

# ÍSLENSKA BÓK 2

## NÚTÍMALEGAR UPPSKRIFTIR ÚR NORRÆNNI/BALTNESKRI MATARGERÐ

ENGIR AFGANGAR NORRÆN/BALTNESK  
MATREIÐSLULIST: STAFRÆNT NÁMSKEIÐ





## SAFN HEFÐBUNDINNA OG SAMTÍMA NORRÆNNA/BALTNESKRA UPPSKRIFTA.

HLUTI II:

„NÚTÍMALEGAR UPPSKRIFTIR ÚR NORRÆNNI/BALTNESKRI  
MATARGERÐ““

Ágrip

„Nútímalegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð, þar á meðal frá Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi, Litháen, með áherslu á „nota staðbundin matvæli“ og tengsl við sjálfbærni.

**Norræn/baltnesk gildi: Norræn/baltnesk matargerð á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, aðferðir. Nú á dögum felur matreiðslulistin í sér gamlar hefðir, sjálfbærnipætti eins og að varðveita menningararf og nota staðbundnar vörur, samþættingu nútímataekni, nýjungar og stafræna væðingu, forðast og lágmarka sóun.**

Við ætlum að efla hugmyndafræði NO LEFTOVER ekki aðeins á heimilis- og áhugamannastigi heldur einnig á fagstigi innan fullorðinsfræðslunnar. Samstarfsaðilar verkefnisins munu sýna aðferðir til að samþætta nútímalega hefðbundna norræna/baltneska matreiðslulist með tókum á NO LEFTOVER á öllum stigum matreiðslulistar á ítarlegan, skapandi, fræðandi og hvetjandi hátt.



Tilvísun: Zvereva, O. o.fl. (2024). Hefðbundnar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð. Nordplus fullorðinn. Engin afgangur Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðinskennara. Verkefniskenni: NPAD-2022/10049.

ISBN kóða: 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  
Starta die kompetenciarise með os

Sfs  
Adult Education  
Iceland

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

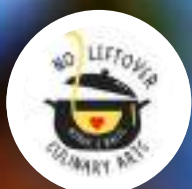
Mynd:  
Stílaber, Canva

**100% Engir afgangar**



1. Lýsing á verkefningu, markmiði og markmiðum verkefnisins
2. Lýsing á samstarfsaðilum verkefnisins
3. Kynning
4. Markmið og markmið Leiðbeiningar
5. Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegum árangri eftir lestur handbókarinnar
6. Yfirlit og samantekt um samtíma og nýstárlega norræn-baltnesk matreiðslulist
7. Yfirlit og samantekt um samtíma- og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Danmörk
8. Yfirlit og samantekt um samtíma- og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Eistland
9. Yfirlit og samantekt um samtíma- og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Ísland
10. Yfirlit og samantekt um samtíma og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Lettland
11. Yfirlit og samantekt um samtíma- og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Litháen
12. Skilgreiningar / endurskoðun kenninga:
  - Matreiðslulistir
  - Norræn/eystrasaltslönd
  - "Enginn afgangur"
  - "Notaðu staðbundið"
  - Sjálfbærni
  - Sjálfbærni í matreiðslulistum

**100% engir afgangar**





## Efnisyfirlit



13. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð - yfirlit
14. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk - samantekt
15. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk "New Nordic Carpaccio"
16. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk "Reyktur makríl og rófusalat"
17. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk "Sellerí "Risotto"
18. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörku "Aquavit cured Lax with Dill and sinnepssósu"
19. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörku "Danskir gráðostar og perufatbrauð"
20. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk "Sous Vide svínakjöt með eplum og pastinip mauki"
21. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk "Viking Grain Bowl"
22. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörku "Sveppasúpa í fódursæti"
23. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörk "Birkisírópsgljád önd"
24. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð - Danmörku "Hafþyrni og hvítsúkkulaðímús"

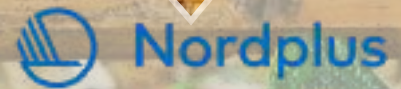
**100% engir afgangar**

Mynd:  
Kúrbítur, Canva





## Efnisyfirlit



25. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Eistland – samantekt
26. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Borscht"
27. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Eistland „Brauð“
28. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Shashlik eða shish kebab"
29. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Salat með krabbastöngum"
30. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Eistlandi "Brauðsúpa"
31. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Jellied meat"
32. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Sveppasúpa"
33. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Eistlandi "Vastlakukkel"
34. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Eistlandi "Samlokur og snakk"
35. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Eistlandi "Ristaðar möndlur"

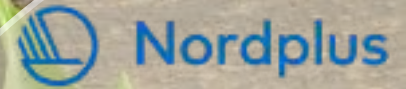
**100% engir afgangar**

Mynd:  
Mergur,, Canva





## Efnisyfirlit



- 36. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð – Ísland - samantekt
- 37. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Íslandi "Lambastöng með beikoni"
- 38. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Lambaflök"
- 39. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Afi Fish and Chip"
- 40. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Þorskflök með tómatapestó"
- 41. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Íslandi "Ofnbakaður evrópskur skarkola"
- 42. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Íslandi "Íslensk rjómapönnukaka"
- 43. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Cocos Chicken"
- 44. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Humarhalar"
- 45. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Skyr dessert"
- 46. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Ísland "Hátíðarhumarsúpa"

**100% engir afgangar**

Mynd:  
Viltur hvítlaukur,, Canva





## Efnisyfirlit

47. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneski matargerð – Lettland – samantekt
48. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "Frikadeļu zupa. Lettnesk kjötbollusúpa"
49. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "Kartupeļu pankūkas ar lasi. Kartöflupönnukökur með laxi"
50. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "KARBONĀDE: SVĪNAKOTTILEGUR Valfrjálst: HVĪTUR FISKUR eða KJÚKLINGAFILAKI"
51. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "Ķiploku grauzdiņi. Hvítlaukur eads."
52. The Contemporary and Innovative Recipes from Nordic/Baltic Cuisine – Lettland "Biezpiena plācenīši. Kotasælupönnukökur."
53. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneski matargerð – Lettland "Zandarta fileja. Zandar flök steikt, grillað eða bakað í álpappír steikt eða sous vide"
54. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "Bute cepta. Flundra steikt."
55. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "Grillað grænmeti, ostur, kjöt, fiskur."
56. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "Sautējums. Steikt steikt grænmeti mögulega með kjöti eða fiski."
57. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá matargerð – Lettlandi "salöt".
58. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettland "Uzkodas. Snarl."
59. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneski matargerð – Lettlandi "Deserti. Eftirréttir."

**100% engir afgangar**





## Efnisyfirlit

60. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen- samantekt
61. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "Kastinys" með soðnum kartöflum"
62. Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "Köld súra súpa"
63. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "Kúrbítspönnukökur"
64. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "fyllt egg"
65. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "Epli-hafrakaka"
66. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "Rabarbarakompott"
67. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "fylltur karpi"
68. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "Svínahnúi"
69. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Litháen "Bókhveitigrautur með kantarellum og kotasælu"
70. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænum/baltneskum matargerð – Litháen "Kotasæla og hlaup eftirrétur"

**100% engir afgangar**

Mynd: Bókhveiti,, Canva





## Efnisyfirlit

71. Samtímis og nýsköpunar frá norrænni/baltneskri matargerð – önnur lönd – samantekt
72. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Færeyjar
73. Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá norrænni/baltneskri matargerð – Noregi
74. The Contemporary and Innovative Recipe from c/Baltic Cuisine – Finnland
75. Samtíma- og nýsköpunaruppskriftin frá
76. Norræn/baltnesk matreiðslulist fagumhverfi
77. Endurskoðun á núverandi þekkingu, kunnáttu í matreiðslu, hæfni sem krafist er;
78. Innsýn í tækni sem notuð er fyrir norræna/baltneska matreiðslu Engar afgangar af matreiðslulist
79. Faglegt tengslanet fyrir enga afganga norræna/baltneska matreiðslulist Samantekt Niðurstaða Tilvísunarlisti Tenglar á gagnlegar heimildir Höfundar, þátttakendur



## Lýsing á verkefninu

„Markmið verkefnisins „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educators“, Nr. NPHZ-2021/10049, er að efla kennsluáðferðir aðila í fullorðinsfræðslu innan matargerðarlistar með áherslu á norræna/baltneska hefðbundna og nútímalega matargerð. Þar með talið að skipuleggja hráefni og skammta, elda, þjóna, selja, markaðssetja réttina og matargerðarhugtök, að finna sanngjarnar neysluleiðir fyrir afganga, ábyrga meðhöndlun úrgangs.

### **Norrænn/eystrasaltsneskur virðisauki**

Matreiðslulistin, og nánar tiltekið norræn/baltnesk matargerð, á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, aðferðir, og samtímamatreiðslulistin felur í sér þessar gömlu hefðir, sjálfbærniþætti eins og að varðveita menningararfinn og nota staðbundnar vörur.

## 100% engir afgangar

HOTEL SCHOOL  
VIESŃICI BIZNESU KOLEDŻA

com&train  
Starte die Kompetenzreise mit uns

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra





## Samstarfsaðilar verkefnisins

LAND	NAFN MANNAR	VEFSÍÐA
LETTLAND	"HOTEL SCHOOL" Hótel viðskiptaháskóli	<a href="http://www.hotelschool.lv">www.hotelschool.lv</a>
LITHÁEN	Vilnius háskólinn	<a href="http://www.viko.lt">www.viko.lt</a>
EISTLAND	MITRA	<a href="http://www.mitra.ee">www.mitra.ee</a>
ÍSLAND	SKREF VIÐ SKRÁ RÁÐGANG	<a href="http://www.sfsradgjof.is">www.sfsradgjof.is</a>
DANMÖRK	Com&Train	<a href="http://www.comtrain.dk">www.comtrain.dk</a>

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

**100% Engir afgangar**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Start din kompetencerise med os

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:  
Eystrasalt, , Canva



## Kynning

„Niðurstöðum verkefnisins NPAD-2022/10049 er ætlað að að kynna góðar leiðir til þess að nýta við kennslu og þjálfun innan matreiðslu geirans.

Tilgangurinn er að bæta aðferðir við fullorðinskennslu, aðgengi fullorðinna að námi, auk þess að bæta gæði fullorðinsnáms og mæta nýjum eða breyttum þörfum í kennslu.

Í þessu verkefni er lögð áhersla á matarnýtingu, nýjar og gamlar aðferðir við matargerð ásamt því að skoða sem allra best hvernig hægt er að tryggja sjálfbærni í notun og meðferð matar.

Verkefnið er ætlað öllum þeim sem með einum eða öðrum hætti hafa áhuga á góðum og hollum matarvenjum en vilja um leið hafa í heiðri sögu, menningu og sérstöðu eigin lands.

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL  
VIESNÍČU BIZNESA KOLEDŽA

com&train  
Start die Kompetenzreise mit uns

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:  
Eystrasalt, Saulkrasti, Canva



## Markmið og markmið handbókarinnar

„Norræn/Baltnesk matargerð á sér gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir og aðferðir. Nú á dögum felur matreiðslan í sér gamlar hefðir, sjálfbærniþætti eins og að varðveita menningararf og nota staðbundnar vörur, samþættingu nútímataækni, nýjungar og stafræna væðingu ásamt því að forðast og eða í það minnsta að reyna að lágmarka sóun.

Við ætlum að efla hugmyndafræði NO LEFTOVER ekki aðeins á heimilis- og áhugamannastigi heldur einnig á fagstigi innan fullorðinsfræðslunnar. Samstarfsaðilar verkefnisins munu kynna aðferðir til að samþætta flotta og nútímalega hefðbundna norræna/baltneska matreiðslulist með tókum á NO LEFTOVER á öllum stigum matreiðslulistar á ítarlegan, skapandi, fræðandi og hvetjandi hátt. Verkefnaniðurstöðurnar fimm sem móta námskeiðið munu þjóna sem aðlaðandi efni, verkfæri til að aðstoða kennara við að auka ytri og innri hvatningu fullorðinna nemenda sinna við að beita meginreglum NO LEFTOVER í matreiðslulistum.

**100% Engir afgangar**





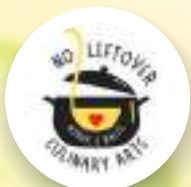
## Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegum árangri eftir lestur handbókarinnar

Aðalmarkhópur þessa námsefnis eru kennarar í fullorðinsfræðslu, sem starfa við kennslu og þjálfun innan matvælageirans á fag- og áhugamannastigi, sem og þeirra sem fást við kennslu og þjálfun vegna námskeiða þar sem áhugi er á matreiðslu, matarnýtingu, sjálfbærni og hollustu.

Einnig er hér leitatast við að kynna eldri matarhefðir frá samstarfslöndunum, í því augnamiði að viðhalda þeim og færa í nútímalegri búning sé þess óskað.

Verkefni sem hér eru kynnt og sýnt ættu að þykja áhugaverð út frá þessum hugmyndum.

**100% Engir afgangar**





# HVAÐ VEIST ÞÚ UM NORRÆNAR / EYSTRASALTSNESKAR MATREIÐSLULISTIR?

- Hvaða ber vaxa á Íslandi? Vex línfræ í Danmörku?
- Borða Íslendingar Eystrasaltsspírur eins og Eystrasaltsbúar?
- Er bráðinn blettur (fita) dæmigerður fyrir öll Eystrasaltslönd, Ísland og Danmörk?
- Hvaða Norðurlönd og Eystrasaltslönd hafa kvassdrykk? o.s.frv.

**100% Engir afgangar**



HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCŪ BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Start die Kompetenzstrategie

Sfs

Wik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

Mynd:  
Pera, Canva



## **NORRÆN-og baltisk matargerð**

### **Yfirlit og samantekt um samtíma og nýstárlega norræn-baltnesk matreiðslulist**

**Norðurlönd og Eystrasaltssvæðið- Baltikum löndin ná yfir Danmörku, Eistland, Finnland, Ísland, Lettland, Litháen, Noreg og Svíþjóð, auk sjálfstjórnarhéraðanna Grænlands, Álandseyja og Færeyja.**

**Sögulega hafa þessi lönd verið samtengd og haft samskipti sín á milli um aldir. Gagnkvæm viðskipti hafa verið afgerandi þáttur í að auðvelda þetta samspil.**

**Á undanförunum áratugum hafa Norðurlöndin og Eystrasaltslöndin elft samstarf og unnið saman að málum eins og hringlaga efnahagsmódelum, svæðisöryggi og stafrænni umbreytingu. (Norræna ráðherranefndin, 2020.)**

**Norræn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**





# Yfirlit og samantekt um samtíma og nýstárlega norræn-baltnesk matreiðslulist

Samtíma matreiðslulist á Norðurlöndum og Eystrasaltsríkjum er þekkt fyrir áherslu sína á staðbundið, árstíðabundið hráefni, sjálfbærni og trausta tengingu við náttúruna.

Þessi matreiðsluhreyfing, oft kölluð ný norræn matargerð, hefur hlotið alþjóðlega viðurkenningu fyrir nýstárlega nálgun sína og virðingu fyrir hefð.

## Helstu einkenni:

### 1. Staðbundið og árstíðabundið hráefni:

Matreiðslumenn setja í forgang hráefni sem er fengið á staðnum og er frá ríkjandi árstíð.

Þetta styður ekki aðeins bændur og framleiðendur á staðnum heldur tryggir einnig ferskleika og dregur úr kolefnisfótspori sem tengist flutningum.

### 2. Sjálfbærni:

Mikil áhersla er lögð á sjálfbærar aðferðir, þar með talið fæðuöflun, varðveislu og lágmarkssóun matvæla. Hreyfingin talar fyrir því að snúið sé aftur til hefðbundinna aðferða við undirbúning og varðveislu, svo sem súrsun, reykingu og gerjun.

### 3. Nýsköpun og sköpun:

Matreiðslumenn frá Norðurlöndunum og Eystrasaltsríkjum eru þekktir fyrir sköpunargáfu sína og nýsköpun og gera oft tilraunir með hefðbundið hráefni og tækni til að búa til nútímalega rétti. Þetta felur í sér notkun óvenjulegra hráefna og samsetninga til að koma á óvart og gleða matargesti.

### 4. Lágmarkshyggja:

Matreiðslustíllinn hefur tilhneigingu til að einfaldur, með áherslu á hreinar og skýrr framsetningu á mat sem undirstrika náttúrufegurð og bragð hráefnisins.

### 5. Menningararfleifð:

Það er mikil virðing fyrir menningararfi og matreiðsluhefðum. Matreiðslumenn sækja oft innblástur í sögulegar uppskriftir og svæðisbundna sérrétti og hanna þær upp á nýtt með nútímalegu ívafi.

#### Lestu meira:

Norræna ráðherranefndin. (2018). Solutions Menu – Norræn leiðarvísir um sjálfbæra matvælastefnu. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf> Ný norræn matargerðarhreyfing. Sótt af <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>

N

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefnakennin  
NPAD-2022/10049



100% Engir afgangar



## Yfirlit og samantekt um samtíma- og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Eistland

Eistland er vinsæll áfangastaður matgæðinga vegna þess að hægt er að njóta alþjóðlegs og fusion sælkeramatar á tiltölulega ódýran hátt.

Árið 2022 varð Eistland fyrsta Eystrasaltslandið til að taka á móti eftirlitsmönnum MICHELIN Guide. Sannkölluð fimm rétta sælkeraveisla í Tallinn getur kostað hálf tveggja milljónir í flestum höfuðborgum Evrópu.

Eistneska veitingahúsalífið hefur tileinkað sér samruna matreiðslu, svo þú getur prófað nýstárlega nútíma matargerð og nýja norræna matargerð.

Grænmetisætur og vegan eru líka heppnir, með mörgum grænmetisvænum og grænmetisveitingastöðum sem vita hvernig á að draga fram bragðið af "grænu". Og fyrir þá sem vilja eitthvað meira miðalda, þá eru nokkrir staðir þar sem þú getur prófað grillaðan eða steiktan björn eða aðra villibráð. (Visitestonia.com, n/d).

Margir veitingastaðir og matsöluaðilar munu breyta matseðli sínum eftir því sem hitastigið breytist. Það þýðir að ávextirnir og grænmetið breytast og varðveitast allt árið, en hollari réttir og matur sem varðveittur er á sumrin og haustin er borðaður á veturna.

Varðveisla, eins og súrsuð grasker og trönuberjasulta, setja skemmtilegn blæ á jólaborðið.

Eistlendingar hafa ákveðið samband við mat og hluti af því er að vita hvaðan hann kemur. Því meira staðbundið, því betra.

Reyndar njóta margir Eistlendingar að uppskera eigin mat. Sumir halda úti litlum garði fyrir sig til að rækta grænmeti. Sömuleiðis er berja- og sveppatínsla í Eistlandi þjóðleg eru nýttind epli, rötargrænmeti og villibráð eins og elgur. Tímabilið þýðir líka að nú er tími til að varðveita mat fyrir veturinn með súrsun, niðursoðingu, gerjun og reykingu. (Visitestonia.com, n/d).

Með alþjóðlegum áhrifum heldur eistnesk matargerð einkennandi karakter þökk sé hreinum staðbundnum þáttum. Þessi „ofurfæða“ er fersk úr skógum og ökrum, full af vítamínum og litrík. Til dæmis eru sólber frábær uppspretta C-vítamíns (Visitestonia.com, n/d).

Visitestonia.com (n/d). Kynning á eistneskri matargerð, fáanleg á <https://www.visitestonia.com/en/an-introduction-to-estonian-cuisine>

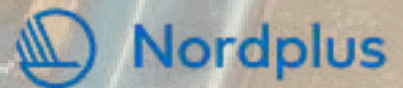


**100% Engir afgangar**

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**



# DANMÖRK



## Yfirlit og samantekt um samtíma og nýstárlega norræn- baltnesk matreiðslulist - Danmörk

Dönsk samtímamatargerð blandar fallega saman ríkum sögulegum rótum sínum og nútíma nýsköpun í matreiðslu. Þessi matargerð leggur áherslu á staðbundna framleiðslu frá frjósömu landi og sjó Danmerkur og sýnir djúpa skuldbindingu um sjálfbærni og ferskleika.

Árstíðabundnir matseðlar fanga á skýran hátt kjarna breytilegra árstíða og bjóða upp á allt frá fersku sumargrænmeti og berjum til góðrar vetrarrótargrænmetis og plockfisks, ásamt réttum eins og súrsíld og eplasultur.

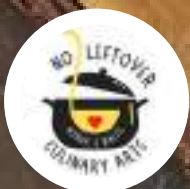
Danska matargerðarlandslagið er þekkt fyrir blöndu af einfaldleika og nútíma, þar sem hefðbundnir danskir réttir sameinast alþjóðlegum matreiðslustraumum.

Þessi samruni er sérstaklega áberandi á Michelin-stjörnu veitingastöðum Kaupmannahafnar, þar sem matreiðslumenn endurtúlka klassískar uppskriftir á skapandi hátt með nútímataækni.

Að auki er að finna fjölbreytta svæðisbundina matargerð í Danmerkur þar sem boðið er upp á flóru skemmtilegra og braðgóðara rétta, allt frá sjávarsíðum Norður-Danmörku til ríkulegs landbúnaðarframboðs í suðri. Þessi kraftmikla nálgun á mat viðheldur djúpri virðingu fyrir hefðum um leið og danskir matargerðarmenn eru opnir fyrir nýjum straumum og stefnum innan fagsins.

**100% Engir afgangar**

**Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**





# ÍSLAND

## Yfirlit og samantekt um samtíma- og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Ísland

Íslensk samtíma matreiðsla sameinar ríkar matreiðslu hefðir þjóðarinnar, notkun á nútímataækni með ríka áherslu á sjálfbærni.

Þessi matreiðslustíll leggur áherslu á að nota staðbundið, árstíðabundið hráefni, með áherslu á nýsköpun og sjálfbærni.

Helstu einkenni á nútíma íslenskri matargerðarlist:

1. Staðbundin og árstíðabundin hráefni:

Matreiðslumenn leggja áherslu á ferskt, staðbundið og árstíðabundið hráefni. Þar á meðal er íslenskt lambakjöt, ferskt sjávarfang, villtar jurtir og ber.

2. Sjálfbærni: Sjálfbær vinnubrögð í uppsprettu og matreiðslu eru í fyrirrúmi, sem endurspeglar umhverfisvitund Íslands.

3. Jarðhitaeldun: Nýting jarðhita til matargerðar, einstök aðferð sem nýtir náttúrulega jarðhitaauðlindir Íslands.

4. Nýsköpun og hefð: Hefðbundnir réttir eru oft endurtúlkaðir með nútíma matreiðslutækni og viðhalda jafnvægi milli arfleifðar og nýsköpunar.

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

Mynd: Kirsuberjaplóma, Canva.

**100% Engir afgangar**





# LETTLAND



## Yfirlit og samantekt um samtíma og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Lettland

Skilningur á bragðgóðum og næringarríkum mat hefur breyst í gegnum tíðina.

Hefðbundnar uppskriftir eru lagaðar til að minnka fitumagnið og gera uppbyggingu réttanna léttari. Veitingastaðir í Lettlandi bjóða upp á rétti og óvænta samsetningar matvæla frá sveitum Lettlands, engjum, skógum og vötnium. Mikill áhugi er á að varðveita og nota árstíðabundið hráefni.

Bestu matreiðslumenn og sætabrauðskokkar Lettlands útbúa rétti sem líkjast hugulsömum listaverkum, leika sér með glæsileg blæbrigði smekks og ilms, svo og með litum og áferð. (Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs“ (2014).

Hefðir lettneskrar matargerðar eru ekki aðeins varðveittar með hefðbundnum matargerð heldur taka á sig nýja mynd í nútíma matargerð.

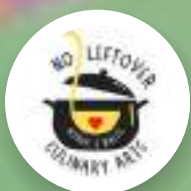
Notkun staðbundinna bragðefna og vara er sífellt mikilvægari í Lettlandi. (Latvia.travel (n/d).

Lettnesk matargerð snýst um landbúnaðarafurðir á staðnum og kjöt er stór hluti aðalréttanna. Fiskur er einnig vinsæll kostur vegna staðsetningar Lettlands við Eystrasaltið. Hinar áberandi fjórar árstíðir í Lettlandi skila sér í matargerð sem er undir miklum áhrifum frá árstíðum, þar sem hver árstíð hefur sína einstöku rétti og vörur.

Ef þú ert að versla í mat geturðu búist við fjölbreyttu úrvali af staðbundnum vörum eins og osti, fiski, reyktu kjöti, hunangi, ferskum ávöxtum og grænmeti og öðru góðgæti. Flestar vörur sem fást á mörkuðum eru lífrænar – íbúar landsins eru sérstaklega hrifnir af því að rækta eigin mat og aðfangakeðjan frá akri til markaðstorgs er frekar stutt í Lettlandi.

### Nýjustu þróun matvælanýjunga

Lettland er nú að upplifa þróun æi matargerð sem miðar að því að þróa vörur sem innihalda ekki glúten og laktósa. Ennfremur er aukning í notkun nýrrar framleiðslutækni sem býður upp á aðra próteingjafa, sem og endurnýjaðan áhuga á eldri réttum sem hægt er að framreiða og neyta á hollari hátt, eins og bauna og bókhveitis.



Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

100% Engir afgangar

Mynd: Aronia, Canva.



# LITHÁEN



Yfirlit og samantekt um samtíma- og nýsköpunarmatreiðslulist Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna - Litháen

Litháeniskar matreiðslulistir hafa tekið miklum breytingum á undanförunum árum þar sem blandað er saman hefðbundinni tækni og staðbundnu hráefni við nútímalega og nýstárlega nálgun. Þessi þróun hefur verið knúin áfram af nýrri kynslóð matreiðslumanna sem eru að endurskilgreina litháeníska matargerð og gera hana meira spennandi og aðlaðandi.

## Hefðbundnar undirstöður

Litháenísk matargerð hefur í gegnum tíðina einkennst af matarmiklum, sveitalegum réttum sem endurspeglar landbúnaðarmenningu landsins og harkalegt, kalt loftslag. Meðal þessa rétta er rúgbrauð, kartöflur, ýmsar mjólkurvörur og kjöt, einkum svínakjöt. Réttir eins og cepelinaí (kartöflubollur fylltar með kjöti), kugelis (kartöflubúðingur) og šaltibaršćiai (kald rófusúpa) eru í hefðbundnu uppáhaldi.

## Samtímastraumar

Í nútíma matreiðslu er mikil áhersla lögð á staðbundið og árstíðabundið hráefni, sjálfbærni og afturhvarf til fornra matreiðsluhátta með nútímalegu ívafi. Matreiðslumenn eru að kanna og endurvekja gamlar uppskriftir, oft innihalda villt fóður hráefni og lífræn afurð.

## Nýjungar í matreiðslu

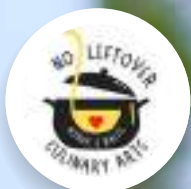
Litháískir matreiðslumenn taka í auknum mæli þátt í alþjóðlegum matreiðslukeppnum og samstarfi, sem hefur útsett þá fyrir alþjóðlegum matreiðslustraumum og tækni.

**Dæmi um nýsköpun** Nútímalegar túlkanir á hefðbundnum réttum: Matreiðslumenn eru að finna upp á nýtt klassíska rétti eins og cepelinaí með því að nota léttara hráefni og nútímalega matreiðslutækni.

**Gerjun og súrsun:** Þessar aldagömlu varðveisluaðferðir eru notaðar á skapandi hátt. Gerjað grænmeti og súrsaðar vörur eru áberandi í mörgum nútíma litháenískum réttum, sem bætur dýpt og flóknu bragði.

**Vilt hráefni:** Það er vaxandi tilhneiging að blanda villtum jurtum, sveppum og berjum í rétti, sem endurspeglar djúpa tengingu við náttúruna og ríkulega líffræðilegan fjölbreytileika Litháens. Þessi aðferð auðgar ekki aðeins matreiðslupallettuna heldur leggur einnig áherslu á sjálfbærni.

100% Engir afgangar



Degutienė, N. (2020). Matur Nida. Sótt af matarbloggi Nida Praspaliauskas, D. (2021). Viðtal við Lithuania Travel. Sótt frá Litháen Travel

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: Rowan, Canva.



# MATARGERÐARLIST

Matreiðslulist vísar til listarinnar að útbúa, elda og kynna mat á þann hátt sem eykur bragð hans og sjónræna aðdráttarafl. Það er svið sem sameinar handverk og sköpunargáfu til að skila réttum sem eru bæði ljúffengir og fagurfræðilega ánægjulegir. Matreiðslulistin nær yfir fjölbreytt úrval af starfsemi, þar á meðal:

- 1. Matreiðslutækni: Náð í ýmsar eldunaraðferðir eins og bakstur, grillun, steikingu, steikingu og steikingu.**
- 2. Undirbúningur: Fagleg meðhöndlun og undirbúningur hráefna, allt frá slátrun kjöts til fínsaxaðs grænmetis.**
- 3. Uppskriftaþróun: Að búa til og laga uppskriftir sem koma á jafnvægi í bragði, áferð og næringargildi.**
- 4. Kynning: Sjónræn uppröðun matar á disknum eykur aðdráttarafl hans og bætir við bragðið.**
- 5. Næring: Skilningur á næringarinnihaldi rétta og hvernig á að búa til jafnaðar máltíðir.**
- 6. Matvælaöryggi og hreinlæti: Tryggja að matvæli séu geymd, meðhöndluð og elduð á þann hátt sem kemur í veg fyrir mengun og tryggir öryggi.**
- 7. Matseðilsskipulagning: Að hanna heila matseðla sem mæta ýmsum smekk og mataræði, oft með hliðsjón af árstíðabundnum hráefnum og tilefni.**

Matreiðslu listir eru stundaðar af fagfólki á veitingastöðum, hótélum og öðrum veitingastöðum, en þær ná einnig til mataráhugamanna og heimakokka sem kunna að meta listina að elda. Þetta svið þróast stöðugt, innlimar nýja tækni, matreiðsluaðferðir og menningaráhrif, sem gerir það að kraftmiklu og spennandi sviði náms og iðkunar.

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049



**100% Engir afgangar**



# NORÐURLÖND OG EYSTRASALTSLÖNDIN



Skilgreiningar: Theory Review

**Norðurlöndin samanstanda af Danmörku, Noregi, Svíþjóð, Finnlandi og Íslandi, auk Færeyja, Grænlands og Álandseyja. (Norræna ráðið og Norræna ráðherranefndin, 2024).**

**Eystrasaltslöndin eru 3: Lettland, Litháen, Eistland. Norræn-baltnesk eða norræn/baltnesk matargerð**

Stundum, í þessu samhengi er talað um Skandinavíu, skagasvæði í Norður-Evrópu sem þjónar sem landfræðilegur kjarni Norðurlandanna. Skandinavía er þó venjulega skilgreind með meira takmarkandi hætti og vísar fyrst og fremst til Noregs, Svíþjóðar og Danmerkur. (Zeidan, A., 2024)

**NB8 (Nordic - Baltic Eight) er óformlegt (óstofnanabundið) svæðisbundið samstarf sem nær yfir Danmörku, Eistland, Finnland, Ísland, Lettland, Litháen, Noreg og Svíþjóð. (Utanríkisráðuneyti lýðveldisins Litháen, 2014, uppfært 2023).**

Samfélag Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna er eitt af þremur aðalsamfélögum í Norður-Evrópu: þetta eru Norðurlönd, Eystrasaltssvæði og Eystrasaltssvæði. Norðurlanda- og Eystrasaltssamfélagið er eitt af þremur helstu samfélögum í Norður-Evrópu: þetta eru Norðurlönd, Eystrasaltssvæði og Eystrasaltssvæði.

Virðisauki Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: Eystrasalt, Canva.



**100% Engir afgangar**



# NORÐURLÖND OG EYSTRASALTSLÖNDIN

Í verkefninu “ No Left overs ” er vísað til Norðurlandanna— Danmörku, Finnlandi, Íslandi, Noregi og Svíþjóð— og Eystrasaltsríkjanna, Eistland, Lettland og Litháen.

Þetta svæði er þekkt fyrir ríkar hefðir, fjölbreyttar uppskriftir og sterka skuldbindingu um sjálfbærni.

Verkefnið beinist að því að samþætta einstaka nálgun þessara svæða við matargerð, sem felur í sér nýtingu staðbundins hráefnis, að fylgja árstíðabundnum hætti og áherslu á varðveislu matvæla og draga úr sóun.

Með því að leggja áherslu á þessa þætti miðar verkefnið „No Leftover“ að efla fullorðinsfræðslu í matreiðslulistum, stuðla að sjálfbærum starfsháttum sem eiga sér djúpar rætur í norrænum/eystrasaltsneskum arfi.

**100% Engir afgangar**

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049





## MATARLEIFAR

Matarsóun er umtalsvert vandamál á heimsvísu, þar sem næstum þriðjungur af ætum mat er sóað á hverju ári um allan heim (Food and Agriculture Organisation, 2011).

Matarsóun á sér stað þegar ætu efni sem menn ætla að neyta er fargað vegna kaupaákvarðana neytenda eða ákvarðana smásala og veitenda matvælaþjónustu (Food and Agriculture Organisation, 2019).

Matarsóun hefur verulegar efnahagslegar, umhverfislegar og félagslegar afleiðingar (Roodhuyzen o.fl., 2017). Sameinuðu þjóðirnar hafa sett sjálfbæra þróunarmarkmið (SDG) 12.3, sem miðar að því að

**„helminga matarsóun á mann á heimsvísu á smásölu- og neytendastigi og draga úr matartapi meðfram framleiðslu- og aðfangakeðjum fyrir árið 2030“**

(Matvæla- og landbúnaðarstofnunin, 2019).

(Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Þar að auki hefur færni og þekking notenda á meðhöndlun matvæla, og aðgengi og aðgengi að innviðaaðstöðu áhrif á hegðun sem myndast við matarúrgang.

Byggt á rannsóknum, reynslu og þekkingu, hefur Leftover Food Waste Generation Behavior (LFWGB) rammi verið þróaður. Ramminn tekur til hugmyndafræði sálfélagslegri, persónulegri ábyrgð. Þar er bent á mikilvægi þess að efla góða lífsstílsþætti þar sem reynt er að draga sem mest úr matarafgöngum heima fyrir. Að draga úr matarleifum verður að vera í forgangi ásamt máltíðaráætlun neytenda og færni til að undirbúa mat í inngripum og herferðum til að draga úr matarsóun heimilanna. (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

**Markmið okkar ætti að vera að endurnýta afganga í máltíðir, geyma afganga í réttum umbúðum og frysta matarafganga. Þetta eru mikilvægar afgangsstjórnunarvenjur sem geta haft gríðarlega mikil áhrif á hegðun sem tengist matarsóun.**

(Stancu o.fl., 2016; Zainal & Hassan, 2019) og tengjast efnahagslegt gildi matarsóunar (Cequea o.fl., 2021). (Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Mynd: Zero waste, Canva.

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049



**100% Engir afgangar**



# "Engir Afgangar"

Í samhengi við „No Leftover“ verkefnið vísar hugtakið „No Leftover“ til matreiðslu- og umhverfisþekkingar sem miðar að því að útrýma eða draga úr matarsóun á öllum stigum matargerðar og neyslu.

Þessi nálgun felur í sér nákvæma skipulagningu á innkaupum á hráefni, nákvæma stjórn á skömmtum við matreiðslu, skapandi endurnýtingu á afgangum og ábyrga meðhöndlun á hvers kyns úrgangi á því sem eftir er.

Markmiðið er að stuðla að sjálfbærni með því að lágmarka umhverfisáhrif matarsóunar, hámarka auðlindanýtingu og efla samviskusamari nálgun á matvælaneyslu.

Hugmyndafræðin „No Leftover“ er óaðskiljanlegur þáttur í að mennta fagfólk og áhugafólk um matreiðslu, sem gerir þeim kleift að tileinka sér og kenna starfshætti sem styðja við sjálfbæra og úrgangslausa matreiðslumenningu.

**100% Engir afgangar**

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**





# MATARLEIFAR

Matarleifar (hér eftir „afgangar“ í stuttu máli) eru taldir vera einn af kjarnapáttum heimilismatarúrgangs (Aschemann-Witzel o.fl., 2019; Quested & Johnson, 2009; Silvennoinen o.fl., 2014; Williams o.fl., 2012; Zainal & Hassan, 2019). Afgangar eru matur sem er framleiddur í einni máltíð og verður síðan afgangur af þeirri máltíð (Andrews o.fl., 2018).

Afgangar eru m.a afgangur af áður tilbúnum máltíðum (Cappellini, 2009; Evans, 2012; Porpino o.fl., 2015) og umfram hráefni matvæla sem notuð voru við undirbúning máltíðar en voru ekki alfarið notuð við matargerð (Evans, 2011, 2012).

Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a,A. Pearson, D. (2023) lítur á afganga sem mat sem er framleiddur eða keyptur í einni máltíð, verður afgangur eða afgangur af þeirri máltíð, sem felur í sér, a) tilbúinn, en ekki diskaðan mat, b) diskinn, en ekki borðaðan mat, c) hráefnisleifar d) taka matarafganga í burtu og e) afganga af matarpöntunum á netinu.

Nokkrar skilgreiningar hafa verið eignaðar matarleifum út frá virkni, umfangi og uppruna. Roe o.fl. (2020) skilgreinir afganga sem matvæli og hráefni í matvælum sem eru ónotuð eftir að máltíðir eru undirbúnar og fullbúnar. Á sama hátt er vísað til hvers kyns matarleifar sem einstaklingur hefði getað borðað sem afganga (Krishna & Hagen, 2019). Ef þessir afgangar eru ekki vistaðir og neyttir síðar verður hann að tegund matarsóunar (Liao o.fl., 2018). Með því að sameina ofangreindar tvær hugmyndir (Tucker & Farrelly, 2016, bls. 684), skilgreina afganga sem tilbúinn mat sem er „skilinn eftir ónotaður eða aðeins notaður að hluta og síðan fargað“. Sá hluti matarins sem framreiddur er sem er fargað er nefndur diskaúrgangur (Williams & Walton, 2011). Dolnicar o.fl. (2020) skilgreina diskaúrgang sem mat sem skilinn er eftir á diskum sem ekki er borðaður í lok máltíðar. Byggt á sömu hugmynd en greina frekar, Andrews o.fl. (2018) benti á hvers kyns óeinn hluta matar á diskum einstaklings og aukamat sem gerður var í máltíð með það fyrir augum að neyta síðar, en að lokum ekki borðað sem matarafgangur. Stundum eru matarafgangar sem neyttir eru utan heimilis fluttir heim í þar til gerðum umbúðum, oft nefndir „doggy bags“ (van Geffen o.fl., 2016) og síðan bera heimilin ábyrgð á meðhöndlun þeirra.



Skilgreiningar: Theory Review

# MATARLEIFAR

Ferlið við að endurnýta afganga felur í sér að velja, flokka, geyma og umbreyta matvælum. Slíkt krefst endurnýtingar afganga samt tíma og vinnu í eldhúsinu (Cappellini, 2009).

Cappellini og Parsons (2012) nefndu að það þyrfti oft mikinn tíma og fyrirhöfn að búa til alveg nýja máltíð með því að nota afganga af gömlum rétti.

Endurnýting afganga krefst mikils sveigjanleika í skipulagningu matseðla (Silvennoinen o.fl., 2014)

Skortur á tíma til að skipuleggja matarafganga kom fram sem hindrun í því að draga úr matarsóun (Kim o.fl., 2020). Í þessum aðstæðum geta heimilin fargað leifum þar sem það sparar tíma og fyrirhöfn við flokkun og upphitun afganga og sparar pláss við geymslu þeirra (Ang o.fl., 2021). (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Slæm meðhöndlun matvæla neytenda og skortur á þekkingu og færni í meðhöndlun matvæla leiðir þannig til aukins magns afgangar sem leiðir síðan til meiri matarsóunar. Önnur skýring á matarsóun er vanþekkingu á matarmagni og matarsmekk fjölskyldumeðlima. (Teng o.fl., 2021). Vanáætlun um stærð á matarskömmtum viðröist hafa umtalsverð áhrif á það magn af mat sem síðan verður eftir þegar máltíð er lokið og eykur matarsóun. (Haque o.fl., 2022; Krishna & Hagen, 2019). Skortur á kunnáttu og þekkingu í eldhúsinu við að endurnýta máltíðarafgangar leiðir einnig til þess að umframmat er fleygt (Ilakovac o.fl., 2018; Romani o.fl., 2018) og er greint frá því sem hindrun í vegi fyrir minnkun matarsóunar (Kim o.fl., 2020).

(Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049

Mynd: Zero waste, Canva.



**100% Engir afgangar**



## Skilgreiningar: Theory Review

# Engar matarleifar – Fræðsluáttak

Fræðsluherferðir um ferskleika matvæla, fyrningardagsetningu og venjur við að endurnýta og breyta afgangum geta komið í veg fyrir og dregið úr sóun á afgangi (Principato o.fl., 2015).

Fræðsluáætlanir um betri stjórnun matvælanotkunar munu bæta getu til að endurnýta afganga (Savelli o.fl., 2020) og þjálfun neytenda í að nota afganga á öruggan hátt getur dregið úr magni matvæla sem sóað er á heimilum (Visschers o.fl., 2016).

Þekking á því hvernig hægt er að nýta afganga í mat sem og hvernig hægt er að geyma afganga mun geta haft veruleg áhrif á matarsóun. (Schmidt & Matthies, 2018) Hið sama gilfir um þekkingu í tengslum við dagsetningamerkingar (Portugal o.fl., 2020). Upplýsinga- og fræðsluherferðir um hvernig eigi að endurnýta matarafganga og gera þá girnilega sem mat síðar, gætu haft veruleg áhrif á matvælanýtingu og þannig dregið úr sóun. (Ang o.fl., 2021).

(Úr grein eftir Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

**100% Engir afgangar**

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-**  
**2022/10049**

Mynd: Zero waste, Canva.





## Skilgreiningar: Theory Review

# "Nota staðbundinn mat"

Í verkefnasamhenginu „Enginn afgangur“ vísar „Notaðu staðbundið“ til þess að fá hráefni og auðlindir úr nærumhverfinu og samfélaginu.

Þessi nálgun leggur áherslu á mikilvægi þess að nýta árstíðabundna framleiðslu, styðja við staðbundna bændur og framleiðendur og draga úr kolefnisfótspori sem tengist langtímaflutningum á vörum.

Notkun staðbundins hráfnis stuðlar að sjálfbærri matreiðslumenningu, hjálpar til við að varðveita svæðisbundnar matreiðsluhefðir og örvar staðbundið hagkerfi.

Hugmyndafræðin „Notaðu staðbundið“ er miðlæg í markmiði verkefnisins um að samþætta sjálfbærar venjur innan norrænna/eystrasaltsneskra matargerðarlistar, auka gæði og mikilvægi matargerðar á sama tíma og stuðla að umhverfisvernd.

**100% Engir afgangar**

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**





## Skilgreiningar: Theory Review

# "Nota staðbundinn mat"

**Staðbundinn matur er meira en bara tískuorð; það er stefna sem gjörbyltir sjálfbærum viðskiptaháttum.**

**Allir sem vilja vera ábyrgir og huga að framtíð, vita að staðbundin viðskipti hvort heldur sem er við smábændur eða handverksframleiðenda, felur í sér ótal kostir, tækifæri og mörguleika á því að reyna sem best að tryggja sjálfbærni. (Deb Dulal Das, 2023).**

**Kostir staðbundinnar matargerðar og neyslu fyrir sjálfbær fyrirtæki:**

Verulegur ávinningur bíður sjálfbærra fyrirtækja sem ráða innkaupafyrirtæki til að forgangsraða staðbundnum innkaupum.

Með því að styðja beint við bændur og framleiðendur á staðnum með störf og tekjur hjálpar staðbundin uppspretta að við að efla hagkerfi svæðisins. Að auki dregur það úr flutningsgjöldum og kolefnisfótspori þess að flytja vörur yfir víðfeðm svæði. (Deb Dulal Das, 2023).

Hugsaðu staðbundið til að hjálpa til við að ná sjálfbærri þróunarmarkmiðum. Notkun staðbundinnar framleiðslu er skynsamleg bæði fyrir veskið þitt og fyrir umhverfið og það stuðlar að mörgum SDGs. (The SDG Fund. (n.d.))

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni:  
NPAD-2022/10049

**100% Engir afgangar**







## Skilgreiningar: Theory Review "Notaðu staðbundið"

### Nokkur ráð til að hjálpa þér að elda staðbundið:

1. Farðu á bændamarkaði: Þannig geturðu hjálpað til við að styðja staðbundna framleiðendur, atvinnulífið á staðnum og hvetja til byggja upp og tryggja atvinnu á staðnum. Auk þess geturðu prófað vörur sem þú finnur kannski ekki í matvöruverslunum!
2. Athugaðu uppruna vöru: nú á dögum er matur oft fluttur hálfan heiminn svo hann geti verið fánlegur í hillum stórmarkaða allt árið um kring. En staðbundnar, árstíðabundnar vörur hafa tilhneigingu til að vera ferskari, með minna af aukefnum eða rotvarnarefnum og að velja þær er önnur leið til að styðja við hagkerfið á staðnum.
3. Skipuleggðu árstíðabundna matseðla: Finndu út hvað er í boði á hvaða á tímabili og skipuleggðu matseðla í kringum það. Þetta mun tryggja fjölbreytni í mataræði þínu allt árið og þýðir að þú notar ferskt og bragðgott afurð. Ef þú ert sérstaklega ævintýragjarn getur það verið uppspretta einstakra uppskrifta að borða ágengar, ekki innfæddar tegundir plantna og dýra á sama tíma og það hjálpar til við að koma jafnvægi á staðbundin vistkerfi.
4. Breyttu bakgarðinum þínum, gluggakistunni eða þakinu í eldhúsgarð: Sama hversu lítið pláss þú hefur, það er fullt af hlutum sem þú getur ræktað sjálfur ódýrt og auðveldlega. Jurtir eins og steinselja, mynta eða basilíka þurfa mjög lítið pláss til að vaxa og geta virkilega hjálpað til við að breyta réttunum þínum.
5. Notaðu minna unnin matvæli: keyptu ferskan mat af betri gæðum og notaðu hann síðan á skilvirkari hátt, minnkaðu matarsóun með því að spara afganga og skipuleggja máltíðir fram í tímann. Þetta sparar peninga á sama tíma og það styður skilvirkari nýtingu auðlinda. (The SDG Fund. (n.d.)

**100% Engir afgangar**

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049

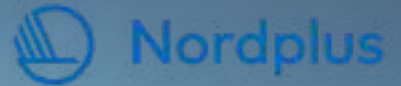




**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-**  
**2022/10049**



# SJÁLFBÆRNI



Skilgreiningar: Theory Review  
**Sjálfbærni**

Til að hjálpa til við að skilja hugtakið "sjálfbærni" er hægt að kíkja á skilgreiningar eins og þessar:

Ef við notum Oxford orðabókina þá er að finna eitthvað þessu líkt "

„Forðast eyðingu náttúruauðlinda til að viðhalda vistfræðilegu jafnvægi“ (<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>)

Þó til að skilja hugtökin á víðtækari og hagnýtari hátt miðað við nútíma staðla, má snúa sér að algengustu skilgreiningunni á sjálfbærni eins og hvernig SP árið 1987 skilgreindu í skýrslu Brundtland-nefndarinnar

„Okkar sameiginleg framtíð“ sem „að mæta þörf nútímans án þess að skerða getu komandi kynslóða til að mæta eigin þörfum“ (<http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>)

Í dag eru næstum 140 þróunarlönd í heiminum sem leita leiða til að mæta þróunarþörfum sínum, en með vaxandi ógn loftslagsbreytinga, verður þetta markmið sífellt erfiðarar.

Vinna þarf áþreifanlega að því að tryggja að þróun í dag hafi ekki neikvæð áhrif á komandi kynslóðir. (<https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>)

Þannig er mest áberandi munurinn á fyrrnefndu og síðari skilgreiningunni sá að þótt hægt sé að beita þeirri fyrrnefndu almennt, er sú síðarnefnda studd af fjölda aðgerða um hvernig væri hægt að ná fram settum markmiðum um sjálfbærni.

Norrænn/baltneskur virðisauk  
Verkefnakenni: NPAD  
2022/10049

**100% Engir afgangar**

Mynd: Sjálfbærni, Canva.





Skilgreiningar: Theory Review

# SJÁLFBÆRNI

Í samhengi við verkefnið „Enginn afgangur“ vísar „sjálfbærni“ til þeirrar framkvæmdar að stjórna auðlindum á þann hátt sem er umhverfislega ábyrgur, samfélagslega sanngjarn og efnahagslega hagkvæmur, sem tryggir að þörfum nútímans sé mætt án þess að skerða getu komandi kynslóðir til að mæta eigin þörfum. Þetta nær til margvíslegra aðferða á matreiðsluviðinu, svo sem að draga úr matarsóun, nota staðbundið og árstíðabundið hráefni og nota orkusparandi eldunaraðferðir. Sjálfbærniþáttur verkefnisins miðar að því að kynna þessar venjur meðal fagfólks og áhugafólks um matreiðslu með fræðslu og þjálfun, hvetja til breytinga í átt að sjálfbærari matarvenjum sem styðja bæði staðbundið vistkerfi og alþjóðleg umhverfismarkmið.

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

**100% Engir afgangar**





# Skilgreiningar: Theory Review

## Sjálfbær matreiðsla

Í matreiðslulistum vísar „sjálfbærni“ til starfsvenja og meginreglna sem leggja áherslu á að draga úr umhverfisáhrifum, styðja við staðbundin hagkerfi og efla samfélagslega ábyrgð í öllum þáttum matvælagæðar og neyslu.

Þetta felur m.a. í sér að útvega staðbundið og árstíðabundið hráefni, lágmarka matarsóun með skilvirkri skipulagningu og skapandi endurnotkun, nota orkusparandi eldunaraðferðir og styðja við sanngjarna vinnuhætti.

Sjálfbærni í matreiðslulist felur einnig í sér að fræða neytendur og fagfólk í matreiðslu um umhverfis- og samfélagsleg áhrif fæðuvals þeirra.

Með því að samþætta sjálfbærni inn í matreiðslulistina er markmiðið að skapa matvælakefni sem er vistfræðilega traustara, efnahagslega hagkvæmt og félagslega réttlátara.

**100% Engir afgangar**

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: Svart ertublóm, Canva.





## Skilgreiningar: Theory Review

# Sjálfbært matreiðslukerfi

Sjálfbært matargerðarkerfi þarf að „geta sýnt fram á að það geti hámarkað framleiðslu og neyslu matvæla án þess að skerða stofn náttúrufjármagns og vistkerfajónustu“ [11, bls. 12]. Því er markmið sjálfbærs matreiðslukerfis að draga úr notkun óendurnýjanlegra auðlinda og tryggja að nýting endurnýjanlegra auðlinda taki mið af endurnýjunargetu þeirra. Í sjálfbæru matreiðslukerfi er reynt að draga úr úrgangi og mengun og skílt ætti ekki að fara yfir þröskuld endurnýjunargetu kerfisins [4].

Hins vegar ætti sjálfbært matargerðarkerfi einnig að vera félagslega réttlátt með því að tryggja matar- og næringaröryggi fyrir alla [Sage C (2012) Umhverfi og matur. Routledge, London].

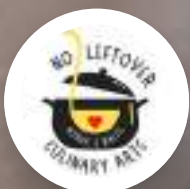
Hugmyndin um sjálfbært matargerðarkerfi er kerfisbundið og þar er reynt að huga að allri keðju efnisflæðis og mannlegrar starfsemi meðfram virðis\_keðjunni matvæla, þar með talið stigum framleiðslu, vinnslu og þökkunar, flutnings og dreifingar (heildsölu og smásölu), sölu, undirbúningur og eldamennsku (gestrisni og matarþjónusta, svo sem veitingastaðir, veitingar o.fl.), neysla vörunnar og loks förgun úrgangs.

Þetta heildaræna kerfi sýnir tengslin milli matvælaneyslu og aðfangakeðja, virðis\_keðja og vistfræðilegra þátta [4]. Kerfin eru mjög flókin og mikilvægt er að hafa í huga að matreiðslukerfi er undirkerfi hins stærra kerfis samfélagsins en einnig náttúrukerfisins. (Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G., 2023).

Norrænn/baltneskur virðisauki

Verkefnakenni: NPAD-  
2022/10049

**100% Engir afgangar**





Skilgreiningar: Theory Review

# Sjálfbær matreiðsla

„Sjálfbærni“ vísar til þess að mæta núverandi þörfum án þess að skaða eða skerða getu komandi kynslóðar til að mæta eigin þörfum.

Þegar hugtakið „sjálfbærni“ er beitt í matreiðslu tekur það til allra þátta matargerðar. Sjálfbær matreiðsla felur í sér meðvitund um hvernig maturinn sem við borðum berst frá bæjunum í eldhúsin okkar. Það felur í sér forgangs röðun:

- Matvælauppspretta
- Næringarsjónarmið
- Mataræði og skipulag
- Undirbúningsaðferðir
- Minnkun úrgangs

## Sjálfbær kokkur“

leitast við að velja mat sem mun hafa jákvæð áhrif á heilsu manna og umhverfið. Þegar það er gert er stutt við heilbrigði og aðgengi náttúruauðlinda fyrir komandi kynslóðir. Sjálfbær matreiðsla leggur áherslu á að velja næringarríkan mat á viðráðanlegu verði og nota hollar matreiðsluaðferðir á sama tíma og reynt er að lágmarka matarsóun. (Maricopa Community Colleges. (n.d.)

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: aaron007 frá Getty Images

**100% Engir afgangar**





# Nútímalegar uppskriftir úr norrænni/baltneskri matargerð - yfirlit

Nútímalegu uppskriftirnar frá Norðurlöndunum / Eystrasaltslöndunum (Norrænu og Eystrasaltsríkjum) er safnað saman frá nokkrum löndum, þar á meðal Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi, Litháen og að auki fimm uppskriftunum frá öðrum Norðurlöndum.

Íhöfundar bókarinnar gera ráð fyrir því á grundvelli greiningar að ekki yfirgripsmikla þekkingu á nágrannalöndum Norðurlandanna/Eystrasaltsríkjanna þrátt fyrir að löndin séu ekki langt frá hvort öðru og séu sögulega tengd og eiga margt sameiginlegt, ma. í menningu, hefðum og matargerð.

Uppskriftum er ekki stillt upp á dæmigerðan hátt fyrir matreiðslubókina, þar sem aðallega er ein ítarleg uppskrift kynnt.

Hver uppskrift byggir á aðalhráefninu sem notað er og möguleikum til að nota mismunandi hefðbundnar uppskriftir fyrir 100% neyslu vörunnar án afganga.

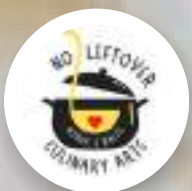
Sumar hugmyndir frá öðrum Norðurlöndunum og Eystrasaltsríkjum geta hvatt til þess að breyta eða bæta meðhöldun hráefnis þannig að dregið verði úr matarsóun.

Frá yfirferð yfir valdar uppskriftir - flóknari eða einfaldari, er boðskapur uppskriftanna að minna á svæðisbundið hollt hráefni, algenga hluti auk þess að sýna fram á mun á matargerð Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna.

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

Mynd: Michelin Guide, 2023

**100% Engir afgangar**







**NÚTÍMALEG MATARGERÐ**

# **DÖNSK MATARGERÐ**

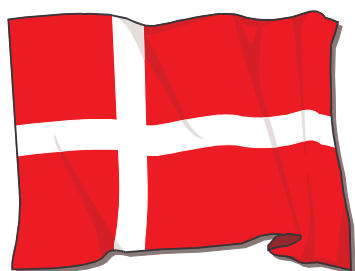
— Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá —  
norrænni og baltneskri matargerð







## DANMÖRK



### HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 43.094 km<sup>2</sup>

Skógarsvæði: 14,9% Strandlína:

7.300 km að lengd Vötn: yfir

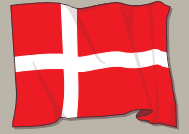
120.000 Vatnsföll: 900 Íbúafjöldi:

5.939.695 milljónir (2024)

Höfuðborg: Kaupmannahöfn



# DANMÖRK



## Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Danska nálgunin á mat er heildræn, og miðaat við bragð og heilsufarslegan ávinning þess að borða vel. Þessi hugmyndafræði nær inn í hina lifandi kaffihúsamenningu og vaxandi götumatarmenningu í þéttbýli, þar sem nýsköpun þrífst og alþjóðleg matargerð er aðlöguð breytt og bætt miðað við danskan áhuga á mat.

Drykkjarmenningin í Danmörku endurspeglar einnig nýsköpun í matreiðslu. Fyrir utan fræga bjóra og aquavit er Danmörk brautryðjandi í lífrænni vínframleiðslu, unnin úr staðbundnum berjum og ávöxtum. Það býður upp á einstaka undirleik við hefðbundna danska eftirrétti og nútímalega matargerð. Þótt súkkulaðiðnaðurinn sé ekki eins gamall, fylgir danski súkkulaðiðnaðurinn hefð um yfirburði og nýsköpun, með einstaka staðbundnu ívafi á súkkulaði og sælgæti.

Dönsk matargerð í dag er blanda af virðingu fyrir hefð og framsýn nálgun á mat og sjálfbærni. Passa er upp á og menningu á sama tíma og hún er í stöðugri þróun til að mæta síbreytilegum smekk nútímasamfélags. Dönsk matargerðarlist er sannfærandi dæmi um hvernig hefðbundnar matreiðsluhættir geta lagað sig að kröfum samtímans án þess að glata kjarna sínum.

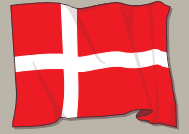
**100% Engir afgangar**

Norrænn/eystrasaltsneskur virðisauki.  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





# DANMÖRK



## Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Uppskriftirnar byggja á heildrænni matarheimspeki Danmerkur og sýna nýsköpunina sem skilgreinir danska samtíma matreiðslulist. Hver réttur leggur áherslu á nútímalega matreiðslutækni og leggur áherslu á sjálfbærni með því að nota staðbundið, árstíðabundið hráefni. Þessi nálgun eykur bæði umhverfisáhrif og næringargildi matarins.

Þessar uppskriftir brúa sögulega matargerðarlist og nútímalegt mataræði með því að endurtúlka hefðbundna danska bragði og hráefni á nýstárlegan hátt.

Þessi samþætting auðgar matreiðsluarfleifð Danmerkur og viðheldur mikilvægi í alþjóðlegu matarlífi í örri þróun.

Þessar uppskriftir endurspeglar því skuldbindingu Danmerkur við framúrskarandi matreiðslu og sjálfbærni. Þeir sýna hvernig hægt er að fagna hefðbundnum bragði með nýstárlegum aðferðum, í takt við viðtækari markmið til að bregðast við nútíma umhverfis- og félagslegum áskorunum á sama tíma og veita nærandi, aðlaðandi mat.

**100% Engir afgangar**

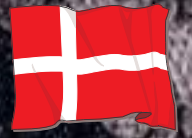
**Norrænn/eystrasaltsneskur virðisauki.**

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**





# Nýr norrænn Carpaccio



1. Þunnt skorið hrátt dádýr
2. Hafþyrniber
3. Villtar jurtir
4. Extra vírgin repjuolía
5. Einiberjavínaigrette
6. Salt & pipar

Þunnt skorið hrátt dádýr

1.

Hafþyrni

2.

Villtar jurtir

3.

Salt & pipar

6.

Einiberjavínaigrette

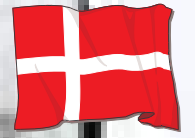
5.

4.

100% Engir afgangar



# Reyktur makrill og rófusalat



1. Reyktur makrill
2. Brenndar rauð- og gullrófur
3. Rulla
4. Piparrótarkrem
5. Dill
6. Eplasafi edik
7. Ólífuolía
8. Salt & pipar

Reyktur makrill

1.

Steiktar rauðar og gullrófur

2.

3.

Salt & pipar

6.

Rulla

5.

Dill

4.

Piparrótarkrem

Ólífuolía

7.

100% Engir afgangar



# Sellerí "Risotto"



1. Julienned sellerí
2. Kjúklinga- eða grænmetiskraftur
3. Skallottur
4. Hvítlaukur
5. Hvítvín
6. Parmesanostur (má sleppa)
7. Truffluolía
8. Graslaukur

Julienned sellerí

1.

Kjúklinga- eða grænmetiskraftur

2.

parmesan ostur

6.

Graslaukur

8.

Truffluolía

7.

Skallottur

3.

hvítvín

5.

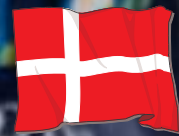
Hvítlaukur

4.

100% Engir afgangar



# Aquavit steiktur lax með dilli og sinnepssósu



1. Fersk laxaflök
2. Aquavit
3. Sykur
4. Salt
5. Dill
6. Heilhveiti
7. Sinnep
8. Hunang
9. Eplasafi edik

Fersk laxaflök

1.

Aquavit

2.

Sinnep

7.

5.

Dill

Sykur

3.

Salt

4.

Eplasafi edik

9.

Hunang

8.

6.

Heilhveiti

100% Engir afgangar



# Danskur gráðostur og peruflatbrauð



1. Tilbúið flatbrauðsdeig
2. Danskur gráðostur
3. Þunnt sneiðar perur
4. Rulla
5. Valhnetur
6. Hunangs- og balsamic afoxun
7. Salt

Tilbúið flatbrauðsdeig

1.

Danskur gráðostur

2.

Valhnetur

5.

Dill

Þunnt sneiðar perur

3.

Salt

7.

Hunangs- og balsamic afoxun

6.

Rulla

4.

100% Engir afgangar



# Sous Vide svínakjöt með eplamauki



1. Grísasiða
2. Epli
3. Pastinak
4. Smjör
5. Tímían
6. Kjúklíngakraftur
7. Salt & pipar.

Grísasiða

1.

Epli

2.

Smjör

4.

5.

Dill

Pastinak

3.

Salt & pipar

7.

Kjúklíngakraftur

6.

Tímían

5.

100% Engir afgangar



# Víkingakornskál



Farro eða spelt

1.

Reyktur silungur,

2.

Súrsalt rauðkál

3.

Ristað rótargrænmeti

4.

Skýjað

7.

Salt & pipar

9.

Graskersfræ

6.

Annað

5.

Jurtadressing.

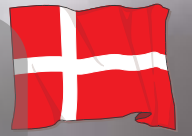
8.

1. Farro eða spelt
2. Reyktur silungur,
3. Súrsalt rauðkál
4. Ristað rótargrænmeti
5. Annað
6. Graskersfræ
7. Skyr
8. Jurtadressing.
9. Salt & pipar.

100% Engir afgangar



# Matarmikil sveppasúpa



1. Villisveppir
2. Grænmetisstofn
3. Laukur
4. Hvítlaukur
5. Þungt krem
6. Tímían
7. Truffluolía
8. Súrdeigsbrauð til framreiðslu

Villisveppir

1.

Grænmetisstofn

2.

4.

Hvítlaukur

3.

Laukur

Þungt krem

5.

Salt & pipar

9.

6.

Tímían

7.

Truffluolía

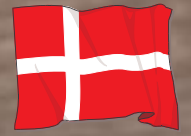
8.

Súrdeigsbrauð

100% Engir afgangar



# Birkisíróps gljáð önd



1.

Andabringur

1. Andabringur
2. Birkisíróp
3. Eg er viðir
4. Hvítlaukur
5. Ferskt engifer
6. Stjörnuanís
7. Appelsínubörkur
8. sesamfræ

2.

Birkisíróp

3.

soja sósa

4.

Hvítlaukur

6.

Stjörnuanís

Ferskt engifer

5.

Salt & pipar

9.

7.

Appelsínubörkur

8.

sesamfræ

100% Engir atgangar





# Hafþyrni og hvítsúkkulaði

1. Hafþyrniber
2. Hvítt súkkulaði
3. Þungt krem
4. Sykur
5. Gelatín
6. Vanilludropar



100% Engir afgangar





**NÚTÍMALEG**

---

# **EISTNESK MATARGERÐ**

— Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá —  
norrænni og baltneskri matargerð







## EISTLAND



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 45.339 km<sup>2</sup>

Skógarsvæði: yfir 47% Strandlína:

3.794 km að lengd Vötn: yfir 1.500

Ár: yfir 7.000 Íbúar: 1.319.041

milljónir (2024) Höfuðborg:

Tallinn



# EISTLAND



## Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Eistnesk matargerð fær innblástur úr dreifbýli og nýtur góðs af gjöflli náttúru. Kjarni matseðla á mörgum veitingastöðum byggir á matargerðarlist, bragði og smekk forfeðra. Þessi matargerðarlist endurspeglar hæfileika heimamanna sem ná góðum tókum á því að sameina einfalda og ekta eistneska matargerð með heimspekktu klassisku ivafi. Eistar kunna að meta eigin rætur og ferskleika eigin náttúru, en taka fagnandi við áskorun um nýjungar og breytta siði í bland við hið hefðbundna. Í Eistlandi breytist matseðillinn með árstíðum. Margir veitingastaðir og matsöluaðilar breyta vali sínu eftir því sem hitastigið breytist. Það þýðir að ávextirnir og grænmetið breytast og varðveitast allt árið, en hollari réttur og matur sem varðveittur er á sumrin og haustin er borðaður á veturna. Varðveisla, eins og súrsuð grasker og trönuberjasulta, setja skemmtilegan blæ á borðið um jólin.

Norrænn/baltneskur  
virðisauki Verkefnakenni:  
NPAD-2022/10049



100% Engir afgangar Mynd: Bókhveiti, Canva.



# EISTLAND

## Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Svæðibundir réttir eru aftur í tísku og njóta mikilla vinsælda. Með djúpri tengingu við staðbundið hráefni getur bragðið af eistneskri matreiðslu breyst mikið eftir því hvert um landið þú ferð.

Með um 3.800 km strandlengju býður Eistland upp á mörg tækifæri til að borða ferskt sjávarfang. Til viðbótar við fisk, sameinar matargerð í Norður-Eistlandi jafnan kartöflur, korn og gróðurhúsaræktaðar afurðir.

Á suður-eistnesku svæði geturðu þú fundið áhugahugaverða rétti á ströndum Peipsi vatnsins og farið um "laukleiðina", þar sem þú finnur bragðgóða laukarétti. Ekki má missa af laukbökunum!

Ofurfæða kemur úr skógum og ökrum. Með alþjóðlegum áhrifum heldur eistnesk matargerð einkennandi karakter þökk sé hreinum staðbundnum þáttum. Réttir eru framreiddir á einfaldan en frumlegan hátt í eldhúsum fremstu matreiðslumanna Eistlands og þeir líta út eins og ofurfæða full af bragði og með heilsufarslegum ávinningi.

**100% Engir afgangar**

Mynd: ksen32 frá Getty Images Pro.



# EISTLAND

## Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Stór hluti af eistneskum mat er drykkjamenningin sem henni fylgir. Þessa dagana er Eistland orðið þekkt fyrir nýstárlega bruggun. Fyrir vikið má finna eistneskan handverksbjór nánast alls staðar á landinu. Samhliða bjórnum er líka hægt að prófa möðu, hunangsdrykk svipað og mjöður, og kali, rótarbjór sem er með lágu áfengismagni.

Ásamt hollari drykkjum hefur Eistland langa víngerðarhefð. Ólíkt hefðbundnu víni eru eistnesk vín gerð úr berjum og eru sólber í miklu uppáhaldi. Það sem er sérstakt við eistnesk vín er hversu vel þau passa með ákveðnum eftirrétum.

Eistland hefur upp á nóg að bjóða þeim sem hafa á huga á sætinfum. Eistneskir eftirréttir innihalda kökur, mola og bökur úr berjum, sultu og súkkulaði. Að auki hefur Eistland sína eigin venju að búa til súkkulaði sem nær aftur til 18. aldar, byggt á marsípani. Síðan þá hefur eistneskt súkkulaði átt sína einstöku hefð og inniheldur afbrigði sem þú finnur ekki utan Eistlands, eins og sælgæti gert með kama.

**100% Engir afgangar**

Mynd: Sun Lovage, Canva.





# Borscht

## Matseðill

**Kartöflur - 1 kg**  
**Gulrót - 3 stk** **Laukur**  
**- 2 stk** **Rófur - 250 g**  
**Baunir - 200 g**  
**Svínakjöt, nautakjöt**  
**- 500 g** **Tómatmauk**  
**Krydd**



100% Engir afgangar



# Brauð



## Matseðill

Hveiti - 1,4 kg Heitt vatn  
- 900 ml Ferskt ger - 25  
g Jurtaolía - 2 msk.  
skeiðar Salt - 4 tsk  
Sykur - 1 msk. skeið

Frae, þurrkaðir ávextir



4.

2.

Hveiti

1.

Volgt vatn



Ferskt ger



3.



# Shashlik eða shish kebab



## Matseðill

Svínakjöt/kjúklinga  
majónes  
Laukurkrydd

Svínakjöt/kjúklingur



1.

Majónesi

2.



Laukur

3.



Krydd

4.



5.



100% Engir afgangar



# 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



1.

Apples



2.

Boiled cold rice



3.

Cucumber



4.

Mayonnaise and sour cream



5.

Salt



6.

100% NO LEFTOVER menu





# Brauðsúpa

## Matseðill

Rúgbrauð 300 g  
Rúsínur 100 g Sykur  
100 g Vatn 1 glas  
Þeyttur rjómi eða  
sýrður rjómi

rúgbrauð



Rúsínur



Sykur



Þeyttur rjómi



Vatn



100% ENGINN LEFTAR  
matseðill



# Kjöt í hlaupi

## Matseðill

Svínakjöt - 1,8 kg Kalfakjöt -  
1,8 kg Hvítlaukur - 8 negull  
Gulrætur - 400 g laukur -  
700 g lárviðarlauf - 2  
greinar Steinselja - 10 g Salt  
(sjór) - eftir smekk Svart  
piparkorn - 2 msk. skeiðar  
Vatn - 6 l

Svínakjöt



Gulrætur



1.

4.

Laukur



3.

2.

Kalfakjöt



Salt

6.



5.

Vatn



Hvítlaukur

7.



100% Engir afgangar





# Sveppasúpa

## Matseðill

Champignon sveppir



1.

Gulrætur



2.

Kartöflur



2.

3.

Steinselja

Laukur



3.

100% Engin afgangar

4.



# Rjóma bolla



## Matseðill

Hveiti - 700 g Mjólk - 250 g  
Smjör - 150 g Sykur - 150 g  
Kjúklingaegg - 1 stk.  
Salt - 0,5 tsk.  
Ger - 50 g

Þeyttur rjómi  
Kardimommur



Hveiti

1.



Mjólk

2.

Egg



3.



Smjör

Þeyttur rjómi

4.



5.



100% Engir afgangar





# Samlokur og snakk

## Matseðill

Bolla/brauð/baguette  
Geitaostur Grænmeti  
Krydd Skinka Lax

Geitaostur

1.

Bolla/brauð/baguette

2.

Grænmeti

3.

Lax

4.

100% Engir afgangar



# Ristar möndlur



## Matseðill

Sykur 100 ml Malaður kanill 2 tsk  
Engiferduft 1/2 tsk Negull 1/2 tsk  
Kardimommur 1/2 tsk Múskat 1/2 tsk  
Salt 1/2 tsk Eggjahvíta 1 stykki Vatn 2  
msk Kakóduft 2 tsk

Sætar möndlur 300 g

Sykur

1.

2.

Kanill

3.

Negull

6.

Múskat

4.

Sætar möndlur

Kardimommur

5.

100% Engir afgangar





**NÚTÍMALEG**

---

# ÍSLENSK MATARGERÐ

**Nútímalegar uppskriftir frá norrænni og  
baltneskri matargerð**

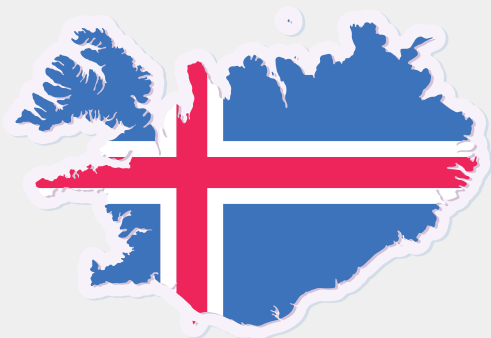
---







# ÍSLAND



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 103.000 km<sup>2</sup> Skógarsvæði: um 2 %  
Strandlína: 6.542,4 km að lengd  
Vötn: 40 á bilinu 2,5 - 10 km<sup>2</sup>  
Ár: yfir 55 ár, lengst er Þjórsá.

Íbúafjöldi: 383.726 þúsund (2024)

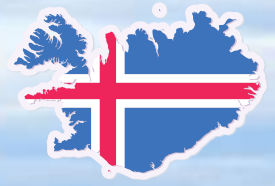
Höfuðborg: Reykjavík



# ÍSLAND



**Nútímalegar uppskriftir frá  
norrænni/baltneskri matargerð**



**Nútíma íslensk matargerð blandar saman hefðbundnu hráefni við nútímataækni, með áherslu á ferskt, staðbundið hráefni. Lykilatriði eru “ samruna matargerð ” fusion, sem blandar íslensku hráefni við alþjóðlega strauma og áhersla á sjálfbærni með borðhaldi frá bæ til borðs og reynir þannig að lágmarka matarkílómetra og tryggja sem best sjálfbærni.**

Mynd: Bilberry, Canva



**100% Engir afgangar**





# ÍSLAND

Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá  
norrænni/baltneskri matargerð

## Efnisyfirlit

1. Lambalifur með beikoni
2. Lambalund - fille
3. Afa fiskur
4. Þorskflök með tómatopestói
5. Ofnbakaður evrópskur skarkoli
6. Íslensk rjómapönnukaka
7. Cocos kjúklingur
8. Humarhalar
9. SKYR eftirréttur
10. Hátíðarhumarsúpa



100% Engir afgangar



# Lambalifur með beikoni



Uppskriftin inniheldur lambalfur, beikon, lauk, rauða paprika, hvítlauku, tómatauk, krydd, olíu, hveiti, sinnep, rjóma, sultu, baunir, vín, salt, smjör og krydd.

## Aðferð:

Lifrin er skorin í sneiðar, steikt og húðuð í krydduðu hveitiblöndu. Útbúin er sósa með beikoni, lauk, pipar og kryddi sem síðan er hellt yfir lifrina í bökunarplötu. Rétturinn er bakaður í 15 mínútur og borinn fram heitur.



100% Engir afgangar



# Lambalund - fille



**Hér er einföld uppskrift að eldun á lambakjöti með fitu:**

- Kryddið 1 kg lambaflök með pipar og grófu salti.
- Steikið á heitri pönnu eða grillið í 2 mínútur á hvorri hlið.
- Bakið í 180°C heitum ofni í 5-10 mínútur eftir stærð.
- Látið það hvíla í 4-5 mínútur áður en það er borið fram.
- Njóttu með kartöflum, léttsteiktu grænmeti og fersku salat.

**100% Engir afgangar**





### 3. Afafiskur



Útbúið Orly deigið með pilsner, sykri, salti, olíu, eggjarauðu og hveiti til að búa til fisk og franskar. Látið standa í klukkutíma og blandið síðan þeyttri eggjahvítu saman við. Notaðu þorskinn skorinn í bita fyrir fiskinn, kryddaðu hann, hjúpðu hveiti, dýfðu í deig og djúpssteiktu í 2-3 mínútur við 180-200°C.



100% Engir afgangar



# Porskflök með tómatapestói



**Tómatmauk uppskrift með  
þorskhnökkum:**

**Innihald: tómatar, laukur,  
hvítlaukur, grænmetiskraftur,  
ólífuolía Leiðbeiningar:  
kryddið þorskflök, bætið við  
tómatmauki, hvítlaukssmjöri,  
pamesanosti, bakið við 180°C  
í 10-15 mínútur.**



4.

**Sjáðu myndbandið okkar**

**100% Engir afgangar**



# Ofnbakaður evrópskur skarkoli



- Innihaldsefni eru rauð skarkolaflokk, ólífuoía, laukur, hvítlaukur, niðursoðið krabbakjöt, rjómaostur, sítrónupipar, graslaukur, smjör, sítrónusafi.
- Eldið lauk og hvítlauk, bætið síðan við krabbakjöti, rjómaosti, sítrónupipar, graslauk, salti og pipar.
- Smyrjið krabbamauki á flokin, rúllið þeim upp, setjið í fat.
- Búið til sítrónusmjörsósu með smjöri og sítrónusafa, dreift yfir rúllurnar.
- Bakið í 20–25 mínútur, setið sósuna yfir rúllurnar.
- Borið fram með sítrónusmjörsósu, sítrónusneiðum, hrísgrjónum og salati.



100% Engir afgangar



# Íslenskar hátíðapönnukökur með þeyttum rjóma

400 g hveiti

40 g af sykri

1 tsk. lyftiduft ½ tsk. matarsódi ½ tsk. salt

900 ml nýmjólk

100 g brætt smjör

4 egg (þeytt)



3 tsk. vanilludropar Blandið saman hveiti, sykri, lyftidufti, matarsóða og salti í skál.

Blandið um ¾ af mjólkinni saman við og hrærið vel.

Bætið síðan bræddu smjöri, eggjum og vanilludropum út í og haltu áfram að hræra.

Að lokum er restinni af mjólkinni bætt út í og hrært vel.

Steikið svo þunnar kökur á pönnukökupönnu, gott er að setja smá smjör á pönnuna.

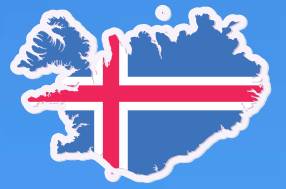


100% Engir afgangar





# Cocos kjúklingur



Uppskrift að Cocos Chicken:

Innihald: Kjúklingur, laukur, gulrót, engifer, hvítlaukur, chilipasta, sellerí, rauð karrýmauk, karrí, kókosmjólk, rauð paprika, spergilkál, kjúklingakraftur.

Leiðbeiningar: Eldið kjúkling með lauk, engifer og hvítlauk. Bætið við kókosmjólk, rauðu karrýmauki, grænmeti og látið malla. Kryddið og berið fram með hrisgrjónum og hvítlauksbrauði.



100% Engir afgangar



# Humarhalar



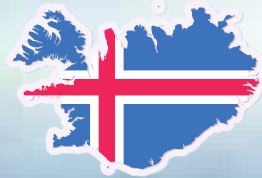
Uppskriftin felur í sér að búa til hvítlaukssmjör með steinselju, hvítlauk, smjöri, salti, papriku og pipar. Fyrir humarinn, undirbúið hvítlaukssmjörið, hvítvínið og rjómann. Hreinsið og undirbúið humarinn, smyrjið hvítlaukssmjöri, bætið við víni og rjóma og bakið eða grillið. Berið fram með sósu og volgu brauði.



100% Engir afgangar



# Skyr



Íslenskt skyr er hefðbundin mjólkurvara frá Íslandi, þekkt fyrir þykka, rjómalaga áferð og mikið próteininnihald. Það er tæknilega séð ostur en er oft neytt eins og jógúrt. Gert úr undanrennu og litlu magni af skyri úr fyrri framleiðslulotu sem forréttarækt.

## Skyr eftirrétt uppskrift:

- **Botn:** Blandið muldum harakexum saman við bræddu smjöri.
  - **Rabarbarasósa:** Sjóðið rabarbarasultu, vatn, sykur og sítrónusafa þar til hún er þykk.
  - **Skyrtublanda:** Þeytið rjóma og blandið vanilluostinum saman við.
- Samsetning:** Setjið kexmola, ostablöndu, rabarbarasósu í glös og toppið með rifnu súkkulaði og jarðarberjum



4.

100% Engir afgangar



# Hátíðarhumarsúpa



100 gr smjör  
2 gulrætur  
1 laukur ½ l kókosmjólk  
5 hvítlauksrif  
50 gr tómatsyði  
2 tsk paprika  
2 tsk karrý

1/2 flaska af hvítvíni Humarkraftur  
2 l vatn (svo það fljóti yfir skeljarnar sem hafa verið brúnaðar) piparkorn (svört) Skeljar brúnaðar. Bætið vatninu út í, látið hylja skeljarnar, setjið allt saman og eldið í um 2 klst.

Þá hefur vatnið soðið niður um helming.  
Bætið við 1 l af vatni.

Sigtið soðið þykkt með smjörklípu.

Bæta við:  
3 dl rjómi

1 dl koníak saffran Settu humarinn í fat áður en súpan er borin fram.

Setjið súpuna á disk og þeytta rjómann ofan á.

Stráið fínt saxaðri steinselju yfir.



100% Engir afgangar





Mynd: Napóleonskaka. Canva.

**NÚTÍMALEG**

# **LETTNESK MATARGERÐ**

**Nútímalegar uppskriftir frá norrænni og  
baltneskri matargerð**



Mynd: Canva.





Mynd: Riga.Canva.

## LETTLAN

D



### HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 64.589 km<sup>2</sup>

Skógarsvæði: yfir 52% (2021)

Strandlína: 494 km að lengd Vötn:  
yfir 2.300 Ár: yfir 12.000

Íbúafjöldi: 1.883 milljónir (2023,  
Csp) Höfuðborg: Riga





## Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Lettnesk matreiðslulist hefur fengið endurreisn á undanförunum árum, sem einkennist af samræmdri blöndu af hefðbundnum bragði og nútímataækni.

MICHELIN Guide Latvia 2024 var hleypt af stokkunum í Lettlandi árið 2023. Þar eru 26 veitingastaðir dreifðir um landið – 19 staðsettir innan Ríga og 7 staðsettir utan höfuðborgarinnar – og inniheldur einn veitingastað heiðraður með einni MICHELIN stjörnu, þrjár veitingastaðir sem fengu MICHELIN smekk. Gourmand, og einn veitingastaður auðkenndur með MICHELIN Green Star fyrir sjálfbærni í fyrsta skipti. (Michelin Guide, 2023).

### Hefðbundnar undirstöður

Lettnesk matargerð leggur jafnan áherslu á einfalda, matarmikla rétti sem endurspeglar landbúnaðararfleið landsins og árstíðabundið hráefni. Meðal rétta eru rúgbrauð, kartöflur, svínakjöt og ýmsar mjólkurvörur.

### Samtímastraumar

Í nútíma lettneskri matargerð er mikil áhersla lögð á staðbundið, lífrænt og ræktað hráefni, sem og sjálfbærni og árstíðabundið. Þessi nútíma nálgun felur oft í sér að endurvekja og endurtúlka hefðbundnar uppskriftir með nýju og óhefðbundnu sjónarhorni.

### Nýjungar í matreiðslu

Lettneskir matreiðslumenn taka í auknum mæli þátt í alþjóðlegum matreiðslukeppnum og viðburðum og fá útsetningu fyrir alþjóðlegum straumum og tækni sem endurspeglast í nýstárlegum réttum sem eru búnir til, sem sameina oft lettneska bragðið með alþjóðlegum áhrifum.

**Dæmi um nýsköpun** Nútímalegar túlkanir á hefðbundnum réttum: Matreiðslumenn eru að endurhanna klassíska lettneska rétti með nútímalegum kynningum og fágauðu bragði. Til dæmis gæti "sklandrausis" verið borið fram með nútímalegu ívafi, með ofurþunnu sætabrauði og fágaðri blöndu af gulrótar- og kartöflufyllingum.

Gerjun og súrsun: Gerjað grænmeti, súrsuð ber og staðbundnar mjólkurvörur eru algengir þættir í nútíma lettneskri matargerð.

Víllt hráefni: Notkun villtra jurta, sveppa og berja er að verða sífellt vinsælli. Þessi framkvæmd auðgar ekki aðeins matreiðslulandslagið heldur leggur einnig áherslu á djúpa tengingu við náttúrulegt umhverfi Lettlands og stuðlar að sjálfbærni.



# Lettnesk kjötbollusúpa



1 nautahakk eða svínakjöt, eða blandað (eða alifugla)  
2 kartöflur  
3 gulrætur  
4 lárviðarlauf  
5 Salt, pipar Borið fram með sýrðum rjóma, dilli, steinselju;  
Valkostur: einnig er hægt að bæta núðlum við þegar þær eru soðnar;

Kjötbollur rúllaðar af hakki

1.

2.

Soðið hvítkál með kjöti eða soðið súrkál með kjöti

Skrældar gulrætur

3.

Kartöflur skrældar

4.

100% Engir afgangar



# KARTÖFLUPÖNNUKÖKUR MEÐ LAXI



- 1 Kartöflur grófrifnar
  - 2 Nýtt egg
  - 3 Hveiti
  - 4 Salt Steikt í olíu;
- Borið fram með sýróum rjóma og ferskum söltum laxi.

Sama uppskrift en fínt rifin án lax er hefðbundnari. Mismunandi gerðir af ristum hafa áhrif á bragðið og lögunina: báðir valkostirnir eru notaðir í lettneskri matargerð.

1.

Rifnar kartöflur

2.

4.

Hveiti  
3.

5.

Borið fram með sýróum rjóma og ferskum söltum laxi

100% Engir afgangar



# KARBONÁDE: SVÍNAKJÖT

## Valfrjálst: HVITUR FISKUR eða KJÚKLINGUR



1.

- 1 Svínakótilettur barðar
- 2 Svínakótilettunni velt upp úr smátt skornum lauk
- 3 egg
- 4 Hveiti
- 5 Ostur
- 6 Laukur
- 7 Tómatar Svínakótilettu má steikja á pönnu og bera fram með kartöflum, grænmeti, bókhveiti.

### Valfrjálst:

Einnig er hægt að baka svínakótilettu með ofni, lauk og tómotum og osti. Majónesi með hvítlauk má bæta við sem súpu undir rifna ostinn. Sama uppskrift er hægt að gera fyrir hvaða hvítfiskflök sem er. Lettneskur daglegur nútímalegur hádegisverður eða matsölustaður býður upp á það víða. Einnig má bæta við sveppum.



Hveiti og egg fyrir deig

Deig

3.

Sósa ofan á eða undir osti

Svínakótiletta

4.

100% Engir afgangar



# Hvítlauksbrauð

## Hvítlauksbrauð



- 1 Rúgbrauð
  - 2 Hvítlaukur
  - 3 Olía eða feiti til steikingar
  4. Salt
  5. Valfrjálst: osti má bæta við
  6. Venjulega snarl fyrir bjór
- Ef þú átt eftir brauð geturðu alltaf eldað frábært snarl sem öllum líkar!

rúgbrauð

Hvítlaukur

2.

2.

Hvítlaukur rifinn

Olía til steikingar

3.

ost!

Gralic rúgbrauð braudfeini með osti

5.

100% Engir afgangar

6

Mynd: Rúgbrauð eftir fromenzodebernardo frá Getty Images, eftir Perlav frá Getty Images, eftir Yingko frá Getty Images



# Ostaskósur

## Steiktar kotasælupönnukökur



1.

Kotasæla eða ostur er mjög vinsæll í Lettlandi.

1 Kotasæla eða skyr 300 - 500 g

2 Hveiti ca 100-150 g

3 Sykur eða vanillusýkur

4 rúsínur má bæta við (mjög hollt er að sameina skyr með rúsínur úr efnablöndu til að vinna kalsíum betur)

4 Olía til steikingar

5 Venjulega borið fram með sýrðum rjóma

Kotasæla eða ostur



2.

Hveiti



Olía til steikingar



4.

Rúsínur



5.

Venjulega borið fram með sýrðum rjóma og/eða sultu,



5.



100% Engir afgangar



# ZANDAR FLAK Grillað, grillað eða bakað í álpappír steikt eða sous vide



1.

1 Zandar flök Salt, pipar, mögulega dill.  
Lettar elda zandar öðruvísi:  
steikja á pönnu, baka í ofni  
í álpappír, grilla og grilla í  
álpappír með dilli, eða elda  
sous vide.

Blóm af svörtum baunum

3.

2.

Svartar baunir hveit

4.

Soðnar svartar baunir með steiktum flekki og lauk borið fram með ketfir

5.

5.

100% Engir afgangar



# BUTE CEPTA

## STEIKT Flundra



1.

1 Flundra  
2 Hveiti  
3 Olía til að steikja á pönnu  
4 Salt Lettar steikja flundru í hveiti á pönnunni í heild sinni (eða reykja).

Blóm af svörtum baunum

1.



5.



100% Engir afgangar



# GRILLAÐ Grænmeti, OSTUR, KJOT, FISKUR



1.

FYRIR GRILLAÐ Grænmeti:  
ólífuolía, krydd, salt, geymt í  
nokkrar klukkustundir áður en  
grillað er. Grænmeti má  
skera í sneiðar eða skera í  
smærri eða stærri bita.  
Mismunandi uppskriftir eru  
notaðar til að marinera kjöt  
og fisk fyrir grillun.  
Einnig má grilla ferskan fisk  
með salti og pipar.

Blóm af svörtum baunum

3.

2.

5.

5.

100% Engir afgangar



# STEIKT Grænmeti



1.

Dæmigert lettneskt grænmetisbragð er soðið úr gulrótum, grænum ertum, smjöri og hveiti, sýrdum rjóma, eggjarauðu. Önnur afbrigði fela í sér allar tegundir grænmetis þar á meðal kartöflur, laukur, kúrbít, blómkál. Að öðrum kosti er hægt að bæta við hvaða kjöti eða fiski sem er.

Dæmigert lettneskt grænmeti steikt og soðið

krkaðar svartar baunir



100% Engir afgangar



# SALÖT



1 Rasol  
2 Síld í jakka  
3 Ostasalat Í nútíma  
lettneskri matargerð  
eru salöt venjulega  
borin fram í smærri  
skömmtum, í  
glervöru, í rúllum, í  
kexkörfum.



RÓS

1 rasól: salat með soðnu  
kjöti eða pylsum, soðnum  
kartöflum, soðnum  
gulrótum, grænum baunum  
súrsuðum, gúrkum  
súrsuðum, lauk, eggjum,  
majónesi



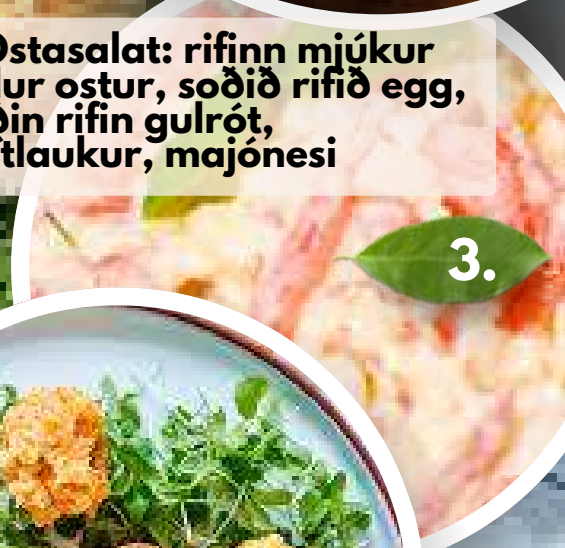
2.



2.

2 Síld í jakka: í lögum -  
súrsuð síld skorin í bita,  
laukur í bita, soðnar  
kartöflur rifnar, soðnar  
gulrætur, soðnar rófur,  
majónes, egg rífið ofan á,  
grænn laukur eða dill eða  
annað skraut

3 Ostasalat: rifinn mjúkur  
gulur ostur, soðið rífið egg,  
soðin rifin gulrót,  
hvítlaukur, majónesi



3.



3.



# FORR'ETTIR



2.



2.



100% Engjir afgangar



# EFTIRRÉTTIR



1. NAPOLEON KAKA
2. Súkkulaði KAKA
3. OSTAKAKA
4. HUNANGSKAKA
5. DEBESMANNA
6. RÚGBRAUÐSEDERT
7. ECLAIRS
8. GAMLA KAKA
9. Eplaréttur

1.



2.



3.



4.



8.



9.



5.



7.

6.







**NÚTÍMALEG**

# **LITHÁENSK MATARGERÐ**

**Hefðbundnar uppskriftir frá  
norrænni og baltneskri  
matargerð**







## LITHÁEN



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 65.300 km<sup>2</sup> Skógarsvæði: yfir 34,5% (World Bank, 2021) Strandlína: 262 km að lengd Vötn: yfir 2800 Ár: yfir 4.418 (lengra en 3 km) Íbúafjöldi: 2.832 milljónir (2023, Hagstofa Litháen) Höfuðborg Litháen Vilnius



# LITHÁEN

Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni/baltneskri matargerð

Hvað skilgreinir nútíma litháíska matargerð? Djúp virðing fyrir matreiðsluhefðum og staðbundinni náttulegri afurð og stöðug leit að hugmyndum.

Við gætum verið frumkvöðlar í tækni, en nokkrar af áhugaverðustu tilraununum gerast í raun í eldhúsinu. Upplifðu matreiðslubyltingu í mótun! (Lithuania.travel. (n/d).

Já, kartöfluréttir eru sannarlega óaðskiljanlegir frá okkar hefðbundnu matargerð. En þetta er lítil hluti af matreiðsluarfleifðinni, enda margir aðrir hefðbundnir réttir. Eitt þeirra er brauð. Dökkur rúgur, grófur og örlítið sætur. Sannkallað litháískt brauð er með skorpu að utan, en að innan er það mjúkt og rakt. Það getur innihaldið kúmen, sólblómafræ og hampfræ. En jafnvel án aukaefnanna er það svo ljúffengt að þú getur dekrað við það eitt og sér. Og við eigum svo marga osta að það væri ómögulegt að telja þá alla upp, en sannkallaður sumarsmellur er ostur með fersku hunangi. Hins vegar myndu þessar vörur varla draga saman mataræði okkar í dag. Uppskriftir í dag eru orðnar miklu flóknari og .róaðri, að teknu tilliti til árstíðabundinnar framleiðslu og jafnvægis þeirra. Matreiðslumenn á staðnum, sem nota afurðir ræktaðar af litháískum bændum, framleiða dýrindis litrík meistaraverk sem gefa bragðsprengingum í munninn!

Listinn yfir bestu staðina, útbúinn á hverju ári, getur hjálpað þér að velja hvar á að borða í Vilnius. Og ráð okkar er að sýna, sýna og sýna. (Walkablevilnius.com (n/d).



# „Kastinys“ með soðnum kartöflum



- 1 Smjör, sýrður rjómi
- 2 Hvítlaukur
- 3 Salt, pipar, kúmfræ, olía
- 4 kartöflur
- 5 Steinselja
- 6 Síld

Smjör, sýrður rjómi

1.

Kartöflur

4.

Steinselja og síld

2.

Salt og pipar

3.

Hvítlaukur

„Kastinys“ með soðnum kartöflum

Kartöflum

5.

6.

100% Engir afgangar



# Köld súru súpa



- 1 Súra
- 2 Kefir
- 3 Gúrkur
- 4 egg
- 5 Salt, dill
- 6 Grænir laukar
- 7 Radís
- 8 steiktar kartöflur (franskar)

Súr og kefir

1, 2.

3.

Agúrka

4.

Egg

Köld súra súpa

5, 6, 8.

7.

100% Engir afgangar



# Kúrbítspönnukökur



- 1 kúrbítur og gulrót
- 2 egg og hveiti
- 3 Ostur og sýrður rjómi
- 4 lyftiduft og krydd (salt, pipar, oregano)
- 5 Dill, grænn laukur
- 6 Repjuolía
- 7 Steikt svínakjöt

Kúrbít og gulrót

1.



4.



3.



Ostur og sýrður rjómi

Graenn laukur

5.



6, 7.



Egg og hveiti

2.



Kúrbítspönnukökur

100% Engir afgangar



# Fyllt egg



- 1 egg
- 2 Sild
- 3 Grænir laukar
- 4 Majónes
- 5 Svartur pipar

Egg

1.

Majónesi

4.

2.

3.

Grænn laukur

Síld

Svartur pipar

Fyllt egg

5.

100% Engir afgangar



# Epla-hafrakaka



- 1 Epli
- 2 Haframjöl
- 3 Hveiti og smjör
- 4 Púðursykur og salt
- 5 Kanill

Epli



1.



4.



2.

Haframjöl



3.

púðursykur

Kanill



5.



Eplataka

100% Engir afgangar



# Rabarbara compot



- 1 Vatn
- 2 Rabarbari
- 3 Kanill
- 4 negull
- 5 Sykur

Vatn

1.

Negull

2.

3.

4.

Rabarbari

Kanill

Sykur

Rabarbara compot

5.

100% Engir afgangar



# Fylltur karpfi



- 1 karpfi
- 2 Brauð
- 3 egg
- 4 Laukur og gulrót
- 5 Olía
- 6 Salt og pipar, lárviðarlauf

Karpi

1.

Brauð

2.

3.

Egg

Salt og pipar

6.

4.

Laukur og gulrót

Fylltur karpfi

5.

100% Engir afgangar



# Svínakjöt



- 1 Svínakjöt
- 2 Grænmeti: laukur, gulrót, sellerí, sæt og heit paprika
- 3 Súrkal
- 4 Salt, steinselja
- 5 Reykt beikon eða skinka
- 6 Olía

Svínakjöt 1.

2.

3.

4.

Steinselja

Súrkal

Reykt beikon eða skinka

5.

Olía

6.

100% Engir afgangar



# Bókhveitis hafragrautur með kantarellum og kotasælu



- 1 Bókhveiti
- 2 Soð (grænmeti, kjöt)
- 3 kantarellur
- 4 Olífuolía, smjör
- 5 Hvítlaukur
- 6 Reyktur kotasæla
- 7 Graslaukur, salt, pipar

Bókhveiti

1.

Seyði

2.

3.

Kantarellur

Smjör

Reyktur kotasæla

4.

Bókhveiti hafragrautur með kantarellum

5, 6, 7.

100% Engir afgangar



# Kotasæla og hlaup eftirréttur



1 Litríkt hlaup úr ýmsum ávöxtum/berjum 2 9% kotasæla 3 Sætt þétt mjólk 4 Sítrónusafi 5 Vanilludropar 6 Poppy fræ

Hlaup úr ávöxtum/berjum

1.

Sítrónusafi

2.

3.

4.

Kotasæla

Niðursoðin mjólk

Vanilludropar

Poppy fræ

5.

6.

100% Engir afgangar



# NÝ NORRÆN MATARGERÐ ÖNNUR NORÐURLÖND

## Nútímaleg og nýstárleg uppskrift frá öðrum löndum um norræna/baltneska matargerð – samantekt

·Hreindýramosi og allt til til reykt uxamergs og hafþyrni, og annað framandi – hefur verið upp á borðum á meðal leiðandi matreiðslumanna í Skandinavíu. Hreyfingin er sprottin upp af New Nordic Food Manifesto, sem danski matreiðslubrautryðjandinn Claus Meyer setti saman árið 2004 ásamt framvarðasveit skandinavískra matreiðslumanna.

Hreyfingin leggur áherslu á hefðbundni rétti þar sem lögð er áhersla á nýtingu á flest öllu því sem nærumhverfið hefur uppá að bjóða. Auk þess leggur þessi hreyfing áherslu á vellíðan og siðferðilega framleiðslu. Niðurstaðan er fjölpætt matarupplifun sem býður ekki aðeins upp á mjög sérstakt bragð af skandinavískri matargerðarlist, heldur afhjúpar einnig þætti úr staðbundinni sögu og menningu. (Allen, A. 2022).



Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: Norræni matseðill Juuri © Juuri.



Mynd: Súpa í brauð, Canva.



# FÆREYJAR

Hefðbundið mataræði Færeyinga samanstendur í gegnum tíðina aðallega af fiski, sjávarfangi og lambakjöti, þar sem þetta eru algengustu fæðugjafir eyjanna.

Til viðbótar við þessa hefðbundnu rétti hefur nútíma færeysk matargerð tekið upp önnur hráefni eins og mjólkurvörur, rótargrænmeti og korn. Hins vegar, vegna afskekkrar staðsetningar eyjanna, eru mörg hráefni enn flutt inn og staðbundin framleiðsla getur verið takmörkuð.

## Steiktar drottningar hörpuskel & aspás

Drottning hörpuskel, hvítur aspás og vínaigrette





# Noregur



## Hráefni

400 ml tvöfaldur rjómi  
500 ml (250 g) skýjaber  
3 msk. sykur

**1. Blandið sykrinum saman við skýberin.**

**2. Þeytið tvöfalda rjómann og blandið berjunum varlega saman við stífpeytta rjómann.**

**Berið fram eitt og sér eða ásamt bragðgóðum, hefðbundnum norskum jólakökum, eins og krumkaker!**





# Finnsk Laxasúpa

**Lax - 400 g**  
**Kartöflur - 4 stykki**  
**Laukur - 1 stykki**  
**Rjómi - 200 ml**  
**Dill - 1 pucho**

Lax

1.

Laukur

3.

Kartöflur

2.

Rjómi

4.

100% Engir afgangar



# The Culinary Heritage Network

**The Culinary Heritage Network, stofnað árið 1995, hefur verið í fararbroddi í því að tala fyrir dýpri þakklæti og skilningi á matreiðslumenningu okkar og hefðum. Netíð leggur áherslu á mikilvægi þess að þekkja uppruna fæðu okkar, meðferð dýra, sérkenni matarmenningar okkar og náttúrulega þróun hennar í gegnum tíðina.**

Þetta framtak kom frá Svíþjóð og breiddist fljótt út, merkt af áberandi og nú alþjóðlega viðurkenndu vörumerki þess – kokkahattan með hníf og gaffli – sem er skráð hjá International Culinary Heritage Centre í Lettlandi hjá EUIPO í Alicante. (Culinary Heritage Network, 2024).

Í gegnum árin hefur matreiðsluarfleifð blómstrað í umtalsverða hreyfingu sem spannar stóran hluta Evrópu og hefur vaxið lífrænt og sjálfbært. Þessar tvær meginreglur, lífrænn vöxtur og sjálfbærni, eru kjarninn í hugmyndafræði netkerfisins og nálgun þess til að stuðla að alþjóðlegri virðingu fyrir matreiðsluhefðum. (Culinary Heritage Network, 2024).

Árið 2021 tók matreiðsluarfleifð mikilvægt skref fram á við með því að auka umfang sitt á heimsvísu. Netíð viðurkennir að málefnið sem það fjallar um og gildin sem það ýtir undir eru alþjóðlegt mikilvægi, sem krefst sameinaðs vígvallar með fjölbreytileika og skilningi.

Matreiðsluarfleifð trúir staðfastlega á kraft matargerðarlistar sem leið til diplómatíu, vináttu og skilnings meðal þjóða, menningarheima og þjóða. Með því að fagna matreiðsluarfleifð okkar og menningu getum við ræktað stolt án þess að draga úr gildi annarra.

Þar af leiðandi er matreiðsluarfleifð tileinkuð því að leiða saman eins mörg lönd, svæði, borgir og fyrirtæki og mögulegt er undir því sameiginlega markmiði að varðveita og kynna alþjóðlega matreiðsluarfleifð okkar. (Culinary Heritage Network, 2024).

Fylgstu með á [www.culinaryheritage.net](http://www.culinaryheritage.net)



# Norræn/baltnesk matreiðslulist fagumhverfi

## #TasteTheOceanContest

Síðan 2021 hefur #TasteTheOceanContest unnið með fræga kokkum víðsvegar um ESB að því að þróa ótrúlegar uppskriftir með sjálfbærum fiski og sjávarfangi.

27 evrópskir matreiðslumenn tóku skref fram á við til að verða sendiherrar sjálfbærra sjávarafurða fyrir átakið „Taste the ocean“.

### Heimsókn hér:

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

### Uppskriftir fyrir sjálfbærar sjávarfang

27 árstíðabundnar og sjálfbærar sjávarréttuuppskriftir búnar til af 27 meistarakokkum fyrir átakið „Taste the sea“.

### Heimsókn hér:

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



**100% Engir afgangar**



# Norræn/baltnesk matreiðsiulist fagumhverfi

## Ný norræn matargerðarhreyfing

Nordic Kitchen Manifesto var hugsað og mótað árið 2004 og dregið saman í tíu liðum um hreinleika, árstíð, siðferði, heilsu, sjálfbærni og gæði.

Ný norræn matarstefnuskrá hefur nýstárlega nálgun á hefðbundinn mat ásamt sterkri áherslu á heilsu og siðferðilega framleiðsluheimspeki.

Norræn matargerð á að skapa og hvetja til matargleði, bragðs og fjölbreytni, á landsvísu og á alþjóðavettvangi, samkvæmt upphaflegri sýn:

„Sem norrænir matreiðslumenn finnum við að nú er kominn tími til að við búum til nýtt norrænt eldhús, sem í krafti góðs smekks og sérstaks eðlis stenst samanburð við staðalinn í bestu eldhúsum heims,“ **segir í Manifesto.**

### Fyrir frekari upplýsingar heimsækja hér:

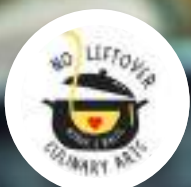
Ný norræn matvælaáætlun. (n.d.). Ný norræn matargerðarhreyfing. Fáanlegt á <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>

## Solutions Menu – Norræn leiðarvísir um sjálfbæra matvælastefnu.

Árangur norrænna lausna í matvælastefnu má að hluta til pakka þeim gildum sem liggja til grundvallar samskiptum fólks, stofnana, fyrirtækja á svæðinu, sem býr yfir alhliða félagslegu öryggisneti og velferðarþjónustu, háum og jöfnum lífskjörum, sterkum samfélögum og flötu skipulagi. sem efla traust, einstaklingsábyrgð og samvinnu.

### Fyrir frekari upplýsingar heimsækja hér:

Norræna ráðherranefndin. (2018). Solutions Menu – Norræn leiðarvísir um sjálfbæra matvælastefnu. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>



**100% Engir afgangar**



## Faglegt tengslanet

Eystrasaltsmatargerð. (2024). Fáanlegt á  
<https://www.balticseaaculinary.com/en>

Félag norrænna matreiðslumanna. (2024). Fáanlegt á  
<https://nordicchefs.com/>

Norræna samtök starfsmanna í hótél-, veitinga-,  
veitinga- og ferðaþjónustugeiranum (NU HRCT). (2024).  
Fáanlegt á <https://www.nordichrct.org/>

Slow Food á Norðurlöndum. (2024). Fáanlegt á  
<https://slowfoodnordic.com/>

Samtök sjálfbærra matvælavæslunar. Fáanlegt á  
<https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Sjálfbært Gastro. (2024). Fáanlegt á  
[www.sustainablegastro.com](http://www.sustainablegastro.com)

Félag sjálfbærra veitingamanna. Fáanlegt á  
<https://thesra.org/>

Heimssamtök matreiðslumeistara. (2024). Fáanlegt á  
<https://worldchefs.org/>

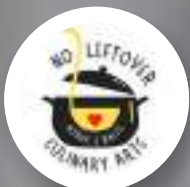
**SUSFOOD2 - það miðar að því að efla rannsóknir og  
nýsköpun á sviði sjálfbærra matvælakerfa, með  
auknu samstarfi og eftirliti milli ESB-ríkja og tengdra  
ríkja. Á sl**

10 ár hafa 44 rannsóknarverkefni verið fjármögnuð með  
5 SUSFOOD útköllum, með samtals 277 samstarfsaðilum.  
Tengill: <https://susfood-db-era.net/main/>

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

100% Engir afgangar

Mynd: Chefs, Canva.





# Yfirlit yfir þekkingu, kunnáttumatreiðslu, og þeirrar hæfni sem krafist er af fagfólki

Hugmyndir að því hvernig matreiðslumenn geta hjálpað til við að bjarga jörðinni: BESTU starfsvenjur og ráðleggingar til að koma sjálfbærni í framkvæma veitingahúsageiranum

## Mataröflun og undirbúingur :

1. Einbeittu þér að árstíðabundnu hráefni og reyndu að byggja rétti utan um þau.
2. Elda með staðbundnu hráefni.
3. Dýraafurðir ættu að vera frá aðilum sem stuðla að mikilli dýravelferð og sjálfbærum framleiðslukerfum.
4. Reyndu að forgangsraða sjálfbærum framleiðslukerfum fyrir alla matvæli.

## HANNA UPPSKRIFTIR ÞÍNAR OG VALSEÐLA:

5. Notaðu minna magn af dýraafurðum í réttina þína, þar á meðal kjöt, mjólkurvörur, egg og fisk.
6. Einbeittu þér að því að þróa eða stækka plöntutengda rétti, sem stuðla að minni losun gróðurhúsalofttegunda og vatnsnotkun.

## DAGLEG STJÓRNUN Á VEITINGASTAÐ :

7. Markmiðið að draga úr og útrýma hvers kyns sóun á veitingastaðnum þínum.
8. Að setja UPP VINMNUFERLA til að mæla **ÁRANGUR Á ÖLLUM SVIÐUM**.

## SAMSKIPTI VIÐ STARFSFÓLK, VIÐSKIPTI OG SAMFÉLAGIÐ ÞITT:

9. Stuðla að verkefnum sem miða að því að byggja brýr á milli framleiðenda, matreiðslumanna, neytenda og allra annarra hagsmunaaðila.
10. Elfdu þekkingu og mentað starfsmanna í því að vinna að sjálfbærni, minni matarsóun og betri nýtingu á öllum sviðum .  
Tilvísun: [climatesmartchefs.eu](https://climatesmartchefs.eu). (n/d). Hvernig geta kokkar hjálpað til við að bjarga jörðinni. Fáanlegt á <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>

**100% Engir afgangar**





# Faglegt tengslanet

Eystrasaltsmatargerð. (2024). Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/en>

Félag norræna matreiðslumanna. (2024). Fáanlegt á <https://nordicchefs.com/>

Norræna samtök starfsmanna í hótél-, veitinga-, veitinga- og ferðaþjónustugeiranum (NU HRCT). (2024). Fáanlegt á <https://www.nordichrct.org/>

Slow Food á Norðurlöndum. (2024). Fáanlegt á <https://slowfoodnordic.com/>

Samtök sjálfbærra matvælaverslunar. Fáanlegt á <https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Sjálfbært Gastro. (2024). Fáanlegt á [www.sustainablegastro.com](http://www.sustainablegastro.com)

Félag sjálfbærra veitingamanna. Fáanlegt á <https://thesra.org/>

Heimssamtök matreiðslumeistara. (2024). Fáanlegt á <https://worldchefs.org/>

**SUSFOOD2 - það miðar að því að efla rannsóknir og nýsköpun á sviði sjálfbærra matvælakerfa, með auknu samstarfi og eftirliti milli ESB-ríkja og tengdra ríkja. Á sl**

10 ár hafa 44 rannsóknarverkefni verið fjármögnuð með 5 SUSFOOD útköllum, með samtals 277 samstarfsaðilum. Tengill: <https://susfood-db-era.net/main/>

**Norrænn/baltneskur virðisauki**  
**Verkefnakenni: NPAD-2022/1004**

**100% Engir afgangar**

Mynd: Chefs, Canva.







**100% Engir afgangar**



Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

Mynd: Chefs, Canva.



# Farið yfir núverandi þekkingu, kunnáttu í matreiðslu, hæfni sem krafist er

**Sjálfbærnihæfni gerir nemendum kleift að taka upp sjálfbærnigildi og aðhyllast flókin kerfi til að grípa til eða biðja um aðgerðir sem endurheimta og viðhalda heilbrigði vistkerfa og auka réttlæti, skapa framtíðarsýn fyrir sjálfbæra framtíð.**

## **GreenComp hæfni:**

GreenComp samanstendur af 12 hæfnisviðum

### **- Innbyggð sjálfbærni, þar með talið hæfni**

- meta sjálfbærni
- styðja við sanngirni
- að efla náttúruna

### **- Að tileinka sér sjálfbærni í allri hugsun, aðferðum og aðgerðum**

- kerfishugsun
- gagnrýnni hugsun
- ramma vandamála

### **- Að sjá fyrir sér sjálfbæra framtíð, með því að stuðla að**

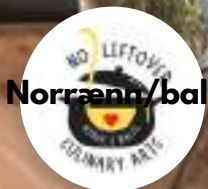
- framtíðarlæsi
- aðlögunarhæfni
- könnunarhugsun

### **- Að vinna að sjálfbærni**

- pólitísk rekstrarmarkmið
- sameiginlegar aðgerðir
- einstaklingsframtak

**100% Engir afgangar**

Bianchi, G., Pisiotis, U. og Cabrera Giraldez, M., GreenComp The European sustainability skills framework, Punie, Y. og Bacigalupo, M. ritstjóri(r), EUR 30955 EN, Útgáfuskrifstofa Evrópusambandsins, Lúxemborg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760/821058, JRC128040. Aðgengilegt á [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)





# HÆFNI MATREIÐSLUMANNNSINS

Hæfni er ómissandi þáttur sem hefur gríðarleg áhrif á sjálfbærni starfsferils einstaklings, sérstaklega á matreiðslusviðinu.

Hæfni matreiðslumeistara má skipta í þrjár gerðir, það er starfhæf hæfni, kjarnafærni og almenn hæfni.

**Starfhæfni vísar til færni matreiðslumannsins er sérþekking á matreiðslu sem felur í sér matreiðslukunnáttu, bragð- og matarþekkingu og aukna þjónustu.**

**Kjarnafærni felur í sér hugmyndalega getu, hreinleika og viðskiptavitund.**

Á sama tíma samanstendur almenn hæfni af mannlegum, leiðtoga-, stjórnunar- og hvatningarfærni. Hæfni þessa matreiðslumanns er leiðarvísir fyrir matreiðslukennara og þjálfara fyrir sjálfbæra starfsþróun í matreiðslustéttinni.

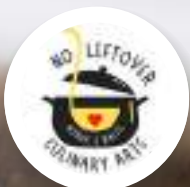
## Lestu alla greinina:

Mahfud, T., Pardjono og Lastariwati, B. (2019). Hæfni matreiðslumeistara sem lykilþáttur í velgengni matvælaferðaþjónustu: stutt bókmenntarýni. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>.

Fáanlegt á <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>

**100% Engir afgangar**

**Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**





# Innsýn í tækni sem notuð er fyrir norræna/baltneska matreiðslu

## Matreiðslumenntun: Mikilvægi nýsköpunar

Sýndar- og gagnvirkur raunveruleiki” í matreiðslupjálfun: Matreiðslumenntun getur vel nýtt sér sýndarveruleika (VR) og (AR). Nemendur geta sökkst sér að fullu í sýndarmatreiðslu með sýndarveruleika og gangvirkum veruleika (VR), þar sem þeir geta æft matreiðsluaðferðir, prófað mismunandi hráefni og jafnvel fengið ráð frá sýndarleiðbeinendum. Með því að nota gagnvirkan veruleika (AR), geta nemendur fengið leiðbeiningar og upplýsingar í rauntíma meðan þeir vinna í raunverulegu eldhúsinu. (Matreiðslumaður Eram, eldri Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023). Námsvettvangar á netinu: Dagarnir þegar nemendur þurftu að læra innan fjögurra veggja eru löngu liðnir. Síðan hugmyndin um ed-tech varð þekkt, hafa netverjar gert mikið af matreiðsluæfni aðgengilegt á netinu. Allt frá því að bjóða upp á allt frá ítarlegum námskeiðum um matreiðsluhæfileika og matargerð til myndbandakennslu eftir þekktu matreiðslumenn, þessir netvettvangar gera matreiðslumenntun aðgengilega áhorfendum um allan heim. Þannig, með því að velja netvettvang, geta nemendur fengið aðgang að fjölbreyttri sérfræðipekkingu í matreiðslu og lært á eigin hraða. (Kokkurinn Eram, eldri souskokkur, Akadémían í sætabrauðs- og matreiðslulistum, 2023). Snjöll eldhústæki og tól: Það er óumdeilt að ferli við matreiðslu hafa verið létt með tilkomu snjallra eldhústækja og tækja. Þessi tæki, sem eru allt frá nákvæmum sous-vide eldavélum til snjallra ofna, veita nákvæma hitastýringu og sjálfvirkni, sem gerir matreiðslumönnum kleift að einbeita sér að bragðsköpun og hugvitssemi. Að auki má nota snjallsímaforrit til að stjórna og fylgjast með tengdum eldhúsbúnaði, sem bætir aðgengi og þægindi við matreiðslu. (Kokkurinn Eram, eldri souskokkur, Akadémían í sætabrauðs- og matreiðslulistum, 2023).





# Innsýn í tækni sem notuð er fyrir norræna/baltneska matreiðslu

## Áhrif tækni á matreiðsluiðnaðinn

Það er enginn vafi á því að tækniþróun hefur aukið bæði hagkvæmni stóreldhúsa og stærð markaðarins fyrir matvælaíðnaðinn. Í fyrsta lagi hefur innleiðing aukinnar tækni umbreytt sjálfvirkum aðgerðum eins og birgðastjórnun og öðrum svipuðum verkefnum, sem hefur gefið matreiðslumönnum aukið svigrúm til að einbeita sér að hugvitssemi sinni í matreiðslu.

Að auki hefur þróun tækninnar veitt matreiðslumönnum aðgang að fjölbreyttri matreiðslupekkingu og veitt nýja innblástur.

Í þessum aðstæðum geta matreiðslumenn fundið nýtt hráefni, gert tilraunir með aðra matargerð og fúslega deilt sköpun sinni með áhorfendum um allan heim. Matreiðslumaður Eram, eldri Sous Chef, Akademía fyrir sætabrauð og matreiðslu, 2023).

Ennfremur hafa snjallskynjarar og eftirlitskerfi, meðal annarra framfara í matvælaöryggis tækni, gert það mögulegt að greina ferskleika hráefnisins og viðhalda kjörskilyrðum fyrir geymslu matvæla. Að auki hefur tæknin gert matreiðslumönnum kleift að tileinka sér grænni starfshætti, sem tryggir að matreiðslusköpun sé ekki aðeins ljúffeng heldur einnig örugg fyrir umhverfið.

Heimild

Matreiðslumaður Eram, eldri Sous Chef, Akademía fyrir sætabrauð og matreiðslu, 2023).

## Umbreyting með nútímatækni

**ÆA okkar tímum er gríðarlega** mikilvægt að finna jafnvægi á milli hefðbundinna matreiðsluaðferða og nútímabúnaðar, jafnvel þótt tæknin hafi gríðarlega kosti fyrir matreiðslumenntun og viðskipti., þá ber að hafa í huga að til þess að allt fari eins og best verður á kosið þarf hugsun, hugrekki, þekkingu og umfram allt heilstæða framtíðarýn sem byggir á sjálfbærni og ábyrgð.





Stafræni bæklingurinn "Nýjungar og vöruþróun " Recipes from Nordic & Baltic Cuisine" er hluti af verkefninu NPAD-2022/10049 þróunarniðurstöður innan ramma stafræna námskeiðsins 'Digital Course in NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for Adult .

Tilgangurinn er að bæta aðferðir við fullorðinskennslu, aðgengi fullorðinna að námi, bæta gæði fullorðinsnáms og mæta nýjum eða breyttum þörfum fyrir breytt umhverfi. Lögð er áhersla á sjálfbærni til að viðhalda hefðum og menningararfi sem og alþjóðlegum og innlendum auðlindum með ábyrgri neyslu og notkun staðbundins hráefnis og annarra auðlinda.

Við höfum einnig lagt áherslu á menningu, nýsköpun og mikilvægi þess að byggja upp tendslanet og þekkingu á milli landa um leið og við reynum að finna líkindi í matargerð og eins draga fram það sem er einstakt og sérstakt við hvert land.

Í þessum stafræna bæklingi er farið yfir 50 hefðbundnar uppskriftir með NO LEFTOVER hugmyndinni frá Danmörku, Eistlandi, Lettlandi, Íslandi og Litháen og kynntar eru 10 uppskriftir eða diskar frá hverju skráðu landi. Auk þess eru í bæklingnum uppskriftir frá Finnlandi, Svíþjóð, Noregi, Grænlandi og Færeyjum.

Meginhugmyndin er að vera með fá hráefni en frekar að sýna hvað hægt er að gera margt fljóbreytt ef hugmyndarflugið og ferskleikinn ráða ferðinni.

Við reynum að halda okkur við 100 grunn hráefni. Þess vegna innihalda margar skráðar uppskriftir nokkrar samsetningar sem eru byggðar á einu algengum fánlegu og helst ódýru hráefni eins og síld, rúgbrauð, lamb eða mjólk og reynt að sýna hvaða möguleika þessi hráefni geta gefið.

Uppskriftirnar draga fram hugmyndafræði og menningu viðkomandi landa um leið og þær eru gott vitni um þá fegurð og hina gjöfulu náttúru sem við enn búum við. Við vonum einnig að þetta rit geti hvatt til þess að neyta minna kjöts og fisks, finna nýjar leiðir til sjálfbærni og matar og um leið njóta landbúnaðar, garðyrkju og útivistar.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

100% Engir afgangar

Mynd: Riga, Canva.





## Niðurstaða

Stafræni bæklingurinn „The Contemporary and Innovative Recipes from Nordic & Baltic Cuisine,“ hluti af verkefninu NPAD-2022/10049, inniheldur yfir 50 nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir sem leggja áherslu á „NO LEFTOVER“ hugtakið. Það inniheldur 10 uppskriftir frá hverju þessa landa frá Danmörku, Eistlandi, Lettlandi, Íslandi og Litháen ásamt hugmyndum af diskum frá Finnlandi, Svíþjóð, Noregi, Grænlandi og Færeyjum.

Meginhugtak hefðbundins uppskriftavals er notkun á 100% hráefnis með því að deila reynslu og hefðum á milli Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna og skapa innblástur fyrir notkun þessara aðferða á mismunandi svæðum með tilliti til hefðbundinna og nýstárlegra framreiðslu.



Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

**100% Engir afgangar**

Mynd: Lettneskur matur. Ples.Canva.





# Tilvísunarlisti

- Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D. (2023). Af hverju er fólk illa farið með matarafganga? Kerfisbundin úttekt á bókmenntum og rammi til að greina hegðun sem myndast við matarúrgang heimilanna. Visindi beint. Fáanlegt á <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- Arctic Adventures. (2022). Íslenskur matur. Fæst á <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- Balcere, A., Sēja, G. (2014). Fiskréttir. Úrval, vinnsla, uppskriftir. Riga: Apgads Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- Eystrasaltsmatargerð. (2024). Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/en>
- Eystrasaltsmatargerð. (2024). Handbækur. Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- Eystrasaltsmatargerð. (2024). Matreiðsluleiðir Eystrasaltsins. Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp – Evrópskur hæfniramma um sjálfbærni. Bacigalupo, M., Punie, Y. (ritstjórar), EUR 30955 EN, Útgáfuskrifstofa Evrópusambandsins, Lúxemborg; ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040. Aðgengilegt á [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)
- Matreiðslumaður Eram, yfirmaður Sous Chef, Akademía fyrir sætabrauð og matreiðslu. (2023). Skurðpunktur matreiðslulistar og tækni: Nýjungar í matreiðslumenntun. Fáanlegt á <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- Climatesmartchefs.eu. (n/d). Hvernig geta kokkar hjálpað til við að bjarga jörðinni. Fáanlegt á <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- Compotes. Jamm. Safi. Compotes. Jams. Safi. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2722-2.
- Culinary Heritage Network. (2024). Fáanlegt á <https://www.culinaryheritage.net/>
- Deb Dulal Das (2023). Uppgötvaðu hvernig staðbundin uppspretta gjörbyltir sjálfbærum fyrirtækjum. Fáanlegt á <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- Galēja, I. (2012). Páskaréttir. Páskamatur. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Gjölf í krukku. Gjölf í krukku. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-2681-2.
- Gilman, S.A. (n/d.) A World of Flavor: 7 Traditional Foods of Greenland. Fáanlegt á <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023). Að hanna sjálfbært, hringlaga matargerðarkerfi. Fáanlegt á <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>

100% Engir afgangar



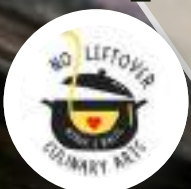


# Tilvísunarlisti

- Leiðsögumaður til Færeyja. (2024). Heildarleiðbeiningar um matarmenningu Færeyja. Fáanlegt á <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- Jaramishian, S. (2011). Raw foodism. Grunnuppskriftir úr vörum sem fást í Lettlandi. Hressing. Grunnuppskriftir úr vörum sem fást í Lettlandi. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- Latvia.eu. (n/d). Lettnesk matargerð. Fáanlegt á <https://www.latvia.eu/arts-culture/latvian-cuisine/>
- Latvia.travel (n/d). Bragðir Lettlands. Fáanlegt á <https://www.latvia.travel/en/flavours-latvia>
- Litháen.ferðalög. (n/d). Nútíma matargerð Fáanleg á <https://lithuania.travel/en/what-to-do/food-and-drink/modern-cuisine>
- Lettnesk matargerð. (2024). Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- Latvian Environmental Geology and Meteorology Centre (n.d.) Veðurfræðitímabil í Lettlandi. Aðgengilegt á <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> 19. desember 2022.
- Mahfud, T., Pardjono og Lastariwati, B. (2019). Hæfni matreiðslumeistara sem lykilþáttur í velgengni matvælaferðapjónustu: stutt bókmenntarýni. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Fáanlegt á <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- Michelin leiðarvísir. (2024). Kynning á Lettlandi og matargerð þess. Fáanlegt á <https://guide.michelin.com/lv/en/article/travel/an-introduction-to-latvia-its-cuisine>
- Maricopa Community Colleges. (n.d.) Handbók um sjálfbæra matreiðslu. Fáanlegt á <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- Utanríkisráðuneyti Lýðveldisins Litháen. (2014, uppfært 2023). Samstarf Norðurlanda og Eystrasaltsríkja (NB8). Fáanlegt á <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- Ný norræn matvælaáætlun. (n.d.). Ný norræn matargerðarhreyfing. Sótt af <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>
- Norðurland. (2024). Matreiðslu norræn. Fáanlegt á <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- Norðurland. (2012). Norræn næringarráðleggingar 2012. Samþætting næringar og hreyfingar. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- Norræna ráðherranefndin. (2018). Solutions Menu – Norræn leiðarvísir um sjálfbæra matvælastefnu. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>
- Nordic Expat Shop. (2023). Rík saga hefðbundins skandinavíks matar. Fáanlegt á <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- Lettneska hagstofan. Opinber tölfræðigátt. (n.d.) Matarneysla. Fáanlegt á <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdebumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- Olaines 1. vidusskola. Hefðbundin lettnesk matargerð. (n/d). Erasmus+ verkefnið „Senda menningararfleifð okkar til nýrra kynslóða“. Fáanlegt á [http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt\\_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditional\\_cuisine\\_latvia\\_MD.pdf](http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditional_cuisine_latvia_MD.pdf)

100% Engir afgangar

Mynd: Canva.





- Pygozne I. (2022, 23. september). Þjóðleg matargerð í Lettlandi. Þjóðaralfræðiorðabók. Fáanlegt á <https://enciklopedija.lv/skirkklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- Stefnumótunartæki fyrir sjálfbæran og heilbriggt matarræði – Gera kleift að breyta matvælum á Norðurlöndunum. Fáanlegt á <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>
- Popila, A. (2013) Stevia í Lettlandi. Stevia í Lettlandi. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Slow Food for Biodiversity. (2014)/ Ræstur Fiskur. Ark of taste. Available at [https://www.fondazioneSlowFood.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%2Ddried%20fermented,and%20haddock%20\(Melanogrammus%20aeglefinus\).](https://www.fondazioneSlowFood.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20(air%2Ddried%20fermented,and%20haddock%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Hagstofa Danmerkur. (2024). Danmörk tölfræði. Fáanlegt á <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Stutt námskeið í varðveislu. Hratt, auðvelt, ljúffengt! Stutt námskeið í niðursuðu. Hratt, einfalt, ljúffengt! Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Taste-the-ocean.campaign.europa.eu (n/d). Sendiherrar sjálfbærra sjávarafurða fyrir átakið „Taste the sea“. Fáanlegt á [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). Uppskriftir fyrir sjálfbærar sjávarfang. Fáanlegt á [https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes\\_en](https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes_en)
- Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs“ (2014). Hefðbundinn og nútímalegur lettneskur matur og drykkur. Frídagar í Eystrasaltslöndunum. Fáanlegt á [https://www.ceļotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014\\_en.pdf](https://www.ceļotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf)
- Fjögurra árstíða matreiðslubókin. Matreiðslubók árstíðanna. (2008). Riga: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Norðurlandaráð og Norræna ráðherranefndin. (2024). Norðurlönd. Staðreyndir um Norðurlöndin. Fáanlegt á <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Norræna ráðherranefndin. (2020). Átta stórþróun í matvælakerfum Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Norræna ráðherranefndin. (2020). Aðgerðaáætlun fyrir framtíðarsýn 2030. Aðgengileg á <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG sjóðurinn. (n.d.) Áskorun 2: Notaðu staðbundið. Fáanlegt á <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitestonia.com (n/d). Kynning á eistneskri matargerð, fáanleg á <https://www.visitestonia.com/en/an-introduction-to-estonian-cuisine>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Færeyskur matur. Fáanlegt á <https://visitfaroeislands.com/en/about1/people-society/faroese-food>
- Walkablevilnius.com (n/d). Nútíma litháískar matreiðsluhefðir. Fáanlegt á <https://walkablevilnius.com/news/modern-lithuanian-culinary-traditions/>
- Mun fljúga í mat. (2024). Lettneskur matur: 15 hefðbundnir réttir til að leita að í Riga. Fáanlegt á <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). yfirráðasvæði Danmerkur. Fáanlegt á <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A. (2024). Norðurlönd. Britannica. Fáanlegt á <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016). Inngangur í mikilvægustu málefni lettneskrar sögu. Ríkiskanslari. Fáanlegt á <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). Sp.: Hvað er matreiðslulist?. Fáanlegt á <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>







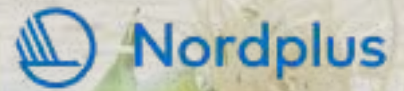
## Höfundar og þátttakendur:

Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga), verkefnastjóri, uppsetning, innihald og grafísk hönnun, hugmynd, uppbygging, klipping  
Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Litháen)  
Bjarnfríður Einarsdóttir, Hansina, STEP BY STEP COUNCULTING) Rafn (Ice , Jon, STEP BY STEP COUNCULTING (Ísland) Pels, Ruta, MITRA (Eistland)  
Smulsky, Alex, MITRA (Eistland) Högnadóttir, Anna, Com&Train (Danmörk) Pasnaka-Irkle, Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga)

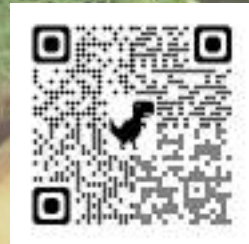




# Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð



Zvereva, O. o.fl. (2024). Nútímalegar og nýstárlegar uppskriftir frá norrænni og baltneskri matargerð. Nordplus fullorðinn. Verkefniskenni: NPAD-2022/10049. "ENGIN AFSTAF Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðinskennara". HOTEL SCHOOL Hotel Management College, Riga.  
**Vefsíða ISBN kóða 978-9934-643-01-9**  
**Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)**



Mynd: Canva.

·Norræn/baltnesk matreiðslulist  
**Verkefnakenni: 2022/10049**

**NPAD- 100% Engir afgangar**