

# EESTI KEELES

## KAASAEGSED JA UUENDUSLIKUD RETSEPTID PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGIST

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



# PÕHJA- JA BALTIMAADE TRADITSIOONILISTE JA KAASAEGSETE RETSEPTIDE KOGU.

## II OSA:

### "PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGI KAASAEGSED JA UUENDUSLIKUD RETSEPTID"

#### Abstraktne

"Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist, sealhulgas Taanist, Eestist, Islandilt, Lätist ja Leedust, fookuses "kasutage kohalikku" ja seost jätkusuutlikkusega.

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

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



Viide: Zvereva, O. et al (2024). Traditsioonilised retseptid Põhja- ja Baltimaade köögist. Nordplus Adult. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja -vahenditega täiskasvanute koolitajatele. Projekti ID: NPAD-2022/10049. ISBN-kood: 978-9934-643-01-9

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



HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESA KOLEDŽA

com&train  
Starti die kompetenciariskie mač 03

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

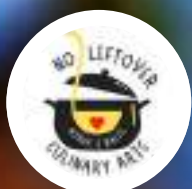
Foto:  
Karusmarjad, Canva

# 100% EI JÄÄNU

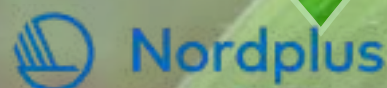
## Sisukord

1. Projekti kirjeldus, eesmärk ja eesmärgid
2. Projekti partnerite kirjeldus
3. Sissejuhatus
4. Juhendi eesmärk ja eesmärgid
5. Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist
6. Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kokakunstist
7. Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kokakunstist – Taani
8. Ülevaade ja kokkuvõte kaasaegsest ja uuenduslikust Põhja- ja Baltimaade kokakunstist – Eesti
9. Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kulinaariakunstist – Island
10. Ülevaade ja kokkuvõte kaasaegsest ja uuenduslikust Põhja- ja Baltimaade kokakunstist – Läti
11. Ülevaade ja kokkuvõte kaasaegsest ja uuenduslikust Põhja- ja Baltimaade kulinaarsest kunstist – Leedu
12. Definitsioonid / teooria ülevaade:
  - Kulinaaria kunst
  - Põhja-/Baltimaa
  - "Jää ei ole"
  - "Kasuta kohalikku"
  - Jätkusuutlikkus
  - Kulinaariakunsti jätkusuutlikkus

**100% EI JÄÄNU**



## Sisukord



13. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist – ülevaade
14. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist – Taani – kokkuvõte
15. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "New Nordic Carpaccio"
16. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Suitsutatud makrelli ja peedisalat"
17. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Seller "Risotto"
18. Kaasaegne ja uudne retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Aquavit Cured Salmon with Salmon with till and Sinepikous"
19. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Taani sinihallitusjuustu ja pirni lehtleib"
20. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Sous Vide sea kõhuliha õuna pastinaagipüreega"
21. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Viking Grain Bowl"
22. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Söödaseenesupp"
23. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Kasesiirupiga klaasitud part"
24. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Taani "Astelpaju ja valge šokolaadivaht"

## 100% EI JÄÄNU

Foto:  
Suvikõrvits, lõuend



## Sisukord



25. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist – Eesti – kokkuvõte
26. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Borš"
27. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Leib"
28. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Šašlõkk ehk šašlõkk"
29. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Salat krabipulkadega"
30. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Leivasupp"
31. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti „Jellied meat“
32. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Seenesupp"
33. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Vastlakukkel"
34. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Eesti "Võileivad ja suupisted"
35. Põhjamaade/Balti köögi kaasaegne ja uuenduslik retsept – Eesti "Rõstitud mandlid"

**100% EI JÄÄNU**

Foto:  
Marrow,, Canva



## Sisukord



Nordplus

- 36. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island – kokkuvõte
- 37. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island "Lambaliha peekoniga"
- 38. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island "Lambafilee"
- 39. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island "Grandpa Fish and Chip"
- 40. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island "Tursafilee  
tomatipestoga"
- 41. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island "Ahjus küpsetatud  
merilest"
- 42. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island "Islandi koorepannkook"
- 43. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Islandi "Kookose kana"
- 44. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Islandi "Lobster Tails"
- 45. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Islandi "Skyr dessert"
- 46. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Island "Pidulik homaarisupp"

## 100% EI JÄÄNU

Foto:  
Metsik küüslauk,, Canva



## Sisukord

47. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti – kokkuvõte
48. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Frikadeļu zupa. Läti frikadellisupp""
49. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Kartupeļu pankūkas ar lasi. Kartulipannkoogid lõhega"
50. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "KARBONĀDE: SEAKOTLETT  
Valikuliselt: VALGE KALA või KANAFIL
51. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Ķiploku grauzdiņi.  
Küüslaugud.
52. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Biezpiena plācenīši.  
Kodujuustu pannkoogid.
53. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Zandarta fileja. Zandari  
filee praetud, grillitud või fooliumis küpsetatud, praetud või  
sous vide"
54. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Bute cepta. Lest praetud."
55. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Grillitud köögiviljad, juust,  
liha, kala.
56. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Sautējums. Hautatud  
hautatud köögiviljad soovi korral liha või kalaga.
57. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid köögist – Läti  
"Salatid".
58. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Uzkodas. Suupisted.
59. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist – Läti "Deserti. Magustoidud."

**100% EI JÄÄNU**



## Sisukord

- 60. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist – Leedu – kokkuvõte
- 61. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Kastinys" keedetud kartulitega"
- 62. Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Külm hapuoblikasupp"
- 63. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Suvikõrvitsapannkoogid"
- 64. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Täidetud munad"
- 65. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Õuna-kaerahelbekook"
- 66. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Rabarberikompott"
- 67. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Täidetud karpkala"
- 68. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Seakann"
- 69. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu "Tatrapuder kukeseente ja kodujuustuga"
- 70. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Leedu " Kodujuustu ja tarretisega magustoit"

**100% EI JÄÄNU**

Foto: tatar,, Canva





## Sisukord

- 71. Kaasaegne ja uuenduslik Põhjamaade/Balti köögist – teised riigid – kokkuvõte
- 72. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Fääri saared
- 73. Kaasaegne ja uuenduslik retsept Põhjamaade/Balti köögist – Norra
- 74. Kaasaegne ja uuenduslik retsept c/Baltic Cuisine'ilt – Soome
- 75. Kaasaegne ja uuenduslik retsept alates
- 76. Nordic/Baltic Culinary Arts professionaalne keskkond
- 77. Praeguse oskusteabe, kokakunsti oskuste ja nõutavate pädevuste ülevaade;
- 78. Põhjamaade/Balti kulinaaria jaoks kasutatavad tehnoloogiad
- 79. Professionaalne võrgustik Põhjamaade/Balti kulinaariakunsti ülejääkide jaoks Kokkuvõte Kokkuvõte Viidete loetelu Lingid kasulikele ressurssidele Autorid, kaastöölised

**100% EI JÄÄNU**

## Projekti kirjeldus

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

### **Põhjamaade/Balti lisaväärtus**

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

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

## 100% EI JÄÄNU

HOTEL SCHOOL  
\*\*\*\*\*  
VIESNĪCŪ BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train   
Starti tās kompetenču risināšanai

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



## Projekti partnerid

RIIK	PARTNERI NIMI	VEEBILEHT
LÄTI	"HOTELLIKOOOL" Hotelli ärikolledž	<a href="http://www.hotelschool.lv">www.hotelschool.lv</a>
LEEDU	Vilniuse kolledž	<a href="http://www.viko.lt">www.viko.lt</a>
EESTI	MITRA	<a href="http://www.mitra.ee">www.mitra.ee</a>
ISLAND	SAMM-SAMMUL KONSULTEERIMINE	<a href="http://www.sfsradgjof.is">www.sfsradgjof.is</a>
TAANI	Com&Train	<a href="http://www.comtrain.dk">www.comtrain.dk</a>

Projekti ID: NPAD-2022/10049

**100% EI JÄÄNU**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Starti din kompetențelor tale cu noi

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Foto:  
Läänemeri, , Canva


## Sissejuhatus

„Arendusprojektide projekti tulemuste põhjal on välja töötatud uus kursus „Digitaalne kursus NO JÄÄKKU Põhjamaade/Balti kulinaariakunstis täiskasvanute koolitajatele“, sealhulgas kursuse sisu ja mooduli ülesehituse väljatöötamine, digitaalse vormingu valik, meetodid ja materjalid. kasutatud.

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

Projekti ID: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL  
\*\*\*\*\*  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train   
Start die Kompetenzreise mit uns

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Foto:  
Läänemeri, Saülkrasti, Canva

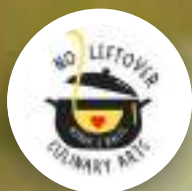
**100% EI JÄÄNU**

## Juhendi eesmärk ja eesmärgid

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

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

# 100% EI JÄÄNU



## Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist

- Täiskasvanute koolitajate peamise sihtrühma hulka kuuluvad täiskasvanud koolitajad, kes töötavad kulinaarse kunsti programmidega professionaalsel ja amatöörtasandil.
- Lisaks on teiseseks sihtrühmaks täiskasvanutega tegelevad täiskasvanute koolitajad sotsiaalprogrammide raames, vaba aja tegevused, ettevõtluskoolitused ja juhendamine, elukestva õppe töötoad, seminarid, võrgustikuüritused, kuhu on põimitud kokakunsti tegevused, toidu serveerimisega üritused.
- Ametliku, informaalse ja/või mitteformaalse täiskasvanuhariduse löikes;
- Nii üld- kui ka kutseõpet;

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

**100% EI JÄÄNU**



# MIDA TEAD PÕHJAMAA/BALTI KULINAARIKU KUNSTI KOHTA?

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

**100% EI JÄÄNU**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Start ejo komerciošālais mād oš

Sfs

Wik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

Foto:  
Pirn, lõuend



# PÕHJA-BALTIMAA

Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kokakunstist

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

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

**100% EI JÄÄNU**





# Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kokakunstist

Kaasaegne ja uuenduslik Põhja- ja Baltimaade kulinaariakunsti stseen on tuntud oma rõhuasetuse poolest kohalikele, hooajalistele koostisosadele, jätkusuutlikkusele ja sügavale loodusega seotusele. See kulinaarne liikumine, mida sageli nimetatakse New Nordic Cuisine'iks, on pälvinud ülemaailmse tunnustuse oma uuendusliku lähenemise ja traditsioonide austamise tõttu.

## Peamised omadused:

### 1. Kohalikud ja hooajalised koostisosad:

Kokad eelistavad kasutada kohalikke ja hooajalisi koostisosi. See mitte ainult ei toeta kohalikke põllumehi ja tootjaid, vaid tagab ka värskuse ja vähendab transpordiga seotud süsiniku jalajälge.

### 2. Jätkusuutlikkus:

Suurt tähelepanu pööratakse säästvatele tavadele, sealhulgas toidu otsimisele, säilitamisele ja toidujäätmete minimeerimisele. Liikumine pooldab naasmist traditsiooniliste valmistamis- ja säilitamismeetodite, nagu marineerimine, suitsutamine ja kääritsemine, juurde.

### 3. Innovatsioon ja loovus:

Põhja- ja Baltimaade kokad on tuntud oma loovuse ja uuendusmeelsuse poolest, katsetades sageli traditsiooniliste koostisosade ja tehnikatega, et luua moodsaid avangardseid roogasid. See hõlmab ebatavaliste koostisosade ja kombinatsioonide kasutamist sööjate üllatamiseks ja rõõmustamiseks.

### 4. Minimalism:

Kulinaarne stiil kipub olema minimalistlik, keskendudes puhastele ja lihtsatele esitlustele, mis tõstavad esile koostisosade loomulikke ilu ja maitseid.

### 5. Kultuuripärand:

Kultuuripärandit ja kulinaarseid traditsioone austatakse sügavalt. Peakokad ammutavad sageli inspiratsiooni ajaloolistest retseptidest ja piirkondlikest eriroogadest, leiutades neid tänapäevase vimka abil.

## 100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NP  
2022/10049

Loe rohkem:

Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2018). Lahenduste menüü – Põhjamaade säästva toidupoliitika juhend.

Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>

Uus Põhjamaade toiduprogramm. (n.d.). Põhjamaade uue köögi liikumine. Välja otsitud saidilt

<https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>



## Ülevaade ja kokkuvõte kaasaegsest ja uuenduslikust Põhja- ja Baltimaade kokakunstist - Eesti

Eesti on toidusõprade tippsihtkoht, sest rahvusvahelist ja fusion-gurmeetoitu saab nautida suhteliselt soodsalt. 2022. aastal võttis Eesti esimese Balti riigina vastu MICHELIN Guide'i inspektoreid. Tõeline viiekäiguline gurmeepidu Tallinnas võib enamikus Euroopa pealinnades maksta poole odavamalt kui õhtusöök. Eesti restoranimaastik on fusion kokandust täielikult omaks võtnud, nii et saab proovida uuenduslikku kaasaegset kööki ja uut põhjamaist kokakunsti.

Ka taimetoitlastel ja veganitel on vedanud, sest seal on palju juurviljasõbralikke ja ainult köögiviljade restorane, mis teavad, kuidas rohelse maitse esile tuua. Ja kes soovib midagi keskaegsemat, on päris mitu kohta, kus saab proovida röstitud karu või muud ulukiliha. (Visitestonia.com, n/d).

Paljud restoranid ja toidumüüjad muudavad temperatuuri muutudes oma valikut. See tähendab, et puu- ja köögiviljad muutuvad ja säilivad aastaringsest, samal ajal kui talvel süüakse toekamat toitu ning suvel ja sügisel konserveeritud toitu. Konserveeritud tooted, nagu marineeritud kõrvits ja jõhvikamoosid, lisavad jõuluajal lauale säravat hõngu.

Eestlastel on toiduga spetsiifiline suhe ja üks osa sellest on teadmine, kust see tuleb. Mida kohalikum, seda parem. Tegelikult naudivad paljud eestlased ise oma toidu koristamist. Mõned inimesed peavad endale köögivilja kasvatamiseks väikest aeda. Niisamuti on Eestis marju- ja seenelkäik hilissuvel ja sügisel rahvuslik ajaviide. Teised sügisesed koostisosad on värskelt korjatud õunad, juurviljad ja metsloomad, näiteks põder. Hooaeg tähendab ka toidu talveks säilitamist marineerimise, konserveerimise, kääritamise ja suitsutamise teel. (Visitestonia.com, n/d).

Rahvusvaheliste mõjutustega Eesti köök säilitab omapära tänu puhastele kohalikele elementidele. Need "supertoidud" on värskelt metsadest ja põldudest pärit, vitamiinidest pakatavad ja värvirikkad. Näiteks mustsõstrad on suurepärase C-vitamiini allikas (Visitestonia.com, n/d).

Visitestonia.com (n/d). Eesti köögi tutvustus, saadaval aadressil <https://www.visitestonia.com/et/sissejuhatus-eesti-köögisse>



100% EI JÄÄNU

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

# TAANI

## Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kokakunstist – Taani

Kaasaegne Taani köök ühendab oma rikkalikud ajaloolised juured kaunilt kaasaegse kulinaarse uuendusega. Rõhutades Taani viljakatelt maadelt ja meredelt pärit kohalikke tooteid, näitab see köök sügavat pühendumust jätkusuutlikkusele ja värskusele. Hooajalised menüüd kajastavad ilmekalt aastaegade muutumise olemust, pakkudes kõike alates värsketest suvistest rohelistest ja marjadest kuni rikkalike talviste juurviljade ja hautisteni, mida täiendavad põhitoiduained nagu marineeritud heeringas ja õunamoos.

Taani kulinaarset maastikku tähistatakse selle lihtsuse ja modernsuse segu tõttu, mis ühendab traditsioonilised Taani toidud ülemaailmsete kulinaarsete suundumustega. See sulandumine on eriti märgatav Kopenhaageni Michelini tärniga pärjatud restoranides, kus kokad tõlgendavad loominguiliselt klassikalisi retsepte kaasaegsete tehnikate abil. Lisaks pakuvad Taani mitmekesised piirkondlikud köögid rikkalikku maitsete gobelääni, alates Põhja-Taani mereandidest domineerivatest roogadest kuni lõunapoolsete rikkalike põllumajandustoodeteni. See dunaamiline lähenemine toidule säilitab sügava austuse traditsioonide vastu, võttes samal ajal omaks kaasaegse gastronoomia uuendusliku vaimu.

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Canva



# ISLAND

## Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kulinaariakunstist – Island

Islandi kaasaegne ja uuenduslik toiduvalmistamine ühendab rahva rikkalikud kulinaarsed traditsioonid kaasaegsete tehnikatega ja keskendub jätkusuutlikkusele. See kulinaarne stiil rõhutab kohalike, hooajaliste koostisosade kasutamist, mis on sageli valmistatud loominguiliselt. Siin on selle gastronoomilise trendi peamised aspektid:

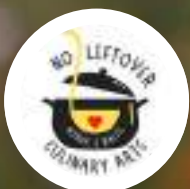
### Põhiomadused

1. Kohalikud ja hooajalised koostisosad: kokad keskenduvad värsketele, kohalikele ja hooajalistele toodetele. See hõlmab Islandi lambaliha, värskaid mereande, looduslikke ürte ja marju.
2. Jätkusuutlikkus: säästvad tavad hankimisel ja toiduvalmistamisel on ülimalt tähtsad, peegeldades Islandi keskkonnateadlikkust.
3. Geotermiline toiduvalmistamine: geotermilise energia kasutamine toiduvalmistamiseks – ainulaadne meetod, mis kasutab Islandi looduslikke geotermilisi ressursse.
4. Innovatsioon ja traditsioon: traditsioonilisi roogasid tõlgendatakse sageli ümber kaasaegsete kulinaarsete tehnikatega, säilitades tasakaalu pärandi ja uuenduste vahel.

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: kirsiploom, Canva.



## Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kokakunstist – Läti

Arusaamine maitsvast ja toitvast toidust on aja jooksul muutunud.

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

Läti parimad kokad ja kondiitrid valmistavad roogasid, mis meenutavad läbimõeldud kunstiteoseid, mängides ringi elegantsete maitse- ja aroominüanssidega, aga ka värvide ja tekstuuridega. (The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku ceļotājs" (2014).

Läti köögi traditsioone ei säilitata ainult traditsioonilistes toiduvalmistamisviisides, vaid need saavad uue kuju ka kaasaegses köögis. Kohalike maitsete ja toodete kasutamine muutub Lätis üha olulisemaks. (Läti.travel (n/d).

Läti köök on keskendunud kohaliku päritoluga põllumajandustoodetele ja liha on pearoogade põhikomponent. Kala on populaarne valik ka Läti asukoha tõttu Läänemere ääres. Lätis väljendunud neli aastaaga annavad tulemuseks köögi, mis on tugevalt mõjutatud aastaegadest, kusjuures igal hooajal on oma ainulaadsed toidud ja tooted.

Kui ostate toitu, võite oodata mitmesuguseid kohalikke kaupu, nagu juust, kala, suitsuliha, mesi, värsked puu- ja köögiviljad ning muud maiuspalad. Enamik turgudel saadaolevatest toodetest on mahetooded – eriti armastavad maaelanikud ise toitu kasvatada ning tarneahel põllult turuni on Lätis üsna lühike.

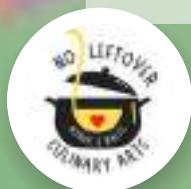
### Viimased toiduinnovatsiooni suundumused

Lätis on praegu trend gluteeni- ja laktoosivabade toodete poole. Lisaks on hakanud üha rohkem kasutama alternatiivseid valguallikaid pakkuvaid uusi tootmistehnoloogiaid, samuti on taastunud huvi põhitoiduainete, nagu herned, oad ja tatar, kasulike toiteväärtuste vastu.

## 100% EI JÄÄNU

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

Foto: Aronia, Canva.



## Ülevaade ja kokkuvõte Põhja- ja Baltimaade kaasaegsest ja uuenduslikust kokakunstist – Leedu

Leedu kokakunst on viimastel aastatel läbi teinud märkimisväärse muutuse, ühendades traditsioonilised tehnikad ja kohalikud koostisosad kaasaegse ja uuendusliku lähenemisega. Seda arengut on juhtinud uus kokade põlvkond, kes kujundavad Leedu kööki ümber, muutes selle keerukamaks ja ahvatlevamaks.

### Traditsioonilised alused

Leedu kööki on ajalooliselt iseloomustanud rammusad, maalähedased toidud, mis peegeldavad riigi põllumajanduslikke juuri ja karmi kliimat. Põhitoiduks on rukkileib, kartul, erinevad piimatooted ja liha, eriti sealiha. Traditsioonilised lemmikud on sellised toidud nagu cepelinai (lihaga täidetud kartulipelmeenid), kugelis (kartulipuding) ja šaltibarščiai (külm peedisupp).

### Kaasaegsed suundumused

Kaasaegses kulinaarses stseenis on suur rõhk kohalikel ja hooajalistel koostisosadel, jätkusuutlikkusele ning naasmisele iidsete kulinaarsete tavade juurde koos moodsa vimkaga. Kokad uurivad ja taaselustavad vanu retsepte, mis sisaldavad sageli looduslikke sööda koostisosi ja mahetooteid.

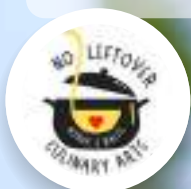
### Kulinaarsed uuendused

Leedu kokad osalevad üha enam rahvusvahelistel kulinaarsetel võistlustel ja koostöös, mis on toonud neid kokku ülemaailmsete kulinaarsete trendide ja tehnikatega.

**Uuenduslikud näited traditsiooniliste roogade kaasaegsetest tõlgendustest:** kokad leiutavad uuesti klassikalisi roogasid, nagu cepelinai, kasutades kergemaid koostisosi ja kaasaegseid toiduvalmistamistehnikaid.

**Kääritamine ja marineerimine:** neid igivanu säilitusmeetodeid kasutatakse loominguliselt. Kääritatud köögiviljad ja marineeritud tooted on paljudes kaasaegsetes Leedu roogades silmapaistvalt esile tõstetud, lisades maitsetele sügavust ja keerukust.

**Toidu otsimine ja looduslikud koostisosad:** Üha kasvav trend on lisada roogadesse looduslikke ürte, seeni ja marju, mis peegeldab sügavat seost looduse ja Leedu rikkaliku bioloogilise mitmekesisusega. See tava mitte ainult ei rikasta kulinaarset paletti, vaid rõhutab ka jätkusuutlikkust.



Degutienė, N. (2020). Nida Toit. Välja otsitud Nida toidublogist Praspaliauskas, D. (2021). Intervjuu Leedu Traveliga. Välja otsitud Leedu reisidest

## 100% EI JÄÄNU

Põhja- ja Baltimaade/Balti lisaväärtus Projekti ID: NPAD-2022/10049

Definitsioonid: teooria ülevaade

# KULINAARIKU KUNST

Kulinaariakunst viitab toidu valmistamise, küpsetamise ja esitlemise kunstile viisil, mis parandab selle maitset ja visuaalset atraktiivsust. See on valdkond, mis ühendab käsitöö ja loovuse, et pakkuda roogasid, mis on nii maitavad kui ka esteetiliselt meeldivad. Kulinaaria kunst hõlmab laia valikut tegevusi, sealhulgas:

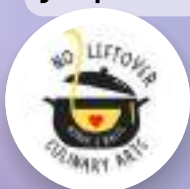
- 1. Toiduvalmistamistehnikad: erinevate toiduvalmistamismeetodite valdamine, nagu küpsetamine, grillimine, hautamine, röstimine ja hautamine.**
- 2. Ettevalmistus: Koostisosade oskuslik käsitlemine ja valmistamine alates liha tükeldamisest kuni köögiviljade peeneks hakkimiseni.**
- 3. Retsepti väljatöötamine: maitseid, tekstuure ja toiteväärtust tasakaalustavate retseptide loomine ja kohandamine.**
- 4. Esitus: Toidu visuaalne paigutus taldrikul suurendab selle atraktiivsust ja täiendab selle maitseid.**
- 5. Toitumine: roogade toiteväärtuse mõistmine ja tasakaalustatud toitumise loomine.**
- 6. Toiduohutus ja -hügieen: tagamine, et toitu hoitakse, käideldakse ja küpsetatakse viisil, mis hoiab ära saastumise ja tagab ohutuse.**
- 7. Menüü planeerimine: erinevatele maitsetele ja toitumisnõuetele vastavate tervete menüüde koostamine, võttes sageli arvesse koostisosade hooajalisust ja sündmusi.**

Kulinaariaga tegelevad professionaalid restoranides, hotellides ja muudes toitlustusasutustes, kuid see laieneb ka toiduhuvilistele ja kokakunsti hindavatele kodukokkadele. See valdkond areneb pidevalt, kaasates uusi tehnoloogiaid, toiduvalmistamismeetodeid ja kultuurimõjusid, muutes selle dünaamilise ja põneva õppe- ja praktikavaldkonnaks.

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Rowan, Canva.



# PÕHJAMAA – BALTIMAA

Definitsioonid: teooria ülevaade

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

**Balti riigid on: Läti, Leedu, Eesti.**

**Põhjala-Balti või Põhjala/Balti köök?**

Nordplusi abikõlblike riikide nimekirja järgi:

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

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

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

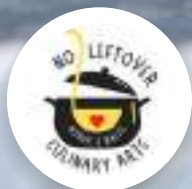
**NB8 (Nordic - Baltic Eight) on mitteametlik (institutsionaliseeritud) regionaalse koostöö formaat, mis hõlmab Taanit, Eestit, Soomet, Islandit, Lätit, Leedut, Norrat ja Rootsit. (Leedu Vabariigi Välisministeerium, 2014, uuendatud 2023).**

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

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

**Põhja- ja Baltimaade lisaväärtus  
Projekti ID: NPAD-2022/10049**

Foto: Läänemeri, Canva.



**100% EI OLE JÄÄKID**



Definitsioonid: teooria ülevaade

# PÕHJAMAA/BALTIMAA

Projekti "No Leftover" puhul viitab mõiste "Põhjamaa/Baltimaa" kulinaarsetele, kultuurilistele ja keskkonnaalastele omadustele, mis on iseloomulikud Põhja-Euroopa riikidele – Taanile, Soomele, Islandile, Norrale ja Rootsile ning Balti riigid Eesti, Läti ja Leedu. See piirkond on tuntud oma rikkalike traditsioonide, mitmekesiste retseptide ja tugeva pühendumuse poolest jätkusuutlikkusele. Projekt keskendub nende piirkondade ainulaadsete lähenemisviiside integreerimisele toiduvalmistamisel, mis hõlmab kohalike koostisosade kasutamist, hooajalisusest kinnipidamist ning rõhuasetust toidu säilitamisele ja jäätmetekke vähendamisele. Neid aspekte esile tõstes on projekti "No Leftover" eesmärk edendada täiskasvanuharidust kokakunsti vallas, edendades jätkusuutlikke tavasid, mis on sügavalt juurdunud Põhjamaade/Balti pärandisse.

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

Foto: Läänemeri, Canva.



**100% EI OLE JÄÄKID**



Definiitsioonid: teooria ülevaade

# JÄÄNUD TOIDU MAJANDUS

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

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

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

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



Definitsioonid: teooria ülevaade

# "JAAKKU EI POLE"

Projekti "No Leftover" kontekstis viitab termin "No Leftover" kulinaarsele ja keskkonnaprobleemidele, mille eesmärk on kõrvaldada toidu raiskamine toidu valmistamise ja tarbimise kõikides etappides. See lähenemine hõlmab koostisosade ostmise hoolikat planeerimist, täpset portsjonite kontrolli toiduvalmistamise ajal, jääkide loominguulist taaskasutamist ja järelejäänud jäätmete vastutustundlikku käitlemist. Eesmärk on edendada jätkusuutlikkust, minimeerides toidujäätmete keskkonnamõju, maksimeerides ressursitõhusust ja edendades kohusetundlikumat lähenemist toidutarbimisele. Filosoofia "No Leftover" on lahutamatu osa kulinaariaprofessionaalide ja -huviliste harimisest, võimaldades neil omaks võtta ja õpetada tavasid, mis toetavad jätkusuutlikku ja jäätmevaba kulinaarset kultuuri.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti**

**ID: NPAD-2022/10049**

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Zero waste, Canva.



# 100% EI JÄÄNU



Definitsioonid: teooria ülevaade

# TOIDUJÄÄK

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

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

Funktsionaalsuse, ulatuse ja päritolu põhjal on toidujääkidele omistatud mitu määratlust. Roe et al. (2020) defineerib toidujääke kui toiduaineid ja toidu koostisosi, mis jäävad pärast toidukordade valmistamist ja lõpetamist kasutamata. Sarnaselt viidatakse ülejäägiks söömata jäänud toidujääke, mida inimene oleks võinud süüa (Krishna & Hagen, 2019). Kui neid jääke ei salvestata ja hiljem ära ei tarbita, muutub see toidujäätmeteks (Liao et al., 2018).

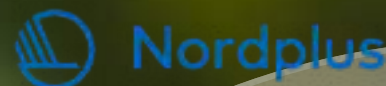
Kombineerides ülaltoodud kahte ideed (Tucker & Farrelly, 2016, lk 684), defineerige toidujäägid valmistoiduna, mis "jätakse kasutamata või kasutatakse ainult osaliselt ja seejärel kõrvaldatakse". Serveeritud toidu osa, mis visatakse ära, nimetatakse taldrikujäätmeteks (Williams & Walton, 2011). Dolnicar et al. (2020) defineerivad taldrikujäätmeid kui toitu, mis jätakse taldrikule söögikorra lõpus söömata. Samast ideest lähtudes, kuid edasi analüüsid, on Andrews et al. (2018) tuvastanud inimese taldrikul söömata jäänud toiduportsjonid ja toidukorras lisatoidu, mis on tehtud kavatsusega hiljem tarbida, kuid mida lõpuks ei söödud toidujäätmetena. Mõnikord tuuakse väljaspool kodu tarbitud toidujäägid koju konteinerites, mida sageli nimetatakse "koerakottideks" (van Geffen et al., 2016) ja seejärel vastutavad leibkonnad nende käitlemise eest.

zero waste, Canva



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

**100% EI OLE JÄÄKID**



Definitsioonid: teooria ülevaade

# JAAANUD TOIDU MAJANDUS

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

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

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



Foto: Zero waste, Canva.

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

# 100% EI OLE JÄÄKID



## Definitsioonid: teooria ülevaade **JÄÄKSE TOIDU MAJANDUS** **Hariduskampaaniad**

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

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

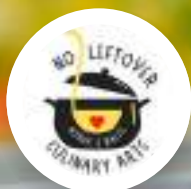


Foto: Zero waste, Canva.

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

Definitsioonid: teooria ülevaade

# 'KASUTA KOHALIKE'

Projekti "Ei jäägi" kontekstis viitab "Kasuta kohalikku" koostisosade ja ressursside hankimist kohalikust keskkonnast ja kogukonnast. See lähenemisviis rõhutab hooajatoodete kasutamise, kohalike põllumeeste ja tootjate toetamise ning kaupade pikamaatranspordiga seotud süsiniku jalajälje vähendamise olulisust. Kohalike koostisosade kasutamine edendab jätkusuutlikku kulinaarset kultuuri, aitab säilitada piirkondlikke kulinaarseid traditsioone ja stimuleerib kohalikku majandust. Filosoofia "Kasuta kohalikku" on kesksel kohal projekti eesmärgis integreerida jätkusuutlikud praktikad Põhjamaade/Balti kulinaarsetesse kunstidesse, tõsta toidu valmistamise kvaliteeti ja asjakohasust, edendades samal ajal keskkonnahoidu.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti**

**ID: NPAD-2022/10049**

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Kasuta Local, Canva.



# KASUTAGE KOHALIKKU

Definitsioonid: teooria ülevaade  
"Kasuta kohalikku"

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

**Kohaliku hankimise eelised jätkusuutlikele ettevõtetele:**

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

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

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

Foto: Kasuta Local, Canva.





100% EI JÄÄNU

# KASUTAGE KOHALIKKU

Definitsioonid: teooria ülevaade  
"Kasuta kohalikku"



**Mõned näpunäited kohaliku toidu valmistamiseks:**

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

**100% EI JÄÄNU**



# KASUTAGE KOHALIKKU

Definitsioonid: teooria ülevaade  
"Kasuta kohalikku"



**Mõned näpunäited kohaliku toidu valmistamiseks:**

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

# JÄTKUSUUTLIKKUS

Definitsioonid: teooria ülevaade  
**Jätkusuutlikkus**

Jätkusuutlikkuse definitsiooni mõistmiseks võib seetõttu kasutada keelelise mõistmise eksperdi kasutamist.

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

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

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

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

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

Juhendist „Jätkusuutlik külalislahkuse digitaliseerimine”

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Sustainability, Canva.



Definitsioonid: teooria ülevaade

# JÄTKUSUUTLIKKUS

Projekti "Jätkusuutlikkus" kontekstis viitab "jätkusuutlikkus" ressursside haldamisele keskkonnasäästlikul, sotsiaalselt õiglasel ja majanduslikult elujõulisel viisil, tagades praeguste vajaduste rahuldamise, ilma et see kahjustaks tulevastele põlvetele oma vajaduste rahuldamiseks. See hõlmab erinevaid kulinaarse valdkonna tavasid, nagu toidujäätmete vähendamine, kohalike ja hooajaliste koostisosade kasutamine ning energiatõhusate toiduvalmistamismeetodite kasutamine. Projekti jätkusuutlikkuse aspekti eesmärk on propageerida neid tavasid kulinaarsete spetsialistide ja entusiastide seas hariduse ja koolituse kaudu, julgustades nihet säästvamate kulinaarsete harjumuste poole, mis toetavad nii kohalikku ökosüsteemi kui ka globaalseid keskkonnaeesmärke.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti ID:**

**NPAD-2022/10049**

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Sustainability, Canva.



Definitsioonid: teooria ülevaade

# Kulinaariakunsti jätkusuutlikkus

Kulinaariakunsti viitab "jätkusuutlikkus" tavadele ja põhimõtetele, mis keskenduvad keskkonnamõju vähendamisele, kohaliku majanduse toetamisele ja sotsiaalse vastutuse edendamisele kõigis toidu valmistamise ja tarbimise aspektides. See hõlmab kohalike ja hooajaliste koostisosade hankimist, toidujäätmete minimeerimist tõhusa planeerimise ja loominguulise taaskasutamise kaudu, energiasäästlike toiduvalmistamismeetodite kasutamist ning ausate töötavade toetamist. Kulinaariakunsti jätkusuutlikkus hõlmab ka tarbijate ja kulinaariaspetsialistide harimist nende toiduvalikute keskkonna- ja sotsiaalsete mõjude osas. Jätkusuutlikkust kokakunsti integreerides on eesmärk luua ökoloogiliselt mõistlikum, majanduslikult elujõulisem ja sotsiaalselt õiglasem toidusüsteem.

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti**

**ID: NPAD-2022/10049**

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Must herne lill, Canva.



## Definitsioonid: teooria ülevaade

# Säästev kulinaarne süsteem

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

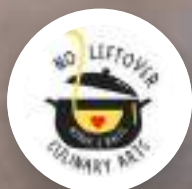
Jätkusuutlike kulinaarsete süsteemide kontseptsioon võtab süsteemse perspektiivi, võttes arvesse kogu materjalivoogude ahelat ja inimeste poolt organiseeritud tegevusi kogu toidu väärtusahelas, sealhulgas tootmise, töötlemise ja pakendamise, transpordi ja turustamise (hulgi- ja jaemüük), müüki, valmistamine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

Loe kogu artiklit siit

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Must herne lill, Canva.



Definitsioonid: teooria ülevaade

# Säästev toiduvalmistamine

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

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

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

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

## 100% EI JÄÄNU

Foto: aaron007 ettevõttest Getty  
Images



# Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist – ülevaade

Põhjamaade/Balti (Põhja-Balti) piirkonna kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid on kogutud kümnesse mitmest riigist, sealhulgas Taanist, Eestist, Islandilt, Lätist, Leedust ja lisaks viis retsepti teistest Põhjamaadest.

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

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

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

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti**

**ID: NPAD-2022/10049**

Foto: Michelini juhend, 2023

**100% EI JÄÄNU**







**KAASAEGNE JA UUENDUSLIK**

---

# **TAANI KÖÖK**

---

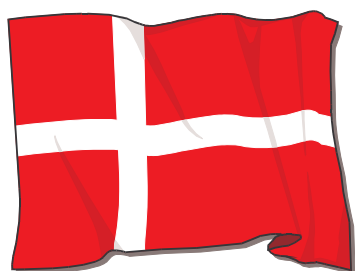
**Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade ja Baltimaade köögist**

---





## TAANI



## VÕTME FAKTID :

Territoorium 43 094 km<sup>2</sup>

Metsa pindala: 14,9%

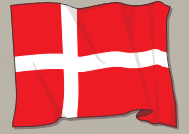
Kaldajoon: 7300 km pikk

Järved: üle 120 000

Oja: 900

Rahvaarv: 5 939 695 miljonit (2024)

Pealinn: Kopenhaagen



# TAANI

## Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist

Taani lähenemine toidule on terviklik, arvestades hästi söömise maitset ja kasu tervisele. See filosoofia laieneb elavale kohvikukultuurile ja tärkavatele tänavatoidustseenidele linnakeskustes, kus innovatsioon õitseb ning rahvusvahelised köögid võetakse omaks ja kohandatakse.

Taani joogikultuur peegeldab ka selle kulinaarset uuenduslikkust. Lisaks kuulsatele õlledele ja akvaviitidele on Taani teerajaja kohalikest marjadest ja puuviljadest valmistatud maheveini tootmisel. See pakub ainulaadset lisandit traditsioonilistele Taani magustoitudele ja kaasaegsele köögile. Kuigi Taani šokolaaditööstus ei ole nii iidne, järgib Taani šokolaaditööstus tiptasemel ja uuenduslikkuse traditsiooni ning šokolaadide ja maiustuste osas on erakordseid kohalikke pöördeid.

Taani köök on tänapäeval segu traditsioonide austusest ning tulevikku vaatavast lähenemisest toidule ja jätkusuutlikkusele. See austab oma juuri ja areneb pidevalt, et vastata kaasaegse ühiskonna maitsele, muutes selle veenvaks näiteks sellest, kuidas traditsioonilised kulinaarsed tavad saavad kohaneda tänapäevaste nõudmistega, kaotamata oma olemust.

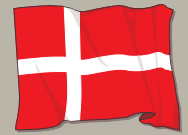
Põhjamaade/Balti lisandväärtus.

Projekti ID: NPAD-2022/10049

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Salat, Canva.





# TAANI

## Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist

Tuginedes Taani terviklikule toidufilosoofiale, on esiletoodud retseptid eeskujuks uuendustele, mis määratlevad Taani kaasaegse kokakunsti. Iga roog tõstab esile kaasaegseid toiduvalmistamistehnikaid ja rõhutab jätkusuutlikkust, kasutades kohaliku päritolu hooajalisi koostisosi. Selline lähenemine suurendab nii toidu keskkonnamõju kui ka toiteväärtust.

Need retseptid ühendavad ajaloolise gastronoomia ja kaasaegsed toitumiseelistused, tõlgendades uuenduslikult ümber traditsioonilisi Taani maitseid ja koostisosi. See integratsioon rikastab Taani kulinaarset pärandit, säilitades oma tähtsuse kiiresti arenevas ülemaailmses toidumaastikul.

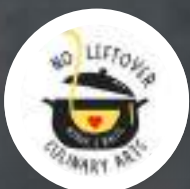
Seega peegeldavad need retseptid Taani pühendumust kulinaarsele tipptasemele ja jätkusuutlikkusele. Need näitavad, kuidas traditsioonilisi maitseid saab tähistada uuenduslike tehnikate abil, mis on kooskõlas laiemate eesmärkidega, et vastata kaasaegsetele keskkonna- ja sotsiaalsetele väljakutsetele, pakkudes samal ajal toitvat ja ahvatlevat toitu.

**Põhjamaade/Balti lisandväärtus.**

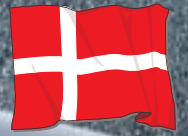
**Projekti ID: NPAD-2022/10049**

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Salat, Canva.



# Uus Põhjamaade Carpaccio



1. Peeneks viilutatud toores hirveliha
2. Astelpajumarjad
3. Metsikud ürdid
4. Ekstra neitsi rapsiõli
5. Kadakamarjade vinegrett
6. Sool pipar

Peeneks viilutatud toores hirveliha

1.

Astelpaju

2.

Metsikud ürdid

3.

Sool pipar

6.

Kadakamarjade vinegrett

5.

4.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Suitsutatud makrelli ja peedi salat



1. Suitsutatud makrell
2. Röstitud punane ja kuldne peet
3. Rukola
4. Mädarõika kreem
5. Till
6. Ounasiidri äädikas
7. Oliiviõli
8. Sool pipar

Suitsutatud makrell

1.

Roositud punane ja kuldne peet

2.

3.

Sool pipar

6.

Rukola

5.

Till

4.

Mädarõika kreem

Oliiviõli

7.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Seller "Risotto"



1. Juukseller
2. Kana- või köögiviljapuljong
3. Šalottsibul
4. Küüslauk
5. Valge vein
6. Parmesani juust (valikuline)
7. Trühvliõli
8. Murulauk

Juukseller

1.

kana- või köögiviljapuljong

2.

parmesani juust

6.

Šalottsibul

3.

Murulauk

8.

Küüslauk

4.

Trühvliõli

7.

valge vein

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Aquavit soolatud lõhe tilli ja sinepikastmega



1. Värsked lõhefileed
2. Akvaviit
3. Suhkur
4. soola
5. Till
6. Täistera
7. Sinep
8. Kallis
9. Ounasiidri äädikas

Värsked lõhefileed

1.

Akvaviit

2.

Sinep

7.

5.

Till

Suhkur

3.

soola

4.

Ounasiidri äädikas

9.

Kallis

8.

6.

Täistera

100% NO LEFTOVER  
menüü



# Taani sinihallitusjuustu ja pirni lehtleib



1. Eelnevalt valmistatud lapileiva tainas
2. Taani sinihallitusjuust
3. Peeneks viilutatud pirnid
4. Rukola
5. Kreeka pähklid
6. Mee ja balsamico reduktsioon
7. soola

Eelnevalt valmistatud lapileiva tainas

1.

Taani sinihallitusjuust

2.

Kreeka pähklid

5.

Peeneks viilutatud pirnid

3.

soola

7.

Mee ja balsamico reduktsioon

6.

Rukola

4.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Sous vide sea kõhuliha õuna pastinaagipüreega



1. Sealiha kõht
2. Ounad
3. Pastinaak
4. Või
5. tüümian
6. Kana puljong
7. Sool pipar.

Sealiha kõht

1.

Õunad

2.

5.

Till

Pastinaak

3.

Või

4.

Kana puljong

6.

tüümian

5.

Sool pipar

7.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Viking Grain Bowl



Farro või spelta

1.

Suitsutatud forell,

2.

Rosted juurviljad

4.

Marineeritud punane kapsas

3.

Pilves ilm

7.

Sool pipar

9.

Ürdikaste.

8.

Kõrvitsaseemned

6.

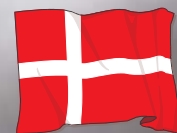
muud

5.

1. Farro või spelta
2. Suitsutatud forell,
3. Marineeritud punane kapsas
4. Röstitud juurviljad
5. muud
6. Kõrvitsaseemned
7. Pilves ilm
8. Ürdikaste.
9. Sool pipar.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Söödaseenesupp



1. Metseseened
2. Juurvilja varu
3. Sibul
4. Küüslauk
5. Raske koor
6. tüümian
7. Trühvliõli
8. Serveerimiseks juuretiseiga leib

Metseseened

1.

Juurvilja varu

2.

Küüslauk

4.

Sibul

3.

Sool pipar

9.

Raske koor

5.

tüümian

6.

Trühvliõli

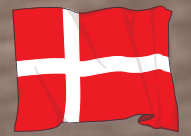
7.

Hapukas leib

8.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Kasesiirup glasuurpart



1. Pardi rinnad
2. Kasesiirup
3. ma olen paju
4. Küüslauk
5. Värske ingver
6. Tähtaniis
7. Apelsini koor
8. seesamiseemned

Pardi rinnatükk 1.

3.  
sojakaste

2.  
Kasesiirup

Tähtaniis

6.

Värske ingver

5.

4.  
Küüslauk

Sool pipar

9.

Apelsini koor

7.

8.  
seesamiseemned

100% NO LEFTOVER  
menüü



# Astelpaju ja valge šokolaadi vaht

1. Astelpajumarjad
2. valge šokolaad
3. Raske koor
4. Suhkur
5. želatiin
6. Vanilje ekstrakti

Astelpajumarjad

1.

Raske koor

3.

valge šokolaad

2.

Vanilje ekstrakti

6.

Suhkur

4.

želatiin

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü



**KAASAEGNE JA UUENDUSLIK**

---

# **EESTI KÖÖK**

— **Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid** —  
**Põhjamaade ja Baltimaade köögist**





## EESTI



## VÕTME FAKTID :

---

**Territoorium 45 339 km<sup>2</sup>**

**Metsa pindala: üle 47%**

**Rannajoon: 3794 km pikkune**

**Järved: üle 1500**

**Jõed: üle 7000**

**Rahvaarv: 1319041 mln (2024)**

**Pealinn: Tallinn**



# EESTI



## Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist

Kaasaegne Eesti köök on inspireeritud maalähedasest eluviisist ja kingituste mitmekülgisusest, mida Eesti loodus pakub. Paljude restoranide autentne menüü on koostatud esivanemate kokakunsti ja maailma maitseid silmas pidades. See peegeldab kohalike inimeste oskusi viia kokku lihtne ja ehe Eesti köök maailma tuntud klassikaga. Eestlased hindavad oma juuri ning väärtustavad rikkaliku looduse ja kohalike põllumeeste loodud värsket toodangut, käies kaasas kiiresti areneva Eestiga. Eestis muutub menüü aasta-aastaga. Paljud restoranid ja toidumüüjad muudavad oma valikut temperatuuri muutudes. See tähendab, et puu- ja köögiviljad muutuvad ja säilivad aastaringiselt, samal ajal kui talvel süüakse toekamat toitu ning suvel ja sügisel konserveeritud toitu. Konserveeritud tooted, nagu marineeritud kõrvits ja jõhvikamoosid, lisavad jõuluajal lauale säravat hõngu.

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

Foto: tatar, Canva.



# EESTI

## Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist

Piirkondlikud traditsioonid ja maitset on taas laual. Sügava sidemega kohaliku toorainega võib Eesti kokakunsti maitse palju muutuda olenevalt sellest, kuhu minna. Umbes 3800 km pikkuse rannajoonega Eesti pakub palju võimalusi mere ääres einestamiseks. Põhja-Eesti köögis kombineeritakse lisaks kalale traditsiooniliselt kartulit, vaevu ja kasvuhoones kasvatatud saadusi. Lõuna Eesti keeles saab süüa Peipsi järve kaldal ja tiirutada Sibulateel, kust leiab maitsvaid sibulapõhiseid roogasid. Sibulapirukaid ei maksa vahele jätta!

Supertoidud on pärit metsadest ja põldudest. Rahvusvaheliste mõjutustega Eesti köök säilitab omapära tänu puhastele kohalikele elementidele. Eesti tippkokade originaaltoidud, mida serveeritakse lihtsalt või ehitud kujul, näevad välja nagu maitserohked ja tervisele kasulikud supertoidud.

**100% EI JÄÄNU**

Foto: ksen32 ettevõttest Getty Images Pro.

# EESTI

## Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist

Tohutu osa Eesti toidust on sellega kaasneval joogikultuuril. Tänapäeval on Eestist saanud innovaatilise õllepruulimise leviala. Tänu sellele võib Eesti käsitööõlut leida pea kõikjal üle riigi. Õlle kõrvale saab proovida ka mõdu-sarnast meepõhist jooki mõdu ja madala alkoholisisaldusega juureõlut kali.

Röömsamate jookide kõrval on Eestis pikad veinivalmistamise traditsioonid. Erinevalt tavapärasest veinist valmistatakse Eesti veine marjadest, levinud lemmik on mustsõstrad. Eesti veini eripära on see, kui hästi see sobib teatud magustoitudega.

Eestil on magusasõpradele pakkuda küllaga. Eesti magustoidud on koogid, küpsetised, krõmpsud ja marjade, moosi ja šokolaadiga pirukad. Lisaks on Eestis oma 18. sajandisse ulatuv martsipanipõhise šokolaadi valmistamise tava. Sellest ajast peale on Eesti šokolaadil oma ainulaadne traditsioon ja see sisaldab sorte, mida väljaspool Eestit ei leia, näiteks kamaga valmistatud maiustusi.

100% EI JÄÄNU

Foto: Sun Lovage, Canva.

# Borš



**Kartul - 1 kg**  
**Porgand - 3 tk**  
**Sibul - 2 tk**  
**Peet - 250 g**  
**Oad - 200 g**  
**Sealiha, veiseliha - 500 g**  
**Tomatipasta**  
**Vürtsid**



1.



2.



4.



3.



**100% NO LEFTOVER**  
**menüü**

100% NO LEFTOVER  
menüü



# Leib

Jahu - 1,4 kg  
Soe vesi - 900 ml  
Värske pärm - 25 g  
Taimeõli - 2 spl. lusikad  
Sool - 4 tl  
Suhkur - 1 spl. lusikas

Seemned, kuivatatud puuviljad



4.

2.

Soe vesi



Jahu

1.



Värske pärm



3.

# Šašlõkk või šašlõkk



Sealiha/kana  
Majonees  
Sibula  
Vürtsid

Sealiha/kana

1.

majonees

2.

Sibul

3.

Vürtsid

4.

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Salad with crab sticks

## Ingredients

1. Crab sticks
2. Boiled cold rice
3. Apples
4. Fresh cucumbers
5. Sour cream
6. Mayonnaise
7. Salt
8. Greenery

Crab sticks



Apples



Boiled cold rice



Cucumbers



Mayonnaise and sour cream



Salt



100% NO LEFTOVER menu



# Leivasupp

Rukkileib 300 g  
Rosinad 100 g  
Suhkur 100 g  
Vesi 1 klaas  
Vahukoor või  
hapukoor

rukkileib

1.

Rosinad

2.

Vahukoor

5.

Vesi

4.

Suhkur

3.

100% NO LEFTOVER  
menüü



# Tarretatud liha



Sealiha



1.



Porgand



Sibul



4.



3.



2.

Vasikaliha



6.



soola



7.

Küüslauk



Vesi

5.

Sealiha - 1,8 kg  
Vasikaliha - 1,8 kg  
Küüslauk - 8 küünt  
Porgand - 400 g  
Sibul - 700 g  
Loorberileht - 2 oksa  
Petersell - 10 g  
Sool (meri) - maitse järgi  
Musta pipraterad - 2 spl. lusikad  
Vesi - 6 l

100% NO LEFTOVER  
menüü



# Seenesupp

Šampinjoni seened



1.

Porgand



2.

Kartulid



3.

Seened - 300 g  
Kartul - 2-3 tk.  
Porgand - 1 tk.  
Sibul - 1 tk.  
Taimeõli - 30 ml  
Sool - 0,5-1 spl. lusikad  
Jahvatatud pipar - 1  
näputäis  
Petersell - 0,5 hunnik  
Vesi - 2,5 l

Petersell

3.

Sibulad



4.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Vastlakukkel

Jahu - 700 g  
Piim - 250 g  
Või - 150 g  
Suhkur - 150 g  
Kana muna - 1 tk.  
Sool - 0,5 tl.  
Pärm - 50 g  
Vahukoor  
Kardemon

Jahu

1.

2.

Piim

Muna

3.

4.

Või

Vahukoor

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Võileivad ja suupisted



Kukkel/leib/baguette  
Kitsejuust  
Köögiviljad  
Vürtsid  
Sink  
Lõhe

Kitsejuust

1.

Kukkel/leib/baguette

2.

4.

lõhe

Köögiviljad

3.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Rõstitud mandlid



Suhkur 100 ml  
Jahvatatud kaneeli 2 tl  
ingveripulbrit 1/2 tl  
nelki 1/2 tl  
kardemoni 1/2 tl  
muskaatpähklit 1/2 tl  
soola 1/2 tl  
Munavalget 1 tk  
Vesi 2 spl  
kakaopulbrit 2 tl  
Magusad mandlid 300 g

Suhkur

1.

Kaneel

2.

Nelk

3.

Muskaatpähkel

4.

Magusad mandlid

Kardemon

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü



**KAASAEGNE JA UUENDUSLIK**

---

# **ISLANDI KÖÖK**

---

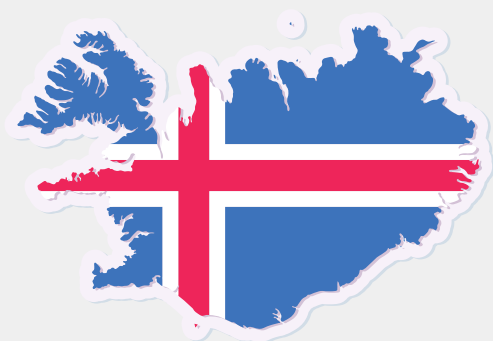
**Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade ja Baltimaade köögist**

---





## ISLAND



### VÕTME FAKTID :

Territoorium 103 000 km<sup>2</sup>

Metsa pindala: umbes 2 %

Kaldajoon: 6 542,4 km pikkused

Järved: 40 2,5–10 km<sup>2</sup>

Jões: üle 55 jõe, pikim neist on Þjórsá.

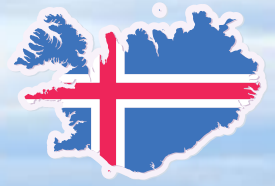
Rahvaarv: 383,726 miljonit (2024)

Pealinn: Reykjavik

# ISLAND



**Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist**



**Kaasaegne Islandi köök ühendab traditsioonilised koostisosad kaasaegsete tehnikatega, rõhutades värskaid, kohaliku päritoluga tooteid. Peamised elemendid hõlmavad fusioonkööki, mis ühendab Islandi koostisosad ülemaailmsete trendidega, ning keskendumist jätkusuutlikkusele talust lauani einestades ja toidukilomeetrite minimeerimist.**

**100% EI JÄÄNU**





# ISLAND

Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade/Balti köögist

## Sisukord

- 1.Lambaliha kang peekoniga
- 2.Lambafilee
- 3.Vanaisa kala ja krõps
4. Tursafilee tomatipestoga
- 5.Ahjus küpsetatud merilest
6. Islandi koorepannkook
7. Kookose kana
8. Homaari sabad
9. Selge magustoit
10. Pidulik homaarisupp



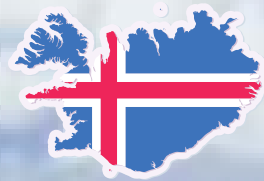
# Lambamaks peekoniga



**Retsept sisaldab lambamaksa, peekonit, sibulat, punast pipart, küüslauku, tomatipastat, vürtse, õli, jahu, sinepi, koort, moosi, puljongit, veini, soola, võid ja maitseaineid. Maks lõigatakse viiludeks, praetakse ja kaetakse maitsestatud jahuseguga. Valmistatakse kaste peekoni, sibula, pipra ja vürtsidega, seejärel valatakse see ahjuplaadile maksale. Nõu küpsetatakse 15 minutit ja serveeritakse kuumalt.**



# Lambaliha filee



**Siin on lihtne retsept lambafilee küpsetamiseks rasvaga:**

- Maitsesta 1 kg lambafileed pipra ja jämeda soolaga.
  - Prae kuumal pannil või grillil mõlemalt poolt 2 minutit.
  - Küpseta 180°C ahjus olenevalt suurusest 5-10 minutit.
  - Enne serveerimist laske 4-5 minutit puhata.
- Naudi kartulite, kergelt praetud köögiviljade ja värsket salatit!

**100% NO LEFTOVER  
menüü**



### 3. Vanaisa Fish and Chips



**Kala ja krõpsude valmistamiseks valmistage Orly tainas pilsneri, suhkruga, soola, õli, munakollase ja jahuga. Lase tund aega seista, seejärel sega hulka vahustatud munavalge. Kala jaoks kasuta tükkideks lõigatud turska, maitsesta, määri jahuga, kasta taignasse ja prae 2-3 minutit 180-200°C juures.**



**100% NO LEFTOVER  
menüü**

# Tursafilee tomatipestoga



## Turskakaelaga tomatipasta retsept:

**Koostis:** tomatid, sibul, küüslauk, köögiviljapuljong, oliiviõli  
**Kasutusjuhend:** maitsesta tursafileed, lisa tomatipasta, küüslauguvõi, parmesani juust, küpseta 180°C juures 10-15 minutit.



4.

Vaadake meie  
videot

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Ahjus küpsetatud Euroopa merilest



- Koostisteks on punase snapperi filee, oliiviõli, sibul, küüslauk, krabilihakonserv, toorjuust, sidrunipipar, murulauk, või, sidrunimahl.
- Küpseta sibul ja küüslauk, seejärel lisa krabiliha, toorjuust, sidrunipipar, murulauk, sool ja pipar.
- Määri fileedele krabipasta, keera rulli, aseta nõusse.
- Valmista sidrunivõikaste või ja sidrunimahlaga, määri rullidele.
- Küpseta 20-25 minutit, lusikaga kastet rullidele.
- Serveeri sidrunivõikastme, sidruniviilude, riisi ja salatiga.



100% NO LEFTOVER  
menüü

# Islandi pidulikud pannkoogid vahukoorega

400 g jahu

40 g suhkrut

1 tl. küpsetuspulber ½ tl. söögisoodat ½ tl. soola

900 ml värsket piima

100 g sulatatud võid

4 muna (klopitud)



3 tl. vanillitilgad Sega kausis jahu, suhkur, küpsetuspulber, sooda ja sool.

Sega juurde umbes  $\frac{3}{4}$  piimast ja sega korralikult läbi. Seejärel lisa sulatatud või, munad ja vanillitilgad ning jätkka segamist.

Lõpuks lisa ülejäänud piim ja sega korralikult läbi.

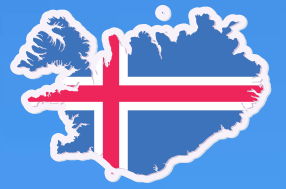
Seejärel prae pannkoogipannil õhukesed koogid, hea on pannile veidi võid panna.



**100% NO LEFTOVER  
menüü**



# Kookose kana



Kookose kana retsept:

Koostis: kana, sibul, porgand, ingver, küüslauk, tšillipasta, seller, Red Curry pasta, karri, kookospiim, punane pipar, brokkoli, kanapuljong.

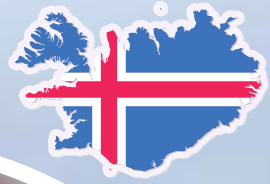
Juhised: Küpseta kana sibula, ingveri ja küüslauguga. Lisa kookospiim, Red Curry pasta, köögiviljad ja hauta. Maitsesta ja serveeri riisi ja küüslauguleivaga.



**100% NO LEFTOVER  
menüü**



# Homaari sabad

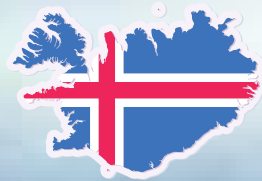


Retsept hõlmab küüslauguvõi valmistamist peterselli, küüslaugu, või, soola, paprika ja pipraga. Homaari jaoks valmista küüslauguvõi, valge vein ja koor. Puhastage ja valmistage homaar, määrige küüslauguvõid, lisage vein ja koor, seejärel küpsetage või grillige. Serveeri kastme ja sooja saiaga.



100% NO LEFTOVER  
menüü

# Pilves ilm



Islandi skyr on traditsiooniline Islandilt pärit piimatoode, mis on tuntud oma paksu kreemja tekstuuri ja kõrge valgusisalduse poolest. See on tehniliselt juust, kuid seda tarbitakse sageli nagu jogurtit. Valmistatud lõssist ja väikesest kogusest skyrivist eelmisest partiist starterkultuurina.

## Skyri magustoidu retsept:

- **Alumine:** Sega purustatud kaeraküpsised sulavõiga.
  - **Rabarberikaste:** Keeda rabarberimoos, vesi, suhkur ja sidrunimahl paksuks.
  - **Kohupiimasegu:** Vahusta koor ja sega hulka vaniljekohupiim.
- Kokkupanek:** Laota kihiti biskviidipuru, kohupiimasegu, rabarberikaste klaasidesse ning peale riivi šokolaadi ja maasikaid



4.

100% TÄLTOVER  
menüü

# Pidulik homaarisupp



100 gr võid

2 porgandit

1 sibul ½ l kookospiima

5 küüslauguküünt

50 gr tomati ekstrakti

2 tl paprikat

2 tl karrit

1/2 pudelit valget veini Lobster power

2 l vett (nii et see hõljuks pruunistatud

karpide kohal) pipraterad (mustad)

Karbid pruunistatud. Lisa vesi, lase

koortega katta, pane kõik kokku ja

küpseta umbes 2 tundi.

Siis on vesi poole võrra alla keenud.

Lisa 1 l vett.

Kurna puljong tükikese võiga paksuks.

Lisage:

3 dl koort

1 dl konjakit safranit Enne supi

serveerimist aseta homaar nõusse.

Tõsta supp taldrikule ja peale vahukoor.

Puista peale peeneks hakitud petersell.



100% NO LEFTOVER  
menüü



Foto: Napoleoni kook. Lõuend.

**KAASAEGNE JA UUENDUSLIK**

---

# LÄTI KÖÖK

---

**Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid  
Põhjamaade ja Baltimaade köögist**

---



Foto: Canva.



Foto: Riga.Canva.

## LÄTI



## VÕTME FAKTID :

Territoorium 64 589 km<sup>2</sup>

Metsa pindala: üle 52% (2021)

Rannajoon: 494 km pikkune

Järved: üle 2300

Jõed: üle 12 000

Rahvaarv: 1883 miljonit (2023, Csp)

Pealinn: Riia



## Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist

Läti kokakunstis on viimastel aastatel toimunud renessanss, mida iseloomustab traditsiooniliste maitsete ja kaasaegsete tehnikate harmooniline segu.

Avatud MICHELIN Guide Latvia 2024 avati Lätis 2023. aastal. Sellel on 26 restorani üle riigi – 19 asuvad Riias ja 7 väljaspool pealinna – ning üks restoran, mis on autasustatud ühe Michelin'i tähega, ja kolm restorani, mis on saanud MICHELIN Bib'i. Gourmand ja üks restoran, mis on esimest korda jätkusuutlikkuse eest esile tõstetud MICHELINI rohelise tähega. (Michelin'i juhend, 2023).

### **Traditsioonilised alused**

Läti köök keskendub traditsiooniliselt lihtsatele toekatele roogadele, mis kajastavad riigi agraarpärandit ja hooajalisi koostisosi. Põhitoiduks on rukkileib, kartul, sealiha ja mitmesugused piimatooted.

### **Kaasaegsed suundumused**

Kaasaegses Läti köögis on suur rõhk kohalikul, mahe- ja söödatoorainel, samuti säästlikkusel ja hooajalisusel. See kaasaegne lähenemine hõlmab sageli traditsiooniliste retseptide taaselustamist ja ümbertõlgendamist värskel vaatenurgaga.

### **Kulinaarsed uuendused**

Läti kokad osalevad üha enam rahvusvahelistel kulinaariavõistlustel ja -üritustel, saavutades kokkupuudet ülemaailmsete trendide ja tehnikatega, mis peegelduvad loodavates uudsetes roogades, mis sageli ühendavad Läti maitseid rahvusvaheliste mõjutustega.

**Näiteid uuenduslikest traditsiooniliste roogade kaasaegsetest tõlgendustest: kokad kujundavad ümber klassikalisi Läti roogasid moodsate esitusviiside ja rafineeritud maitsetega. Näiteks sklandrausis't võib serveerida moodsa hõnguga, mis sisaldab õrna küpsetist ning peent porgandi- ja kartulitaidise segu.**

**Käärimine ja marineerimine: Kääritatud köögiviljad, marineeritud marjad ja kohapeal toodetud piimatooted on kaasaegse Läti köögi tavalised elemendid.**

**Toidu otsimine ja looduslikud koostisosad: looduslike ürtide, seente ja marjade kasutamine on muutumas üha populaarsemaks. See tava mitte ainult ei rikasta kulinaarset maastikku, vaid rõhutab ka sügavat sidet Läti looduskeskkonnaga ja edendab jätkusuutlikkust.**

# Läti frikadellisupp



1 veise- või  
seahakkliha või  
segatud (või linnuliha)  
2 kartulit  
3 porgandit  
4 loorberileht  
5 Sool, pipar  
Serveeritakse  
hapukoore, tilli,  
peterselliga;  
Alternatiiv: keetes  
võib lisada ka  
nuudleid;

Hakklihast rullitud lihapallid

1.



2.

Hautatud kapsas lihaga või hautatud hapukapsas lihaga

4.



3.

Kooritud porgandid

Kartulid kooritud

100% NO LEFTOVER  
menüü

# KARTULIPANNKOOGID LÕHEGA



1 jämedalt riivitud kartul  
2 Värske muna  
3 Nisujahu  
4 Sool Õlis praetud;  
Serveeritakse hapukoore ja  
värske soolalõhega.

Sama retsept, kuid peeneks  
riivitud ilma lõheta, on  
traditsioonilisem.  
Eri tüüpi riiv mõjutab maitset  
ja kuju: Läti köögis  
kasutatakse mõlemat  
varianti.

1.

Riivitud kartul

2.

4.

Nisujahu  
3.

Serveeritakse hapukoore ja värske soolalõhega

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü



# KARBONÄDE: SEAKOTRETT

## Valikuliselt: VALGE KALA või KANAFILEE<sub>1</sub>

- 1 pekstud sealiha
- 2 Onooin jahvatatud seakarbonaadiga
- 3 muna
- 4 Nisujahu
- 5 Juust
- 6 Sibul
- 7 Tomat Seakarbonaadi saab praadida pannil ja serveerida kartulite, köögiviljade, tatruga.

### Valikuliselt:

Ka seakarbonaadi saab ahjutaolise sibula ja tomati ja juustuga. Riivjuustu alla kastmeks võib lisada küüslauguga majoneesi. Sama retsepti saab teha iga valge kalafileeiga. Läti igapäevane lõuna- või õhtusöök pakub seda laialdaselt. Samuti võib lisada seeni, šampinjone.

Taignaks nisujahu ja munad

3.

Taigen

Kaste peale või juustu alla

4.

100% NO LEFTOVER menüü



# Küüslauguleib



- 1 Rukkileib
- 2 küüslauk
- 3 Õli või rasv praadimiseks
- 4. Sool
- 5. Valikuline: juustu võib lisada
- 6. Tavaline suupiste õlle kõrvale Kui leiba on alles jäänud, saate alati valmistada fantastilise suupiste, mis kõigile meeldib!



rukkileib



Küüslauk



Küüslauk riivitud



Õli praadimiseks



gralic rukkileiva krutoonid juustuga



**100% NO LEFTOVER  
menüü**

Foto: fromenzodebernardo rukkileib ettevõttest Getty Images, autor Perlav ettevõttest Getty Images, autor Yingko ettevõttest Getty Images

# Juustutükid

## Praetud kodujuustu pannkoogid



Kodujuust ehk kohupiim on Lätis väga populaarne.

1 Kodujuust või kohupiim 300 - 500 g

2 Nisujahu umbes 100-150 g

3 Suhkur või vanillsuhkur

Lisada võib 4 rosinat (Väga tervislik on kombineerida kohupiima keemiliselt kombineeritud rosinatega, et kaltsiumi paremini töödelda)

4 Oli praadimiseks

5 Tavaliselt serveeritakse hapukoorega

1.

Kodujuust või kohupiim



2.

Nisujahu



Õli praadimiseks



4.

Rosinad



Tavaliselt serveeritakse hapukoore ja/või moosiga, m

5.



5.



100% NO LEFTOVER  
menüü

# ZANDAR FILEE

grillitud või fooliumis  
küpsetatud praetud või  
sous vide



1.

Mustade herneste lilled

Zandari filee  
Sool, pipar, soovi korral till.  
Lätlased küpsetavad  
zandarit erinevalt:  
praadivad pannil,  
küpsetavad ahjus fooliumis,  
grillivad ja grillivad  
fooliumis tilliga või  
küpsetavad sous vide't.

3.

2.

Mustade herneste j

4.

Keedetud mustad l herved praetud täpi ja sibulaga, serveeritud keefiriga

5.

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# PRAETUD LESTA



1.

- 1 Lest
- 2 nisujahu
- 3 Oli pannil praadimiseks
- 4 Soolalätlased praadivad lesta jahu sees pannil tervena (või suitsuna).

Mustade herneste lilled

1.



5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# GRILLKÖÖGIVILJAD, JUUST, LIHA, KALA



1.

GRILLKÖÖGIVILJADE KOHTA: oliiviõli, maitseained, sool, hoia mitu tundi enne grillimist. Köögivilju saab viiludeks või väiksemateks või suuremateks tükkideks lõigata. Liha ja kala marineerimiseks enne grillimist kasutatakse erinevaid retsepte. Samuti saab grillida värsket kala soola ja pipraga.

Mustade herneste lilled

3.

2.

5.

5.

100% NO LEFTOVER  
menu

# HAUTATUD KÖÖGIVILJAD

## soovi korral liha või kalaga

1.

Tüüpiline Läti köögiviljamaitse on valmistatud porganditest, rohelistest hernestest, võist ja jahust, hapukoorest, munakollastest.

Muud variatsioonid hõlmavad kõiki köögivilju, sealhulgas kartulit, sibulat, suvikõrvitsat, lillkapsast.

Alternatiivina võib lisada mis tahes tüüpi liha või kala.

Tüüpilised Läti köögiviljad hautatud ja hautatud

atatud mustad herned

**VARIANTID  
ERINEVATE  
HAUTATUD  
KÖÖGIVILJADE JA  
LIHAGA**



**100% NO LEFTOVER  
menüü**

# SALATID

1 Rasol  
2 Heeringas jopes  
3 Juustusalat  
Kaasaegses Läti  
köögis serveeritakse  
salateid tavaliselt  
väiksemate  
portsjonitena,  
klaasnõudes, rullides,  
küpsisekorvides.



1 Rasols: salat keedetud liha  
või vorstiga, keedukartul,  
keedetud porgand,  
marineeritud roheline  
hernes, marineeritud kurk,  
sibul, muna, majonees



2 Heeringas jakiga: kihiti -  
marineeritud heeringas  
väikesteks tükkideks  
lõigatud, sibul tükkideks,  
keedukartul riivituna,  
keedetud porgand,  
keedetud peet, majonees,  
pealt riivitud muna,  
roheline sibul või till või  
muud kaunistused

3 Juustusalat: riivitud  
pehme kollane juust,  
keedetud riivmuna,  
keedetud riivporgand,  
küüslauk, majonees



100% NO LEFTOVER  
menüü





# SUUPÄIK



2.



2.



LEFTOVER

# MAGUSTOIDUD

1. NAPOLEONI KOOK
2. RÄSIKORT
3. JUUSTUKORK
4. MEEKOOK
5. DEBESMANNA
6. RUKKILEIVAMAGUSTOT
7. ECLAIRS
8. VANA KOOK
9. ÕUNA TART

1.

2.

3.

4.

9.

8.

5.

7.

6.



**KAASAEGNE JA UUENDUSLIK**

---

# **LEEDU KÖÖK**

---

**Põhja- ja Baltimaade  
traditsioonilised retseptid**

---





## LEEDU



## VÕTME FAKTID :

Territoorium 65 300 km<sup>2</sup>

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

Rannajoon: 262 km pikkune

Järved: üle 2800

Jõed: üle 4418 (pikem kui 3 km)

Rahvaarv: 2,832 miljonit (2023)

Pealinn: Vilnius

# LEEDU

## Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade/Balti köögist

Mis määrab tänapäevase Leedu köögi? Sügav austus kulinaarsete traditsioonide ja kohaliku toodangu vastu ning pidev ideede otsimine. Võime olla tehnoloogia uuendajad, kuid mõned kõige intrigeerivamad katsed toimuvad tegelikult köögis. Kogege kulinaarset revolutsiooni tegemisel! (Leedu.reisimine. (n/d).

Jah, kartulitoidud on meie traditsioonilisest köögist tõesti lahutamatud. Kuid see on väike osa kulinaarsetest pärandist, kuna seal on palju teisi traditsioonilisi roogasid. Üks neist on leib. Tume rukis, jäme ja kergelt magus. Tõelisel Leedu leival on väljast koorik, kuid seest on see pehme ja niiske. See võib sisaldada köömne-, päevalille- ja kanepiseemneid. Kuid isegi ilma lisanditeta on see nii maitsev, et võite seda ka iseseisvalt nautida. Ja juustu on meil nii palju, et poleks võimalik kõiki üles lugeda, aga tõeline suvehitt on kohupiim värskes meega. Vaevalt aga need tooted meie tänast toitumist kokku võtaksid. Tänapäeva retseptid on muutunud palju keerukamaks ja rafineeritumaks, võttes arvesse hooajalisi tooteid ja nende tasakaalu. Kohalikud kokad valmistavad Leedu talunike toodangust hõrgult värvikaid meistriteoseid, mis pakuvad maitseplahvatusi suus! Igal aastal koostatud parimate kohtade loend aitab teil valida Vilniuse söögikoha. Ja meie nõuanne on võtta proovi, proovi ja proovi. (Walkablevilnius.com (n/d).

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Cepelina, Canva.

# “Kastinys” keedukartuliga



- 1 Või, hapukoor
- 2 küüslauk
- 3 Sool, pipar, köömned, õli
- 4 kartulit
- 5 petersell
- 6 Heeringas

Või, hapukoor



Kartulid



Küüslauk



Sool ja pipar

Petersell ja heeringas



“Kastinys” keedukartuliga

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Külm hapuoblikasupp



- 1 hapuoblikas
- 2 keefir
- 3 kurki
- 4 muna
- 5 Sool, till
- 6 rohelist sibulat
- 7 Redis
- 8 praekartulit (friikartulid)

Hapuoblikas ja keefir

1, 2.

3.

4.

Kurk

Munad

Külm hapuoblikasupp

5, 6, 8.

7.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Suvikõrvitsa pannkoogid



- 1 suvikõrvits ja porgand
- 2 muna ja jahu
- 3 Juust ja hapukoor
- 4 Kõpsetuspulber ja vürtsid (sool, pipar, pune)
- 5 till, roheline sibul
- 6 rapsiõli
- 7 Praetud sea kõht

Suvikõrvits ja porgand

1.



4.



3.



Juust ja hapukoor

Roheline sibul

5.



6, 7.



Munad ja jahu

2.

Suvikõrvitsa pannkoogid



100% NO LEFTOVER menüü



# Täidetud munad



- 1 muna
- 2 heeringas
- 3 rohelist sibulat
- 4 majonees
- 5 Must pipar

Munad

1.

majonees

4.

2.

3.

Rohelised sibulad

Heeringas

Must pipar

Täidetud munad

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Õuna- kaerahelbekook



Õunad

- 1 Õunad
- 2 kaerahelbed
- 3 Jahu ja või
- 4 Pruun suhkur ja sool
- 5 kaneeli



1.



4.



2.

Kaerahelbed



3.

Pruun suhkur

Kaneel



5.



Õuna-outmeal kook

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Rabarberikompott



- 1 Vesi
- 2 Rabarber
- 3 kaneeli
- 4 Nelk
- 5 Suhkur

Vesi

1.

Nelk

2.

3.

4.

Rabarber

Kaneel

Suhkur

Rabarberikompott

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Täidetud karpkala



- 1 karpkala
- 2 Leib
- 3 muna
- 4 Sibul ja porgand
- 5 Oli
- 6 Sool ja pipar, loorberilehed

Karpkala

1.

Leib

2.

3.

Munad

Sool ja pipar

6.

Sibul ja porgand

4.

Täidetud karpkala

5.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Seanukk



- 1 seakintsuliha
- 2 Köögivilju: sibul, porgand, seller, magus ja terav paprika
- 3 hapukapsas
- 4 Sool, petersell
- 5 Suitsupeekon või sink
- 6 Oli

Sealiha 1.

2.

3.

Hapukapsas

4.

Petersell

Suitsupeekon või sink

5.

Õli

6.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Tatrapuder kukeseente ja kodujuustuga



- 1 tatar
- 2 puljong (kõogivilja, liha)
- 3 kukeseened
- 4 Oliiviõli, või
- 5 küüslauk
- 6 Suitsutatud kodujuust
- 7 murulauk, sool, pipar

tatar

1.

Puljong

2.

3.

Kukeseened

Või

4.

Suitsutatud kodujuust

Tatrapuder kukeseentega

5, 6, 7.

100% NO LEFTOVER menüü

# Kodujuustu ja tarretise magustoit



1 Värviline tarretis erinevatest puuviljadest/marjadest  
2 9% kodujuustu  
3 Magustatud kondenspiim  
4 Sidrunimahl  
5 vaniljeekstrakt  
6 mooniseemneid

Tarretis puuviljadest/marjadest

1.

Sidrunimahl

2.

3.

4.

Kodujuust

Kondenspiim

Vanilje ekstrakti

Mooniseemned

5.

6.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# UUS PÕHJAMAININE KÖÖK



Nordplus

## TEISTES PÕHJAMAADES

### **Kaasaegne ja uuenduslik retsept teistest Põhjamaade/Balti köögi riikidest – kokkuvõte**

Alates põhjapõdrasamblast kuni suitsutatud härjaüdi ja astelpajuni, juhivad Skandinaavia tippkokad 21. sajandi toiduvalmistamise alal, nihutades jätkuvalt kulinaarse loovuse piire ja raputades peente söögikohtade maailma. Liikumine tuleneb Uue Põhjamaade toidu manifestist, mille 2004. aastal koostas Taani kulinaaria pioneer Claus Meyer koos Skandinaavia kokade avangardiga. Traditsioonilistele roogadele pürgiv liikumine tõstab esiplaanile ka heaolu ja eetilise tootmise. Tulemuseks on multisensoorne söögikogemus, mis ei paku mitte ainult väga erilist Skandinaavia gastronoomia maitset, vaid paljastab ka kohaliku ajaloo ja kultuuri elemente. (Allen, A. 2022).



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

**100% EI JÄÄNU**



Foto: Juuri Põhjamaade menüü © Juuri.

Foto: Supp leivas, Canva.



# FÄÄRI SAARED

Fääri traditsiooniline saarte dieet koosneb ajalooliselt peamiselt kalast, mereandidest ja lambalihast, kuna need on saarte kõige rikkalikumad toiduallikad. Tänapäeval on moodne Fääri köök arenenud nii, et see sisaldab ka muid koostisosi.

Lisaks nendele traditsioonilistele roogadele on kaasaegne Fääri köök sisaldanud muid koostisosi, nagu piimatooted, juurviljad ja teraviljad. Saarte kaugel asukoha tõttu imporditakse siiski palju koostisosi ja kohaliku toodangut saab piirata.

## Praetud kuninganna kammkarbid ja spargel

Kuninglik kammkarbid, valge spargel ja vinegrett



Foto: [www.faroese seafood.com](http://www.faroese seafood.com).

**100% NO LEFTOVER  
menüü**

# Norra



**Koostisained**  
400 ml topeltkoort  
500 ml (250 g) pilvikuid  
3 spl. suhkur

1. Sega suhkur pilvikatega.
2. Vahusta koor ja sega marjad õrnalt tugeva vahukoore hulka. Serveeri eraldi või koos mõne maitstva, traditsioonilise Norra jõuluküpsisega, näiteks krumkakeriga!



**100% NO LEFTOVER**  
menüü

# SOOME Viimistlus – lõhesupp

Lõhe - 400 g  
Kartul - 4 tükki  
Sibul - 1 tk  
Koor - 200 ml  
Till - 1 kamp

Lõhe

1.

Sibul

3.

Kartulid

2.

Kreem

4.

100% NO LEFTOVER  
menüü

# Kulinaarse pärandi võrgustik

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

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

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

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

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

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

Jälgige saidil [www.culinaryheritage.net](http://www.culinaryheritage.net)

**100% EI JÄÄNU**

Fotod: Chefs, Canva.

# Põhjamaade/Balti kulinaariakunsti kutsekeskkond

## #MaitseOokeani konkurss

Alates 2021. aastast on #TasteTheOceanContest teinud koostööd kuulsuste kokkadega üle kogu ELi, et töötada välja hämmastavaid retsepte, mis kasutavad jätkusuutlikku kala ja mereande.

27 Euroopa kokka astusid sammu edasi, et saada säästva mereandide saadikuteks kampaania „Maitse ookeani“.

### **Külastage siin:**

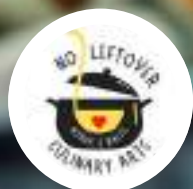
[https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/index\\_en](https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/index_en)

### **Säästvad mereandide retseptid**

27 hooajalist ja jätkusuutlikku mereandide retsepti, mille on loonud 27 meisterkokka kampaania "Maitse ookeani" jaoks.

### **Külastage siin:**

[https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes\\_en](https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes_en)



**100% EI JÄÄNU**

Fotod

# Põhjamaade/Balti kulinaariakunsti kutsekeskkond

## Põhjamaade uue köögi liikumine

Põhjamaade köögimanifest töötati välja ja sõnastati 2004. aastal ning see võeti kokku kümne punktina puhtuse, aastaaja, eetika, tervise, jätkusuutlikkuse ja kvaliteedi kohta.

Uue Põhjamaade toidu manifestis on uuenduslik lähenemine traditsioonilistele toiduainetele, mis on ühendatud tugeva fookusega tervisele ja eetilisele tootmisfilosoofiale.

Põhjamaade köök peaks esialgse visiooni kohaselt looma ja inspireerima toidu-, maitse- ja vaheldusrõõmu nii riiklikul kui ka rahvusvahelisel tasandil:

„Põhjamaade kokkadena leiame, et nüüd on käes aeg luua Uus Põhjamaade Köök, mis oma hea maitse ja eripära poolest on võrreldav maailma suurimate köökide standardiga,“ seisab Manifestis.

### Lisateabe saamiseks külastage siin:

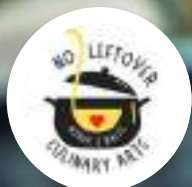
Uus Põhjamaade Toiduprogramm. (n.d.). Põhjamaade uue köögi liikumine. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>

## Lahenduste menüü – Põhjamaade säästva toidupoliitika juhend.

Põhjamaade toidupoliitiliste lahenduste edu on osaliselt tingitud väärtustest, mis on aluseks inimeste, institutsioonide ja ettevõtete vahelisele suhtlusele piirkonnas, kus on ulatuslikud sotsiaalsed turvavõrgustikud ja hoolekandeteenused, kõrge ja võrdne elatustase, tugev ühiskond ja lamedad organisatsioonilised struktuurid, mis kasvatavad usaldust, individuaalset vastutust ja koostööd.

### Lisateabe saamiseks külastage siin:

Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2018). Lahenduste menüü – Põhjamaade säästva toidupoliitika juhend. Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>



# Professionaalne võrgustik NO Leftover Nordic/Baltic Culinary Arts jaoks

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

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

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

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

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

Jätkusuutlik Gastro. (2024). Saadaval aadressil [www.sustainablegastro.com](http://www.sustainablegastro.com)

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

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

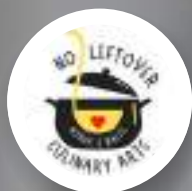
**SUSFOOD2 – selle eesmärk on edendada teadusuuringuid ja innovatsiooni jätkusuutlike toidusüsteemide valdkonnas EL-i liikmesriikide ja assotsieerunud riikide vahelise tõhustatud koostöö ja koordineerimise kaudu. Viimase ajal**

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

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

**100% EI JÄÄNU**

Fotod: Chefs, Canva.



# Ülevaade praegusest oskusteabest, kokakunsti oskustest, nõutavatest pädevustest

**Kuidas saavad kokad planeeti päästa:**

## **PARIMAD TAVAD JA SOOVITUSED JÄTKUSUUTLIKU KÄSITLEMISEKS RESTORANIDE SEKTORIS**

### **TOIDU ALLMINE:**

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

### **TOIDU ALLMINE:**

4. Seada esikohale säästvad tootmissüsteemid kogu toidu puhul.

### **OMA RETSEPTIDE JA MENÜÜDE KUJUNDAMINE:**

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

### **OMA RESTORANI IGAPÄEVATE TEGEVUSTE HALDAMINE:**

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

### **TÖÖTAJATE, KLIENTIDE JA TEIE KOGUKONNAGA SUHTLEMINE:**

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

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





# Professionaalne võrgustik NO Leftover Nordic/Baltic Culinary Arts jaoks

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

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

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

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

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

Jätkusuutlik Gastro. (2024). Saadaval aadressil [www.sustainablegastro.com](http://www.sustainablegastro.com)

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

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

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

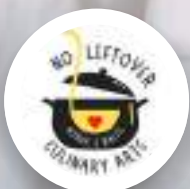
10 aasta jooksul on 5 SUSFOODi konkursi kaudu rahastatud 44 uurimisprojekti, kus on kokku 277 partnerit. Link: <https://susfood-db-era.net/main/>

**Põhjamaade/Balti lisaväärtus Projekti**

**ID: NPAD-2022/10049**

**100% EI JÄÄNU**

Fotod: Chefs, Canva.



# Ülevaade praegusest oskusteabest, kokakunsti oskustest, nõutavatest pädevustest

**Kuidas saavad kokad planeeti päästa:**

## **PARIMAD TAVAD JA SOOVITUSED JÄTKUSUUTLIKU KÄSITLEMISEKS RESTORANIDE SEKTORIS**

### **TOIDU ALLMINE:**

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

### **TOIDU ALLMINE:**

4. Seada esikohale säästvad tootmissüsteemid kogu toidu puhul.

### **OMA RETSEPTIDE JA MENÜÜDE KUJUNDAMINE:**

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

### **OMA RESTORANI IGAPÄEVATE TEGEVUSTE HALDAMINE:**

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

### **TÖÖTAJATE, KLIENTIDE JA TEIE KOGUKONNAGA SUHTLEMINE:**

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

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

# Ülevaade praegusest oskusteabest, kokakunsti oskustest, nõutavatest pädevustest

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

## **GreenCompi pädevused:**

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

**- Jätkusuutlikkuse väärtuste, sealhulgas pädevuste kehastamine**

- jätkusuutlikkuse väärtustamine
- õigluse toetamine
- looduse edendamine

**- Jätkusuutlikkuse keerukuse, sealhulgas pädevuste omaksvõtmine**

- süsteemne mõtlemine
- kriitiline mõtlemine
- probleemi raamimine

**- Jätkusuutliku tuleviku nägemine, sealhulgas pädevused**

- tulevikukirjaoskus
- kohanemisvõime
- uurimuslik mõtlemine

**- Jätkusuutlikkuse nimel tegutsemine, sealhulgas pädevused**

- poliitiline agentuur
- kollektiivne tegevus
- individuaalne algatus

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

[https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)

# KOKA PÄDEVUS

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

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

**Põhipädevused hõlmavad kontseptuaalseid oskusi, puhtust ja äritaju.**

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

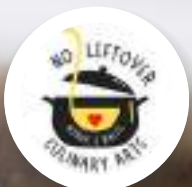
## Lugege kogu artiklit:

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

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Canva.



# Põhjamaade/Balti kulinaaria jaoks kasutatavate tehnoloogiate ülevaade. Kokakunstijäädid puuduvad

## Kulinaariaharidus: uuenduste tähtsus

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

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

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



# Põhjamaade/Balti kulinaaria jaoks kasutatavate tehnoloogiate ülevaade. Kokakunstijärgid puuduvad

## **Tehnoloogia mõju kulinaariatööstusele**

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

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

## **Ümberkujundamine kaasaegse tehnoloogiaga**

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



# Kokkuvõte

Digitaalne brošüür "The Contemporary and Innovative Recipes from Nordic & Baltic Cuisine" on osa projekti NPAD-2022/10049 arendustulemused digikursuse 'Digital Course in NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for Adult' raames. Pedagoogid, sealhulgas. Eesmärk on parandada täiskasvanute õpetamise meetodeid, täiskasvanute juurdepääsu õppimisele, parandada täiskasvanuõppe kvaliteeti ja vastata uutele või muutuvatele vajadustele vastavalt majutusettevõtete pakkumiste eripärade muutuvale keskkonnale, kokakunsti mitmekesisusele ja mitmekesistamise lähenemisviisidele, turismi suundumustele. Uued kogemused ja maitserahvad, kaasaegne ühiskond vajab tehnilist ja digitaalset täiustamist ja ümbervormindamist, keskendumist jätkusuutlikkusele, et säästa traditsioone ja kultuuripärandit ning globaalseid ja rahvuslikke ressursse vastutustundliku tarbimise ning kohalike toorainete ja muude ressursside kasutamise kaudu.

Selles digitaalses brošüüris on üle 50 kaasaegse ja uuendusliku retsepti NO LEFTOVER kontseptsiooniga Taanist, Eestist, Lätist, Islandilt ja Leedust koos 10 retseptiga igast loetletud riigist. Lisaks on brošüüris Soome, Rootsi, Norra, Gröönimaa ja Fääri saarte retseptid.

Kaasaegse ja uuendusliku retseptivaliku põhikontseptsiooniks on 100% tooraine kasutamine. Seetõttu sisaldavad paljud loetletud retseptid mitu retsepti ühe tootemenüü jaoks, et näidata rohkem rakendusi erinevates vormides täpselt kaasaegsel ja uuenduslikul kujul, mis võib viia jääkide minimeerimiseni, arvestades erinevaid kääritamise-, säilitamise-, tooraine erinevate osade kasutamise meetodeid ja jäätmeid. Retseptid toovad esile toorme väljavaate ideoloogia, et näha looduse ilu, arvestades vähem liha ja kala tarbimist ning motiveerides põllu-, aia- ja väljas jalutamiseks.

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Riia, Canva.



# Järeldus

Projekti NPAD-2022/10049 osaline digitaalne brošüür "Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade ja Baltimaade köögist" sisaldab üle 50 kaasaegse ja uuendusliku retsepti, mis rõhutavad "NO LEFTOVER" kontseptsiooni. See sisaldab 10 retsepti Taanist, Eestist, Lätist, Islandilt ja Leedust ning kaastööd Soomest, Rootsist, Norrast, Gröönimaalt ja Fääri saartelt.

Nende traditsiooniliste retseptide valimise põhiidee on 100% tooraine kasutamine, kogemuste ja traditsioonide jagamine Põhja- ja Baltimaades. See loob inspiratsiooni nende tehnikate rakendamiseks erinevates piirkondades, kombineerides traditsioonilisi ja uuenduslikke vorme. Paljud retseptid sisaldavad ühe toote jaoks mitut rakendust, et demonstreerida mitmekülgust ja minimeerida jäätmeid kääritamise, säilitamise ja tooraine täieliku kasutamise kaudu. Retseptid rõhutavad koostisosade loomulikkust ilu, vähendavad liha ja kala tarbimist ning julgustavad tegelema põllumajandus-, aia- ja välitegevustega.

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

**100% EI JÄÄNU**

Foto: Läti toit. Pirkad.Canva.



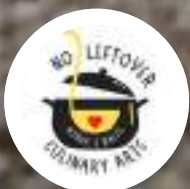


# Viidete loend

- Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D. (2023). Miks inimesed on toidujäätmete haldamisel halvad? Süstemaatiline kirjanduse ülevaade ja raamistik kodumajapidamises tekkivate toidujäätmete tekkekäitumise analüüsimiseks. Science Direct. Saadaval aadressil <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- Arktika seiklused. (2022). Islandi toit. Saadaval aadressil <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- Balcere, A., Sēja, G. (2014). Kalatoidud. Valik, töötlemine, retseptid. Riia: Apgads Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- Läänemere köök. (2024). Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/en>
- Läänemere köök. (2024). Käsiraamatud. Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- Läänemere köök. (2024). Läänemere kulinaarsed marsruudid. Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp – Euroopa jätkusuutlikkuse pädevusraamistik. Bacigalupo, M., Punie, Y. (toimetajad), EUR 30955 EN, Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luxembourg; ISBN 978-92-76-46485-3, doi: 10.2760/13286, JRC128040. Saadaval aadressil [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)
- Peakokk Eram, kondiitri- ja kulinaariaakadeemia vanemkokk. (2023). Kulinaariakunsti ja -tehnoloogia ristumiskoht: kokandushariduse uuendused. Saadaval aadressil <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- Climatesmartchefs.eu. (n/d). Kuidas saavad kokad aidata planeeti päästa. Saadaval aadressil <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- Kompotid. Yam. Mahlad. Kompotid. Moosid. Mahlad. Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2722-2.
- Kulinaarse pärandi võrgustik. (2024). Saadaval aadressil <https://www.culinaryheritage.net/>
- Deb Dulal Das (2023). Avastage, kuidas kohalik hankimine muudab jätkusuutlikud ettevõtted revolutsiooniliseks. Saadaval aadressil <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- Galēja, I. (2012). Lihavõtte toidud. Lihavõtte toit. Riia: District Zvaigzne ABC.
- Kingitus purgis. Kingitus purgis. Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-2681-2.
- Gilman, S.A. (n/d.) Maitsemaailm: 7 Gröönimaa traditsioonilist toitu. Saadaval aadressil <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023). Jätkusuutliku ümmarguse kulinaarse süsteemi kujundamine. Saadaval aadressil <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>

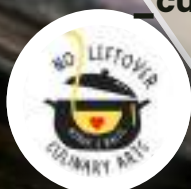
**100% EI JÄÄNU**

Foto:Canva.



# Viidete loend

- Juhend Fääri saartele. (2024). Teie täielik Fääri saarte toidukultuuri juhend. Saadaval aadressil <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- Jaramishian, S. (2011). Toortoidulisus. Põhiretseptid Lätis saadaolevatest toodetest. Värskendus. Põhiretseptid Lätis saadaolevatest toodetest. Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- Läti.eu. (n/d). Läti köök. Saadaval aadressil <https://www.latvia.eu/arts-culture/latvian-cuisine/>
- Läti.reisimine (n/d). Läti maitset. Saadaval aadressil <https://www.latvia.travel/et/flavours-latvia>
- Leedu.reisimine. (n/d). Moodne köök Saadaval aadressil <https://lithuania.travel/et/what-to-do/food-and-drink/modern-cuisine>
- Läti köök. (2024). Saadaval aadressil <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- Läti Keskkonnageoloogia ja Meteoroloogia Keskus (n.d.) Meteoroloogilised aastaajad Lätis. Saadaval <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> 19. detsembril 2022.
- Mahfud, T., Pardjono ja Lastariwati, B. (2019). Koka pädevused kui toiduturismi edu võtmeelement: kirjanduse lühiülevaade. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Saadaval aadressil <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- Micheline juhend. (2024). Sissejuhatus Lätisse ja selle kööki. Saadaval aadressil <https://guide.michelin.com/lv/en/article/travel/an-introduction-to-latvia-its-cuisine>
- Maricopa kogukonna kolledžid. (n.d.) Säätva toiduvalmistamise labori käsiraamat. Saadaval aadressil <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- Leedu Vabariigi välisministeerium. (2014, uuendatud 2023). Põhja-Balti koostöö (NB8). Saadaval aadressil <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- Uus Põhjamaade Toiduprogramm. (n.d.). Põhjamaade uue köögi liikumine. Välja otsitud saidilt <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>
- Norden. (2024). Põhjamaade kulinaarne. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- Norden. (2012). Nordic Nutrition Recommendations 2012. Toitumise ja kehalise aktiivsuse integreerimine. Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2018). Lahenduste menüü – Põhjamaade säästva toidupoliitika juhend. Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>
- Põhjamaade Expat Shop. (2023). Traditsioonilise Skandinaavia toidu rikas ajalugu. Saadaval aadressil <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- Läti statistikaamet. Ametlik statistikaportaal. (n.d.) Toidu tarbimine. Saadaval aadressil <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- Olaines 1. vidusskola. Traditsiooniline Läti köök. (n/d). Erasmus+ projekt "Meie kultuuripärandi edasiandmine uutele põlvkondadele". Saadaval aadressil [http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt\\_projekt/Mantojums/Itaaliija/Traditional\\_cuisine\\_latvia\\_MD.pdf](http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaaliija/Traditional_cuisine_latvia_MD.pdf)



**100% EI JÄÄNU**

Foto: Canva.

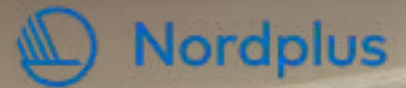
# Viidete loend

- Pygozne I. (2022, 23. september). Rahvusköök Lätis. Rahvuslik entsüklopeedia. Saadaval aadressil <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- Säästva ja tervisliku toitumise poliitikavahendid – Toidu ülemineku võimaldamine Põhjamaades. Saadaval aadressil <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>
- Popila, A. (2013) Stevia Lätis. Stevia Lätis. Riia: District Zvaigzne ABC.
- Aeglane toit bioloogilise mitmekesisuse jaoks. (2014)/ Ræstur Fiskur. Maitselaegas. Saadaval aadressil [https://www.fondazioneSlowFood.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%20dried%20fermented,ja%20kilttursk%20\(Melanogrammus%20aeglefinus\).](https://www.fondazioneSlowFood.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20(air%20dried%20fermented,ja%20kilttursk%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Taani statistika. (2024). Taani statistika. Saadaval aadressil <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Säilitamise lühikursus. Kiire, lihtne, maitsev! Konserveerimise lühikursus. Kiire, lihtne, maitsev! Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Taste-the-ocean.campaign.europa.eu (n/d). Jätkusuutlikud mereandide saadikud kampaania "Maitse ookeani" jaoks. Saadaval aadressil [https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/about-chefs\\_en](https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/about-chefs_en)
- Taste-the-ocean.campaign.europa.eu (n/d). Säästvad mereandide retseptid. Saadaval aadressil [https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes\\_en](https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes_en)
- Läti Maaturismi Liit "Lauku ceļotājs" (2014). Traditsioonilised ja kaasaegsed Läti toidud ja joogid. Läänemere maapuhkus. Saadaval aadressil [https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014\\_en.pdf](https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf)
- Nelja hooaja kokaraamat. Aastaegade kokaraamat. (2008). Riia: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Põhjamaade Nõukogu ja Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2024). Põhjala piirkond. Faktid Põhjamaadest. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2020). Kaheksa megatrendi Põhja-Balti toidusüsteemides. Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2020). Vision 2030 tegevuskava. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG fond. (n.d.) 2. väljakutse: kasutage kohalikku. Saadaval aadressil <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitestonia.com (n/d). Eesti köögi tutvustus, saadaval aadressil <https://www.visitestonia.com/en/an-introduction-to-estonian-cuisine>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Fääri saarte toit. Saadaval aadressil <https://visitfaroeislands.com/en/about/people-society/faroese-food>
- Walkablevilnius.com (n/d). Leedu kaasaegsed kulinaarsed traditsioonid. Saadaval aadressil <https://walkablevilnius.com/news/modern-lithuanian-culinary-traditions/>
- Lendab toidu järele. (2024). Läti toit: 15 traditsioonilist rooga, mida Riist otsida. Saadaval aadressil <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). Taani territoorium. Saadaval aadressil <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A. (2024). Põhjamaad. Britannica. Saadaval aadressil <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016).
- Säästvaade Läti ajaloo olulisematesse küsimustesse. Riigikantselei.
- Saadaval aadressil <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). K: Mis on kulinaariakunst? Saadaval aadressil <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>





Projekti ID: NPAD-2022/10049



## Autorid ja kaasautorid:

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

**Paraukienė Laima, Vilniaus kolegija (Leedu)**

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

**Rafn Jon, STEP BY STEP COUNCULTING (Island)**

**Pels Ruta, MITRA (Eesti)**

**Smulski Aleksei, MITRA (Eesti)**

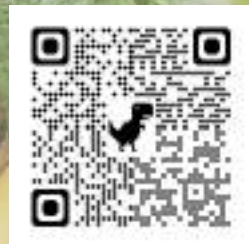
**Högnadóttir Anna, Com&Train (Taani)**

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



# Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade ja Baltimaade köögist

Zvereva, O. jt (2024). Kaasaegsed ja uuenduslikud retseptid Põhjamaade ja Baltimaade köögist. Nordplus täiskasvanud. Projekti ID: NPAD-2022/10049. "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja tööriistadega täiskasvanute koolitajatele". HOTELLIKOOL Hotel Management College, Riia.  
**ISBN 978-9934-643-01-9**  
**Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)**



## EI OLE JÄÄNUD

·Põhjamaade/Balti  
kulinaarne kunst  
**Projekti ID: NPAD-  
2022/10049**