpalikumu uzglabāšanas metodēm (Schmidt & Matthies, 2018) un zināšanām par datumu etiķetēm (Portugal et al., 2020). Informatīvās un izglītojošās kampaņas par to, kā atkārtoti izmantot pārtikas pārpalikumus ar minimālu garšas vai kvalitātes zudumu, novērsīs trūkumus patērētāju zināšanās par pārtikas pārvaldību un mazinās apmierinātību, ko rada pārpalikumu izmešana (Ang et al., 2021).
(No raksta Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D., 2023).

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049**

Foto: Nulle atkritumu (Zero waste), Canva.



VIETĒJO PRODUKTU IZMANTOŠANA

Definīcijas: Teorijas apskats
"Izmanto vietējo"

"Local sourcing" jeb vietējā iegāde ir vairāk nekā tikai modes lieta; tā ir stratēģija, kas revolucionizē ilgtspējīgu uzņēmējdarbības praksi. No maza mēroga lauksaimniekiem līdz amatnieku ražotājiem ir neskaitāmas priekšrocības, lai aptvertu vietējo iegādi kā daļu no jūsu uzņēmuma ilgtspējības centieniem. (Deb Dulal Das, 2023).

Vietējās iegādes priekšrocības ilgtspējīgiem uzņēmumiem:

Būtiski ieguvumi gaida ilgtspējīgus uzņēmumus, kas nolīgst piegādes uzņēmumus, lai prioritizētu vietējo iegādi. Sniedzot tiešu atbalstu vietējiem lauksaimniekiem un ražotājiem, nodrošinot darbavietas un ienākumus, vietējie piegādātāji palīdz veicināt reģionālo ekonomiku. Turklāt tas samazina transporta izmaksas un oglekļa pēdas nospiedumu, pārvadājot preces lielos attālumos. (Deb Dulal Das, 2023).

Domājiet lokāli, lai palīdzētu sasniegt ilgtspējīgas attīstības mērķus. Vietējo produktu izmantošana ir saprātīga gan jūsu maciņam, gan videi, un tas veicina daudzu ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanu. (SDG fonds. (n.d.))

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ



VIETĒJO PRODUKTU IZMANTOŠANA



Definīcijas: Teorijas apskats
"Izmanto vietējo"

Daži padomi

maltīšu gatavošanai no vietējiem produktiem:

- 1. Iepērcaties zemnieku tirgos:** tādā veidā jūs varat atbalstīt vietējos ražotājus, vietējo ekonomiku un veicināt vietējo nodarbinātību. Turklāt jūs varat izmēģināt produktus, kurus, iespējams, neatradīsiet lielveikalos!
- 2. Pārbaudiet produkta izcelsmi:** mūsdienās pārtiku bieži transportē pāri pus pasaulei, lai tā būtu pieejama lielveikalu plauktos visu gadu. Taču vietējie, sezonālie produkti mēdz būt lētāki, svaigāki, ar mazāk piedevām vai konservantiem, un tos izvēloties ir vēl viens veids, kā palīdzēt atbalstīt vietējo ekonomiku.
- 3. Iekļaujiet ēdienkartē sezonālus produktus:** uzziniet, kādi produkti tagad ir sezonā, un plānojiet savu ēdienkarti ar tiem. Tas nodrošinās dažādību jūsu uzturā visa gada garumā un garantēs svaigu, garšīgu produktu izmantošanu. Ja jums piemīt piedzīvojumu meklētāja gars, tad uzturā var lietot arī invazīvās svešzemju augu un dzīvnieku sugas, kas var būt unikāls recepšu avots, vienlaikus palīdzot līdzsvarot vietējās ekosistēmas.
- 4. Pārvērtiet savu pagalmu, palodzi vai jumtu par virtuves dārzu:** neatkarīgi no tā, cik maz vietas jums ir, ir daudz augu, ko var izaudzēt pašiem lēti un vienkārši. Garšaugi, piemēram, pētersīļi, piparmētra vai baziliks, prasa ļoti maz vietas, lai augtu, un tie patiešām var palīdzēt pārveidot jūsu ēdienus.
- 5. Izmantojiet mazāk apstrādātu pārtiku:** iegādājieties kvalitatīvāku, svaigu pārtiku un izmantojiet to efektīvāk, samazinot pārtikas atkritumus, ietaupot pārpalikumus un plānojot maltītes laicīgi. Tas ietaupa naudu, vienlaikus atbalstot efektīvāku resursu izmantošanu. (SDG fonds, n.d.)

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049**

ILGTSPĒJĪBA

Definīcijas: Teorijas apskats

Ilgtspējība

Tāpēc, lai palīdzētu izprast ilgtspējības definīciju, var izmantot lingvistiskās izpratnes eksperta izmantošanu.

Tādējādi, ja jūs izmantojat Oksfordas valodas, lai noteiktu vispārēju definīciju, viņi saka; **“Izvairīšanās no dabas resursu izsmelšanas, lai saglabātu ekoloģisko līdzsvaru”**

(<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>) Tomēr, lai izprastu terminoloģiju plašākā un praktiskāk lietotā veidā atbilstoši mūsdienu standartiem, var pievērsties visbiežāk lietotajai ilgtspējības definīcijai, jo ANO 1987. gadā savā Brundtlandes komisijas ziņojumā “Mūsu kopējā nākotne” definēja kā “tagadnes vajadzību apmierināšanu, neapdraudot nākamo paaudžu spēju apmierināt savas vajadzības”. (<http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>) Šobrīd pasaulē ir gandrīz 140 jaunattīstības valstis, kas meklē veidus, kā apmierināt savas attīstības vajadzības, taču pieaug klimata pārmaiņu draudi, ir jāpieliek konkrēti pūliņi, lai nodrošinātu, ka mūsdienu attīstība negatīvi neietekmē nākamās paaudzes. (<https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>)

Tādējādi visievērojamākā atšķirība starp pirmo un otro definīciju ir tāda, ka, lai gan pirmo var piemērot universāli, tomēr otro var atbalstīt virkne darbību, kā sasniegt iepriekš minēto pēdējo kredo.

Tādējādi ANO ilgtspējības definīciju atbalsta tās darbības, kas īstenotas, izmantojot SDG shēmu – ilgtspējīgas attīstības mērķus.

No rokasgrāmatas “Ilgtspējīga viesmīlības digitalizācija”

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Ilgtspējība, Canva.



Definīcijas: Teorijas apskats

Ilgospējīga kulinārijas sistēma

Ilgospējīgai kulinārijas sistēmai “jāspēj pierādīt, ka tā var optimizēt pārtikas izlaidi un patēriņu, neapdraudot dabas kapitāla krājumus un ekosistēmu pakalpojumus” [11, p. 12]. Tāpēc ilgtspējīgas kulinārijas sistēmas mērķis ir maksimāli samazināt neatjaunojamo resursu izmantošanu un nodrošināt, ka atjaunojamo resursu izmantošanā tiek ņemta vērā to reģenerācijas spēja. Ilgtspējīgā kulinārijas sistēmā atkritumi tiek samazināti līdz minimumam, un piesārņojums nedrīkst pārsniegt sistēmas reģenerācijas spējas sliekšni [4]. Tomēr ilgtspējīgai kulinārijas sistēmai jābūt arī sociāli taisnīgai, nodrošinot pārtikas un uztura drošību ikvienam [Sage C (2012) Environment and food. Routledge, Londona].

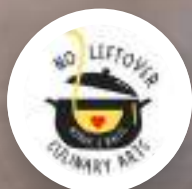
Ilgospējīgu kulinārijas sistēmu koncepcijā ir ņemta vērā sistēmas perspektīva, ņemot vērā visu materiālu plūsmu ķēdi un cilvēku organizētas darbības visā pārtikas vērtību ķēdē, tostarp ražošanas, pārstrādes un iepakojšanas, transportēšanas un izplatīšanas (vairumtirdzniecības un mazumtirdzniecības), pārdošanas, gatavošana un ēdiena gatavošana (viesmīlība un ēdināšana, piemēram, restorāni, ēdināšana utt.), produkta patērēšana un, visbeidzot, atkritumu iznīcināšana. Šī sistēmas perspektīva ilustrē saiknes starp pārtikas patēriņu un piegādes ķēdēm, vērtību ķēdēm un ekoloģiskiem faktoriem [4]. Sistēmas ir ļoti sarežģītas, un ir svarīgi paturēt prātā, ka kulinārijas sistēma ir sabiedrības lielākas sistēmas apakšsistēma, bet arī dabiskās sistēmas apakšsistēma, kurai ir savstarpēju apakšsistēmu virknes. (Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G., 2023).

Visu rakstu lasiet [šeit](#)

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Pelēko zirņu zieds, Canva.



Definīcijas: Teorijas apskats **Ilgspējīga ēdiena gatavošana**

“Ilgspējība” attiecas uz pašreizējo vajadzību apmierināšanu, nesabojājot vai neapdraudot nākamās paaudzes spēju apmierināt savas vajadzības. Ja jēdzienu “ilgspējība” piemēro ēdiena gatavošanai, tas ietver visus ēdiena gatavošanas aspektus. **Ilgspējīga ēdiena gatavošana nozīmē izpratni par to, kā pārtika, ko mēs ēdam, no fermām nonāk mūsu virtuvē. Tas ietver prioritāšu noteikšanu:**

- Pārtikas piegāde
- Uztura apsvērumi
- Diētas plānošana
- Sagatavošanas metodes
- Atkritumu samazināšana

“Ilgspējīgs pavārs” cenšas izdarīt tādu ēdienu izvēli, kas pozitīvi ietekmēs cilvēku veselību un vidi. To darot, tiek atbalstīta veselība un dabas resursu pieejamība nākamajām paaudzēm. Vienkārši sakot, ilgspējīga ēdiena gatavošana koncentrējas uz barojošu, pieejamu pārtiku un veselīgu gatavošanas metožu izvēli, vienlaikus samazinot pārtikas atkritumus. (Marikopas kopienas koledžas. (n.d.)

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: [aaron007](#) no [Getty Images](#)



Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves – pārskats

Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu (Ziemeļvalstu-Baltijas) reģiona ir apkopotas desmit no vairākām valstīm, tostarp Dānijas, Igaunijas, Islandes, Latvijas, Lietuvas un papildus piecas receptes no citām Ziemeļvalstīm.

Pirmkārt, grāmatas autori, pamatojoties uz analīzi, pieļauj, ka ne katrs cilvēks un pedagogs pietiekami zina par kaimiņvalstīm Ziemeļvalstīs / Baltijas valstīs, lai gan valstis atrodas netālu viena no otras un ir vēsturiski saistītas, un to kultūrā, tradīcijās un virtuvē ir daudz kopīga.

Šajā brošūrā recepte netiek pasniegta parastajā pavārgrāmatas formātā, kur tiek piedāvāta viena detalizēta recepte. Katras receptes pamatā ir kāda galvenā izmantotā sastāvdaļa, pamatojoties uz iespējām izmantot dažādas tradicionālās receptes, lai 100% patērētu produktu bez pārpalikumiem. Dažas idejas no citām Ziemeļvalstīm un Baltijas valstīm var iedvesmot ideju pielietošanai mūsdienu kulinārijas mākslā bez atkritumiem.

Pārskatot atlasītās receptes – sarežģītākas vai vienkāršākas, recepšu būtība ir atgādināt tradicionālās veselīgās sastāvdaļas, kopīgās iezīmes un atšķirības piedāvātajās Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs.

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Piens, Canva.





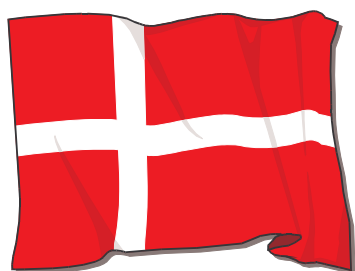
TRADICIONĀLĀ DĀŅU VIRTUVE

Tradicionālās receptes no
Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves





DĀNIJA



GALVENIE FAKTI:

ledzīvotāju skaits: 5 965 990 (2024, Dānijas stat. dati)
Galvaspilsēta: Kopenhāgena
Teritorija: Dānija ir valsts Ziemeļeiropā starp Ziemeļjūru un Baltijas jūru. Kopējā platība: 42 920 km² (worlddata.com)
Daba: Dānijas ainava pārsvarā ir līdzena. Šeit ir daudz mežu, kalnu un purvu. Dānijas krasta līnija ir 16. garākā pasaulē un kopumā stiepjas 7 314 kilometrus.

DĀNIJA

Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs



Tradicionālā dāņu kulinārijas māksla atklāj bagātīgu lauksaimniecības un jūrniecības mantojumu, izmantojot vienkāršību un spēcīgas garšas. Dāņu virtuves pamatā ir vietējie, sezonāli produkti, piemēram, piena produkti, sakņu dārzeņi un jūras veltes, izceļot Dānijas dabas resursu svaigumu un tīrību. Uzsverot vietējo ieguvu, tiek nodrošināta augstas kvalitātes produkcija un ilgtspējīga kulinārijas prakse, tostarp bioloģiskā lauksaimniecība, atbildīga zvejniecība un minimāls pārtikas atkritumu daudzums (Hansen et al., 2018).

Cūkgaļas ēdieni, piemēram, flæskesteg, ieņem galveno vietu svētku maltītēs, īpaši Ziemassvētku laikā, radot mājas un komforta sajūtu. Tādu pamatproduktu, kas nepieciešami garajos ziemas mēnešos, kā, piemēram, marinētas siļķes garša tiek uzlabota, izmantojot tādas konservēšanas metodes kā marinēšana, sāļšana un kūpināšana. Šīs metodes ne tikai pagarina ēdiena glabāšanas laiku, bet arī papildina tā garšu, veidojot daļu no kulinārā mantojuma.

Maizes izstrādājumi dāņu virtuvē tiek augstu novērtēti. Tradicionālās dāņu sviestmaizes (*smørrebrød*) pamatā ir rupjmaize (*rugbrød*), savukārt dāņu kūkas un cepumi ir pazīstami ar savu vieglo kraukšķīgumu un sviestainu pildījumu, kas var sastāvēt arī no augļiem vai olu krēma, marcipāna, piešķirot šiem konditorejas izstrādājumiem garšu un saldumu un padarot tos par garšas kārpīņu baudījumu.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

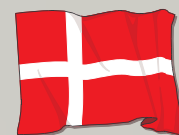


100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Salāti, Canva.

DĀNIJA

Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs



Dānijas kulināras tradīcijas ir cieši saistītas ar valsts kultūras ritmiem, kur ir pieņemts atzīmēt gadalaiku maiņu un svētkus ar īpašiem ēdieniem. Šī saikne uztur kopienas garu un ģimenes saites, īpaši svētku laikā, piemēram, Ziemassvētkos, kad tiek pasniegti tādi ēdieni kā cepta pīle un *ris-allemande*.

Mūsdienu apstākļos, īpaši tādās pilsētās kā Kopenhāgena, tradicionālā dāņu virtuve tiek saglabāta un pārveidota, izmantojot mūsdienu tehnoloģijas. Šī vecā un jaunā mijiedarbība nodrošina, ka Dānijas kulinārijas māksla joprojām ir dinamiska, saglabājot mantojumu un vienlaikus iekļaujot inovācijas. Piemēram, tradicionālais *smørrebrød* tagad tiek pasniegts radošā veidā ar dažādām maizēm un piedevām, saglabājot dāņu virtuvi aizraujošu un dzīvotspējīgu.

Dāņu virtuves sastāvdaļu vienkāršība un lokalizācija atspoguļo nācijas kultūru. Šis līdzsvars starp tradīcijām un mūsdienīgumu padara Dānijas kulinārijas mākslu par aizraujošu pētījumu par to, kā globālais un vietējais var nemanāmi līdzāspastāvēt. Dāņu virtuves globālā pievilcība ir acīmredzama tādu ēdienu popularitātē kā *smørrebrød* un dāņu cepumi, izceļot ievērojamu dāņu kulinārā mantojuma izplatību.

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049**



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Duck.by SylviaSage no pixabay, Canva.

Smørrebrød



Dāņu sviestmaize Smørrebrød ar dažādām piedevām

1. Rudzu maize
2. Sviests
3. Garnējums, piemēram, gurķu šķēles, remulāde vai sīpolu gredzeni
4. Dažādas piedevu kombinācijas, piemēram, marinēta silķe, garneles, rostbifs, aknu pastēte vai dāņu siers

1.

Rudzu maize

2.

Sviests

4.

Dažādas kombinācijas, piemēram, marinēta silķe, garneles, rostbifs, aknu pastēte vai dāņu siers

3.

Garnējums, piemēram, gurķu šķēles, remulāde vai sīpolu gredzeni

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNA ēdienkarte

Frikadeller



Frikadeller ar kartupeļiem un krēmīgu mērci un skābiem kāpostiem

1. Malta cūkgāļa un liellopu gaļa
2. Sīpoli
3. Olas
4. Piens
5. Rīvmaize
6. Sāls un pipari

Sāls un pipari

6.

Sīpoli

2.

Malta cūkgāļa un liellopu gaļa

1.

Rīvmaize

5.

Olas

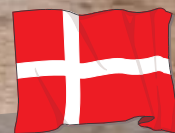
3.

Piens

4.

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅĀ
ēdienkarte

Flæskesteg



Cūkgalas filejas steiks

1. Cepta cūkgala
2. Sāls un pipari
3. Lauru lapas vai krustnagliņas
4. Sarkanie kāposti
5. Kartupeļi
6. Mērce

Sarkanie kāposti

Sāls un pipari

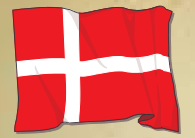
Lauru lapas un krustnagliņas

Kartupeļi

Mērce

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪŅĀ
ēdienkarte

Rødgrød med Fløde



1. Sarkanās ogas, zemenes, avenes un sarkanās jānogas
 2. Ūdens
 3. Cukurs
 4. Vaniļas pāksts
 5. Kartupeļu ciete
 6. Krēms
- Pasniedz aukstu

Sarkanās ogas

1.

Ūdens

2.

3.

Cukurs

4.

Krēms

6.

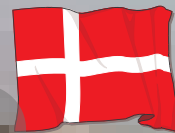
Kartupeļu ciete

5.

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪŅA ēdienkarte

Stegt Flæsk

Dānijas nacionālais ēdiens



1. Cūkgāļa
2. Kviešu milti
3. Piens
4. Sviests
5. Pētersīļi smalki sagriezti
6. Sāls un pipari
7. Kartupeļi

1.
Sagriezta cūkgāļa

2.
Kviešu milti

4.
Sviests

3.
Piens

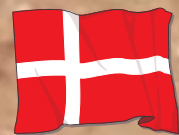
7.
Kartupeļi

6.
Sāls un pipari

5.
Pētersīļi
smalki sagriezti

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪŅĀ
ēdienkarte

Leverpostej - Aknu pastēte



1. Cūkgaļas aknas un svaigs speķis
2. Sviests
3. Kviešu milti
4. Putukrējums
5. Olas
6. Sāls un pipari

Cūkgaļas aknas un svaigs speķis



1.

Sviests



2.

Putukrējums



4.

Kviešu milti



3.

Sāls un pipari



6.

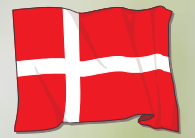
Olas



5.

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪŅĀ
ēdienkarte

Silke



Svaigas silķu filejas

1. Svaigas silķu filejas
2. Sāls un pipari
3. Rupji malti rudzu milti
4. Sviests cepšanai
5. Nespiesti citroni
6. Ābolu sidra etiķis
7. Alus Carlsberg Nordic Golden Brew
8. Cukurs
9. Sarkanie sīpoli
10. Lociņi

1.

3.

6.

Cukurs

8.

Sviests

4.

Ābolu sidra etiķis

5.

Sāls un pipari

2.

Citroni

10.

Lociņi

Sarkanie sīpoli

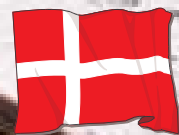
9.

Alus

7.

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪŅĀ ēdienkarte

Tarteletter



1. Vistas gaļa
2. Ūdens
3. Sīpoli
4. Burkāni
5. Puravi
6. Lauru lapas
7. Sāls un pipari
8. Baltie spargēļi
9. Sviests
10. Kviešu milti
11. Putukrējums
12. Tartletes

Vistas gaļa

1.

Tartletes

12.

Ūdens

2.

Puravi

5.

Burkāni

4.

Sīpoli

3.

Sāls un pipari

7.

Lauru lapas

6.

Baltie spargēļi

8.

Kviešu milti

10.

Sviests

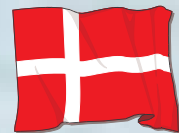
9.

Putukrējums

11.

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅĀ
ēdienkarte

Krebinetter



1. Malta teļa gaļa un cūkgaļa
2. Sāls un pipari
3. Olas
4. Rīvmaize
5. Sviests
6. Eļļa

1.
Malta teļa gaļa un cūkgaļa

Sāls un pipari

3.
Olas

2.

4.
Rīvmaize

5.
Sviests

6.
Eļļa

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNĀ
ēdienkarte

Æbleflæsk



Cūkgālas šķēles

1. Viegli sālitu cūkgālu sagriež 1-2 cm šķēlēs
2. Sviests cepšanai
3. Sīpoli
4. "Cox Orange" šķirnes āboli
5. Cukurs
6. Timiāna lapas
7. Šāls un pipari
8. Ābolu sidra etiķis

1.

3.

Sīpols

Sāls un pipari

7.

2.

Sviests

6.

Timiāna lapas

4.

"Cox Orange" šķirnes āboli

8.

Ābolu sidra etiķis

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅĀ ēdienkarte



— TRADICIONĀLĀ — **IGAUNU VIRTUVE**

— Tradicionālās receptes no
Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves —





IGAUNIJA



GALVENIE FAKTI:

Platība: 45 339 km²

Meži: virs 47%

Krasta līnijas garums: 3 794 km

Ezeri: vairāk nekā 1 500

Upes: vairāk nekā 7 000

Iedzīvotāju skaits: 1 319 041 (2024.g.)

Galvaspilsēta: Tallina



Nordplus

IGAUNIJA



Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs

Igaunija lauksaimniecības valsts. Tradicionālā virtuve atgādina "zemnieku" un sastāv no gaļas, gaļas subproduktiem, piena, zivīm, graudaugiem un miltu izstrādājumiem. Igaņu ēšanas paradumi vēsturiski ir bijuši cieši saistīti ar gadalaikiem.

Tradicionālās igauņu virtuves pirmā ēdiena pamatā ir aukstie ēdieni – marinētu gurķu, gaļas un desu izlase, kas tiek pasniegta ar kartupeļu salātiem (kartulisalat) vai rosolje. Nav iespējams iedomāties vienu galdu bez tradicionālajām igauņu aukstajām uzkodām. Populāri ir arī mazi konditorejas izstrādājumi, ko sauc par pirukad, pildīti ar gaļu, kāpostiem, burkāniem, rīsiem un citiem pildījumiem vai maisījumiem, un tos bieži pasniedz ar buljonu. Siļķe ir izplatīta starp citām zivīm kā Igaunijas aukstā galda sastāvdaļa. Par delikatesēm tiek uzskatīti kūpināti vai marinēti zuši, vēžu ēdieni un importētie krabji un garneles. Viens no Igaunijas nacionālajiem ēdieniem ir rāim (Baltijas pundursiļķe) kopā ar šprotēm. Populāras ir arī plekstes, asari un zandarti.

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049**

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Pērļu mieži, Canva.





IGAUNU VIRTUVE

Par tradicionālu ēdienu ir kļuvusi īpaša sviestmaize ar nosaukumu **kiluvõileib**. To pagatavo no tradicionālās rudzu maizes, kurai uziež plānu sviesta kārtu, virsū liek pikantu brētliņu kārtu (**vürtsikilu**). Papildus var pievienot vārītas olas šķēles un garšaugus pēc izvēles.

Igauni nozīmīgu vietu atvēl zupām. Igaunu pavārgrāmatā ir vairāk nekā 200 zupas ar visdažādākajām sastāvdaļām. Interesanti, ka 80% Igaunijas zupu ir piena zupas. Sākumā zupas saturu vāra uz ūdens, pārnēs uz pannu ar pienu un ātri vāra. Šādas zupas izrādās neparastas un pārsteidzoši garšīgas. Citas zupas, kas nav piena zupas, tiek gatavotas no dārzeņiem, kartupeļiem un kūpinājumiem.

Papildus zupām Igaunijā iecienītas ir putas. Igaunu putru tradicionāli gatavo no vairākiem dažādiem graudiem vienlaikus. Viena šāda putra var ietvert divus līdz piecus graudaugu veidus. Bieži sastopamas graudaugu un dārzeņu putas, un putas tikai no dārzeņiem. Šādu putru nosaukums ir *pudder*. Vienkāršākā griķu un auzu miltu kombinācija ir "*tangyupude*", kartupeļi ar pērļu grubām ir "multi-player", bet sarežģītu piecu komponentu kombināciju sauc par "*kama*". Visas putas vāra tikai ar pienu.

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu
pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049**

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Peaksena32 no Getty Images Pro, Canva



IGAUNU VIRTUVE



Zupas var ēst pirms pamatēdiena, taču tradicionāli tās ir pamatēdiens, un tās visbiežāk gatavo ar gaļas vai vistas buljonu, kas sajaukts ar dažādiem dārzeņiem. Zupām pievieno arī skābo krējumu. Zirņu zupa ir populārs igauņu ēdiens. Unikāls igauņu zupas veids ir *leivasupp* (maizes zupa), kas ir saldās zupas veids, ko gatavo no rupjmaizes un āboliem, parasti pasniedz ar skābo krējumu vai putukrējumu, bieži vien pievienojot kanēli un cukuru.

Igaunijā visizplatītākie pamatēdiena pagatavošanas produkti ir cūkgaļa, zivis, kartupeļi, rudzu maize un piena produkti. Asinsdesa (**verivorst**), zoss cepetis (**jõuluhani**), *sepik* maize, galerts (**sült**), skābēti kāposti (**hapukapsas**) ar krāsni ceptiem kartupeļiem un karstvīns (**hõõgvein vai glögi**) ir iekļauti tradicionālajā igauņu ēdienkartē, kas mūsdienās pārsvarā ir īpašie ēdieni, ko pasniedz Ziemassvētku laikā. Arī tipiski Ziemassvētku gardumi ir āboli, mandarīni, apelsīni, piparkūkas, marinēts ķirbis (**kõrvitsasalats**) un brūkleņu ievārījums.

Igauņu virtuve nav bagāta ar desertiem. Īpašos desertos ietilpst ķīselis (*kissell*), biezpiena gardums (*kohuke*) un *kama*. Citi izplatīti igauņu deserti ir *mannavaht* (krēms, kas gatavots no mannas un sulas vai augļiem), *kohupiimakreem* (krēmveida biezpiens), kompots un marcipāns. Arī rabarberu plātsmaizes ir ļoti populāras.

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Zirņi. Sudhakar Bisen no Getty Images, Canva



IGAUNU VIRTUVE



Vēl viens populārs deserts ir kļiņģeris (*kringel*), salda rauga maize, bieži ar kardamonu. Pankūkas (*pannkook*, daudzskaitlī *pannkoogid*) ir arī tradicionālas, ļoti izplatītas un populāras. Tās parasti cep ar saldu pildījumu, bet tās var būt arī sāļas. *Vastlakukkel* – smalkmaizīte ar kardamonu un putukrējumu – ir tradicionāls igauņu saldais ēdiens, kas īpaši populārs *Vastlapäev* svētku laikā.

Tradicionāli iecienītais dzēriens **kali**, līdzīgs **kvasam**, atkal kļuvis populārāks. Medus dzēriens (**mõdu**), kas senatnē bija vispopulārākais, gandrīz pilnībā izzudis. Diezgan populāri ir arī bērzu sulas dzērieni (**kasemahl**).

Mūsdienās vietējās ražošanas alus ir labākais ēdienu papildinājums, un dažādas sulas vai vienkārši ūdens ir galvenais bezalkoholiskais dzēriens. Divas no Igaunijas vecākajām alus darītavām ir A. Le Coq, kas dibināta 1807. gadā, un Saku alus darītava, kas dibināta 1820. gadā. Vīns ir otrs izplatītākais alkoholiskais dzēriens, taču tā patēriņš litros ir zemāks par alus patēriņu, kas ir aptuveni 5 reizes lielāks par vīna vai visu stipro alkoholisko dzērienu patēriņu. Ir arī igauņu augļu vīni, kas izgatavoti no āboliem vai dažādām ogām. Igauņi lepojas arī ar savu degvīnu un citiem stiprajiem dzērieniem, piemēram, augu liķieri Vana Tallinn.

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Pērļu mieži, Canva.





IGAUNU VIRTUVE

Pienu (*piim*) plaši patērē gan bērni, gan pieaugušie. Citi piena produkti, izņemot pienu, ir kefīrs, kā arī *hapupiim* (rūgušpiens) un *pett*, kas ir paniņu veids.

Ziemas mēnešos galdā tiek pasniegti ievārījumi, konservēti un marinēti gardumi. Agrāk, kad ekonomika galvenokārt bija lauksaimnieciska, augļu, sēņu un dārzeņu vākšana un konservēšana ziemai bija būtiska. Mūsdienās ražas novākšana un konservēšana ir retāk sastopama, jo gandrīz visu var iegādāties veikalos, taču pārtikas produktu gatavošana ziemai joprojām ir ļoti populāra laukos un turpina saglabāt savu šarmu daudziem, atšķirībā no pārtikas paradumu komercializācijas.

**Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība**
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Bietes. LOVE_LIFE no Getty Images
Signature, Canva.





Ķirbju zupa

Sastāvdaļas

1. Ķirbis
2. Ķirbju sēklas
3. Pētersīļi



Ķirbju zupa ar pētersīļiem



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNA
ēdienkarte



Savvaļas ķiploku salāti

Sastāvdaļas

1. Platlapju ķiploki - 200 g
2. Gurķis - 1 gab.
3. Vistas olas - 3 gab.
4. Zaļie lociņi - 50 g
5. Sāls - pēc garšas
6. Melnie pipari - pēc garšas
7. Majonēze - 2 ēd.k.

Majonēze



Olas



Gurķis

2.

3.

4.

Zaļie lociņi, platlapju ķiploki

1.

Sāls - melnie pipari

5.



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅĀ,
ēdienkarte



Mulgikapsad

Sastāvdaļas

1. Cūkgaļa (mīkstums) - 400 g
2. Skābēti kāposti - 800 g
3. Pērļu grubas - 0,75 glāzes.
4. Bekons - 100 g
5. Sīpoli - 1 gab.
6. Lauru lapa - 2 gab.
7. Melnie piparu graudi - 6-7 gab.
8. Kimenes (pēc garšas)
9. Čukurs - 1 tējķ.
10. Sāls (pēc garšas)
11. Eļļa cūkgaļas un sīpolu cepšanai.



Asinsdesa



1.



3.

Skābēti kāposti

2.



4.

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNA
ēdienkarte

Zirņu zupa

Sastāvdaļas

1. Cūkgaļa
2. Kūpināta desa
3. Kartupeļi
4. Burkāns
5. Sīpols
6. Sviests
7. Dilles

Burkāni, kartupeļi

Sīpoli

3.

Sviests

1.

Kaltēti zirņi

4.

Gaļa (liellopu gaļa vai cūkgaļa)

2.

Dilles

5.

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪŅA
ēdienkarte



Kartupeļu salāti

Sastāvdaļas

1. Kubiņos sagriezti vārīti kartupeļi
2. Sālīti gurķi (diļļu marinādē) vai svaigs gurķis
3. Zaļie zirnīši
4. Olas
5. Kubiņos sagriezta vārīta vistas gaļa, Boloņas desa vai šķiņķis
6. Sāls un pipari
7. Majonēze un skābs krējums

Kubiņos sagriezti vārīti kartupeļi



1.

Majonēze un skābs krējums



5.

Sālīti gurķi / Zaļie zirnīši



Olas

3.

Kubiņos sagriezta desa

2.



4.



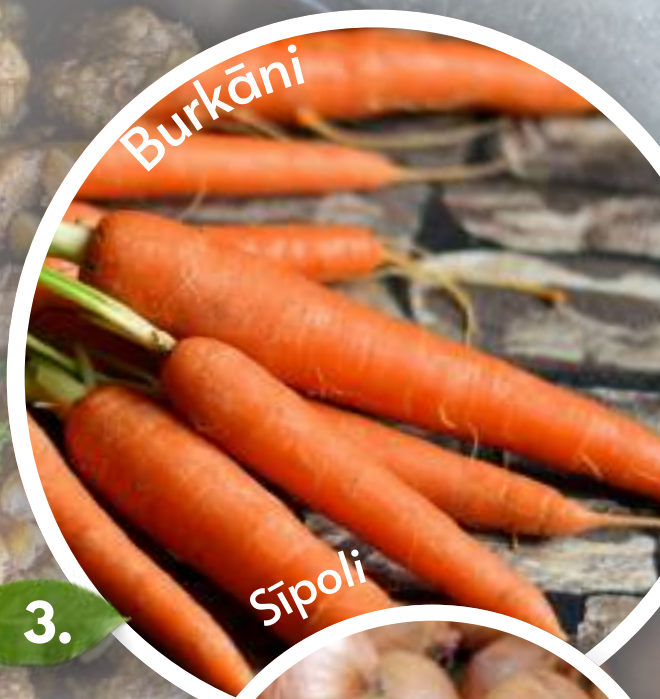
100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅA
ēdienkarte



Griķi ar gaļu

Sastāvdaļas

1. Griķi - 250 g
2. Gaļa (liellopu gaļa vai cūkgaļa) - 250 g
3. Burkāns - 1 gab.
4. Sīpols - 1 gab.
5. Augu eļļa - 3 ēdamk.
6. Garšvielas
7. Sāls



100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNA
ēdienkarte

Solankas zupa

Sastāvdaļas

3 lieli sīpoli (350-400 g)
4 ēdamkarotes eļļas
1 dl karsta ūdens
100 g koncentrētas tomātu pastas
1 l karsta liellopu gaļas buljona
3 lauru lapas
10 melno piparu graudi
2-3 marinēti gurķi
250 g gaļīgu sardeļu/cīsiņu
300 g gaļīgas pusķūpinātas desas
skābais krējums

Liellopu buljons

1.

4.

Sālīti gurķi

3.

Sīpoli

5.

Lauru lapas

6.

2.

Vīneri/ desa

Skābais krējums

7.

Eļļa

8.

ūdens, tomātu pasta

Marcipāns

Sastāvdaļas

Mandeles - 1 glāze

Cukurs - 1 glāze

Ūdens - ⅓ ml

Mandeļu esence - 3
pilieni

Cukurs

1.

Ūdens

2.

Mandēļu esence

3.

Mandele

4.

4.

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNA
ēdienkarte

Sviestmaize ar brētliņām

Sastāvdaļas

1. Šprotes ar garšvielām
2. Vārītas olas (vistas vai paipalas)
3. Zaļie lociņi
4. Rupjmaize
5. Sviests

Brētliņas ar garšvielām

1.

Olas

2.

Zaļie lociņi

3.

Rupjmaize

4.

4.

100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNA
ēdienkarte



Asinsdesas

Sastāvdaļas

1. Miežu kazas
2. Cūkgaļa
3. Sīpols
4. Sāls un pipari
5. Asinis
6. Cūkas zarnas

Cūkas zarnas

3.

Miežu kazas

1.

5.

2.

Asinis

Sāls - melnie pipari

4.





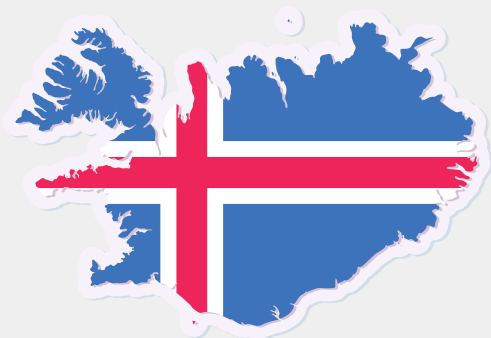
TRADICIONĀLĀ ISLANDES VIRTUVE

Tradicionālās receptes no
Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves





ISLANDE



GALVENIE FAKTI:

Platība: 103 000 km²

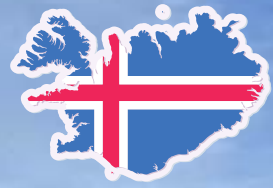
Meži: aptuveni 2%

Krasta līnijas garums: 6 542,4 km

Ezeri: 40, svārstās no 2,5 līdz 10 km²

Upes: vairāk nekā 55, garākā ir Þjórsá
Iedzīvotāju skaits: 383,726 (2024.g.)

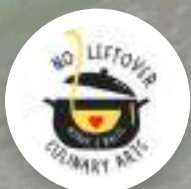
Galvaspilsēta: Reikjavīka



ISLANDE

Tradicionālie Islandes ēdieni

Islande, kas pazīstama kā uguns un ledus zeme, ir valsts ar satriecošu dabas skaistumu un unikālām ainavām. Islande piedāvā apmeklētājiem plašu pieredzi, sākot no jaudīgiem geizeriem līdz lieliskiem ledājiem. Rosīgā galvaspilsēta Reikjavīka ir kultūras, mākslas un vēstures centrs, savukārt lauki aicina ar savu nelīdzeno reljefu un elpu aizraujošajiem skatiem. Neatkarīgi no tā, vai peldaties ģeotermālajos avotos, izpētāt lavas alu vai vērojāt nenotveramo ziemeļblāzmu, Islande noteikti jūs pārsteigs un iepriecinās ar saviem brīnumiem.

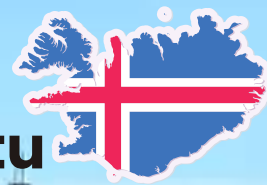


100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

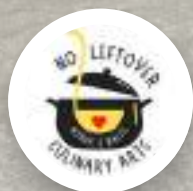
Foto: Canva.

ISLANDE

Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu
un Baltijas valstu virtuves



1. Íslensk kjötsúpa
2. Plokkfiskur
3. Fiskibollur
4. Lambalæri
5. Rúgbrauð
6. Steiktur fiskur
7. Rabbabarasulta
8. Sviðasulta
9. Saltkjöt og baunir
10. Lambakæfa



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Canva.

ISLANDES VIRTUVE

Islandes virtuve ir pazīstama ar saviem unikālajiem un tradicionālajiem ēdieniem, kas tiek baudīti paudzēm. No sātīgiem sautējumiem, piemēram, kjōtsúpa (jēra gaļas zupa), līdz ikoniskajai raudzētajai haizivīm, kas pazīstama kā hákarl, islandes virtuve ir iepazīšanās ar valsts bagāto kulinārijas vēsturi.

Viens populārs ēdiens ir hangikjöt, kas ir kūpināts jērs, ko bieži pasniedz ar kartupeļiem, zirņiem un krēmīgu balto mērci. Saldumu cienītājiem noteikti jāpagaršo kleinur – Islandes ceptu mīklu, ko pārkaisa ar cukuru un kanēli.

Islandes virtuve ir balstīta arī uz valsts dabas bagātībām: ēdienos tiek izmantotas svaigas jūras veltes, piemēram, lasis, mēneca un langoustīns. S kyr, tradicionāls Islandes piena produkts, kas līdzīgs jogurtam, ir daudzu desertu un brokastu ēdienu galvenais elements.

Tradicionālās Islandes virtuves iepazīšana ir ne tikai kulinārijas pieredze, bet arī veids, kā iegremdēties valsts kultūrā un vēsturē.



Íslensk kjötsúpa - Islandes gaļas zupa



1. Sautēta jēra gaļa
2. Kubīnos sagriezti kartūpeļi
3. Kubīnos sagrieztas vārītās dzeltenās bietes
4. Kubīnos sagriezti burkāni
5. Sausie zupas garšaugi
6. Balta žabo
7. Zupas buljons
8. Selerijas sakne
9. Jēra buljons
10. Sāls

Svaiga vārīta jēra gaļa

1.

2.

Kubīnos sagriezti vārīti kartūpeļi

Kubīnos sagrieztas vārītās dzeltenās bietes

3.

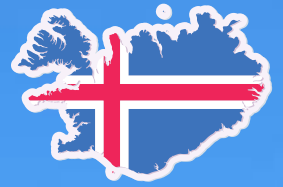
Sausie zupas garšaugi

5.

Islandes gaļas zupa

100% BEZATLIKUMA PATĒRINA
ēdienkarte

Plokkfiskur - Zivju sautējums



1. Mencas filejas
2. Kartupeļi
3. Sīpoli
4. Treknais krējums
5. Sviests un milti
6. Karija, ķiploku, sīpolu, paprika pulveris
7. Rapšu eļļa
8. Sāls un pipari

Mencas fileja

1.



3.

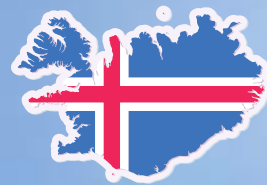
Sīpoli

Plokkfiskur, zivju sautējums



100% BEZATLIKUMA
PATERĪNĀ ēdienkarte

Fiskibollur - Zivju bumbiņas



1. Mencas filejas
2. Sīpoli
3. Sarkanie sīpoli
4. Selerijas
5. Spināti
6. Pepperoni
7. Bekons

Maltās zivis



Zivju bumbiņas

Ceptas zivju kotletes



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

Lambalæri - Jēra kāja



1. Svaiga jēra kāja
2. Olivella
3. Sāls un pipari
4. Saldie kartupeļi
5. Kartupeļi
6. Burkāni
7. Paprika
8. Sarkanie sīpoli
9. Kiploki
10. Piparu graudi

Svaiga jēra kāja

1.



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪNĀ ēdienkarte

Rúgbrauð - Rudzū maize



Rúgbrauð

1. Rudzu milti
2. Pilngraudu milti
3. Iebiezinātais piens
4. Pārtikas soda
5. Sāls
6. Zelta sīrups
7. Burkāni
8. Rapšu eļļa



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅA
ēdienkarte

Steiktur fiskur - Ceptas zivis



1. Mencas filejas
2. Oļas
3. Rīvmaize
4. Sāls un pipari
5. Rapšu eļļa
6. Kartupeļi
7. Sviests
8. Sīpols



1.

Pirkšas filejas



Steiktur fiskur



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

Rabbabara-sulta



Ūdens

1. Svaigi rabarberi
2. Cukurs
3. Ūdens
4. Pienēņu galvas



3.



1.

Svaigi rabarberi

Rabarberu ievārījums



4.

Cukurs



2.

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪNĀ ēdienkarte

Sviðasulta - Aitas galvas ievārījums



1. Vesela aitas galva
2. Želatīns
3. Buljons
4. Sāls

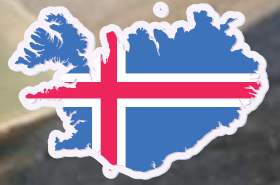
1.

Sviðasulta, Svid páté

4.

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅA
ēdienkarte

Saltkjöt og baunir - Sālīta gaļa un pupiņas



1. Dzeltenās pupiņas
2. Udens
3. Bekons
4. Dārzeņu buljons
5. Sīpols
6. Dzeltenās bietes
7. Burkāni
8. Kartupeļi



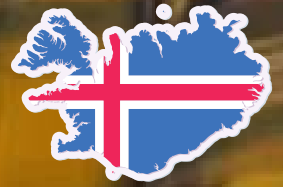
Sālīta gaļa

Sālīta gaļa un pupiņas



100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅA
ēdienkarte

Lambakæfa - Jēra gaļas pastēte



1. Sautēta jēra gaļa
2. Bekons
3. Dzīvnieku tauki
4. Sīpols
5. Kīplokus, sīpolus, paprikas pulveris
6. Jēra/liellopa gaļas buljons
7. Sāls un pipari

Jēra gaļas pastētes gatavošana



2.



Jēra gaļas pastēte

4.



sīpoli

100% BEZATLIKUMA
PATERIŅA ēdienkarte



— TRADICIONĀLĀ — **LATVIEŠU VIRTUVE**

— Tradicionālās receptes no
Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves —





LATVIJA



GALVENIE FAKTI:

Platība: 64 589 km²

Krasta līnijas garums: 494 km

Meži: virs 52% (2021.g.)

Ezeri: vairāk nekā 2 300

Upes: vairāk nekā 12 000

Iedzīvotāju skaits: 1 883 000 (pēc CSP datiem par 2023.g.)

Galvaspilsēta: Rīga

LATVIJA



Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs

Latviešu virtuve galvenokārt piedāvā vienkāršus, sātīgus ēdienus, kas piemēroti cilvēkiem, kas nodarbojas ar fizisku darbu.

Latvijā ēšanas tradīcijas ir bagātīgas, jo šeit, kā Eiropas krustcelēs, no austrumiem un rietumiem gadsimtiem ienākušas citu tautu ietekmes. Latviešu virtuve ir izteikti sezonāla, jo mums ir četri gadalaiki, un katrs no tiem piedāvā savus īpašus produktus un garšas baudas. **Pavasari** latvietis nepacietīgi lūkos, vai jau tek bērzu sulas. Kaut vai uz palodzes no sīpoliem izdiedzēs pirmos zaļos lokus. Lieldienās latvietis sīpolu mizās krāsos olas. Meklēs pirmās skābenes dārzā vai pļavā. Uzceps plātsmaizi no rabarberiem. (Latvijas Lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs", 2014).

Vasaru iesāks ar meža un dārza zemenēm. Vasaras saulgriežos ēdīs Jāņu sieru ar ķīmenēm un dzers alu. Vasaru turpinās ar jaunajiem kartupeļiem, ķiršiem, sava dārza tomātiem, krējuma saldējumu, svaigu medu, zāļu tēju un smaržīgiem āboliem. Uzputos debesmannu. Ceps un marinēs sēnes. Sēņošana un makšķerēšana latvietim ir gandrīz kā kulta rituāls vai meditācija. Uz oglēm ceps gaļu vai vārīs zivju zupu. Skābo krējumu un dilles būs ar mieru pievienot gandrīz katram ēdienam. Ceps kliņģeri dzimšanas dienai vai torti kāzām. Konservēs gurķus un vārīs zaftes, kaltēs un saldēs dažādus dārza un meža labumus, jo gaidāma gara ziema. (Latvijas Lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs", 2014).

100% BEZATLIKUMA PATĒRINŠ

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā
vērtība

Projekta ID: NPAD-2022/10049



LATVIJA



Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs

Rudenī svinēs Mārtiņdienu, krāsni ceps pildītu gaili vai zosi, saldajam – ābolkūku vai magoņmaizītes. Rudenī rīkos talkas. Ceps kartupeļu pankūkas. Kūpinās zivis, cūkgaļu, desiņas un pat sieru. Smērēs svaigu sviestu uz rudzu maizes šķēles. Iejauks dzērveņu limonādi. Gadatirgos pirks un pārdos vasarā izaudzēto. (Latvijas Lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs", 2014).

Ziemassvētku galds ir visbagātīgākais, tad ceps speķa pīrāgus, piparkūkas, cepešus un šmorēs kāpostus. Vecgada vakarā gatavos zivi, zvīņas liks makā, lai būtu naudiņa. Bet zirņus apēdīs līdz pēdējam, lai nākamajā gadā nebūtu jāraud. Ir ticējums, ka Vecgada vakarā jāēd vismaz deviņi ēdieni, tad būšot labs gads. (Latvijas Lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs", 2014).

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība

Projekta ID: NPAD-2022/10049

Foto: Sklandrausis,
A.Zemdega, Canva.



KĀPOSTI



- 1 Svaigu kāpostu salāti
- 2 Skābēti kāposti mucā
- 3 Skābētu kāpostu sula
- 4 Sautēti skābēti kāposti ar gaļu vai svaigi kāposti, sautēti ar gaļu
- 5 Ar gaļu pildītas kāpostu lapas - Tīteņi

Svaigu kāpostu salāti ar burkānu un zaļumiem

1.



2.

Skābētie kāposti

Skābēti kāposti mucā

3.

Skābētu kāpostu dzēriens

Sautētas kāpostu lapas, pildītas ar gaļu

Sautēti kāposti ar gaļu vai sautēti skābēti kāposti ar gaļu

Sautētie kāposti

4.

5.

Tīteņi

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte**

PELĒKIE ZIRŅI

Latvija: Pelēkie zirņi



1.

- 1 Pelēko zirņu ziedi
- 2 Pelēkie zirņi pirms žāvēšanas
- 3 Kaltēti pelēkie zirņi
- 4 Pelēko zirņu iesalā milti
- 5 Vārīti pelēkie zirņi ar speķi un ceptiem sīpoliem, pasniegti ar kefīru: Tradicionālais Ziemassvētku ēdiens

Pelēko zirņu ziedi

3.

2.

Pelēko zirņu milti

4.

Vārīti pelēkie zirņi ar speķi un ceptiem sīpoliem, pasniegti ar kefīru

5.

Pelēkie zirņi

5.

100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅA ēdienkarte

Meža zemenes



Meža un dārza ogas

- 1 Meža zemenes
- 2 Piens
- 3 Meža zemenes ar aukstu pienu
- 4 Meža zemeņu ievārījums: svaigi vai vārīti

Meža zemenes



1.

2.

Piens



Meža zemenes ar aukstu pienu

3.

Meža zemenes ar aukstu pienu



3.

Meža zemeņu ievārījums: svaigi vai vārīti

Zapte

4.



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪNA ēdienkarte

RUPJMAIZE



- 1 Rudzu milti
- 2 Rupjmaize
- 3 Rudzu maizes zupa ar putukrējumu (pasniedz aukstu), var pagatavot no sakaltētas un grauzdētas rupjmaizes
- 4 Rudzu iesala dzēriens
- 5 Kvasa dzēriens
- 6 Aukstā zupa ar kvasu

Rudzu milti

1.

Rupjmaize

2.

Rupjmaize

Rudzu iesala dzēriens

4.

Maizes zupa ar putukrējumu

3.

5.

Kvass

Aukstā zupa ar kvasu

6.

MEDUS ēdieni



- 1 Bišu šūnas
- 2 Medus (liepziedu, griķu, dažādu ziedu utt.)
- 3 Cepti āboli ar medu
- 4 Medus kūka
- 5 Cidonijas medū

Bišu šūnas

1.

Medus

2.

Cepti āboli ar medu

3.

Medus kūka

Cidonijas medū

4.

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪNA ēdienkarte**

Foto no [mars58](#)

PIENS

un piena produktu ēdieni

1 Piens (no gov, kazas)

2 Kefīrs

3 Skābais krējums

4 Jāņu siers

5 Biezpiens

6 Silķe ar vārītiem/ceptiem kartupeļiem ar biezpienu un skābo krējumu, un kefīru dzērienam

7 Sviests



Piens



1.



2.

Kefīrs



3.

Skābais krējums



4.

Jāņu siers



5.

Biezpiens



7.

Sviests



6.

Silķe ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem ar biezpienu, skābo krējumu un kefīru dzērienam

100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

Cūkgaļas ēdieni



- 1 Pīrādziņi ar speķi un sīpoliem
- 2 Ar cūkgaļas mūguru
- 3 Vārīti pelēkie zirņi ar speķi un ceptiem sīpoliem, pasniegti ar kefīru: Tradicionālais Ziemassvētku ēdiens
- 4 Cūkgaļas karbonāde
- 5 Putraimdesa no vārītiem putraimjiem vai grūbām un speķa gabaliņiem, kas sajaukti ar cūkas asinīm
- 6 Bukstiņputra: no miežu putraimjiem, piena un kartupeļiem

Pīrādziņi ar speķi un sīpoliem

1.

Cepta cūkgaļa

2.

Vārīti pelēkie zirņi ar speķi un ceptiem sīpoliem

3.

Putraimdesa

5.

4.

Cūkgaļas karbonāde

6.

Bukstiņputra

100% BEZATLIKUMA PATĒRĪŅĀ ēdienkarte

SKĀBĒŅU ēdieni



- 1 Skābenes
- 2 Skābeņu zupa
- 3 Konservētas skābenes

1.

Skābeņu lapas

Skābeņu zupa

2.

Skābeņu zupa

3.

100% BEZATLIKUMA PATERIŅA
ēdienkarte

OLU ēdieni



1.

1 Lieldienu olas
Sīpolu mizas izmanto
Lieldienu olu krāsošanai.
2 Olu čaumalu izmanto
kompostam

Lieldienu olu krāsošana sīpolu mizās

1.



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

BIEŠU ēdieni



1.

- 1 Aukstā biešu zupa
- 2 Borščs (karsta biešu zupa)
- 3 Silke kažokā
- 4 Viņegrets: salāti ar skābētiem kāpostiem, bietēm, marinētiem gurķiem
- 5 Biešu lapu zupa: karsta vai auksta

Aukstā biešu zupa



5.



Biešu lapu zupa: karsta vai auksta



Karsta biešu zupa

2.



4.



Silke kažokā

3.

ZIVJU

ēdieni

- 1 Mucā marinēta silķe
- 2 Nēģi
- 3 Sviestmaize ar nēģiem
- 4 Sviestmaize ar marinētām brētlinām
- 5 Baltijas brētliņas eļļā
- 6 Zivju zupa ar galvām, astēm un citām zivju daļām
- 7 Karsti vai auksti kūpinātas skumbrijas

Silķe marinēta

1.

Nēģi grilēti un konservēti tējā

2.

Skumbrija kūpināta

1.

Sviestmaize ar marinētām Baltijas šprotēm

4.

5.

Baltijas šprotes eļļā

6.

100% BEZATLIKUMA
PATĒRINA ēdienkarte

Zivju zupa

SĒŅU ēdieni

- 1 Gailēņu sēņu mērce, kas gatavota ar sīpoliem, kīpolkiem un saldo vai skābo krējumu, tiek pasniegta ar kartupeļiem
- 2 Gailēnes ar kartupeļiem
- 3 Baravikas
- 4 Baraviku (vai citu sēņu) zupa
- 5 Marinētas sēnes
- 6 Sālītas sēnes



Gailēņu sēņu mērce

1.



4.



Baraviku zupa

3.

Baravikas



2.



Sālītas sēnes

Marinētas sēnes



5.

Baltijas čaprotes ellā





— TRADICIONĀLĀ — **LIETUVIEŠU VIRTUVE**

— Tradicionālās receptes no
Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves —





LIETUVA



GALVENIE FAKTI:

Platība: 65 300 km²

Meži: virs 34,5% (pēc Pasaules Bankas datiem par 2021. g.)

Krasta līnijas garums: 262 km

Ezeri: vairāk nekā 2 800

Upes: vairāk nekā 4 418 (garākas par 3 km)

Iedzīvotāju skaits: 2 832 milj. (pēc Lietuvas statistikas departamenta datiem par 2023.g.)

Galvaspilsēta: Viļņa



LIETUVA

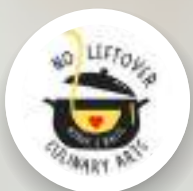
Tradicionālās receptes no
Ziemeļvalstu un Baltijas valstu
virtuvēs – Lietuva

**CEPELĪNI AR GAĻAS PILDĪJUMU
BIEŠU SALĀTI
SILĶE AR KALTĒTĀM MEŽA SĒNĒM
BŪRŠČS AR “AUSĪM”
AR SĒNĒM PILDĪTI KARTUPEĻU PLĀCENĪŠI (ZRAZI)
KARTUPEĻU KLIMPAS (ŠVILPIKAI)
VARENIKI AR MELLENĒM (ŠALTNOSIUKAI)
ZIVJU KOTLETES
ŽAGARIŅI JEB ZAĶAUŠI (ŽAGARĒLIAI)
DZĒRVEŅU ĶĪSELIS**

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu
pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049**

Foto: Cepelīni, Canva.

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅŠ**





Cepelīni ar gaļas pildījumu

1. Kartupeļi
2. Maltā gaļa (cūkgaļa)
3. Sīpols
4. Sasmalcināts bekons
5. Skābais krējums
6. Sāls un pipari

Kartupeļi

1.

3.

2.

Sīpols

6.

Maltā gaļa

Skābais krējums

Bekons

Ar gaļu pildīti cepelīni.

5.

4.

100% BEZATLIKUMA
PATERIŅA ēdienkarte

Biešu salāti



1. Vārītas bietes, burkāni un kartupeļi
2. Skābēti gurķi
3. Sīpoli
4. Ķimenes
5. Šāls un eļļa

Vārītas bietes, burkāni un kartupeļi



2.



3.



Sīpoli

4.



Ķimenes

Sāls un eļļa

5.



Biešu salāti



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

Silke ar kaltētām meža sēnēm



1. Silke
2. Burkāni
3. Sīpoli
4. Kaltētas meža sēnes
5. Eļļa

Silke

1.



Eļļa

5.

2.



Burkāni

3.



Sīpoli

Silke ar kaltētām meža sēnēm

Kaltētas sēnes

4.



100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅA ēdienkarte

Borščs ar "ausīm"



1. Olu un kviešu milti
2. Eļļa un ūdens
3. Sēnes un kaltētu sēņu buljons
4. Sīpoli un bietes
5. Liellopu gaļas buljons
6. Garšvielas

Sēnes

3.



2.

Borščs ar "ausīm"

1.

4.

Olu un kviešu milti

Sīpoli un bietes

Liellopu gaļas buljons



6.

5.



100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

Zrazi – kartupeļu plācenīši ar kaltētām sēnēm



1. Liellopa fileja
2. Kaltētas baravikas
3. Sīpoli
4. Olas un milti
5. Krējums
6. Melnie pipari, kaltēts timiāns
7. Eļļa

Liellopa fileja



Kaltētas baravikas



Olas un milti

Zrazi ar kaltētām sēnēm



Krējums



Melnie pipari, kaltēts timiāns

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅA ēdienkarte**

Švilpikai - kartupeļu klimpas



1. Kartupeļi
2. Milti
3. Oļas
4. Piens
5. Sasmalcināts
bekons

Kartupeļi

1.

2.

3.

5.

Oļas

Milti

Švilpikai

Piens

4.

100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte



Vareņiki ar mellenēm (Šaltnosiukai)

1. Kviešu milti
2. Sāls
3. Verdošs ūdens
4. Sviests
5. Mellenes
6. Cukurs

Kviešu milti

1.

3.

4.

2.

Sāls

Sviests

Vareņiki ar mellenēm (Šaltnosiukai)

6.

5.

100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅA ēdienkarte



Zivju kotletes

- 1.Sama fileja
- 2.Baltmaize un rīvmaize
- 3.Piens
- 4.Sīpoli un ķiploki
- 5.Olas un sviests
- 6.Pipari un sāls

Sama fileja

1.



Sīpols un ķiploki

4.



2.



Baltmaize un rīvmaize

3.



Piens

Zivju kotletes



6.



Olas un sviests

5.



**100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte**

Žagarėliai - Žagariņi (jeb zaķauši)



1. Milti, sviests un olas
2. Sāls un pūdercukurs
3. Skābais krējums
4. Citrona miza un citrona sula
5. Degvīns
6. Eļļa

Milti, sviests un olas

1.

Citroni

4.

Skābais krējums

3.

Sāls un pūdercukurs

Žagariņi

Eļļa

5.

6.

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte**

Dzērveņu ķīselis



1. Dzērvenes
2. Cukurs
3. Krustnagliņas
4. Ūdens
5. Kartupeļu ciete

Dzērvenes



Kartupeļu ciete



2.



Cukurs

3.



Krustnagliņas

5.

Dzērveņu ķīselis



Ūdens



4.

100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪŅA ēdienkarte

CITAS ZIEMEĻVALSTIS UN SKANDINĀVIJAS VALSTIS

Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs: kopsavilkums

Skandināvu virtuve nav tikai ēdiens; tas ir ceļojums cauri vēsturei un kultūrai. Tradicionālie skandināvu ēdieni ir dziļi iesakņojušies reģiona vēsturē, kur skarbais klimats un ierobežotie lauksaimniecības resursi gadsimtu gaitā ir veidojuši kulinārijas tradīcijas. No vikingu laikmeta līdz mūsdienām šī virtuve ir attīstījusies, saglabājot savu autentiskumu. Skandināvu ēdieni uzsver vienkāršību, svaigumu un saikni ar zemi un jūru. Ēdienos bieži ir iekļautas tādas sastāvdaļas kā zivis, kartupeļi, ogas un piena produkti, kas atspoguļo to cilvēku atjautību, kuri daudzās paaudzēs ir uzplaukuši šajos sarežģītajos ziemeļu apstākļos. (Nordic Expat Shop, 2023).

Ziemeļvalstu virtuves popularitāte ir ārkārtīgi pieaugusi ne tikai Ziemeļvalstīs, bet arī starptautiskajā kulinārijas arēnā. Šī kulinārijas kustība bija saistīta ar unikālu faktoru kombināciju – sākot ar dziļu cieņu pret reģiona dabiskajām sastāvdaļām un beidzot ar inovācijām un radošumu virtuvē (Nordic Expat Shop, 2023).

Turklāt **Ziemeļvalstu pieeja ilgtspējībai, sezonalitātei un minimālam atkritumu daudzumam** ir saņēmusi rezonansi pasaules auditorijā. Pieaugot rūpēm par vidi, cilvēkus piesaista ilgtspējīgs Ziemeļvalstu virtuves gars. Šī pieeja ne tikai demonstrē reģiona garšas, bet arī tā apņemasanos saglabāt dabas resursus nākamajām paaudzēm (Nordic Expat Shop, 2023).

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu
pievienotā vērtība**

Projekta ID: NPAD-2022/10049

Foto: Zupa maizē, Canva.

**100% BEŽATLIKUMA
PATĒRIŅŠ**



Somijas virtuve: Karēlijas pīrādziņi



Rīsu putra:
apaļgraudu baltie rīsi,
ūdens, piens, sviests, olas
Mīklai:
auksts ūdens, sāls,
universālie milti, rudzu
milti, izkausēts sviests
Olu sviests:
olas, sviests, sāls, loki

Milti

1.

Rīsi

2.

3.

Sviests

4.

Piens

6.

Olas

5.

100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅA ēdienkarte

NORVĒGIJA: AĻŅA GAĻA



Aļņu gaļai ir sausa un medījuma garša, savukārt ziemeļbriežu gaļa ir saldāka dzīvnieku lieluma atšķirību dēļ. Briežu ķērpju sūnas, ko ēd ziemeļbrieži, ir unikālas Norvēģijai un Arktikas tundrai.

KRĀSNS METODE

Par atkaulošanu var neuztraukties. Bagātīgi ieberzējiet to ar olīveļļu, sāli un pipariem (vai citām garšvielām pēc izvēles). Ja jums ir laiks, iesaiņojiet to pārtikas plēvē un ievietojiet ledusskapī uz nakti. Ja nē, sāciet gatavot. Novietojiet to uz viegli ieeļļota cepšanas trauka. Turpat var pievienot selerijas, burkānus un sīpolus, ja vēlaties vēlāk pagatavot no tiem mērci.

Nepārsegtu cepešpannu liek uzkarstētā līdz 180–190 grādiem cepeškrāsnī, un ik pa laikam apgriež lāpstiņu līdz tā vienmērīgi brūna. Tagad pannā pievienojiet nedaudz šķidruma. Man šķiet, ka šovā izmantoju alu. Varat izmantot alu, vīnu, vistas vai liellopa gaļas buljonu — ideja ir sākt ar apmēram collu šķidruma un neļaut tam nokļūt zem apmēram ½ collas šķidruma, pretējā gadījumā gaļa nesacepsies un panna piedegs. Cieši nosedziet ar vāku vai izturīgu foliju, pazeminiet temperatūru līdz 165 – 177 grādiem. Atkarībā no lāpstiņas izmēra vai gabalu pannā, nākamais solis var ilgt līdz pat 6 stundām.

Aļņa gaļa



1.

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅA ēdienkarte**

ZVIEDRIJA



Zviedru gaļas bumbiņas jeb frikadeles: slavenas visā pasaulē ar savu sulīgo tekstūru. Šīs gaļas bumbiņas tiek gatavotas no maltas gaļas, piemēram, liellopa un cūkgaļas, un kopā ar brūkleņu vai krēmīgu mērci tām ir bagātīga un patīkama garša. Zviedrijā šīs gaļas bumbiņas sauc par **Köttbullar** un tas ir Zviedrijas nacionālais ēdiens.

Silķe: Marinētas silķes ir klasisks Zviedru ēdiens, kas tiek pasniegts dažādās aromātiskās marinādēs, tostarp ar sinepēm, sīpoliem un dillēm. Šī ēdiena pikanta un ēstgribu rosinošā garša ir padarījusi to par galveno zviedru galda (*smorgasbord*) ēdienu.

Vēžu mielasts: Lai gan tas nav atsevišķs ēdiens, vēža mielasts ir zviedru tradīcija, pasniedzot vārītus vēžus ar diļļu zaļumiem. Vēžu mielasts, kas bieži tiek pasniegts ar akvavītu un citiem sezonas gardumiem, ir unikālā un jautrā Zviedru tradīcija svinēt vasaras dabas bagātību (Nordic Expat Shop. (2023)).

Silķe



Zviedru frikadeles

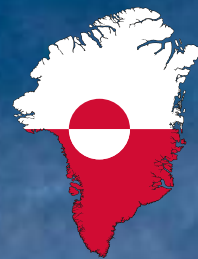


Vēžu mielasts (Kräftskiva)



100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅA ēdienkarte

GRENLANDE



Grenlandē iepazīšanās ar **vietējo virtuvi** var būt īpaši interesanta, taču to ne vienmēr ir tik vienkārši īstenot. Šajā ainavā aiz polārā loka, kas sastāv no tundrām, akmeņainām piekrastēm un retas veģetācijas, uz galda redzamās sastāvdaļas stāsta daudz stāstu. Šī ir vieta, kur senā inuītu kopiena pārdzīvoja vikingus, bet 1700.gados kļuva par Dāņu kolonizācijas upuri, un kur klimata pārmaiņas tagad pārveido ainavas un dzīvesveidu. (Gilman, S.A., n.d., A World of Flavor: 7 Traditional Foods of Greenland.)

Kā? No vienas puses, tradicionālo pārtikas produktu atrašana Grenlandē var nozīmēt šīs kultūras apstiprināšanu, kas pastāvēja ilgi pirms koloniālisma, taču dažu šo sastāvdaļu ēšana daudzu vides aktivistu acīs tiek uzskatīta par tabu. Daži inuītu kopienas, kas veido 88% Grenlandes iedzīvotāju, galvenie pārtikas produkti kādreiz bija bagātīgi, taču tagad tos apdraud ūdenstilpju sasilšana, ledus cepuru kušana un pārzveja. Tikmēr pēdējo trīs gadsimtu laikā līdz šai dienai ieceļotāji no Dānijas un citām Eiropas valstīm sistemātiski izskauž inuītu kulinārijas tradīcijas un mēģina ieviest savas, apdraudot šīs kopienas izdzīvošanu un dzīvesveidu. (Gilman, S.A., n.d.)

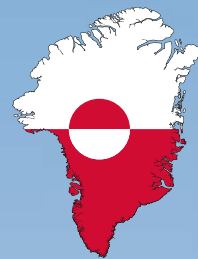
Tātad, kas šodien ir Grenlandes virtuve? Īsāk sakot, tā ir sarežģīta. Taču salas ceļotājs, kurš atceras, ka dažas klasiskās vietējās sastāvdaļas tagad, iespējams, trūkst vai uz tām attiecas stingrāki maksšķerēšanas un medību noteikumi, joprojām var atrast un nobaudīt garšīgas jūras veltes, gaļu un citus pārtikas produktus, kas veido Grenlandes unikālo kulinārijas kultūru. (Gilman, S.A., n.d.)

Mattak attiecas uz vaļa ādu un pamatā esošo tauku slāni. Tomēr lielākajā daļā pasaules valstu vaļus lietot uzturā ir aizliegts. *** Vaļu gaļas ēšana parasti tiek uzskatīta par nepieņemamu un ir aizliegta lielākajā daļā pasaules. 1986. gadā Starptautiskā vaļu medību komisija (IWC) aizliedza vaļu medības pēc tam, kad dažas sugas bija praktiski izmirušas.

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅĀ ēdienkarte**

Foto: Grenlande, Canva

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅA ēdienkarte GRENLANDE



Lumpfish jeb pinagoras zivs ikri.

Aplūkojot *cyclopterus lumpus* formu, jūs droši vien varat uzminēt, kā tas ieguva savu nosaukumu: sugai, kas citādi pazīstama kā *lumpfish*, ir izteikti kamolveidīga forma (no angļu 'lump' - kamols). Bet šai zivij ir vēl viena neparasta īpašība – tās vēdera spura ir lipīga, kas ļauj zivīm pielipt jūras dibēna virsmai. Grenlandes ledus ūdeņos ir daudz šo zivju, to aromātiskā gaļa parasti tiek kūpināta vai tvaicēta. Bet daudziem vietējiem gardēžiem galvenais ir ikri. Pinagoras zivs ikri ir zīdaini un maigi, ar iesāļo, kaviāram līdzīgo garšu (Gilman, S.A., n.d.)

Suaasat

Suaasat ir viens no svarīgākajiem tradicionālās Grenlandes virtuves ēdieniem: biezs sautējums, kas pagatavots ar kartupeļiem, sīpoliem, rīsiem vai miežiem un gaļu, bieži vien roņu. Salnā naktī, uz Grenlandes sniegoto kalnu un akmeņainā krasta fona šis siltais ēdiens, kas garšots vienkārši ar sāli un pipariem un sauju vietējo garšvielu, kas audzētas uz sauszemes un jūrā, ir lielisks veids, kā iepazīt šo neparasto vietu. (Gilman, S.A., n.d.)

Lumpfish jeb pinagoras zivs ikri



Suaasat



Ptarmigan



Muskusvērsis



Foto: Grenlande, Canva

Foto: Gilman, S.A. no
world.expeditions.com

100% BEZATLIKUMA
PATĒRĪNA ēdienkarte

FĒRU SALAS



Ræst kjøt: Ræst kjøt jeb fermentēta jēra gaļa ir Fēru salu virtuves pamatēdiens. Pirms fermentācijas gaļu pakarina un žāvē gaisā, piešķirot tai īpašu garšu un tekstūru, ko Fēru salu iedzīvotāji novērtē tās saglabāšanas īpašību dēļ.

Skerpikjøt: Skerpikjøt ir vējā un gaisā kaltēta jēra gaļa - tā ir vēl viena lolota Fēru salu delikatese. Tās bagātīgā garša sakņojas salas vēsturē un kultūrā.

Grindabúffur: Grindabúffur ir Fēru salu ēdiens, ko gatavo no pilotvaļa taukiem, gaļas un aknām. Lai gan tas ir tradicionāls ēdiens, tas ir arī pretrunīgs vides apsvērumu dēļ. Fēru salu iedzīvotāji to augstu vērtē kā simbolu saiknei ar jūru un senču tradīcijām.

(Nordic Expat Shop. (2023).
*** Vaļu gaļas ēšana parasti tiek uzskatīta par nepieņemamu un ir aizliegta lielākajā daļā pasaules. 1986. gadā Starptautiskā vaļu medību komisija (IWC) aizliedza vaļu medības pēc tam, kad dažas sugas bija praktiski izmirušas.

Fēru salu iedzīvotāji ir pazīstami ar to, ka žāvē pārtiku un fermentē gan zivis, gan gaļu. Iegūtā ræst garša (un smarža!) būs izaicinājums lielākajai daļai gardēžu. Tas noteikti ir kaut kas īpašs. (Guide to Faroe Islands. (2024).

fermentēta jēra gaļa, kaltētas zivis un aitas galva.

Lasis



Kaltētas fermentētas zivis



Aitas no Fēru salām



Langustīni



Foto: Fēru salas,
Canva

Foto: Guide to
Faroe Islands.
(2024)

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslas profesionālā vide Kulinārā mantojuma tīkls

Organizācija **Culinary Heritage Network (Kulinārā mantojuma tīkls)**, kas dibināta 1995. gadā, ir bijusi priekšgalā, popularizējot mūsu kulinārās kultūras un tradīciju vērtību un veicinot to dziļāku izpratni. Organizācija uzsver, cik svarīgi ir zināt mūsu pārtikas izcelsmi, attieksmi pret dzīvniekiem, pārtikas kultūras atšķirīgos aspektus un tās dabisko attīstību laika gaitā.

Sākot no Zviedrijas, šī iniciatīva strauji izplatījās, ko raksturo tās atšķirīgā un tagad starptautiski atzītā preču zīme: pavāra cepure ar dakšu un nazi, kas reģistrēta starptautiskajā kulinārā mantojuma centrā Latvijā pie EUIPO Alikantē. (Culinary Heritage Network, 2024).

Gadu gaitā organizācija ir kļuvusi par nozīmīgu kustību, kas aptver lielu daļu Eiropas, attīstoties organiski un ilgtspējīgi. Šie divi principi, organiskā izaugsme un ilgtspējība, ir tīkla filozofijas un tās pieejas pamatā, lai veicinātu kulinārijas tradīciju globālu novērtēšanu. (Culinary Heritage Network, 2024).

2021. gadā organizācija ir spērusi ievērojamu soli uz priekšu, paplašinot savu sasniedzamību visā pasaulē. Tīkls atzīst, ka jautājumiem, kurus tas risina, un vērtībām, ko tas veicina, ir globāla nozīme, un tas prasa vienotu fronti, izmantojot daudzveidību un izpratni.

Organizācija stingri tic gastronomijas spēkam kā diplomātijas, draudzības un sapratnes veidam starp nācijām, kultūrām un tautām. Svinot mūsu kulinārijas mantojumu un kultūru, mēs varam veicināt lepnumu, nenoliedzot citu cilvēku vērtību.

Līdz ar to šī iniciatīva ir veltīta tam, lai apvienotu pēc iespējas vairāk valstu, reģionu, pilsētu un uzņēmumu kopīgā mērķa ietvaros – saglabāt un popularizēt mūsu globālo kulināro mantojumu. (Culinary Heritage Network, 2024).

Seko jiet vietnē www.culinaryheritage.net

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA
PATERIŅŠ**

Foto: Šefpavāri, Canva.



Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikuma patēriņa kulinārijas mākslas nozares profesionālais tīkls

Baltic Sea Cuisine. (2024).

Pieejams <https://www.balticseaculinary.com/en>

Nordic Chef Association. (2024).

Pieejams <https://nordicchefs.com/>

The Nordic Union for Workers in the Hotel, Restaurant, Catering and Tourism Sector (NU HRCT). (2024).

Pieejams <https://www.nordichrct.org/>

Slow Food in the Nordic Countries. (2024).

Pieejams <https://slowfoodnordic.com/>

Sustainable Food Trade Association.

Pieejams <https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Sustainable Gastro. (2024).

Pieejams www.sustainablegastro.com

Sustainable Restaurant Association.

Pieejams <https://thesra.org/>

World Association of Chef Societies. (2024).

Pieejams <https://worldchefs.org/>

SUSFOOD2 - tā mērķis ir veicināt izpēti un inovācijas ilgtspējīgu pārtikas sistēmu jomā, uzlabojot sadarbību un koordināciju starp ES dalībvalstīm un saistītajām valstīm. Pēdējo 10 gadu laikā 44 pētniecības projekti ir finansēti caur 5 SUSFOOD izsludinātajiem konkursiem, kopumā piedaloties 277 partneriem.

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

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRINŠ**

Foto: Šefpavāri, Canva.



Mūsdienu zinātības, kulinārijas mākslas prasmju, pieprasīto kompetenču apskats

Kā pavāri var palīdzēt glābt planētu:

LABĀKĀS PRAKSES UN IETEIKUMI ILGTSPĒJĪBAS IEVIEŠANAI RESTORĀNU NOZARĒ

IEGĀDĀJOTIES PĀRTIKAS PRODUKTUS:

1. Uzmanības centrā jābūt sezonas produktiem, un ar tiem arī jāveido ēdienkarte.
2. Gatavojiet no vietējās izcelsmes produktiem.
3. Dzīvnieku izcelsmes produktiem jābūt no avotiem, kas veicina augstu dzīvnieku labturību un ilgtspējīgas ražošanas sistēmas.
4. Dodiet priekšroku ilgtspējīgām ražošanas sistēmām attiecībā uz visiem pārtikas produktiem.

IZSTRĀDĀJOT RECEPTES UN ĒDIENKARTES:

5. Izmantojiet mazāk dzīvnieku izcelsmes produktu savos ēdienos, tai skaitā gaļu, piena produktus, olas un zivis.
6. Koncentrējieties uz augu valsts ēdienu izstrādi vai paplašināšanu, kas veicina siltumnīcefekta gāzu emisijas un ūdens patēriņa samazināšanu.

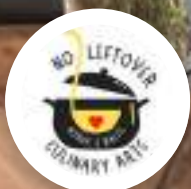
PĀRVALDOT RESTORĀNA IKDIENAS DARBĪBU:

7. Jācenšas samazināt un novērst visa veida atkritumus restorānā.
8. Ieviesiet procesus, lai novērtētu, ko esat sasnieguši.

SAZINOTIES AR SAVIEM DARBINIEKIEM, KLIENTIEM UN KOPIENU:

9. Veiciniet iniciatīvas, kas vērstas uz tiltu veidošanu starp ražotājiem, pavāriem, patērētājiem un visām citām iesaistītajām pusēm.
10. Komunicējiet ar savu personālu un klientiem par saviem mērķiem, izskaidrojot apņemšanos veidot ilgtspējīgāku pārtikas sistēmu.

Atsauce: climatesmartchefs.eu. (n/d). How can chefs help to save the planet. Pieejams climatesmartchefs.eu. (n.d.). Kā pavāri var palīdzēt glābt planētu. Pieejams: <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>



Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅŠ**

Foto: Šefpavāri, Canva.

Mūsdienu zinātības, kulinārijas mākslas prasmju, pieprasīto kompetenču apskats

Ilgospējas kompetences dod iespēju izglītojamajiem iemiesot ilgtspējas vērtības un izprast sarežģītas sistēmas, lai veiktu vai pieprasītu darbības, kas atjauno un uztur ekosistēmu veselību un veicina taisnīgumu, radot vīzijas ilgtspējīgai nākotnei.

GreenComp kompetences:

GreenComp sastāv no 12 kompetencēm (treknrakstā), kas ir sakārtotas četrās jomās (slīprakstā) zemāk:

- *Ilgospējas vērtību iemiesošana, tostarp kompetences*

- **Ilgospējas novērtēšana**
- **Taisnīguma atbalstīšana**
- **Atbalsts dabai**

- *Ilgospējas sarežģītības apzināšanās, tostarp kompetences*

- **Sistēmiskā domāšana**
- **Kritiskā domāšana**
- **Problēmu identificēšana**

- *Ilgospējīgas nākotnes redzējums, tostarp kompetences*

- **Nākotnes pratība**
- **Pielāgotiesspēja**
- **Pētnieciskā domāšana**

- *Rīcība ilgtspējas labā, tostarp kompetences*

- **Politiskā darbībspēja**
- **Kolektīva rīcība**
- **Individuāla iniciatīva**

Bianchi, G., Pisiotis, U. and Cabrera Giraldez, M., GreenComp The European sustainability competence framework, Punie, Y. and Bacigalupo, M. editor(s), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760/821058, JRC128040. Pieejams https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRIŅŠ**

Foto: Šefpavāri, Canva.



Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

ŠEFPAVĀRA KOMPETENCES

Kompetence ir būtisks faktors, kam ir milzīga ietekme uz cilvēka karjeras panākumiem, īpaši kulinārijas jomā.

Šefpavāra kompetences iedala trīs veidos: funkcionālās kompetences, galvenās kompetences un vispārējās kompetences.

Šefpavāra funkcionālā kompetence ir kulinārijas zināšanas, kas ietver ēdiena gatavošanas prasmes, zināšanas par garšu un kulinārijas paņēmieniem, kā arī pakalpojumu kvalitātes uzlabošanu.

Galvenās kompetences ietver konceptuālās spējas, tīrīgumu un biznesa izjūtu.

Tikmēr **vispārējā kompetence** ietver starppersonu, līderības, vadības un motivācijas prasmes. **Šī šefpavāra kompetence ir kā ceļvedis kulinārijas izglītotājiem un**

pasniedzējiem ilgtspējīgai karjeras attīstībai kulinārijas profesijā.

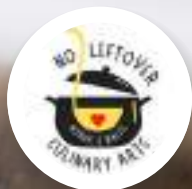
Izlasiet visu rakstu:

Mahfud, T., Pardjono, & Lastariwati, B. (2019). CHEF'S COMPETENCIES AS A KEY ELEMENT IN FOOD TOURISM SUCCESS: A SHORT LITERATURE REVIEW. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Pieejams: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>

Ziemeļvalstu un Baltijas
valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA
PATĒRINŠ**

Foto: Canva.



Ieskats tehnoloģijās, ko izmanto Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikuma patēriņa kulinārijas mākslas nozarē

Kulinārijas izglītība: inovāciju nozīme

Virtuālā un paplašinātā realitāte kulinārijas apmācībā: kulinārijas izglītības jomā notiek transformācijas virtuālās realitātes (VR) un paplašinātās realitātes (AR) ietekmē.

Izmantojot virtuālo realitāti (VR), studenti var pilnībā iegremdēties virtuālajā kulinārijas vidē, kur viņi var praktizēt gatavošanas metodes, izmēģināt dažādas sastāvdaļas un pat saņemt padomu no virtuālajiem skolotājiem. Izmantojot paplašināto realitāti (AR), studenti var iegūt reāllaika norādījumus un informāciju, strādājot virtuvē. (Šefpavārs Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Tiešsaistes mācību platformas: Laiki, kad skolēniem bija jābūtu ārpus sienām, ir sen pagājuši. Kopš izglītības tehnoloģiju (ed-tech) idejas nonākšanas priekšplānā interneta platformas ir padarījušas pieejamus daudz kulinārijas materiālu tiešsaistē. Piedāvājot visu, sākot no padziļinātiem kursiem par kulinārijas prasmēm un virtuvēm līdz video nodarbībām, kuras vada pazīstami šefpavāri, šīs tiešsaistes platformas padara kulinārijas izglītību pieejamu visā pasaulē. Tādējādi, izvēloties tiešsaistes platformu, studentiem ir iespēja piekļūt plašam kulinārijas zināšanu klāstam un mācīties savā tempā. (Šefpavārs Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Viedās virtuves ierīces un rīki: Nav noliedzams, ka viedās virtuves ierīces un rīki ir atvieglājuši gatavošanas procesus. Šīs ierīces, kas ietver **gan precīzus 'sous-vide' gatavotājus, gan gudras cepeškrāsnis, nodrošina precīzu temperatūras kontroli un automatizāciju**, ļaujot pavāriem koncentrēties uz garšu radīšanu un radošumu. Turklāt, viedtālrunu lietotnes var izmantot, lai pārvaldītu un uzraudzītu pieslēgtās virtuves iekārtas, uzlabojot gatavošanas pieejamību un ērtību. (Šefpavārs Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).



Ieskats tehnoloģijās, ko izmanto Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikuma patēriņa kulinārijas mākslas nozarē

Tehnoloģiju ietekme uz kulinārijas nozari

Nav šaubu, ka ar tehnoloģisko attīstību ir palielinājusies komerciālās virtuves efektivitāte un pārtikas tirgus lielums. Pirmkārt, tehnoloģiju ieviešana ir **transformējusi automatizētās darbības**, piemēram, **krājumu pārvaldību** un citus līdzīgus uzdevumus, ļaujot šefpavāriem koncentrēties uz kulinārijas radošumu. Turklāt tehnoloģiju attīstība ir devusi šefpavāriem piekļuvi dažādām kulinārijas zināšanām un iedvesmai. Šādā vidē šefpavāri var atrast jaunas sastāvdaļas, eksperimentēt ar citām virtuvēm un viegli dalīties ar saviem kulinārijas izstrādājumiem ar auditoriju visā pasaulē. (Šefpavārs Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Turklāt **videie sensori un uzraudzības sistēmas**, kā arī citi sasniegumi pārtikas nekaitīguma tehnoloģiju jomā, ir ļāvuši noteikt sastāvdaļu svaigumu un uzturēt ideālus pārtikas uzglabāšanas apstākļus. Turklāt tehnoloģija ir ļāvusi šefpavāriem ieviest videi draudzīgāku praksi, nodrošinot, ka kulinārijas izstrādājumi ir ne tikai garšīgi, bet arī droši videi. (Šefpavārs Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023)

Transformācija ar mūsdienu tehnoloģiju palīdzību

Mūsdienās ir svarīgi atrast līdzsvaru starp tradicionālajām kulinārijas metodēm un mūsdienīgu aprīkojumu, pat ja tehnoloģijām ir milzīgas priekšrocības kulinārijas izglītībā un uzņēmējdarbībā. Tā rezultātā tehnoloģiskās inovācijas kulinārijas izglītībā maina kulinārijas mākslu un uzlabo tās pieejamību, efektivitāti un daudzveidību. Turklāt kulinārijas mākslas un tehnoloģiju saplūšana noteikti ievieš kulinārijas industrijai bagātāku, dinamiskāku un bezgalīgi iespējamu nākotni. (Šefpavārs Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Canva.



Kopsavilkums

Šī digitālā brošūra "Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves" ir daļa no projekta NPAD-2022/10049 izstrādes rezultātiem digitālā kursa ietvaros "Digitālais kurss pieaugušo izglītotājiem par bezatlikuma patēriņu (NO LEFTOVER) Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslas jomā". Mērķis ir uzlabot pieaugušo piekļuvi mācībām, pieaugušo mācīšanas metodes un izglītības kvalitāti, un apmierināt jaunas vai mainīgas vajadzības, mainoties viesmīlības nozares piedāvājumu specifikai, ņemot vērā kulinārijas mākslas daudzveidību un dažādošanas pieejas, tūrisma nozares tendences attiecībā uz jauno pieredzi un garšām, mūsdienu sabiedrības vajadzības pēc tehniskajiem un digitālajiem uzlabojumiem un pārveidojumiem, liekot uzsvaru uz ilgtspējīgu attīstību ar mērķi saglabāt tradīcijas un kultūras mantojumu, kā arī globālos un nacionālos resursus, patērējot atbildīgi un izmantojot vietējos produktus un citus resursus.

Šajā digitālajā brošūrā ir apskatītas vairāk nekā 50 tradicionālās receptes ar bezatlikuma patēriņa (NO LEFTOVER) koncepciju no Dānijas, Igaunijas, Latvijas, Islandes un Lietuvas, ar 10 receptēm no katras minētās valsts. Turklāt brošūrā ir iekļautas Somijas, Zviedrijas, Norvēģijas, Grenlandes un Fēru salu receptes.

Tradicionālo recepšu izvēles galvenā koncepcija ir 100% neapstrādātās pārtikas izejvielu izmantošana. Tāpēc daudzas šeit minētās receptes ietver vairāku ēdienu receptes no viena produkta, lai parādītu vairāk lietojumu dažādās formās, tieši tradicionālajā formā, kas var samazināt pārpalikumus, ņemot vērā dažādas fermentācijas metodes, konservēšanu, dažādu izejvielu daļu izmantošanu un atkritumu pārvaldīšanu. Receptes atspoguļo ideju, ka neapstrādātās pārtikas sastāvdaļas ir veids saskatīt dabas skaistumu, apsverot mazāku gaļas un zivju patēriņu un motivējot lauksaimniecības, dārzkopības un citām aktivitātēm svaigā gaisā.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Rīga, Canva.



Secinājums

Šī digitālā brošūra "Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves" projekta NPAD-2022/10049 ietvaros satur vairāk nekā 50 tradicionālās receptes ar bezatlikuma patēriņa (NO LEFTOVER) koncepciju no Dānijas, Igaunijas, Latvijas, Islandes un Lietuvas nacionālajām virtuvēm, tai skaitā 10 receptes no katras šī reģiona valsts. Turklāt brošūrā iekļautas receptes no Somijas, Zviedrijas, Norvēģijas, Grenlandes un Fēru salām.

Tradicionālo recepšu izvēles galvenā koncepcija ir 100% neapstrādātās pārtikas izejvielu izmantošana, daloties pieredzē un tradīcijās starp Ziemeļvalstīm un Baltijas valstīm un smeļoties iedvesmu šo paņēmienu izmantošanai dažādos reģionos, ņemot vērā tradicionālās un jaunas inovatīvās formas. Tāpēc daudzas šeit minētas receptes ietver vairāku ēdienu receptes no viena produkta, lai parādītu vairāk lietojumu dažādās formās, tieši tradicionālajā formā, kas var samazināt pārpalikumus, ņemot vērā dažādas fermentācijas metodes, konservēšanu, dažādu izejvielu daļu izmantošanu un atkritumu pārvaldīšanu. Receptes atspoguļo ideju, ka neapstrādātas pārtikas sastāvdaļas ir veids saskatīt dabas skaistumu, apsverot mazāku gaļas un zivju patēriņu un motivējot lauksaimniecības, dārzkopības un citām aktivitātēm svaigā gaisā.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Latviešu ēdieni. Pīrādziņi.
Canva.

Izmantoto avotu saraksts

- **Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D. (2023).** Why people are bad at leftover food management? A systematic literature review and a framework to analyze household leftover food waste generation behavior. *Science Direct*. Pieejams: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- **Arctic Adventures. (2022).** Icelandic Food. Pieejams: <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- **Balcerė, A., Sēja, G. (2014).** Zivju ēdieni. Izvēle, apstrāde, receptes. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- **Baltic Sea Cuisine. (2024).** Pieejams: <https://www.balticseaculinary.com/en>
- **Baltic Sea Cuisine. (2024).** Rokasgrāmatas. Pieejams: <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- **Baltic Sea Cuisine. (2024).** Baltijas jūras kulinārie ceļi. Pieejams: <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- **Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. (2022).** GreenComp – The European sustainability competence framework. Bacigalupo, M., Punie, Y. (editors), EUR 30955 EN, *Publications Office of the European Union, Luxembourg*; ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040. Pieejams: https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf
- **Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts. (2023).** The Intersection of Culinary Arts and Technology: Innovations in Culinary Education. Pieejams: <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- **Climatesmartchefs.eu. (n.d.).** How can chefs help to save the planet. Pieejams: <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- **Kompoti. Ievārījumi. Sulas.** Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2722-2.
- **Kulinārā mantojuma tīkls. (2024).** Pieejams: <https://www.culinaryheritage.net/>
- **Deb Dulal Das (2023).** Atklājiet, kā vietējās piegādes rada revolūciju ilgtspējīgā uzņēmējdarbībā. Pieejams: <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- **Galēja, I. (2012).** Lieldienu ēdieni. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
- **Dāvana burciņā.** Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-2681-2.
- **Gilman, S.A. (n.d.).** Garšu pasaule: 7 Grenlandes tradicionālie ēdieni. Pieejams: <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- **Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023).** Ilgtspējīgas, cirkulāras kulinārijas sistēmas izveide. Pieejams: <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Canva



Izmantoto avotu saraksts

- **Guide to Faroe Islands. (2024).** Your Complete Faroe Islands Food Culture Guide. Viss par Fēru salu pārtikas kultūru. Pieejams: <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- **Jaramišjans S. (2011).** Svaigēšana. Pamatreceptes no Latvijā pieejamiem produktiem. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- **Latviešu virtuve. (2024).** Pieejams <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- **Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs. (n.d.).** Meteoroloģiskās sezonas Latvijā. Pieejams: <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> (19.12.2022).
- **Mahfud, T., Pardjono, & Lastariwati, B. (2019).** CHEF'S COMPETENCIES AS A KEY ELEMENT IN FOOD TOURISM SUCCESS: A SHORT LITERATURE REVIEW. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057-1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Pieejams: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- **Maricopa Community Colleges. (n.d.)** Sustainable Cooking Lab Manual. Ilgtspējīgas gatavošanas laboratorijas rokasgrāmata. Pieejams: <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- **Lietuvas Republikas Ārlietu ministrija. (2014, atjaunināts 2023).** Ziemeļvalstu un Baltijas valstu sadarbība (NB8). Pieejams: <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- **Norden. (2024).** Ziemeļvalstu kulinārijas. Pieejams: <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- **Norden. (2012).** Nordic Nutrition Recommendations 2012. Uztura un fizisko aktivitāšu integrēšana. Pieejams: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- **Nordic Expat Shop. (2023).** The Rich History of Traditional Scandinavian Food. Tradicionālo skandināvu ēdienu bagātā vēsture. Pieejams: <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- **Oficiālais statistikas portāls. (n.d.).** Pārtikas produktu patēriņš. Pieejams: <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- **Olaines 1. vidusskola. Tradicionālā latviešu virtuve. (n.d.).** Erasmus+ projekts "Mūsu kultūras mantojuma nodošana jaunajām paaudzēm". Pieejams http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditional_cuisine_latvia_MD.pdf
- **Pīgozne I. (2022).** Nacionālā virtuve Latvijā. Nacionālā enciklopēdija. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- **Policy tools for sustainable and healthy eating – Enabling a food transition in the Nordic countries.** Pieejams: <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Canva.



Izmantoto avotu saraksts

- **Popila, A. (2013).** Stēvija Latvijā. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
- **Slow Food for Biodiversity. (2014).** Ræstur Fiskur. Ark of taste. Pieejams: [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%2Ddried%20fermented,un%20pikša%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,un%20pikša%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- **Dānijas statistika. (2024).** Dānijas statistika. Pieejams: <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- **Steel, S. (2014).** A Short Course in Preserving. Fast, easy, delicious! Īsais kurss konservēšanā. Ātri, vienkārši, garšīgi! Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- **Latvijas Lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs" (2014).** Tradicionālie un modernie latviešu ēdieni un dzērieni. Baltijas lauku brīvdienas. Pieejams https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf
- **Gadalaiku pavārgrāmata. (2008).** Rīga: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- **The Nordic Council and the Nordic Council of Ministers. (2024).** Ziemeļvalstu reģions. Fakti par Ziemeļvalstīm. Pieejams: <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- **The Nordic Council of Ministers. (2020).** Eight megatrends in Nordic-Baltic food systems. Pieejams: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- **The Nordic Council of Ministers. (2020).** Action plan for Vision 2030. Pieejams: <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- **SDG fonds. (n.d.)** 2. izaicinājums: izmantojiet vietējo. Pieejams: <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- **Visitfaroeislands.com. (2024).** Fēru salu ēdieni. Pieejams: <https://visitfaroeislands.com/en/about1/people-society/faroese-food>
- **Will fly for food. (2024).** Latvian Food: 15 Traditional Dishes to Look for in Riga. Latviešu ēdieni: 15 tradicionālie ēdieni, ko meklēt Rīgā. Pieejams: <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- **Worlddata.com (2024).** Dānijas teritorija. Pieejams: <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- **Zeidan, A. (2024).** Nordic countries. Britannica. Pieejams: <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- **Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016).** Ieskats Latvijas vēstures svarīgākajos jautājumos. Valsts kanceleja. Pieejams: <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>
- **Zuberbuehler, A. (n.d.).** Q: What is Culinary Arts? Pieejams: <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība
Projekta ID: NPAD-2022/10049

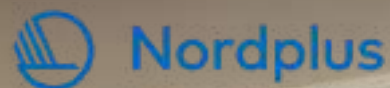
100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Canva.





Projekta ID: NPAD-2022/10049



Autori un darba radītāji:

Zvereva Olga, HOTEL SCHOOL Viesnīcu biznesa koledža (Rīga), projekta koordinatore, izkārtojums, saturs un grafiskais dizains, koncepcija, strukturēšana, rediģēšana
Paraukienė Laima, Vilniaus kolegija (Lietuva)
Bjarnfridur Einarsdottir Hansina, STEP BY STEP CONSULTING (Islande)
Rafn Jon, STEP BY STEP CONSULTING (Islande)
Pels Ruta, MITRA (Igaunija)
Smulsky Alex, MITRA (Igaunija)
Högnadóttir Anna, Com&Train (Dānija)
Pasnaka-Irkle Inna, HOTEL SCHOOL Viesnīcu biznesa koledža (Rīga)



Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvēs

O. Zvereva u.c. (2024). Tradicionālās receptes no Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuves. Nordplus pieaugušo izglītība. Projekta ID: NPAD-2022/10049. "Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikumu kulinārijas māksla: digitālais kurss ar mācību materiāliem un rīkiem pieaugušo izglītotājiem". HOTEL SCHOOL Viesnīcu biznesa koledža, Rīga.

ISBN 978-9934-643-00-2
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com
Tehniskais tulkojums.



Projekta ID: NPAD-2022/10049

100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto:Canva.

