

DIGIKURSUS KOOS ÕPPEMATERJALIDE JA –
VAHENDITEGA TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

**NO LEFTOVER KOKAKUNSTI TEHNIKAD
PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGIST
ERINEVATES ETAPPIDES – PLANEERIMINE,
TOIDUVALMISTAMINE, SERVEERIMINE,
TURUNDUS, KORISTAMINE**

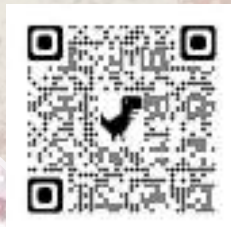


NO LEFTOVER kokakunsti tehnikad Põhjamaade/Balti köögist erinevates etappides – planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, turundus, koristamine

NO LEFTOVER kulinaarsed kunstitehnikad Põhjamaade/Balti köögist erinevates etappides – planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, turundus, koristamine" sh Taanis, Eestis, Islandil, Lätis, Leedus fookusega "kasuta kohalikku" ja seost jätkusuutlikkus.

Põhjamaade/Balti väärtus: Põhjamaade/Balti köögil on väga vana huvitav ajalugu, traditsioonid, retseptid, meetodid. Tänapäeval hõlmab kokakunst vanu traditsioone, jätkusuutlikkuse aspekte nagu kultuuripärandi hoidmine ja kohalike toodete kasutamine, kaasaegsete tehnoloogiate integreerimine, uuendused ja digitaliseerimine, raiskamise vältimine ja minimeerimine. Täiskasvanute koolitusprogrammide raames kavatsesime tugevdada NO LEFTOVER ideoloogiat mitte ainult majapidamise ja amatööride tasandil, vaid ka professionaalsel tasandil. Projekti partnerid demonstreerivad üksikasjalikult, loominguliselt, informatiivselt ja inspireerivalt lähenemisviise, kuidas integreerida stiilne ja kaasaegne Põhjamaade/Baltimaade traditsioonilised kokakunstid koos NO LEFTOVER meisterlikkusega kõikidel kokakunsti tasanditel.

Viide: Zvereva, O. et al (2024). NO LEFTOVER kokakunsti tehnikad Põhjamaade/Balti köögist erinevates etappides – planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, turundus, koristamine.. Nordplus Adult. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja -vahenditega täiskasvanute koolitajatele. Projekti ID: NPAD-2022/10049. ISBN-kood: 978-9934-643-07-1
Veebisait: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCI BIZNESĀ KOLEDŽA

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

com&train
Start die kompetensarise maad os

Mitra

Sfs

100% NO LEFTOVER

Foto: Jõhvikas suhkruks, autor Alexander62 ettevõtetest
Getty Images,
loend.



Sisukord

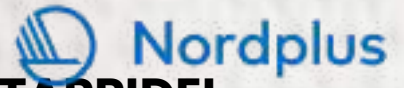


1. Projekti kirjeldus, eesmärk ja eesmärgid
2. Projekti partnerite kirjeldus
3. Sissejuhatus
4. Juhendi eesmärk ja eesmärgid
5. Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist
6. PLANEERIMISTehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
7. OSTMISTehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
8. SÄILITAMISTehnikad NO LEFTOVER kulinaarses kunstitehnikas Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
9. TURUNDUSTehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
10. MÜÜGI tehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
11. Põhjamaade/Balti köögi kokakunsti tehnikad NO LEFTOVER'is koos kirjeldustega.
12. Serveerimistehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
13. Põhjamaade/Balti köögi JÄRELTERVENDAMISE tehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates koos kirjeldustega
14. Põhjamaade/Balti köögi PUHASTUSTehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates koos kirjeldustega
15. LEFTOVER HANDLING tehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
16. JÄÄTMEKÄITLUSE tehnikad NO LEFTOVER kokakunsti tehnikates Põhjamaade/Balti köögist koos kirjeldustega
17. Ülevaade ja kokkuvõte NO LEFTOVER kokakunsti tehnikatest Põhjamaade/Balti köögist erinevatel etappidel
18. Kulinaaria kunst
19. Kokkuvõte
20. Järeldus
21. Viidete loend
22. Lingid kasulikele ressurssidele
23. Autorid, kaastöölised

100% EI JÄÄNU

Foto:
Ls9907, Getty Images

NO LEFTOVER KOKAKUNSTI TEHNIKAD PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGIST ERINEVATEL ETAPPIDEL



LÄTI



LEEDU



EESTI



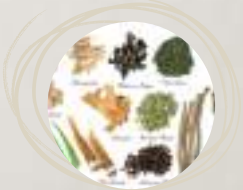
TAANI



ISLANDILE



ROOTSI



NORRA



SOOME



GRÖÖNIMAA



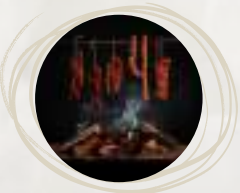
NO LEFTOVER KOKAKUNSTI TEHNIKAD PÕHJAMAARDE/BALTI KÖÖGIST ERINEVATES ETAPPIDES – PLANEERIMINE, TOIDUVALMISTAMINE, SERVEERIMINE, TURUNDUS, KORISTAMINE



PLANEERIMINE



OSTMINE



SÄILITAMINE



TURUNDUS



MÜÜA



TOIDUVALMISTAMINE



SERVEERIMINE



SERVEERIMISJÄRGNE ETAPP



NO LEFTOVER KOKAKUNSTI TEHNIKAD PÕHJAMADE/BALTI KÖÖGIST ERINEVATES ETAPPIDES – PLANEERIMINE, TOIDUVALMISTAMINE, SERVEERIMINE, TURUNDUS, KORISTAMINE



PUHASTAMINE



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMINE



JÄÄTMEKÄITLUS

Projekti kirjeldus

'Projekti „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educators“, nr NPHZ-2021/10049, eesmärk on täiustada täiskasvanud kokakunsti koolitajate õpetamismeetodeid, keskendudes Põhjamaade/Baltimaade traditsiooniline ja kaasaegne köök lähenemisega EI OLE JÄÄKID erinevates etappides, sealhulgas koostisosade ja portsjonite planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, müük, roogade ja köögikontseptsioonide turustamine, mõistlike toidujääkide tarbimisviiside leidmine, lõppfaasi jäätmete vastutustundlik käitlemine.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

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

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

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train 
Starti diri kompetenču attīstībai mācību

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

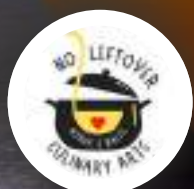


Foto:
Bby robertsre firmast Getty
Images, Canva

Projekti partnerid

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

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Sfs
Adult
Education
Iceland

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESA KOLEDŽA

com&train
Starti die kompetencorakais med 03

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra



Foto:
Läänemeri,
Audrius
Venclova Getty
Images Canvast

Sissejuhatus

Projekti NPAD-2022/10049 arendusprojektide tulemused viivad välja uue kursuseni „Digitaalne kursus NO LEFTOVER Põhjamaade/Balti kulinaarse kunsti täiskasvanute koolitajatele“, sealhulgas kursuse sisu ja mooduli ülesehituse, digitaalse vormingu valiku, meetodite väljatöötamist ja kasutatavad materjalid. Eesmärk on parandada täiskasvanute õpetamise meetodeid, täiskasvanute juurdepääsu õppimisele, parandada täiskasvanuõppe kvaliteeti ja vastata uutele või muutuvatele vajadustele vastavalt majutusettevõtete pakkumiste eripärade muutuvale keskkonnale, kokakunsti mitmekesisusele ja mitmekesistamise lähenemisviisidele, turismi suundumustele. Uued kogemused ja maitserõõm, kaasaegne ühiskond vajab tehnilist ja digitaalset täiustamist ja ümbervormindamist, keskendumist jätkusuutlikkusele, et säästa traditsioone ja kultuuripärandit ning globaalseid ja rahvuslikke ressursse vastutustundliku tarbimise ning kohalike toorainete ja muude ressursside kasutamise kaudu. Kursusearendus toetab koolitusvõimaluste arendamist õpetajatele, mentoritele ja teistele pedagoogilisele personalile täiskasvanuhariduses projekti koordinaatorile, kõigile projektipartneritele ja teistele organisatsioonidele ning eraettevõtetele, avalik-õiguslikele organisatsioonidele, kuna kursus on optimeeritud toode erinevatele täiskasvanute koolitajate kategooriatele.

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

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Starti diri kompetenciarisk mad 03

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

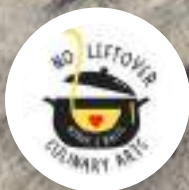


Foto:
Läänemeri, autor
Olga Ivanova
firmast Getty
Images, Canva

100% EI JÄÄNU

Juhendi eesmärk ja eesmärgid

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

100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049

Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist

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

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

·Ametliku, informaalse ja/või mitteformaalse täiskasvanuhariduse lõikes;

·Nii üld- kui ka kutseõpet;

100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049



MIDA TEAD SELLEST, et Põhjamaade/Balti köögi kulinaarsed kunstitehnikad hõlmavad erinevaid etappe?

PLANEERIMINE:

Kuidas võtavad Põhja- ja Baltimaade kokad oma menüüde koostamisel arvesse jäätmetekke põhimõtteid, et toiduraiskamist algusest peale minimeerida?

TOIDUVALMISTAMINE:

Milliseid konkreetseid toiduvalmistamistehnikaid või -meetodeid kasutatakse Põhjamaade/Balti köögis, et tagada koostisosade iga osa ärakasutamine, vähendades sellega raiskamist?

SERVEERIMINE:

3. Kuidas esitlevad Põhjamaade/Balti restoranid roogasid viisil, mis julgustab sööjaid hindama ja tarbima iga elementi, järgides NO LEFTOVER filosoofiat?

TURUNDUS:

Kuidas edendavad Põhjamaade/Balti restoranid oma pühendumust jäätmevabale kulinaarsele praktikale, et meelitada ligi keskkonnateadlikke kliente?

PUHASTAMINE:

Milliseid strateegiaid rakendatakse Põhjamaade/Balti köökides orgaaniliste jäätmete ja kõrvalsaaduste käitlemiseks ja töötlemiseks puhastusfaasis, et järgida NO LEFTOVER põhimõtet?

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

VÖ

VILNIAI
KOLEGIJOS

Mitra

com&train
Start die Kompetenzreise mit uns

Sfs

Foto:
Viisteist, Canva

100% EI JÄÄNU



PÕHJA-BALTIMAA

Põhja- ja Baltimaade traditsioonilise kokakunsti ülevaade ja kokkuvõte

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

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

100% EI JÄÄNU



KASUTAGE KOHALIKKU

Definitsioonid: teooria ülevaade

"Kasuta kohalikku"

Mõned näpunäited kohaliku toidu valmistamiseks:



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

100% EI JÄÄNU



MÄÄRUSI JA JUHISEID

toiduohutuse ja toidujääkide käitlemise eest Põhja- ja Baltimaades

Põhjamaades ja Baltikumis on toiduohutust ja jäätmekäitlust reguleerivad eeskirjad mõeldud eelkõige rahvatervise tagamiseks, edendades samas jätkusuutlikkust. Allpool on mõned peamised regulatiivsed dokumendid ja juhised, mis on seotud toidujääkide kasutamisega restoranides, sealhulgas teave selle kohta, kui kaua võib toidu koostisosi säilitada, ja toidujätmete käitlemise parimad tavad.



ROOTSI: MÄÄRUSI JA JUHISEID

TOIDUOHUTUSE JA TOIDUJÄÄKIDE KÄITLEMISE EEST PÕHJA- JA BALTIMAADES

ROOTSI RIIKLIK TOIDUAMET

Pealkiri: Livsmedelshygien och HACCP (toiduhügieen ja HACCP) **Kirjeldus:** annab juhiseid toiduohutuse juhtimiseks, sealhulgas toidujääkide käitlemiseks ja säilitamiseks.

Link: [Rootsi Toiduamet – Toiduhügieen](#)

ROOTSI TOIDUSEADUS

Pealkiri: Lag (2006:804) om livsmedel (toiduseadus) **Kirjeldus:** hõlmab Rootsi toiduohutuse ja -hügieeni tavadega seotud sätteid.

Link: [Rootsi toiduseadus](#)

ROOTSI MERE- JA VEEMAJANDUSAGENTUUR

Pealkiri: Fiskerilagen (kalandusseadus) **Kirjeldus:** juhised mereandide käitlemiseks, mis võivad samuti mõjutada mereandide jääkide käitlemist.

Link: [Kalapüügiliit](#)



TAANI:

MÄÄRUSI JA JUHISEID

TOIDUOHUTUSE JA TOIDUJÄÄKIDE KÄITLEMISE EEST PÕHJA- JA BALTIMAADES

TAANI VETERINAAR- JA TOIDUAMET

Pealkiri: Toiduhügieeni määrus Kirjeldus: täpsustab toiduhügieeni nõudeid, sealhulgas toidujääkide käitlemist.

Seos: Taani toiduhügieeni määrus

TAANI TOIDUSEADUS (TOIDUSEADUS)

Pealkiri: Lov om fødevarer (toiduseadus) Kirjeldus: sätestab toiduohutuse ja toidu käitlemise eeskirjad Taanis.

Link: Taani toiduseadus

TAANI KESKKONNAKAITSEAGENTUUR

Pealkiri: Affaldsbekendtgørelse (Jäätmemäärus) Kirjeldus: sisaldab juhiseid toidujäätmete käitlemise ja jätkusuutlikkuse kohta.

Link: Jäätmemäärus



NORRA:

MÄÄRUSI JA JUHISEID

TOIDUOHUTUSE JA TOIDUJÄÄKIDE KÄITLEMISE EEST PÕHJA- JA BALTIMAADES

NORRA TOIDUOHUTUSAMET

Pealkiri: Toiduhügieeni määrus Kirjeldus: Toiduhügieeni ja toidu käitlemise, sealhulgas toidujääkide käitlemise juhised.

Link: [Norra toiduhügieeni määrus](#)

NORRA TOIDUSEADUS (MATLOVEN)

Pealkiri: Lov om matvarer (Toiduseadus) Kirjeldus: kirjeldab ettevõtete toiduohutusnõudeid, sealhulgas toidujääkide haldamist.

Link: [Norra toiduseadus](#)

NORRA KESKKONNAAGENTUUR

Pealkiri: Forskrift om avfall (Jäätmemäärus) Kirjeldus: annab teavet jäätmete, sealhulgas toidujäätmete käitlemise ja vähendamise kohta.

Link: [Jäätmemäärus](#)



SOOME:

MÄÄRUSI JA JUHISEID

TOIDUOHUTUSE JA TOIDUJÄÄKIDE KÄITLEMISE EEST PÕHJA- JA BALTIMAADES

SOOME TOIDUAMET

Pealkiri: Elintarvikelaki (Toiduseadus) **Kirjeldus:** kehtestab toiduohutuse ja -hügieeni eeskirjad, sealhulgas juhised toidujääkide käitlemise kohta.

Link: Soome toiduseadus

SOOME HÜGIEENIMÄÄRUS

Pealkiri: Elintarvikehügieeniasäädökset (toiduhügieeni eeskirjad) **Kirjeldus:** suunised hügieeni säilitamiseks toiduettevõtetes, sealhulgas jääkide käitlemise kohta.

Link: Soome hügieenieeskirjad



EESTI:

MÄÄRUSI JA JUHISEID

TOIDUOHUTUSE JA TOIDUJÄÄKIDE KÄITLEMISE EEST PÕHJA- JA BALTIMAADES

EESTI TERVISEAMET

Pealkiri: Toiduhügieeniseadus Kirjeldus: Hõlmab toiduhügieeni tavaid, sealhulgas toidujääkide käitlemist.

Link: Eesti toiduhügieeni seadus

EESTI TOIDUSEADUS

Pealkiri: Toiduseadus Kirjeldus: sätestab toiduohutuse ja toidu käitlemise, sh jäätmekäitluse eeskirjad.

Link: Eesti toiduseadus



LĀTI:

MĀĀRUSI JA JUHISEID

TOIDUOHUTUSE JA TOIDUJĀĀKIDE KĀITLEMISE EEST PÕHJA- JA BALTIMAADES

RIIKLIK TOIDU- JA VETERINAARTEENISTUS

Pealkiri: Pärtikas higiēnas prasības (Toiduhügieeninõuded) **Kirjeldus:** Toiduhügieeni, sealhulgas toidujääkide käitlemise juhised.

Link: [Läti toiduhügieeninõuded](#)

TOIDU KÄITLEMISE JÄRELEVALVE SEADUS

Pealkiri: Pärtikas aprites uzraudzības likums (toidu käitlemise järelevalve seadus)

Kirjeldus: kirjeldab toiduohutuse eeskirju, sealhulgas toidujääkide käitlemist.

Seos: Läti Vabariigi seadus toidu käitlemise järelevalve kohta (LR Saeima, 1998)

EPIDEMIOLOOGILISE OHUTUSE SEADUS

Pealkiri: Epidemioloogilise ohutuse seadus (Epidemioloogilise ohutuse seadus, LR Saeima, 2017) **Kirjeldus:** Seadus sisaldab juhiseid epidemioloogilise ohutuse reguleerimiseks.

Link: [Epidemioloogilise ohutuse seadus](#)



LEEDU:

MÄÄRUSI JA JUHISEID

TOIDUOHUTUSE JA TOIDUJÄÄKIDE KÄITLEMISE EEST PÕHJA- JA BALTIMAADES

LEEDU RIIKLIK TOIDU- JA VETERINAARTEENISTUS

Pealkiri: Maisto saugos seadus (toiduohutuse seadus) **Kirjeldus:** sätestab eeskirjad toiduohutuse ja hügieenitavade, sealhulgas jääkide käitlemise kohta.

Link: Leedu toiduohutuse seadus

LEEDU HÜGIEENISTANDARDID

Pealkiri: Higienos normos (hügieeninormid) **Kirjeldus:** hõlmab juhiseid toiduhügieeni ja toidujääkide käitlemise kohta.

Link: Leedu hügieenistandardid

Need dokumendid annavad ülevaate toiduohutuse ja toidujääkide käitlemise eeskirjad ja juhised Põhja- ja Baltimaades. Üksikasjaliku ja spetsiifilise teabe saamiseks peate võib-olla tutvuma kohalike eeskirjadega või võtma otse ühendust iga riigi asjakohaste toiduohutusasutustega.



Weekly Meal Plan

Monday

Tofu and green beans with brown rice

Fruit or vegetable smoothie

Tuesday

Fruit or vegetable smoothie

PLANEERIMINE TEHNIKAD

Põhja- ja Baltimaade kokkadele ja juhtidele
NO LEFTOVER kokakunstis

Friday

Chicken, glazed with soy sauce and herbs

Chicken with broccoli, green peas, and sweet potato

Fruit or vegetable smoothie

Snacks

Celery sticks, apple slices, nuts, grapes





PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

Need tehnikad rõhutavad tõhusust, jätkusuutlikkust ja traditsioone. Planeerimistehnikate eesmärk on optimeerida köögitoiminguid, tagada jätkusuutlikkus ning säilitada Põhja- ja Baltikumi rikkalikku kulinaarset pärandit.

HOOAJALINE MENÜÜ ARENG:

Värskuse ja jätkusuutlikkuse tagamiseks menüüde meisterdamine hooajalise saadavuse alusel.

KOHALIK TARNIJATE KOOSTÖÖ:

Tugevate suhete loomine kohalike põllumeeste ja tootjatega värskete ja kvaliteetsete toorainete saamiseks.

TOIDU OTSIMINE:

Kaasake menüüsse sööda koostisained, nagu looduslikud ürdid, marjad ja seened.

VARUDE OPTIMEERIMINE:

Just-in-time inventuurisüsteemi rakendamine, et vähendada raiskamist ja tagada koostisosade värskus.

JÄÄTMETE VÄHENDAMISE STRATEEGIAD:

Köögijäätmete analüüsimine jäätmeid minimeerivate tavade rakendamiseks.

JÄTKUSUUTLIK HANKIMINE:

Jätkusuutlike ja eetilistelt hangitud koostisosade eelistamine.

PARTII KEETMINE JA KÜLMUTAMINE:

Suurte toidukoguste valmistamine ja portsjonite külmutamine, et vähendada igapäevast ettevalmistusaega ja raiskamist.



PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

NINAST SABANI TOIDUVALMISTAMINE:

Kogu looma kasutamine toiduvalmistamisel, et minimeerida raiskamist ja maksimeerida maitset.

JUUREST VARRENI KEETMINE:

Köögiviljade kõigi osade, sealhulgas lehtede, varte ja juurte kasutamine.

SÄILITAMISE TEHNİKAD:

Koostisainete säilivusaja pikendamiseks kasutatakse traditsioonilisi meetodeid, nagu marineerimine, kääritsemine ja kõvenemine.

MENÜÜ MITMEKESISTAMINE:

Pakkudes erinevaid roogasid, mis vastavad erinevatele toitumiseelistustele ja -trendidele.

RISTKOOLITUSE TÖÖTAJAD:

Köögipersonali koolitamine mitmes rollis, et suurendada paindlikkust ja tõhusust.

RETSEPTI STANDARDIMINE:

Standardsete retseptide väljatöötamine, et tagada järjepidevus ja kontrollida kulusid.

PORTSJONI KONTROLL:

Täpse jaotuse rakendamine jätmete vähendamiseks ja kulude haldamiseks.

TERVISE- JA OHUTUSPROTOKOLLID:

Rangete tervise- ja ohutusstandardite järgimine toiduohutuse tagamiseks.

TERVISE- JA OHUTUSKOOLITUS:

Pidev koolitus tervise- ja ohutusstandardite kohta kõigile töötajatele.

PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

ENERGIASÄÄSTLIKUD TAVAD:

Energia- ja tööhõusete seadmete ja tavade kasutamine kulude ja keskkonnamõju vähendamiseks.

VEE SÄÄSTMISE TEHNİKAD:

Veesäästutavade rakendamine köögis.

KLIENTIDE TAGASISIDE SÜSTEEMID:

Klientide tagasiside kogumine ja analüüsimine menüü pakkumiste ja teeninduse täiustamiseks.

ÜRITUSE PLANEERIMINE JA LÄBIVIIMINE:

Eriürituste ja toitlustusteenuste korraldamine ja juhtimine.

KASUMIMARGINAALI ANALÜÜS:

Kasumimarginaalide korrapärane ülevaatamine, et kohandada hinnakujundust ja portsjonite suurust.

TRENDIANALÜÜS:

Kulinaarsete trendidega sammu pidamine, et menüüd oleksid ajakohased ja atraktiivsed.

TOITUMISANALÜÜS:

Menüüelementide vastavus toitumisstandarditele ja klientide tervisevajadustele.

TOIDUOHUTUSE KOOLITUS:

Töötajate pidev koolitus toiduohutuse ja hügieeni tavade kohta.



PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

TARNIJA AUDITID:

Tarnijate regulaarne auditeerimine kvaliteedi ja jätkusuutlikkuse tagamiseks.

KULUDE KONTROLLIMISE MEETMED:

Meetmete rakendamine toidu- ja tööjõukulude kontrolli all hoidmiseks.

RAKENDUSE TÕHUSUS:

Koostisosade eelnev organiseerimine ja ettevalmistamine köögitoimingute sujuvamaks muutmiseks.

See prantsuse termin tähendab "kõik omal kohal". Selle kulinaarse praktika eesmärk on, et kõik oleks valmis toiduvalmistamiseks, küpsetamiseks või lõpliku roa kokkupanekuks.

(www.escoffier.edu, n/d)

ALLERGEENIDE JUHTIMINE:

Selged märgistamis- ja käitlemisprotseduurid allergeenide ja toitumispiirangute haldamiseks.

KÖÖGI TÖÖVOO OPTIMEERIMINE:

Köögi töövoo sujuvamaks muutmiseks tõhususe parandamiseks ja kitsaskohtade vähendamiseks.

MENÜÜ PÕÖRAMINE:

Menüü korrapärane värskendamine, et see oleks klientidele värske ja huvitav.

MAITSEPROFIIL:

Unikaalsete maitseprofiilide väljatöötamine, mis peegeldavad Põhjamaade ja Baltikumi kulinaarseid traditsioone.

KLIENDI DEMOGRAAFILISE TEABE ANALÜÜS:

Klientide eelistuste mõistmine, et menüü vastavalt kohandada.



PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

SÄÄSTEV PAKEND:

Kasutades kaasavõtmiseks ja kohaletoimetamiseks keskkonnasõbralikku pakendit.

KOGUKONNA KAASAMINE:

Kohaliku kogukonna kaasamine ürituste ja partnerluste kaudu.

KULTUURI SÄILITAMINE:

Sisaldab traditsioonilisi Põhja- ja Baltimaade toiduvalmistamistehnikaid ja koostisaineid.

TEHNOLOOGIA INTEGREERIMINE:

Köögihaldustarkvara kasutamine toimingute sujuvamaks muutmiseks ja jõudluse jälgimiseks.

TURUNDUSKOOSTÖÖ:

Koostöö turundusmeeskondadega hooajaliste ja erimenüü üksuste reklaamimiseks.

PERSONALI AJAKAVA OPTIMEERIMINE:

Tõhus töögraafikute koostamine, et tagada õige arv töötajaid tiptundidel.

VALMISOLEK HÄDAOLUKORDADEKS:

Plaanide koostamine ootamatuteks probleemideks, nagu elektrikatkestused või tarnepuudus.

MAITSE SÄILITAMINE:

Sellised võtted nagu vaakumkinnitamine, et säilitada koostisosade värskust.



PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

TOITUMISSUUNDUMUSTEGA KOHANEMINE:

Menüü pakkumiste kohandamiseks tuleb olla kursis toitumistrendidega, nagu veganlus ja gluteenivaba.

KAHJURITÕRJEMEETMED:

Regulaarsed ülevaatused ja hooldused, et hoida köök kahjurivabana.

JÄTKUSUUTLIKKUSE SERTIFIKAADID:

Usaldusväärse suurendamiseks taotlege selliseid sertifikaate nagu mahe- või õiglase kaubandus.

RETSEPTI TESTIMINE:

Uute retseptide range testimine enne nende menüüsse lisamist

EETILINE HANKIMINE:

Eelistades tarnijaid, kes järgivad eetilisi ja jätkusuutlikke tavasid.

TOIDU SIDUMISE KATSED:

Unikaalsete roogade loomiseks katsetage traditsiooniliste ja kaasaegsete kooslustega.

KULUSÄÄSTLIKUD ASENDUSED:

Kasutades odavamaid koostisosi ilma kvaliteeti kahjustamata.

MENÜÜTEHNOLOOGIA:

Menüüpunktide tasuvuse ja populaarsuse analüüsimine menüü optimeerimiseks.



PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

PERSONALI SÄILITAMISE PROGRAMMID:

Programmide rakendamine andekate köögipersonali hoidmiseks.

SOUS VIDE TOIDUVALMISTAMINE:

Täppisküpsetamine konsistentsi säilitamiseks ja raiskamise vähendamiseks.

PIDEV TÄIUSTAMINE:

Köögitavade ja protsesside korrapärane ülevaatamine ja täiustamine tõhususe ja kvaliteedi tõstmiseks.

KOOSTÖÖ MENÜÜ KOOSTAMINE:

Kogu köögimeeskonna kaasamine menüü koostamisse mitmekülgse sisendi ja uuenduste jaoks.

SÄÄSTVAD TAVAD:

Köögis keskkonnasõbralike tavade rakendamine, näiteks kompostimine ja taaskasutus.

SEADMETE HOOLDUS:

Köögiseadmete regulaarne hooldus, et tagada tõhusus ja pikaealisus.

AJA JUHTIMINE:

Köögitööde tõhus ajastamine tootlikkuse maksimeerimiseks.

EELARVE KOOSTAMINE:

Täpne finantsplaneerimine, et hoida köögitoimingud eelarve piires.

ALTERNATIIVSETE VALKUDE HANKIMINE:

Taimsete ja alternatiivsete valkude lisamine menüü mitmekesistamiseks.



PLANEERIMISTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTI KOKKALE JA JUHATAJALE

ALTERNATIIVSETE VALKUDE HANKIMINE:

Taimsete ja alternatiivsete valkude lisamine menüü mitmekesistamiseks.

SOUS VIDE TOIDUVALMISTAMINE:

Täppisküpsetamine konsistentsi säilitamiseks ja raiskamise vähendamiseks.

PIDEV TÄIUSTAMINE:

Köögitavade ja protsesside korrapärane ülevaatamine ja täiustamine tõhususe ja kvaliteedi tõstmiseks.

KOOSTÖÖ MENÜÜ KOOSTAMINE:

Kogu köögimeeskonna kaasamine menüü koostamisse mitmekülgse sisendi ja uuenduste jaoks.

SÄÄSTVAD TAVAD:

Köögis keskkonnasõbralike tavade rakendamine, näiteks kompostimine ja taaskasutus.

SEADMETE HOOLDUS:

Köögiseadmete regulaarne hooldus, et tagada tõhusus ja pikaealisus.

AJA JUHTIMINE:

Köögitööde tõhus ajastamine tootlikkuse maksimeerimiseks.

EELARVE KOOSTAMINE:

Täpne finantsplaneerimine, et hoida köögitoimingud eelarve piires.



THE CHOICE ... IS YOURS ...

OSTMINE TEHNIKAD

**Põhja- ja Baltimaade
kokkadele ja juhtidele
NO LEFTOVER kokakunstis**



OSTUTEHNIKAD

KOKKADELE JA TOIDU- JA JOOGIPOOLISTELE, KULINAARIAJUHTIDELE IN NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC KOKAKUNSTIS

KOHALIK HANKIMINE:

Kohalike tarnijate eelistamine transpordikulude vähendamiseks ja kohaliku majanduse toetamiseks.

HOOAJALINE OSTMINE:

Hooajaliste koostisosade ostmine, et tagada tippvärskus ja madalamad hinnad.

TALU OTSEOST:

Otseste suhete loomine kohalike taludega, et saada värskemat toodangut ja liha.

BIODÜNAAMILISED TALUD:

Hankimine biodünaamilistelt taludest, mis järgivad terviklikke, ökoloogilisi ja eetilisi põllumajandustavasid.

TOIDUOTSIMISPARTNERLUSED:

Koostöö kohalike ürtide, marjade ja seente otsijatega.

ÜHENDUSE TOETATUD PÕLLUMAJANDUS (CSA):

Liitumine CSA programmidega, et saada regulaarselt värskaid kohalikke tooteid.

HULGIOST:

Mitteriknevate kaupade hulgiostmine, et säästa raha ja vähendada pakendijäätmete teket.

VÄIKESED PARTIITELLIMUSED:

Kiiresti riknevate toodete tellimine väiksemas koguses, et vähendada jäätmeteket.

PAINDLIK MENÜÜ DISAIN:

Menüüde koostamine, mida saab kohandada olemasolevate ja värskete koostisosade põhjal.

TARNIJA AUDITID:

Tarnijate korrapärane auditeerimine, et tagada nende vastavus kvaliteedi- ja jätkusuutlikkuse standarditele.



OSTUTEHNIKAD

**KOKKADELE JA TOIDU- JA JOOGIPOOLISTELE,
KULINAARIAJUHTIDELE IN NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC
KOKAKUNSTIS**

SÄÄSTVAD MEREANNID:

Säästvatest allikatest pärit mereandide valimine, et säilitada mere ökosüsteeme.

TERVE LOOMA OSTMINE:

Tervete loomade ostmine ja kõigi osade kasutamine jäätmete minimeerimiseks ja mitmekesiste roogade loomiseks.

ÜHISTU OSTMINE:

Ühendage jõud teiste restoranidega, et osta hulgi ja jagada kulusid.

DÜNAAMILISED HINNAKOKKULEPPED:

Tarnijatega hinnaläbirääkimised turutingimustest lähtuvalt.

EETILINE HANKIMINE:

Tagada, et kõik ostetud kaubad järgiksid eetikastandardeid, näiteks õiglast kaubandust.

ORGAANILISED KOOSTISOSAD:

Eelistada mahetoodangut ja liha, et tagada parem tervise- ja keskkonnamõju.

PÄRANDVARA SORDID:

Pärandjuurviljade ja puuviljade hankimine nende ainulaadsete maitsete ja geneetilise mitmekesisuse tõttu.

HOOAJALISED LEPINGUD:

Hooajaliste lepingute sõlmimine põllumeestega, et tagada hooajaliste koostisosade pidev tarne.

JÄLGITAVUS:

Läbipaistvuse ja kvaliteedikontrolli tagamiseks tuleb tagada, et kõik tooted on nende päritoluni jälitavad.



OSTUTEHNIKAD

KOKKADELE JA TOIDU- JA JOOGIPOOLISTELE, KULINAARIAJUHTIDELE IN NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC KOKAKUNSTIS

MINIMAALNE PAKEND:

Tarnijate valimine, kes kasutavad minimaalseid ja keskkonnasõbralikke pakendeid

SÄÄSTEV PAKEND:

Säästvatest pakkematerjalidest valmistatud toodete valimine.

KORDUVKASUTATAVAD KONTEINERID:

Tarnijate kasutamine, kes tarnivad koostisosi korduvkasutatavates mahutites, et vähendada jäätmeteket.

ÕIGLASE KAUBANDUSE TOOTED:

Õiglase kaubanduse sertifikaadiga toodete ostmine, et tagada aus tööpraktika.

JÄÄTMEVABA EESMÄRGID:

Töötamine tarnijatega, kes on pühendunud nulljäätmete eesmärkidele.

KOHALIKUD TERAVILJAVESKID:

Jahu ja teravilja ostmine kohalikest veskitest, et tagada värskus ja toetada kohalikku ettevõtlust.

SÄILITAMISE KOOSTISOSAD:

Varuge konserveerimiseks selliseid esemeid nagu sool, äädikas ja suhkur.

ÜRDIAIAD:

Maitsetaimede kasvatamine kohapeal, et vähendada nende ostmise vajadust.

PIKA SÄILIVUSAJAGA KOOSTISAINED:

Keskendumine pika säilivusajaga koostisosadele, et vähendada rikkumist.



OSTUTEHNIKAD

KOKKADELE JA TOIDU- JA JOOGIPOOLISTELE, KULINAARIAJUHTIDELE IN NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC KOKAKUNSTIS

METSIK MÄNG:

Looduslike ulukite ostmine säästvatelt allikatest ainulaadsete ja autentsete roogade jaoks.

HOOAJALINE KALA:

Kala ostmine hooajal, et tagada selle värskus ja jätkusuutlik saak.

KOHALIK MEIEREI:

Piimatoodete hankimine kohalikest koorejaamadest värskuse ja kvaliteedi tagamiseks.

KOHANDATUD LIHUNIK:

Töötage lihunikega, kes saavad jäätmete vähendamiseks pakkuda kohandatud kärpeid.

TAIMSED ALTERNATIIVID:

Sealhulgas taimseid koostisosi, et mitmekesistada menüüd ja vähendada keskkonnamõju.

PÕLLUKULTUURIDE JAGAMINE:

Kohalike põllumeestega saagi jagamise kokkulepete sõlmimine.

MESI JA SIIRUPID:

Mee ja siirupite hankimine kohalikest mesinikest ja tootjatelt.

SPETSIAALSED TOIDUTURUD:

Kohalike eritoiduturgude kasutamine ainulaadsete ja kvaliteetsete koostisosade jaoks.



OSTUTEHNIKAD

**KOKKADELE JA TOIDU- JA JOOGIPOOLISTELE,
KULINAARIAJUHTIDELE IN NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC
KOKAKUNSTIS**

FERMENTATSIOONI TARNIJAD:

Spetsiaalselt kääritamisprojektide jaoks vajalike tarvikute hankimine.

HOOAJALISED LOODUSLIKUD ÜRDID:

Sisaldab Põhjamaade/Balti piirkondades hooajaliselt kasvavaid metsikuid ürte.

MEREVETIKAKOMBAINID:

Merevetikate ostmise kohalikelt kombainidelt, et saada ainulaadseid maitseprofiile ja toiteväärtust.

MITMEOTSTARBELISED KOOSTISOSAD:

Koostisosade valimine, mida saab raiskamise vähendamiseks kasutada mitmes toidus.

PÕLLUMAJANDUSTOOTJATE TURUD:

Regulaarsed põllumeeste turgude külastused, et avastada uusi ja värsked tooteid.

HOOAJALISED MARJAD:

Hooajaliste marjade ostmise eelistamine kasutamiseks erinevates roogades ja hoidistes.

KOHALIKUD ÕLLETEHASTE PARTNERLUSSUHTED:

Värskete ja ainulaadsete õllevalikute leidmiseks tehakse koostööd kohalike õlletehastega.

PÄRANDTÕUD:

Liha hankimine pärandtõugudelt nende ainulaadsete maitsete ja bioloogilise mitmekesisuse toetamise tõttu.



OSTUTEHNIKAD

**KOKKADELE JA TOIDU- JA JOOGIPOOLISTELE,
KULINAARIAJUHTIDELE IN NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC
KOKAKUNSTIS**

KÜLMHOONE INVESTEERINGUD:

Investeerimine piisavasse külmuonesse, et pikendada värskete koostisosade eluiga.

ROTATSIOONILINE OSTMINE:

Ostude vaheldumine mitme tarnija vahel, et tagada mitmekesine tarneahel.

SÄILITATUD ESEMED:

Varuge konserveeritud esemeid, nagu moosid, hapukurgid ja kääritatud toidud.

KOHALIKUD KOOSTÖÖVÕRGUSTIKUD:

Liitumine kohalike toiduühistutega, et pääseda juurde laiemale tootevalikule.

OTSENE IMPORTIMINE:

Põhjamaade/Balti ainulaadsete koostisosade import otse tootjatelt.

JÄTKUSUUTLIKKUSE SERTIFIKAADID:

Jätkusuutlikkuse sertifikaatidega tarnijate eelistamine vastutustundliku hankimise tagamiseks.

Need ostutehnikad rõhutavad jätkusuutlikkust, kohalikku hankimist ja jäätmete vähendamist, järgides Põhjamaade ja Baltimaade köökide köögikunsti NO LEFTOVER põhimõtet.



Projekti ID: NPAD-2022/10049



Nordplus

LADUSTAMINE TEHNIKAD

**Põhja- ja Baltimaade kokkadele
ja juhtidele NO LEFTOVER
kokakunstis**

Foto: Catuncia firmast Getty Images, Canva.



LADUSTAMISTEHNİKAD

KOKKADELE, RESTORANIJUHTIDELE, LADUDELE IN NO LEFTOVER PÕHJA-/BALTIC KOKAKUNSTI

Praktilised ja tehnilised hoiutehnikad kokkadele, restoranidele ja ladudele, mis keskenduvad raiskamise minimeerimisele ja toiduainete ladustamise optimeerimisele Põhja- ja Baltimaade kokakunsti raamistikus NO LEFTOVER. Säilitustehnikate üksikasjalikku ülevaadet leiate juhendist No LEFTOVER Nordic / Baltic Culinary Arts konserveerimistehnikate juhend.

KÜLMHOONE:

Kasutage külmikuid ja sügavkülmikuid, et hoida kiiresti riknevaid esemeid optimaalsel temperatuuril, et säilitada värskust.

VAAKUMTIHENDUS:

Eemaldage pakendist õhk, et pikendada säilitatavate toiduainete säilivusaega, vältides oksüdeerumist ja sügavkülmiku põlemist.

JUUREKELDER:

Kasutage juurviljade (nt kartuli, porgandi ja peedi) säilitamiseks jahedat, pimedat ja niisket keskkonda.

MARINEERIMINE:

Säilivusaja pikendamiseks ja maitsete parandamiseks hoidke köögivilju, puuvilju ja kala äädikas või soolvees.

KÄÄRIMINE:

Kasutage looduslikku kääritamist köögiviljade, piimatoodete ja teravilja säilitamiseks, lisades probiootilisi eeliseid.

KUIVATAMINE:

Eemaldage toitudest, nagu seened, ürdid ja kala, niiskus, et vältida riknemist.

SUITSETAMINE:

Suitsutage kala, liha ja köögivilju, et need säiliks, lisades samal ajal erilise maitse.



LADUSTAMISTEHNİKAD

KOKKADELE, RESTORANIJUHTIDELE, LADUDELE IN NO LEFTOVER
PÕHJA-/BALTIC KOKAKUNSTI

SOOLAMINE:

Kuumuta kala ja liha soolaga, et pikendada nende säilivusaega ja parandada maitseid.

KONSERVEERIMINE:

Pikaajaliseks säilitamiseks sulgege keedetud või toored koostisosad õhukindlatesse anumatesse.

MOOSI JA HOIDISTE VALMISTAMINE:

Küpsetage puuvilju suhkruga, et luua moose ja konserve, mis pikendavad säilivusaega.

ÕLI SÄILITAMINE:

Hoidke ürte, küüslauku ja köögivilju õlis, et need säiliks kauem värskena

DEHÜDRATSIOON:

Puuviljadest, köögiviljadest ja lihast pikaajaliseks säilitamiseks niiskuse eemaldamiseks kasutage dehüdraatorit.

TERAVILJA LADUSTAMINE:

Hoidke terad õhukindlates anumates, et vältida riknemist ja kahjurite nakatumist.

IDANEMINE:

Idandage seemneid ja terad, et suurendada nende kasutatavust ja toiteväärtust.

MAITSETAIMEDE KUIVATAMINE:

Kuivatage värsked ürte, et neid aastaringselt kasutada.



LADUSTAMISTEHNİKAD

KOKKADELE, RESTORANIJUHTIDELE, LADUDELE IN NO LEFTOVER
PÕHJA-/BALTIC KOKAKUNSTI

LAKTOFERMENTATSIOON:

Kääritage köögivilju säilitamiseks lactobacillus bakteritega.

CONFIT:

Küpsetage liha aeglaselt oma rasvas ja hoidke seda rasva sees.

KONTROLLITUD ATMOSFÄÄRI SALVESTUSRUM:

Värskete toodete säilivusaja pikendamiseks kasutage modifitseeritud atmosfääri pakendeid (MAP).

NIISKUSE KONTROLL:

Kasutage kontrollitud niiskusega hoiuruumi, et köögiviljad ja puuviljad kauem värsked säiliks.

TEMPERATUURI TSOONID:

Hoidke toiduaineid külmkapis ja sügavkülmikus õigetes temperatuuritsoonides.

TEMPERATUURI JÄLGIMINE:

Kasutage termomeetreid ja jälgimissüsteeme tagamaks, et laoruumides püsiks õige temperatuur.

FIFO INVENTUURI MEETOD:

Rakendage FIFO (First In, First Out), et tagada vanema varu kasutamine enne uut varu.

ÕHUKINDLAD KONTEINERID:

Kuivate kaupade hoidmiseks ja saastumise vältimiseks kasutage õhukindlaid konteinereid.

SILDISTAMINE JA TUTVUMINE:

Värskuse jälgimiseks ja riknemise vältimiseks märgistage kõik ladustatud esemed selgelt ja kuupäevaga.



LADUSTAMISTEHNİKAD

KOKKADELE, RESTORANIJUHTIDELE, LADUDELE IN NO LEFTOVER PÕHJA-/BALTIC KOKAKUNSTI

KIIRE JAHUTAMINE:

Kvaliteedi säilitamiseks ja säilivusaja pikendamiseks vähendage kiiresti küpsetatud toitude temperatuuri.

SÄILITAMINE JÄÄ ALL:

Hoidke mereande jääkihi all, et need värsked püsiksid.

ETÜLEENABSORBERITE KASUTAMINE:

Puu- ja köögiviljade küpsemise aeglustamiseks asetage etüleeni absorbeerijad hoiukohtadesse.

JUUSTU LAAGERDUMINE:

Maitse arendamiseks ja säilivusaja pikendamiseks hoidke juustu kontrollitud tingimustes.

VÕI KLOPPIMINE JA SÄILITAMINE:

Valmistage ja säilitage koorest võid, hoides seda külmkapis.

SILIKAGEELI PAKENDID:

Niiskuse imamiseks kasutage kuivainete hoidlates silikageeli pakendeid.

PÖÖRLEV VARU:

Pöörake korrapäraselt varusid, et tagada kõigi esemete kasutamine nende säilivusaja jooksul.

REGULAARSED VARUDE KONTROLLID:

Kontrollige regulaarselt laoseisu, et tagada kõigi ladustatud esemete õigeaegne kasutamine.

TOOR- JA KUUMTÖÖDELDUD TOITUDE ERALDI HOIUKOHT:

Vältige ristsaastumist, hoides tooreid ja keedetud toite eraldi.



LADUSTAMISTEHNİKAD

KOKKADELE, RESTORANIJUHTIDELE, LADUDELE IN NO LEFTOVER
PÕHJA-/BALTIC KOKAKUNSTI

LADUSTAMISALADE DESINFITSEERIMINE:

Puhastage ja desinfitseerige ladustamisalasid regulaarselt, et vältida saastumist ja kahjurite nakatumist.

KÜLMUTATUD VITRIINID:

Kasutage nii ladustamist kui ka väljapanekut vajavate esemete jaoks külmvitriine.

ÕIGE VENTILATSIOON:

Hallituse ja rikkumise vältimiseks veenduge, et laoruumid oleksid hästi ventileeritud.

KAHJURITÕRJE:

Rakendage kahjuritõrjeprogrammi, et kaitsta säilitatud toiduaineid kahjurite eest.

SÖÖGISOODA KASUTAMINE:

Asetage lahtised söögisoodakarbid külmkappidesse ja sügavkülma, et need lõhnad imaksid.

ÕLIDE JAHE JA PIME HOIUKOHT:

Räasumise vältimiseks hoidke õlisid jahedas ja pimedas kohas.

VÄLTIGE KÜLMUTUSSEADMETE ÜLEKOORMAMIST:

Õige õhuvoolu ja jahutuse tagamiseks veenduge, et jahutusseadmed ei oleks ülekoormatud.

MARJADE HOIDMINE PABERRÄTIKUTEL:

Säilita marju paberrätikutel, et imada endasse liigne niiskus ja pikendada värskust.



LADUSTAMISTEHNİKAD

KOKKADELE, RESTORANIJUHTIDELE, LADUDELE IN NO LEFTOVER PÕHJA-/BALTIC KOKAKUNSTI

OPTIMAALNE RIIULIKORRALDUS:

Korraldage riiulid nii, et vanemad esemed oleksid ees ja uuemad esemed taga, et tagada õige pöörlemine.

VAAKUMKOTID KUIVAINETE JAOKS:

Kasutage kuivainete jaoks vaakumkotte, et vältida riknemist ja kahjurite nakatumist.

HÜDROJAHUTUSEGA KÖÖGIVILJAD:

Köögiviljade kiireks jahutamiseks ja säilitamiseks kasutage hüdrojahutust (külma vette sukeldamist).

PIIM JA PIIMATOOTED KÜLMIKU KÕIGE KÜLMEMAS OSAS:

Värskuse pikendamiseks hoidke piima ja piimatooteid külmiku kõige külmemas osas.

ÕIGE LEIVA SÄILITAMINE:

Värskuse säilitamiseks ja hallituse vältimiseks hoidke leiba paberkottides või leivakastides.

LIHA KÜLMUTUSPABER:

Enne külmutamist mähkige liha sügavkülma paberisse, et vältida sügavkülma põletamist.

KLAASMAHUTID NÄHTAVUSE TAGAMISEKS:

Kasutage jääkide ja ettevalmistatud koostisosade hoidmiseks klaasanumaid, et sisu hõlpsalt näha.

SÄILITUSPURKIDE KASUTAMINE:

Hoidke hoidiseid ja marineeritud esemeid õhukindlalt suletud steriliseeritud purkides.

ÕHUGA KOKKUPUUTE VÄHENDAMINE SÜGAVKÜLMIKUTES:

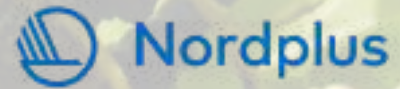
Hoidke toiduaineid õhuga kokkupuutumise vähendamiseks tihedalt suletud anumates või pakke need tihedalt kokku.

MARJADE HOIDMINE PABERRÄTIKUTEL:

Säilita marju paberrätikutel, et imada endasse liigne niiskus ja pikendada värskust.



Projekti ID: NPAD-2022/10049



TURUNDUS TEHNIKAD

**Põhja- ja Baltimaade
kokakunstis NO LEFTOVER**

Foto: lizakorobkova firmast Getty Images, Canva.



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

LOKALISEERITUD MENÜÜ REKLAAM

Kirjeldus: reklaamige menüüelemente kohalike koostisosade saadavuse ja hooajatoodete põhjal.

Näide: klientide meelitamiseks pakkuge lubatud tippahooajal välja KOHALIK KALA (näiteks Rootsi lõhe).

Tarkvara: MenuDrive digitaalsete menüüde lokaliseerimiseks ja värskendamiseks.

<https://go.lavu.com/menudrive-online-marketing-and-delivery-platform-for-restaurants>

JÄTKUSUUTLIKKUSE SERTIFIKAADID

Kirjeldus: hankige ja reklaamige jätkusuutlikkuse sertifikaate, et meelitada ligi keskkonnateadlikke kliente. Reklaamige kõiki jätkusuutlikkuse sertifikaate, mille teie restoran on saanud.

Näide: teenige oma restoranile Põhjamaade ökomärgis, et näidata oma pühendumust jätkusuutlikkusele (või muud sertifikaadid ja märgised). Rakendus: ökomärgise sertifitseerimisplatvorm.

<https://www.ecolabelindex.com/>

TOIDUJÄÄTMETE TEADLIKKUSE TÕSTMISE KAMPAANIAD

Kirjeldus: Käivitage kampaaniaid, et tõsta teadlikkust toidujäätmetest ja teie jõupingutustest selle vastu võitlemisel.

Näide: Looge sotsiaalmeedias kampaania oma riigi köögis jäätmete vähendamiseks või muu temaatiline kampaania, näiteks Soome köök.

Tarkvara: Canva kaasahaarava kampaania visuaali loomiseks.

<https://www.canva.com/>

INTERAKTIIVSED DIGITAALSED MENÜÜD

Kirjeldus: kasutage interaktiivseid digitaalseid menüüsid üksikasjalike kirjelduste ja koostisosade loendite esitamiseks, samuti interaktiivsete funktsioonidega, nagu koostisosade hankimise lood ja toiduvalmistamisvideod.

Näide: koostage interaktiivne menüü Läänemere kalaroogade (või muude roogade) jaoks, mis tõstab esile säästvaid tavasid.

Tarkvara: digitaalsete ja interaktiivsete menüülahenduste tellimismärk.

<https://www.ordermark.com/>



TURUNDUSTEHNIKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

KLIENTIDE KAASAMISE PROGRAMMID

Kirjeldus: kaasake kliente programmidega, mis premeerivad jätkusuutlikke valikuid.

Näide: pakkuge lojaalsuspunkte klientidele, kes valivad väiksema portsjoni suuruse.

Rakendus: LoyaltyLion klientide preemiate haldamiseks.

<https://loyaltylion.com/>

SÄÄSTEV JA KESKKONNASÕBRALIK PAKENDIREKLAAM

Kirjeldus: tõstke oma turunduses esile keskkonnasõbralike pakendite kasutamine.

Näide: reklaamige Takeouti jaoks biolagunevate konteinerite kasutamist.

Tarkvara: Packhelp kohandatud säästva pakendi kujundamiseks.

<https://packhelp.com/>

SOTSIAALMEEDIA LÄBIPAISTVUS JA KAASAMINE

Kirjeldus: kasutage sotsiaalmeediat, et näidata jäätmete vähendamise telgitaguseid jõupingutusi.

Näide: jagage postitusi selle kohta, kuidas järelejäänud (Rootsi) lihapallid ümber kasutatakse.

Tarkvara: Hootsuite sotsiaalmeedia sisu ajastamiseks ja haldamiseks.

<https://hootsuite.com/>

TOIDUJÄÄTMETE JÄLGIMISE RAKENDUSED

Kirjeldus: rakendage rakendusi toidujäätmete jälgimiseks ja haldamiseks.

Näide: kasutage rakendust, et jälgida puhvetite jäätmeid ja kohandada varusid vastavalt.

Rakendus: Winnow toidujäätmete jälgimiseks ja analüüsiks.

<https://www.winnowsolutions.com/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

KOOSTÖÖ KOHALIKE TALUDEGA

Kirjeldus: tehke koostööd kohalike taludega, et hankida koostisosi ja reklaamida kohalikku toodangut.

Näide: transpordijäätmete vähendamiseks tehke koostööd kohaliku juurviljafarmiga.

Tarkvara: LocalHarvest talupartnerluste leidmiseks ja haldamiseks.

<https://www.localharvest.org/>

RETSEPTI KOHANDAMINE TAGASISIDE PÕHJAL

Kirjeldus: Kirjeldus: raiskamise vähendamiseks kohandage retsepte klientide tagasiside põhjal.

Näide: muutke Norra hautise retsepte portsjoni suuruse eelistusi sisaldavate arvustuste põhjal.

Tarkvara: SurveyMonkey, Google Forms, Visidati.lv klientide tagasiside kogumiseks ja analüüsimiseks.

<https://www.surveymonkey.com/>

<https://www.google.com/intl/en-GB/forms/about/>

<https://www.visidati.lv/>

HARIVAD TÖÖTOAD

Kirjeldus: korraldage töötubasid, et teavitada kliente toidujäätmete vähendamisest.

Näide: Pakkuge töötubasid, kuidas kasutada ülejääke Põhjamaade ja Balti köögis või mõnes muus.

Rakendus: Eventbrite töötubade korraldamiseks ja reklaamimiseks.

<https://www.eventbrite.com/>

JÄTKUSUUTLIKE TARNIJATE ESILETÕSTMINE

Kirjeldus: reklaamige tarnijaid, kes kasutavad säästvaid meetodeid.

Näide: lisage oma menüüsse kohalik keskkonnasõbralik kohaliku (Balti või Põhjamaade kala) tarnija.

Tarkvara: tarnijakeskused jätkusuutlike tarnijate haldamiseks ja esiletõstmiseks.



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

HOOAJALISED ERIPAKKUMISED JA HOOAJAMENÜÜD

Kirjeldus: looge pakkumise haldamiseks hooajalisi koostisosi sisaldavaid eripakkumisi.

Looge hooajalisi menüüsid, mis tõstavad esile värsked kohalikud koostisosad, et pakkumised oleksid põnevad ja asjakohased.

Näide. Pakkuge hooajalist eripakkumist (näiteks Soome talve eripakkumist), kasutades hooajalisi koostisosi, et vältida üleliigset kogust.

Tarkvara: Toast eripakkumiste ja tutvustuste haldamiseks.

<https://pos.toastab.com/>

TOIDUJÄÄTMETE VÄHENDAMISE SERTIFIKAADID

Kirjeldus: hankige sertifikaadid toidujäätmete vähendamiseks ja edendage neid.

Näide: hankige oma restoranile jäätmevaba sertifikaat.

Rakendus: Zero Waste Europe sertifitseerimiseks ja reklaamitoetuseks.

<https://zerowasteurope.eu/>

INTERAKTIIVSED TOIDUJÄÄTMETE KAARDID

Kirjeldus: kasutage interaktiivseid kaarte, et näidata oma jäätmetekke vähendamise jõupingutuste mõju.

Näide: looge kaart, mis näitab taaskasutatud koostisosade teekonda.

Tarkvara: Mapbox interaktiivsete kaartide loomiseks.

<https://www.mapbox.com/>

ÜLEJÄÄNUD RETSEPTIDE REKLAAMIMINE

Kirjeldus: jagage retsepte, mis kasutavad klientide inspireerimiseks jääke.

Näide: postitage oma veebisaidile retseptid Leftover Casserole (näiteks Soome jääkpajaroog) loovalt, mis ei kahjusta värsket ja ohutu toidu mainet.

Tarkvara: WordPress retseptide ja ajaveebi sisu avaldamiseks.

<https://wordpress.com/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

KLIENDI LOODUD SISU

Kirjeldus: julgustage kliente jagama oma säästvaid tavasid ja kogemusi.

Näide: korraldage parima retsepti konkurss, kasutades jääke.

Tarkvara: Instagram ja Facebook kasutajate loodud sisu kogumiseks ja tutvustamiseks.

<https://www.instagram.com/>

<https://www.facebook.com/>

REGULAARSED JÄÄTMEAUDITID

Kirjeldus: läbipaistvuse näitamiseks viige läbi ja avaldage regulaarseid jäätmeauditeid.

Näide: jagage oma tootlustusettevõtte iga-aastaseid jäätmete vähendamise aruandeid.

Tarkvara: AuditBoard jäätmeauditite haldamiseks ja aruandluseks.

<https://www.auditboard.com/>

SOODUSTUSED KESKKONNASÕBRALIKE VALIKUTE JAOKS

Kirjeldus: pakkuge stiimuleid klientidele, kes teevad keskkonnasõbralikke valikuid.

Näide: pakkuge allahindlusi klientidele, kes toovad Takeouti jaoks oma konteinerid.

VIRTUAALSED KOKANDUSTUNNID

Kirjeldus: korraldage virtuaalseid kokandustunde, mis rõhutavad toidujääkide kasutamist.

Näide. Pakkuge veebikursusi (näiteks jääkpirukate valmistamise kohta).

Tarkvara: Zoom reaajas kokandustundide korraldamiseks.

<https://zoom.us/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

KOOSTÖÖ JA PARTNERLUS MÕJUTAJATEGA

Kirjeldus: tehke koostööd mõjutajatega, et edendada jätkusuutlikke tavasid. Laiema publikuni jõudmiseks tehke koostööd toidublogijate ja mõjutajatega.

Näide: tehke koostööd toidublogijaga, et tutvustada Põhja- ja Baltimaade jätkusuutlikke retsepte.

Tarkvara: AspireIQ mõjutajate partnerluste haldamiseks.

<https://www.aspireiq.com/>

JÄTKUSUUTLIK ÜRITUSTE PLANEERIMINE

Kirjeldus: planeerige üritusi, mis keskenduvad jätkusuutlikkusele ja jäätmetekke vähendamisele.

Näide: Korraldage Põhjamaade või Baltikumi roheline õhtusöök jäätmevabade tavadega.

Rakendus: sotsiaalsed tabelid sündmuste planeerimiseks ja juhtimiseks.

<https://www.socialtables.com/>

ÕPPESISU JÄÄTMETEKKE VÄHENDAMISE KOHTA

Kirjeldus: looge ja jagage harivat sisu toidujäätmete vähendamise kohta.

Näide: koostage videoseeria jäätmetekke vähendamise tehnikate kohta täpselt oma toitlustusettevõttes ja piirkondades.

Tarkvara: Adobe Premiere Pro video redigeerimiseks ja loomiseks.

<https://www.adobe.com/products/premiere.html>

KÜLALISTE KÜSITLUSED PORTSJONITE SUURUSE KOHTA

Kirjeldus: viige läbi uuringuid, et koguda andmeid portsjonite suuruse ja jäätmete kohta.

Näide. Põhjamaade ja Läänemere kalarooegade portsjonite suuruse kohandamiseks kasutage uuringuid.

Tarkvara: SurveyMonkey, Google Forms, Visidati.lv uuringute loomiseks ja analüüsimiseks.

<https://www.surveymonkey.com/>

<https://www.google.com/intl/en-GB/forms/about/>

<https://www.visidati.lv/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

TOIDURAIKAMISE EDULUGUDE ESILETÕSTMINE

Kirjeldus: jagage toidujäätmete vähendamise edulugusid.

Näide: postitage edulugusid sellest, kuidas Põhjamaade ja Baltikumi restoranid on jäätmeid vähendanud.

Tarkvara: Canva edulugude graafika kujundamiseks.

<https://www.canva.com/>

INTERAKTIIVSED JÄÄTMEKKE VÄHENDAMISE TÕÖRIISTAD

Kirjeldus: pakkuge klientidele interaktiivseid tööriistu jäätmete mõju arvutamiseks.

Näide: Töötage välja tööriist toidujäätmete vähendamise mõju arvutamiseks leibkondades.

Tarkvara: tüüpvorm interaktiivsete uuringute ja tööriistade loomiseks.

<https://www.typeform.com/>

ÜLEJÄÄNUD MENÜÜDE REKLAAMIMINE

Kirjeldus: reklaamige menüüsid, mis on loodud toidujäätmete tõhusaks ära kasutamiseks.

Näide: tõstke esile Põhja- või Baltimaade ülejääkmenüü, mis kasutab üleliigseid koostisosi.

Tarkvara: MenuPad menüüde kujundamiseks ja reklaamimiseks.

<https://www.menupad.com/>

KLIENDI LOJAALSUSPROGRAMMID JÄTKUSUUTLIKE VALIKUTE JAOKS

Kirjeldus: Premeerige kliente jätkusuutlike valikute tegemise eest lojaalsuspunktidega.

Korduvate klientide premeerimiseks rakendage lojaalsusprogramme.

Näide: Rakendage lojaalsusprogrammi, mis pakub punkte keskkonnasõbralike valikute eest Baltic and Nordic Eateries.

Rakendus: Yotpo klientide lojaalsuse ja arvustuste haldamiseks.

<https://www.yotpo.com/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

TEHKE KOOSTÖÖD KOHALIKE KESKKONNARÜHMADEGA

Kirjeldus: jätkusuutlikkuse edendamiseks tehke koostööd kohalike keskkonnaorganisatsioonidega.

Näide: tehke koostööd Põhja- ja Baltimaade keskkonnagruppidega, et edendada jäätmetekke vähendamise algatusi.

Tarkvara: MightyCause heategevuspartnerluste ja kampaaniate haldamiseks.
<https://www.mightycause.com/>

LÄBIPAISTEV KOOSTISOSADE HANKIMINE

Kirjeldus: olge koostisosade hankimisel ja jäätmete vähendamisel läbipaistev.

Näide: jagage teavet Põhjamaade ja Läänemere kalade säästva hankimise kohta.

Tarkvara: TraceOne tarneahela läbipaistvuse haldamiseks ja edendamiseks.
<https://www.traceone.com/>

ANDMEANALÜÜSI KASUTAMINE MENÜÜ OPTIMEERIMISEKS

Kirjeldus: kasutage andmeanalüütikat menüüde optimeerimiseks ja raiskamise vähendamiseks.

Näide: analüüsige müügiandmeid, et kohandada Baltikumi ja Põhjamaade supptide portsjonite suurust.

Tarkvara: tabel andmete visualiseerimiseks ja analüüsimiseks.
<https://www.tableau.com/>

HARIDUSKAMPAANIAD PORTSJONITE SUURUSE KOHTA

Kirjeldus: käitage kampaaniaid, mis õpetavad kliente sobivate portsjonisuuruste kohta.

Näide: reklaamige soome roogade portsjonite kontrollimise õpetlikku sisu.

Tarkvara: Mailchimp meilikampaaniate ja uudiskirjade jaoks.
<https://mailchimp.com/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

KLIENTIDE PANUSTE ESILETÕSTMINE

Kirjeldus: Tunnustage ja tõstke esile kliente, kes panustavad jäätmetekke vähendamisesse.

Näide: Esitage kliendid, kes toovad Takeouti jaoks ise konteinerid.

Tarkvara: Hootsuite sotsiaalmeedia tuvastamiseks ja kaasamiseks.

<https://hootsuite.com/>

JÄTKUSUUTLIKUD RETSEPTIRAAMATUD

Kirjeldus: Looge ja müüge jätkusuutlikke ja järelejäänud retsepte sisaldavaid retseptiraamatuid.

Näide: avaldage Põhja- ja Baltimaade retseptiraamat, mis keskendub teie tootlustusettevõtte ja piirkonna koostisosade ümberkasutamisele.

Tarkvara: Blurb retseptiraamatute loomiseks ja avaldamiseks.

<https://www.blurb.com/>

REKLAAMIGE KORDUVKASUTATAVAID ESEMEID

Kirjeldus: julgustage kasutama korduvkasutatavaid esemeid, nagu mahutid ja riistad.

Näide: pakkuge korduvkasutatavaid konteinereid kasutavatele klientidele allahindlusi.

Tarkvara: EcoCupid korduvkasutatavate toodete kujundamiseks ja reklaamimiseks.

<https://ecocup.com/>

JAGAGE MÕJUMÕÕDIKUID JA KESKKONNAMÕJU ARUANDEID

Kirjeldus: jagage mõõdikuid oma jäätmetekke vähendamise jõupingutuste mõju kohta. Jagage aruandeid restorani keskkonnamõjude ja säästva arengu kohta.

Näide: avaldage oma restorani jäätmete vähendamise saavutuste kohta kvartaliaruandeid.

Tarkvara: Google Data Studio mõjuaruannete loomiseks ja jagamiseks.

<https://datastudio.google.com/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

INTERAKTIIVSETE TAGASISIDESÜSTEEMIDE RAKENDAMINE

Kirjeldus: kasutage klientidelt reaalaajas tagasiside kogumiseks interaktiivseid süsteeme.

Näide: rakendage Rootsi puhvetite jaoks digitaalseid tagasisidekioskeid, et koguda jäätmetega seotud sisendit.

Tarkvara: Zonka tagasiside interaktiivseks tagasiside kogumiseks.

<https://www.zonkafeedback.com/>

KOHALIKE KOOSTISOSADE REKLAAMIMINE

Kirjeldus: Tururoogasid, mis on valmistatud kohalikest säästva päritoluga koostisosadest.

Näide: tõstke hooajalistes kampaaniates esile Põhjamaade ja Läänemere marju sisaldavaid roogasid.

Tarkvara: Farmigo kohalike koostisosade tarnijatega ühenduse loomiseks.

<https://www.farmigo.com/>

TOIDUJÄÄTMETE RAKENDUSTE KASUTAMINE

Kirjeldus: tehke koostööd rakendustega, mis aitavad hallata ja vähendada toiduraiskamist.

Näide: tehke koostööd ettevõttega Too Good To Go, et pakkuda soodushinnaga toidujääke (näiteks Soome toidud).

Rakendus: liiga hea, et minna toidu ülejäägi haldamiseks ja edendamiseks.

<https://www.toogoodtogo.com/>

JÄTKUSUUTLIK SÖÖGIKOGEMUS

Kirjeldus: looge einestamiskogemus, mis keskendub jätkusuutlikkusele ja jäätmetekke vähendamisele.

Näide: Paku Baltikumi ja Põhjamaade ökosöögikogemust, mis sisaldab säästvaid tavasid ja roogasid.

Tarkvara: Resy broneeringute ja külaliste kogemuste haldamiseks (Taanis).

<https://resy.com/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

PAKKUGE KULINAARSEID RETRIITE JA SÄÄSTVA TOIDUVALMISTAMISE ÕPITUBASID

Kirjeldus: korraldage säästvaid toiduvalmistamistehnikaid õpetavaid töötubasid. Korraldage kulinaarseid retriite või töötubasid, mis keskenduvad Põhjamaade/Balti köögile.

Näide: Korraldage Soome säästvate toiduvalmistamismeetodite töötubasid.

Tarkvara: Eventbrite toiduvalmistamise töötubade korraldamiseks ja reklaamimiseks.

<https://www.eventbrite.com/>

OSALEGE RISTREKLAAMIDES

Kirjeldus: tehke koostööd teiste ettevõtetega, et edendada jäätmetekke vähendamise jõupingutusi.

Näide: tehke jäätmevabade toodete reklaamimiseks koostööd kohaliku Põhjamaade või Baltikumi pagariäriaga. **Tarkvara:** Co-Promote ristreklaamikampaaniate haldamiseks.

LOOGE JÄÄTMETEKKE VÄHENDAMISE AJAVEEBI

Kirjeldus: alustage blogi, mis keskendub jäätmetekke vähendamise näpunäidetele ja tavadele.

Näide: kirjuta blogipostitusi jäätmete vähendamisest Balti ja Põhjamaade köögis.

Tarkvara: WordPress ajaveebi loomiseks ja haldamiseks.

<https://wordpress.com/>

VÕÕRUSTAJALT-LAUALE ÜRITUSED

Kirjeldus: korraldage üritusi, mis tõstavad esile talust lauale praktikat.

Näide: korraldage Põhjamaade või Baltikumi talust lauale õhtusöök, kus tutvustatakse kohalikke jätkusuutlikke koostisosi.

Tarkvara: suhtlustabelid sündmuste planeerimiseks ja külaliste haldamiseks.

<https://www.socialtables.com/>



TURUNDUSTEHNIKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

KASUTAGE KOHALIKKU MEEDIAT

Kirjeldus: kasutage kohalikku meediat oma jäätmetekke vähendamise algatuste reklaamimiseks.

Näide: tutvustage kohalikes ajalehtedes oma Põhjamaade või Baltikumi restorani jätkusuutlikkust.

Tarkvara: PR Newswire meedia teavitamiseks ja pressiteadeteks.

<https://www.prnewswire.com/>

TÖÖTAGE VÄLJA INTERAKTIIVSED JÄTKUSUUTLIKKUSE JUHTPANEELID

Kirjeldus: looge armatuurlaudu, et kuvada reaalsajas jätkusuutlikkuse mõõdikuid.

Näide: töötage välja armatuurlaud, mis näitab jäätmete vähendamise edusamme Põhjamaade ja Baltikumi restoranides.

Tarkvara: tabel interaktiivsete armatuurlaudade loomiseks.

<https://www.tableau.com/>

PAKKUGE TOIDUVALMISTAMISE DEMONSTRATSIOONE

Kirjeldus: pakkuda reaalsajas toiduvalmistamise esitlusi, keskendudes jäätmetekke vähendamisele.

Näide. Näidake retsepte jääkide kasutamiseks kohalikel üritustel.

Tarkvara: Facebook Live reaalsajas toiduvalmistamise tutvustuste voogesitamiseks.

<https://www.facebook.com/facebookmedia/solutions/facebook-live>

LOOGE HARIV INFOGRAAFIKA

Kirjeldus: kujundage infograafika, et teavitada kliente toidujäätmetest ja jätkusuutlikkusest.

Näide: Põhjamaade ja Balti riikide toidujäätmete statistika infograafika väljatöötamine.

Tarkvara: Canva infograafika kujundamiseks.

<https://www.canva.com/>



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

TEHKE KOOSTÖÖD JÄTKUSUUTLIKKUSE KONSULTANTIDEGA

Kirjeldus: Töötage koos konsultantidega jätkusuutlike tavade arendamiseks ja turundamiseks.

Näide: tehke koostööd konsultandiga, et tõhustada Soome restoranide jäätmetekke vähendamise strateegiaid.

Tarkvara: jätkusuutlikkuse konsultatsioonifirmad ekspertide nõustamiseks ja rakendamiseks.

<https://www.sustainability.com/>

Need tehnikad ja tööriistad võivad aidata Põhjamaade ja Baltikumi restoranidel, toidlustusettevõtetel ja kodudel tõhusalt hallata ja minimeerida toidujäätmeid strateegilise turunduse ja tegevustavade kaudu.



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

TALULT LAUALE JUTUSTAMINE:

Jagage lugusid põllumeestest ja tarnijatest, kes pakuvad klientidega sideme loomiseks koostisosi.

TOIDUFOTOGRAAFIA:

Investeeringe kvaliteetsesse toidufotograafiasse, et tutvustada roogasid sotsiaalmeedias, veebisaitidel ja menüüdes.

KOKA PROFIILID:

Esitage kokkade profiilid ja nende kulinaarne filosoofia, et luua klientidega isiklik side.

INTERAKTIIVSED KOKANDUSTUNNID:

Klientide kaasamiseks ja kulinaarsete oskuste tutvustamiseks pakuge kokandustunde ja töötubasid.

KOOSTÖÖ KOHALIKE KÄSITÖÖLISTEGA:

Tehke ürituste ja tutvustuste korraldamiseks koostööd kohalike käsitöölaliste ja ettevõtetega.

E-POSTI UUDISKIRJAD:

Saatke regulaarselt e-posti uudiskirju restorani uuenduste, tutvustuste ja lugudega.

KLIENTIDE ISELOOMUSTUSED:

Jagage positiivseid klientide arvustusi ja iseloomustusi sotsiaalmeedias ja restorani veebisaidil.

HÜPIKAKNAD:

Korraldage hüpikaknaid erinevates kohtades, et jõuda uute vaatajaskondadeni.



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

TOIDUFESTIVALID:

Osalege kohalikel toidufestivalidel ja turgudel, et tutvustada oma kööki.

RETSEPTI JAGAMINE:

Jaga populaarsete roogade retsepte restorani ajaveebis või sotsiaalmeedias.

VIDEO SISU:

Looge videosisu, näiteks toiduvalmistamise tutvustusi, köögiekskursioone ja intervjuusid kokkadega.

PIIRATUD AJA PAKKUMISED:

Kiireloomulisuse loomiseks looge piiratud ajaga pakkumisi ja hooajalisi eripakkumisi.

INTERNETI-BRONEERINGUD:

Muutke klientidele veebis broneeringute tegemine oma veebisaidi või kolmanda osapoole platvormide kaudu lihtsaks.

AINULAADNE KAUBAMÄRK:

Töötage välja ainulaadne brändiidentiteet, mis peegeldab restorani filosoofiat ja väärtusi.

TOIDU SIDUMISÜRITUSED VÕI TOIDU JA JOOGI SIDUMISE JUHENDID:

Korraldage üritusi, mis ühendavad toidu kohalike veinide, õllede või kangete alkoholsete jookidega. Pakkuge juhiseid, kuidas oma roogasid kohalike jookidega siduda.

EKSKURSIONID KULISSIDE TAGA:

Pakkuge klientidele lavataguseid köögiekskursioone.



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

SÄÄSTVA TURISMI PARTNERLUSED:

Tehke koostööd säästva turismi ettevõtjatega, et meelitada ligi keskkonnateadlikke reisijaid.

KAUBAMÄRGIGA KAUP:

Müüge kaubamärgiga kaupu, nagu põlled, kokaraamatud ja korduvkasutatavad kotid.

HOOAJALISTE RETSEPTIDE DIGITAALSED BROŠÜÜRID:

Looge hooajalisi retseptivihikuid, mida kliendid saavad kodus kasutada.

INTERAKTIIVNE VEEBISAIT:

Arendage välja interaktiivne veebisait selliste funktsioonidega nagu virtuaalsed ringkäigud, kokade ajaveebid ja broneerimissüsteemid.

KOHALIKUD TOIDUJUHIID:

Koostage juhendid, mis tõstavad esile kohalikke toidutootjaid ja jätkusuutlikke tavasid.

TEMAATILISED ÕHTUSÖÖGID:

Korraldage temaatilisi õhtusööke, mis keskenduvad konkreetsetele koostisosadele või toiduvalmistamistehnikatele.

JÄÄTMEVABAD VÄLJAKUTSED:

Kutsuge kliente osalema jäätmevaba toiduvalmistamise väljakutsetes.

TOIDU PÄÄSTEPARTNERLUSED:

Tehke koostööd toidupäästeorganisatsioonidega, et annetada üleliigset toitu.



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

KESKKONNASÕBRALIK SISUSTUS:

Kasutage oma restoranis keskkonnasõbralikku sisekujundust ja tutvustage seda klientidele.

KUU KOOSTISOSA:

Esitage iga kuu erinev kohalik koostisosa ja looge selle ümber erilisi roogasid.

INTERAKTIIVSED TÖÖTOAD LASTELE:

Korraldage lastele töötubasid, et õpetada neile säästvat toiduvalmistamist ja jäätmevabasid tavasid.

PARTNER KOHALIKE KOOLIDEGA:

Tehke koostööd kohalike koolidega, et pakkuda tervislikke ja jätkusuutlikke toiduvalikuid.

RETSEPTI VÄLJATÖÖTAMISE VÕISTLUSED:

Kutsuge kliente esitama retsepte, mis kasutavad kohalikke hooajalisi koostisosi, ja nimetage võitjad.

LINNAAIANDUSPROJEKTID:

Alustage linnaaiandusprojektiga ja kasutage saadusi oma restoranis.

KOMPOSTITAVAD NÕUD JA TALDRIKUD:

Kasutage ja reklaamige kompostitavaid riistu ja taldrikuid kaasavõtmiseks ja üritusteks.

HEATEGEVUSPARTNERLUSED:

Tehke koostööd heategevusorganisatsioonidega, mis keskenduvad toiduga kindlustatusele ja jätkusuutlikkusele, ning edendage neid partnerlusi.



TURUNDUSTEHNİKAD

PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS EI OLE JÄÄNUD

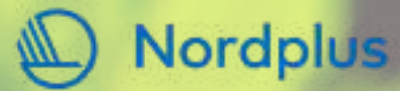
KESKKONNASÕBRALIKUD KOHALETOIMETAMISE VÕIMALUSED:

Kasutage ja reklaamige keskkonnasõbralikke tarnevõimalusi, näiteks jalgrattakullereid.





Projekti ID: NPAD-2022/10049



MÜÜGI TEHNIKAD

**RESTORANIDELE JA
TOITLUSTUSETTEVÖTETELE**

**NO LEFTOVER Põhja- ja
Baltimaade kokakunst**

Foto: Mateusz Gzik firmast Getty
Images, Canva.



MÜÜGITEHNIKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

Toidu müümine restoranides ja toitlustusettevõtetes, et optimeerida toidujäätmeid nii restorani poolel kui ka tarbija/ostja poolel, nõuab strateegilist planeerimist ja uuenduslikke lähenemisi. Siin on mõned tõhusad meetodid selle saavutamiseks:

MENÜÜ KUJUNDAMINE JA PAKKUMINE

IGAPÄEVASED ERIPAKKUMISED:

Sisaldage igapäevaseid eripakkumisi, mis kasutavad järelejäänud koostisosi.

KOHANDATAVAD TOIDUD:

Pakkuge ise valmistatud toite, mis võimaldavad klientidel valida portsjoni suuruse ja koostisained.

VÄIKSEMAD PORTSJONID:

Pakkuge väiksema isuga klientidele väiksemaid portsjonite võimalusi, et vähendada taldrikujäätmete teket.

DEGUSTEERIMISMENÜÜD:

Toidu raiskamise minimeerimiseks pakkuge maitsmismenüüid väikeste portsjonitega mitmest roost.

KOMPOSTITAVAD NÕUD JA TALDRIKUD:

Kasutage ja reklaamige kompostitavaid riistu ja taldrikuid kaasavõtmiseks ja üritusteks.

HEATEGEVUSPARTNERLUSED:

Tehke koostööd heategevusorganisatsioonidega, mis keskenduvad toiduga kindlustatusele ja jätkusuutlikkusele, ning edendage neid partnerlusi.



MÜÜGITEHNIKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE
PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

TEGEVUSSTRATEEGIAD

TÄPNE PROGNOOSIMINE:

Kasutage ajaloolisi müügiandmeid nõudluse prognoosimiseks ja liigse ettevalmistuse minimeerimiseks.

PARTII KEETMINE:

Küpseta väiksemates partiides, et kohandada tootmist vastavalt tegelikule nõudlusele.

REAALAJAS LAOSEISU JÄLGIMINE:

Rakendage reaalsajas laoseisu jälgimist, et kohandada tellimusi ja vähendada üleliigset laoseisu.

ETTETELLIMISSÜSTEEMID:

Võimaldage klientidel einet ette tellida, et nõudlust paremini prognoosida.



MÜÜGITEHNIKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE
PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

PAKENDAMISE JA KAASAVÕTMISE VALIKUD

KESKKONNASÕBRALIKUD KONTEINERID:

Pakkuge keskkonnasõbralikke portsjonitele sobivaid kaasavõetavaid konteinereid ülejääkide jaoks.

REKLAAMIGE KAASAVÕTTU:

Julgustage kliente ülejääke koju viima, pakkudes hõlpsasti kasutatavaid pakendeid.

ALLAHINDLUSED ÜLEJÄÄKIDELE:

Pakkuge allahindlusi järgmistel külastustel, kui kliendid toovad konteinereid taaskasutamiseks tagasi.

ÜHEKORDNE PAKEND:

Üleserveerimise vähendamiseks kasutage toitlustusürituste jaoks ühekordset pakendit.



MÜÜGITEHNIKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE
PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

TEHNIKA JA INNOVATSIOON

JÄÄTMETE JÄLGIMISE RAKENDUSED:

Rakendage rakendusi, mis jälgivad toiduraiskamist ja pakuvad praktilist teavet.

NUTIKAD LAOSÜSTEEMID:

Kasutage nutikaid inventuurisüsteeme, mis soovivad retsepte, mis põhinevad üleliigsetel koostisosadel.

ÜLEJÄÄNUD TOIDUPLATVORMID:

Tehke koostööd rakenduste ja platvormidega, mis müüvad toidu ülejääki soodushinnaga.

ANNETUSPROGRAMMID:

Looge üleliigse toidu annetamiseks partnerlussuhteid kohalike heategevusorganisatsioonidega.



MÜÜGI

TEHNIKAD

jaoks

TARBIJAD JA OSTJAD

**Põhja- ja Baltimaade
kokakunstis NO LEFTOVER**



MÜÜGITEHNIKAD

TARBIJATELE JA OSTJATELE PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

HARIDUSTEGEVUS

KOKANDUSKLASSID:

Pakkuge kokanduskursusi, mis keskenduvad jääkide loomingulisele kasutamisele.

RETSEPTI JAGAMINE:

Jagage retsepte, mis kasutavad tavalisi järelejäänud koostisosi.

SÄILITAMISNÕUANDED:

Andke näpunäiteid toidu säilitamiseks, et pikendada selle säilivusaega.

TOIDU PLANEERIMINE:

Õpetage toitumise planeerimist, et vähendada kodus toiduraiskamist.



MÜÜGITEHNIKAD

TARBIJATELE JA OSTJATELE PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

PORTSJONI JUHTIMINE

PERE-STIILIS SERVEERIMINE:

Julgustage tootlustusega üritustel perelaadset serveerimist, et külalised saaksid kaasa võtta ainult seda, mida nad vajavad.

KOHANDATAVAD TELLIMUSED:

Lubage klientidel oma tellimusi oma isu järgi kohandada.

POOLPORTSJONID:

Paku poolportsjoneid või väiksemaid suurusi klientidele, kes soovivad vältida jääke.

TÜKELDATUD NÕUD:

Lubage klientidel roogasid mitme inimese vahel jagada.



MÜÜGITEHNIKAD

TARBIJATELE JA OSTJATELE PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

STIIMULID JA PREEMIAD

LOJAALSUSPROGRAMMID:

Rakendage lojaalsusprogramme, mis premeerivad kliente jäätmete minimeerimise eest.

HULGITELLIMUSTE ALLAHINDLUSED:

Pakkuge allahindlusi hulgitellimustele koos võimalusega ülejäägid koju viia.

ÜHISKONDLIKUD KÜLMIKUD:

Seadistage kogukonna külmikud, kuhu kliendid saavad jätta või ülejäägid kaasa võtta.



MÜÜGITEHNIKAD

TARBIJATELE JA OSTJATELE PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

PAKENDI UUENDUSED

TAASSULETAVAD KONTEINERID:

Kasutage kaasavõtmiseks taassuletavaid anumaid, et toit kauem värskelt säiliks.

PORTSJONIKONTROLLI PAKEND:

Pakkuge pakendeid, mis aitavad klientidel portsjoneid kodus hallata.

KESKKONNASÕBRALIKUD MATERJALID:

Kasutage biolagunevaid või kompostitavaid pakkematerjale.

KÜLMUTAMISE JUHISED:

Toidu eluea pikendamiseks esitage kaasavõetavale pakendile külmutamisjuhised.



MÜÜGITEHNIKAD

TARBIJATELE JA OSTJATELE PÕHJAMAA/BALTIC KOKAKUNSTIS

KLIENDI SUHTLUS

TAGASISIDE MEHHAANISMID:

Rakendage tagasiside mehhanisme, et mõista klientide eelistusi ja vähendada ebapopulaarseid roogasid.

ÜRITUSEEELSESED KÜSITLUSED:

Viige enne toitlustusüritusi läbi küsitlusi, et hinnata külaliste eelistusi ja vältida liigset ettevalmistust.

SÜNDMUSE JÄRGNE JÄRELKONTROLL:

Järgige kliente pärast sündmust, et saada tagasisidet toidu tarbimise ja raiskamise kohta.



FOTO: TRADITSIOONILINE TAANI LÖUNASÖÖK

Foto: izhairguns ettevõttest Getty Images
Signature Canva



MÜÜGITEHNIKAD

KOOSTÖÖ JA KOGUKONNA JÕUPINGUTUSED
PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS

KOOSTÖÖ JA KOGUKONNA JÕUPINGUTUSED KOGUKONNA KAASAMINE

PARTNER TOIDUPANKADEGA:

Annetage regulaarselt üleliigset toitu kohalikele toidupankadele.

TOETAGE KOHALIKKE TALUSID:

Transpordijäätmete vähendamiseks hankige koostisosad kohalikest taludest.

KOGUKONNA ÜRITUSED:

Korraldage kogukonnaüritusi, et tõsta teadlikkust toidujäätmetest.

VABATAHTLIKE PROGRAMMID:

Julgustage töötajaid ja kliente vabatahtlikult kohalikes toidupäästeorganisatsioonides.

FOTO: TRADITSIOONILINE TAANI
LÖUNASÖÖK

Daniela Baumanni foto Getty ImagesCanvast



MÜÜGITEHNIKAD

**KOOSTÖÖ JA KOGUKONNA JÕUPINGUTUSED
PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS**

PIDEV TÄIUSTAMINE JA UUENDUSLIKUD PROGRAMMID

TALULT LAUALE ALGATUSED:

Rakendage talust lauale algatusi, mis kasutavad hooajalisi ja kohalikke tooteid.

JÄÄTMETEST RESSURSSIDEKS MUUTMISE PROGRAMMID:

Töötada välja programme, mis muudavad toidujäätmed kompostiks või loomasöödaks.

TEHKE KOOSTÖÖD KOKKADEGA:

Tehke koostööd kokkadega, et luua roogasid, mis kasutavad tavaliselt raisku läinud koostisosi.

TOIDU SÄILITAMISE TÖÖTOAD:

Pakkuge konserveerimise, marineerimise ja muude konserveerimistehnikate töötubasid.

POLIITIKA JA PROPAGEERIMINE

POLIITIKA MUUTMISE POOLDAJA:

Toetage poliitikat, mis toetab toiduannetamist ja vähendab toidu raiskamist.

JÄTKUSUUTLIKKUSE SERTIFIKAADID:

Taotlege sertifikaate, mis rõhutavad teie pühendumust jätkusuutlikkusele ja jäätmete nullile.



MÜÜGITEHNIKAD

KOOSTÖÖ JA KOGUKONNA JÕUPINGUTUSED PÕHJA-/BALTIMAA KOKAKUNSTIS

REGULAARSED HINNANGUD:

Viige korrapäraselt läbi jäätmeauditeid, et teha kindlaks valdkonnad, mida tuleks parandada.

UUENDUSLIKUD VÄLJAKUTSED:

Tehke töötajatele uuenduslikke väljakutseid uute jäätmetekke vähendamise meetodite väljatöötamiseks.

PILOOTPROGRAMMID:

Enne täielikku rakendamist katsetage väikeses mahus uusi jäätmete vähendamise tehnikaid.

AKVAPOONIKA JA HÜDROPOONIKA:

Rakendage majasiseseid ürtide ja roheliste kasvatamise süsteeme.

REGULAARSED KOOSOLEKUD:

Pidage regulaarselt koosolekuid, et arutada jäätmekäitlust ja optimeerimist.



Projekti ID: NPAD-2022/10049



Nordplus

TOIDU VALMISTAMINE TEHNIKAD

**ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS
Põhja- ja Baltimaade kokakunstis NO
LEFTOVER**

Foto: MauMyHaT firmast Getty
Images, Canva.



TOIDUVALMISTAMISE TEHNIKAD

JÄÄKIDE MINIMISEERIMISEKS TOIDU VALMISTAMISE STRATEEGIAD

EELJAOTAMINE:

Kirjeldus: Etteportsjonid, et vältida üleserveerimist.

Näide: Serveeri Rõkt laks (suitsulõhe) eelnevalt portsjonitena, et vältida jääke.

PARTII KEETMINE:

Kirjeldus: Küpsetage suuremas koguses roogasid ja jagage need vastavalt vajadusele, et vältida liigseid koguseid. Valmistage ette suured partiid põhikoostisosi mitme roa jaoks.

Näide: Valmistage ette suur pott Kälrotslådlat (Rootsi pajaroog) ja külmutage osad hilisemaks kasutamiseks.

JÄÄKIDE KASUTAMINE:

Kirjeldus: Kasutage puljongide ja puljongide, lihakonte ja puljongide valmistamiseks köögiviljajääke ja -jääke.

Näide: Keetke köögiviljajääd, et luua alus Köftesele (Balti lihapallide supp).

TÄPPIS LÕIKAMINE:

Treenige töötajaid täpsete lõikamistehnikate osas, et maksimeerida koostisosade saagikust.

KOOSTISOSADE JA JÄÄKIDE TAASKASUTAMINE:

Kirjeldus: kasutage ühest roast järelejäänud koostisosi teises retseptis. Looge ülejääkidest uusi roogasid, nagu supid, hautised või vormiroad.

Näide: kasutage järelejäänud Gravad laksi (soolatud lõhe) salatis või võileivas.

ÜHEPAJATOIDUD, ÜHE PANNI JA ÜHE TASSI TOIDUVALMISTAMINE

Kirjeldus: Protsessi sujuvamaks muutmiseks ja raiskamise vähendamiseks valmistage toite ühes potis.

Näide. Valmistage Sima (Soome kääritatud sidrunijook) suures potis, et vältida lisanõusid ja raiskamist.

Kirjeldus: Valmistage toite, mida saab valmistada ja serveerida ühes tassis.

Näide: Küpseta Mulgikapsad (Eesti sealiha ja hapukapsa hautis) ühes potis, et vältida lisakoristust ja raiskamist. **Näide:** Valmistage Fiskpudding (kalapuding) ühel pannil küpsetamiseks ja serveerimiseks.



TOIDUVALMISTAMISE TEHNIKAD

JÄÄKIDE MINIMISEERIMISEKS

HOOAJALINE TOIDUVALMISTAMINE

Kirjeldus: Kasutage hooajalisi koostisosi, et tagada värskus ja vähendada riknemist.

Näide. Valmistage heeringas koorekastmes (Silakka), kasutades hooajalist heeringat ja juurvilju.

VÄIKESTES PARTIIDES TOIDUVALMISTAMINE

Kirjeldus: Küpseta väiksemaid partiisid sagedamini, et vastata nõudlusele ja minimeerida jääke.

Näide: Küpsetage Pulla (Soome magus leib) väiksemates pätsides, et vältida ülejäaki.

SUURE PARTII KEETMINE:

Kirjeldus: Küpsetage suuremas koguses roogasid ja jagage need vastavalt vajadusele, et vältida liigseid koguseid. Valmistage ette suured partiid põhikoostisosi mitme roa jaoks.

Näide: Valmistage ette suur pott Kårolslådat (Rootsi pajaroog) ja külmutage osad hilisemaks kasutamiseks.

PAINDLIKUD RETSEPTID

Kirjeldus: raiskamise vähendamiseks kohandage retsepte olemasolevate koostisosade põhjal.

Näide. Loo Pyttipanna (Rootsi räsi) köögiviljade, liha ja kartulite jääkidest.

PORTSJONI KONTROLL:

Kirjeldus: Serveerige sobivaid portsjoneid, et vastata klientide nõudmistele ja vältida jääke.

Näide: kohandage rukkileiva (Ruisleipä) viilude portsjonite suurust tüüpiliste tarbimisharjumuste alusel.

SÄILITAMISE TEHNIKAD

Kirjeldus: Liigse toidu säilitamine selliste meetodite abil nagu marineerimine ja kääritsemine. Kasutage säilitusmeetodeid, et pikendada üleliigsete koostisosade eluiga.

Näide: Kurkku (Soome hapukurk) valmistamiseks marineerige üleliigsed köögiviljad, nagu kurgid ja porgandid. Säilitage ekstra Kål (kapsas) kääritamise teel, et kasutada seda tulevastest roogades.

Põhjamaade ja Baltimaade konserveerimistehnikate üksikasjalikku spektrit leiate meie raamatust Säilitustehnoloogiad NO LEFTOVER Põhjamaade ja Baltimaade

kulinaariakunstimis

Foto: bit245 ettevõtte Getty
Images, Canva



TOIDUVALMISTAMISE TEHNIKAD

JÄÄKIDE MINIMISEERIMISEKS

SUPP JA HAUTISED

Kirjeldus: Valmistage suppe ja hautisi, mis võivad sisaldada mitmesuguseid jääke ja mida on lihtne portsjoniteks jagada.

Näide. Valmistage Sauerbraten (Balti hapukas veiselihahautis), kasutades liha ja köögiviljade jääke.

JÄÄKIDE KÜLMUTAMINE

Kirjeldus: Toidujäätmete minimeerimiseks külmutage üleliigsed nõud tulevaseks kasutamiseks.

Näide: külmutage portsjonid borši (peedisupp), et saaksite edaspidi hõlpsalt süüa.

MENÜÜ PÖÖRAMINE

Kirjeldus: Pöörake menüüsid koostisosade ärakasutamiseks ja ülemääraste varude vältimiseks.

Näide: pakkuge igal nädalal erinevat suppe (suppi), et kasutada erinevaid hooajalisi koostisosi.

KASUTAGE KÕIKI OSI

Kirjeldus: jäätmete vähendamiseks kasutage koostisaine iga osa.

Näide: Kalakeitto (Soome kalasupp) puljongi valmistamiseks kasutage kalaluid ja -päid.

ÜLEJÄÄNUD INTEGRATSIOON

Kirjeldus: lisage jäägid uutesse roogadesse.

Näide: kasutage ülejäänud Rödkaali (rootsi punane kapsas) pirukate või wrappide täidisena.

LOOMINGULISED KAUNISTUSED

Kirjeldus: Kasutage ülejääke loominguks garneeringu või lisandina.

Näide: puista ülejääk Skånsk Senap (Scania sinep) salatitele või lihale.



TOIDUVALMISTAMISE TEHNIKAD

JÄÄKIDE MINIMISEERIMISEKS

MODULAARSED KOOSTISOSAD

Kirjeldus: Valmistage koostisosi, mida saab kasutada erinevates roogades.

Näide. Küpseta partii Svensk Potatis (Rootsi kartul), mida kasutada salatites, hautistes või lisandina.

ÕIGE LADUSTAMINE

Kirjeldus: Hoidke koostisosi õigesti, et pikendada nende säilivusaega ja vähendada jäätmeid.

Näide: hoidke Lefse (Norra lehtleib) õhukindlas pakendis, et see värskelt püsiks.

KASUTAGE JÄRELEJÄÄNUD LIHA

Kirjeldus: kasutage järelejäänud liha uuteks roogadeks.

Näide. Valmistage Köttbullar (Rootsi lihapallid) röstitud liha jääkidest.

NUTIKAS OSTLEMINE

Kirjeldus: ostke koostisosi koguses, mis vastab eeldatavale kasutamisele, et minimeerida ülejääki.

Näide: ostke täpne kogus Lutefiski (konserveeritud kala) toidukorra jaoks.

KOHANDUVAD TOIDUVALMISTAMISE JA RETSEPTI KOHANDAMISED

Kirjeldus: kohandage retsepte olemasolevate koostisosade põhjal ja vähendage toidujäätmeid.

Näide: Valmista Kalkun (Balti kalkunihautis) kõigist külmikusse jäänud köögiviljadest. Muutke Raggmunk (Rootsi kartulipannkoogid), et kasutada ära rohkem kartulit ja sibulat.

NÕUDE MITMEKÜLGSUS

Kirjeldus: Valmistage roogasid, mis võivad olla mitmekülgsed ja mida saab kasutada mitmel viisil.

Näide: valmistage Rödkål (punane kapsas), mida saab kasutada salatites, lisandina või võileibades.

TASAKAALUSTATUD SUURUS

Kirjeldus: kohandage portsjonite suurust tarbimissuundumuste põhjal.

Näide. Serveerige üritustel väiksemaid Kranskake (Norra kooki) portsjoneid, et need vastaksid külaliste eelistustele.



TOIDUVALMISTAMISE TEHNIKAD

JÄÄKIDE MINIMISEERIMISEKS

KOOSTISOSADE ASENDAMINE

Kirjeldus: raiskamise vältimiseks asendage koostisained saadavuse alusel.

Näide: Kui värsket kala pole saadaval, kasutage uues retseptis Surströmmingi (kääritatud kala) jääke.

MITMEKÜLGNE TOIDUVALMISTAMINE

Kirjeldus: valmistage roogasid, mida saab kohandada või muuta vastavalt koostisosade saadavusele.

Näide: valmista Pannukakku (Soome ahjupannkook) erinevate puuviljade ja lisanditega vastavalt saadaolevale.

LOOMINGULISED SALATID

Kirjeldus: lisage salatitesse valkude ja köögiviljade jäägid.

Näide: Lisa segasalatile järelejäänud Köttbullar (lihapallid).

KASUTAGE JÄRELEJÄÄNUD KÜPSETUSTOOTEID

Kirjeldus: kasutage järelejäänud küpsetised uuteks retseptideks.

Näide: kasutage leivapudingis vananenud Kardemummabullar (kardemoni kuklid).

SÄILITAGE VÄRSKED ÜRDID

Kirjeldus: Säilitage üleliigsed värsked ürdid kuivatamise või külmutamise teel.

Näide: külmutage liigne till, et seda hiljem suppides ja kalaroogades kasutada

ÜLEJÄÄNUD PASTA KASUTAMINE

Kirjeldus: kasutage järelejäänud pastat salatites, vormiroogades või friikartulites.

Näide: muutke ülejäänud Tagliatelle köögiviljadega külmaks pastasalatiks.

KASTMETE TAASKASUTAMINE

Kirjeldus: Kasutage jääkastmeid uutes roogades või muude retseptide alusena.

Näide: kasutage järelejäänud bešamellikastet gratiinides või küpsetatud roogade kattena.



TOIDUVALMISTAMISE TEHNIKAD

JÄÄKIDE MINIMISEERIMISEKS

TÕHUS RÖSTIMINE

Kirjeldus: Koostisosade ärakasutamiseks ja raiskamise vähendamiseks röstige köögivilju ja liha koos.

Näide: Röstige koos juurviljajääkide ja liha segu, et saada toekas roog.

ÜLEJÄÄNUD SMUUTID

Kirjeldus: Segage järelejäänud puu- ja köögiviljad smuutideks.

Näide: kasuta smuutis üle jäänud marju ja banaane.

JÄÄTMEVABA KÜPSETAMINE

Kirjeldus: kasutage küpsetustehnikaid, mis vähendavad raiskamist, näiteks leivajääkide kasutamine täidises.

Näide: tehke leivajääkidest Brödpudding (leivapuding).

ÜLEJÄÄNUD RIISIROAD

Kirjeldus: kasutage riisijääke uutes retseptides, nagu praepannid või vormiroad.

Näide. Valmistage praetud riisiroog, kasutades riisi ja köögiviljade jääke.

KOOSTISAINETE HOOAJALINE KASUTAMINE

Kirjeldus: Kasutage hooajalisi koostisosi, et tagada nende tarbimine enne riknemist.

Näide. Valmistage Kälrotssoppa (Rootsi rübliku supp), kasutades hooajalist rutabaga.

MENÜÜ PLANEERIMINE

Kirjeldus: planeerige menüüsid saadaolevate koostisosade põhjal ja kohandage neid vastavalt vajadusele, et raiskamist minimeerida.

Näide: koostage iganädalane menüü, mis sisaldab tõhusalt kõiki saadaolevaid koostisosi.

Üksikasjalikud planeerimistehnikad on üle vaadatud selle juhendi eelmistel lehekülgedel.

KASTMETE TAASKASUTAMINE

Kirjeldus: Kasutage jääkastmeid uutes roogades või muude retseptide alusena.

Näide: kasutage järelejäänud bešamellikastet gratiinides või küpsetatud roogade kattena.



SERVEERIMINE TEHNIKAD

**RESTORANIDELE JA
TOITLUSTUSETTEVÖTETELE
NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade
kokakunst**



SERVEERIMISTEHNİKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

VÄIKSEMAD PORTSJONID

Kirjeldus: Serveerige väiksemaid portsjoneid, et vältida liigseid jääke.

Näide. Erinevate isude rahuldamiseks pakkuge väiksemaid portsjoneid Gravad Laxi (ravitud lõhe).

EELSEADISTATUD TOIDUD JA TOIDU ETTETELLIMINE

Kirjeldus: portsjonite kontrollimiseks ja raiskamise minimeerimiseks pakkuge eelseadistatud eine ja ettetellimisvõimalusi.

Näide: Serveeri Pyttipanna (Rootsi räsi) menüü fikseeritud portsjonitega.

ISETEENINDUSPUHVETID

Kirjeldus: võimaldab külalistel end teenindada, mis aitab hallata portsjonite suurust.

Näide: looge Smörgåsbord (Rootsi puhvet), kus külalised saavad võtta nii palju või vähe, kui tahavad.

PAINDLIKUD MENÜÜVALIKUD

Kirjeldus: Paku erineva suurusega portsjoneid või roogasid, mis sobivad erinevatele eelistustele.

Näide: pakkuge sööjatele erineva suurusega Köttbullar (lihapallid).

TOIDU KOHANDAMINE

Kirjeldus: võimaldab sööjatel kohandada oma toite vastavalt oma eelistustele ja vältida raiskamist.

Näide: Paku kohandatavat Põhjamaade salatit, kus kliendid saavad valida oma koostisained.

A LA CARTE EINESTAMINE

Kirjeldus: Serveerige toitu a la carte, et vältida toidu ülevalmistamist ja raiskamist.

Näide: paku Rökt Laxi (suitsulõhe) pigem üksiku roana kui suure eelvalmistatud vaagnana.

SERVEERIMISSOOVITUSED

Kirjeldus: pakkuge portsjonite soovitusi, et suunata kliente sobivaid valikuid tegema.

Näide: Soovitage Kåldolmari (kapsarullide) portsjoni suurust tüüpilise isu põhjal.



SERVEERIMISTEHNİKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÖTETELE ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

PLAADIJÄÄKIDE TAASKASUTAMINE

Kirjeldus: Kasutage toiduraiskamise vältimiseks taldrikujääke loominguiliselt.

Näide: koguge taldriku kasutamata küljed kokku ja taaskasutage personali söömiseks.

INTERAKTIIVNE SÖÖGITUBA

Kirjeldus: looge interaktiivseid einestamiskogemusi, kus einestajad saavad oma roogasid kohandada.

Näide: pakkuge marineeritud heeringa baari, kus einestajad valivad ise oma heeringatüübid ja lisandid.

EELPORTSJONEERITUD NÕUD

Kirjeldus: serveerige roogasid, mis on portsjonite tõhusaks haldamiseks eelnevalt jaotatud.

Näide: Lutefiski (kuivatatud kala) portsjonid, et vältida liigseid jääke.

TABELI JAGAMINE

Kirjeldus: julgustage sööjate vahel roogade jagamist, et hallata portsjonite suurust ja vähendada raiskamist.

Näide: serveerige jagamiseks Fiskpuddingit (kalapudingut) ühises stiilis.

HOOAJALISED MENÜÜKOHANDUSED

Kirjeldus: kohandage menüüsid hooajaliste koostisosade alusel, et saadaolevaid tooteid tõhusalt ära kasutada.

Näide: pakkuge juurviljahautist, kui juurviljade hooaeg on käes.

BANKETI STIILIS SERVEERIMINE

Kirjeldus: serveerige eined banketi stiilis suurtele gruppidele, et hallata portsjoneid ja vähendada raiskamist.

Näide: Serveeri Eesti sealihapraadi suurtes ühisroogades grupiõhtusöögiks.

TEADLIKKUS TOIDUJÄÄTMETEST

Kirjeldus: Harida töötajaid ja sööjaid toidujäätmete mõjust.

Näide: lisage Nordic Bistrot menüüdesse või laudadele lühiülevaade jäätmetekke vähendamiseks.



SERVEERIMISTEHNİKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

MINIPTSJONID DEGUSTEERIMISEKS

Kirjeldus: Paku miniportsjoneid menüüde degusteerimiseks, et vähendada üldist toiduraiskamist.

Näide: koostage Skandinaavia tapadest degusteerimismenüü, mis sisaldab väikeseid portsjoneid erinevatest roogadest.

INTERAKTIIVSED TOIDUJAAMAD

Kirjeldus: looge interaktiivsed toidujaamad, kus külalised saavad oma roogasid kohandada.

Näide: Pakkuge Nordic Crepe Stationit, kuhu külalised lisavad oma täidised jäätmete minimeerimiseks.

PIIRATUD VALIKUTEGA ROOTSI LAUD

Kirjeldus: Looge koguste kontrollimiseks piiratud, kuid mitmekesise valikuga puhvet.

Näide: serveerige Baltic Brunch Buffet portsjonite haldamiseks hoolikalt valitud roogadega.

ÜLEJÄÄNUD HALDUSJAAMAD

Kirjeldus: seadke külalistele jaamad säästvas pakendis jäädid koju viimiseks.

Näide: pakkuge Rootsi lihapallide jääkide jaoks keskkonnasõbralikke konteinereid.

HOOAJALINE ROOGADE VAHELDUMINE

Kirjeldus: Vahetage roogasid vastavalt hooajalisele saadavusele, et vältida koostisosade ülevaramist.

Näide: Pöörake Soome lõhesuppi teiste hooajaliste kalaroadega

PTSJONI KONTROLLIMISE TÖÖRIISTAD

Kirjeldus: kasutage tööriistu portsjonite suuruse täpseks mõõtmiseks ja juhtimiseks.

Näide: Kasutage rootsi gravlakkide jaoks portsjonilusikaid, et tagada ühtsed serveerimissuurused.

KESKKONNASÕBRALIK PAKEND

Kirjeldus: Kasutage kaasavõtmiseks ja toidujääkide jaoks keskkonnasõbralikku pakendit, et minimeerida keskkonnamõju.

Näide: Pakkige Nordic Meatloaf kaasavõtmiseks biolagunevatesse konteineritesse.



SERVEERIMISTEHNİKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

SÄÄSTVAD SERVEERIMISNÕUD

Kirjeldus: jäätmete ja keskkonnamõju vähendamiseks kasutage säästvaid serveerimisnõusid.

Näide: kasutage Balti kalakookide serveerimiseks plasti asemel puidust nõusid.

DÜNAAMILINE HINNAKUJUNDUS

Kirjeldus: kohandage hindu vastavalt nõudlusele ja ülejääkidele.

Näide. Pakkuge päeva lõpus Rootsi lihapätsi soodushindu.

PORTSJONI KONTROLLPLAADID

Kirjeldus: Kasutage portsjonite juhtimiseks portsjonite kontrollmäärgistusega taldrikuid.

Näide: Kasutage Soome kartulisalati jaoks märgistatud taldrikuid, et tagada ühtlane portsjoni suurus.

TÕHUS BUFFEE DISAIN

Kirjeldus: kujundage puhvetid, mis juhendavad külalisi portsjonite valikul.

Näide: asetage Rootsi rostbiifi Rootsi laua lõppu, et julgustada väiksemaid portsjoneid.

PORTSJONIPÕHINE HINNAKUJUNDUS

Kirjeldus: Hinnanõuded põhinevad portsjonite suurusel, et soodustada sobivaid portsjoneid.

Näide: Rootsi lihapallide hind põhineb portsjoni suurusel, et hallata jääke.

SÖÖGIJÄRGSED UURINGUD

Kirjeldus: kasutage uuringuid, et hinnata rahulolu ja kohandada vastavalt portsjonite suurust.

Näide: viige läbi Norra lambaprae söögijärgseid uuringuid, et kohandada tulevase portsjoneid.

Need tehnikad keskenduvad tõhusatele serveerimistavadele, et aidata minimeerida toidujääke ja jäätmeid, optimeerides nii toiduhaldust kui ka klientide rahulolu Põhjamaade ja Baltikumi kulinaarses kontekstis.



Projekti ID: NPAD-2022/10049



Nordplus

SERVEERIMIS JÄRGSED TEHNIKAD

**RESTORANIDELE JA
TOITLUSTUSETTEVÖTETELE
NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade
kokakunst**

Foto: külmutatud metsik
küüslauk, autor Getty Images,
Canva.



SERVEERIMISJÄRGSED TEHNIKAD

ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

ÕIGE LADUSTAMINE

Kirjeldus: Säilitage toidujääke kiiresti ja korralikult, et säilitada kvaliteet.

Näide: Jahutage Rootsi lihapallide jäägid õhukindlates anumates kahe tunni jooksul pärast serveerimist.

TOIDU TAASTAMISE SÜSTEEMID

Kirjeldus: rakendage toidu taaskasutamise süsteeme ülejääkide taaskasutamiseks.

Näide: Kasutage uue supi või pajaroa valmistamiseks järelejäänud Baltic Stew.

PORTSJONI HINDAMINE

Kirjeldus: tulevaste portsjonite kohandamiseks hinnake pärast teenindust portsjonite suurust.

Näide: hinnake järelejäänud Norra kalakooke, et teha kindlaks, kas portsjoneid tuleb kohandada.

ÜLEJÄÄKIDE MÄRGISTAMINE

Kirjeldus: identifitseerimise hõlbustamiseks märgistage järelejäänud konteinerid kuupäeva ja sisuga.

Näide: värskuse jälgimiseks märgistage Soome rukkileiva jäägid kuupäevaga.

KÜLMUTAMINE

Kirjeldus: veenduge, et ülejäägid jahutatakse kiiresti ja hoitakse külmkapis.

Näide: Jahutage ja asetage ülejääk Eesti seaprae kahe tunni jooksul külmkappi.

ÜLEJÄÄKIDE KASUTAMINE

Kirjeldus: raiskamise vähendamiseks kasutage ülejäägid uutesse roogadesse.

Näide: Kasutage uue pajaroa täidisenä allesjäänud rootsi kapsarulle.

KOMPOSTIMINE

Kirjeldus: Köögiviljajäägid ja muud orgaanilised jäätmed kompostitakse prügilajätmete vähendamiseks.

Näide: Köögiviljakoored komposteerimiseks Norra juurviljahautisest.



SERVEERIMISJÄRGSED TEHNIKAD

ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

ÜLEJÄÄGI ANNETAMINE

Kirjeldus: annetage toidu ülejääk kohalikele heategevusorganisatsioonidele või toidupankadele.

Näide: annetage järelejäänud Balti rukkileib kohalikele kogukonna köögile.

TÖÖTAJATE TOITLUSTAMINE

Kirjeldus: raiskamise vähendamiseks kasutage personali söögiks jääke.

Näide: valmistage töötajatele järelejäänud portsjonitest võileivad Skandinaavia lihapallidest.

TOIDUJÄÄTMETE TAASKASUTAMINE

Kirjeldus: Toidujäätmete taaskasutamine kompostiks või loomasöödaks.

Näide: Soome kartulisalati jäägid taaskasuta komposti.

VARUDE JUHTIMINE

Kirjeldus: jälgige järelejäänud laoseisu, et kohandada tulevast ostmist ja toiduvalmistamist.

Näide: jälgige järelejäänud Rootsi Gravlakke, et kohandada tulevase koguseid.

TEMPERATUURI JUHTIMINE

Kirjeldus: Ohutuse tagamiseks hoidke jääkide jaoks õiget temperatuuri.

Näide: Hoidke järelejäänud Baltic Fish Pie õigel külmutustemperatuuril.

TOIDU KVALITEEDI KONTROLL

Kirjeldus: Kontrollige regulaarselt ladustatud jääkide kvaliteeti.

Näide: Enne kasutamist kontrollige järelejäänud Norra lõhesupi värskust.

IGAPÄEVANE JÄÄTMEÜLEVAADE

Kirjeldus: vaadake üle igapäevased jäätmed ja jäägid, et tuvastada mustrid ja kohandada tavasid.

Näide: analüüsige järelejäänud Rootsi kartulit, et näha, kas portsjonite suurust on vaja kohandada.



SERVEERIMISJÄRGSED TEHNIKAD

ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

TÜHJENDAGE VANAD VARUD

Kirjeldus: Korrapäraselt tühjendage vanad varud, et vältida riknemist.

Näide: Visake ära aegunud Finnish Meatloafi jäägid ja lisage värskaid varusid.

KÜLMUTAGE ÜLEJÄÄGID

Kirjeldus: külmutage jäägid pikaajaliseks säilitamiseks ja edaspidiseks kasutamiseks.

Näide: külmutage ülejääk Baltic Meat Stew portsjonisuurustes anumates.

RETSEPTI VÄLJATÖÖTAMINE

Kirjeldus: Töötage välja uusi retsepte, kasutades järelejäänud koostisosi.

Näide: looge Rootsi kartulisupp, kasutades järelejäänud Põhjamaade juurvilju.

PORTSJONITE JA MENÜÜ REGULEERIMINE

Kirjeldus: raiskamise minimeerimiseks kohandage portsjonite suurust ja menüüd jääkide analüüsi põhjal.

Näide: vähendage Soome lihapallide portsjonite suurust, kui jääke on pidevalt palju.

SOOJENDAGE OHUTULT

Kirjeldus: Ohutuse tagamiseks soojendage ülejäägid uuesti sobiva temperatuurini.

Näide: soojendage Läänemere kalasupp enne külalistele serveerimist temperatuurini 165 °F.

ÜLEJÄÄNUD KASUTAMINE ERIPAKKUMISTES

Kirjeldus: lisage ülejäägid eripakkumistena, et julgustada neid kasutama.

Näide: paku üleliigsetest koostisosadest valmistatud Soome Leftover Pie eripakkumist.

PERSONALI KOOLITUS

Kirjeldus: koolitage töotajaid jääkide nõuetekohaseks käitlemiseks ja ladustamiseks.

Näide: Viige läbi koolitus Rootsi lihapallide õigeks säilitamiseks ja soojendamiseks.



SERVEERIMISJÄRGSED TEHNIKAD

ÜLEJÄÄKIDE MINIMEERIMISEKS

JÄLGIGE JÄÄTMETRENDE

Kirjeldus: jälgige jäätmetrende, et teha kindlaks valdkonnad, mida tuleks parandada.

Näide: tellimistavade kohandamiseks analüüsi järelejäänud Läänemere kalade trende.

KASUTAGE JÄRELEJÄÄNUD VARUSID

Kirjeldus: Kasutage uutes roogades ülejääke ja puljongit.

Näide: lisage järelejäänud Soome seenepuljongit risotodesse või suppidesse.

HARIDUSMÄRGID

Kirjeldus: kasutage silte, et teavitada personali jäätmetekke vähendamise tavadest.

Näide: kuvage sildid, kuidas käsitleda rootsi pajaroogi jääke.

PORTSJONI REGULEERIMINE

Kirjeldus: raiskamise minimeerimiseks kohandage portsjonite suurust jääkide analüüsi põhjal.

Näide: vähendage Soome lihapallide portsjonite suurust, kui jääke on pidevalt palju.

ÜLEJÄÄNUD JÄLGIMISSÜSTEEM

Kirjeldus: juurutage süsteem jääkide tõhusaks jälgimiseks ja haldamiseks.

Näide: kasutage tarkvara järelejäänud Norra lõhe jälgimiseks ja varude kohandamiseks.

MITTETAASKASUTATAVATE MATERJALIDE NÕUETEKOHANE KÕRVALDAMINE

Kirjeldus: Tagada mittetaaskasutatavate jäätmete nõuetekohane kõrvaldamine.

Näide: utiliseerige mittetaaskasutatavad Rootsi pirukakonteinerid vastavalt kohalikele eeskirjadele.

ÜLEJÄÄNUD RETSEPTIDE ANDMEBAAS

Kirjeldus: Looge retseptide andmebaas jääkide ärakasutamiseks.

Näide: looge andmebaas Rootsi kalajääkide ümberkasutamiseks uuteks roogadeks.

ROHKEM ÜKSIKASJADE SAAVUTAMISEKS KONTROLLIGE JÄRGMISTES PEATÜKIDES EI OLE JÄTME KÄITLEMISE JA JÄÄTMETÄITLUSE TEHNIKAid.



Projekti ID: NPAD-2022/10049



Nordplus

PUHASTUS TEHNIKAD

**KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA
TÕHUSATELE TAVADELE
Põhja- ja Baltimaade kokakunstis NO
LEFTOVER**

Foto: 89Stocker, Canva.



PUHASTUSTEHNİKAD

KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA TÕHUSATELE TAVADELE PÕHJA- JA BALTIMAADE KOKAKUNSTIS NO LEFTOVER

KESKKONNASÕBRALIKUD PUHASTUSVAHENDID

BIOLAGUNEVAD PESUAINED:

Kasutage puhastusvahendeid, mis lagunevad looduslikult ilma keskkonda kahjustamata.

MITTETOKSILISED PUHASTUSVAHENDID:

Valige taimepõhised mittetoksilised puhastusvahendid, et vähendada keemilist kokkupuudet.

ROHELISED SERTIFITSEERITUD TOOTED:

Kasutage keskkonnaorganisatsioonide poolt sertifitseeritud puhastusvahendeid, nagu Põhjamaade ökomärgis.

TÕHUSAD PUHASTUSSÜSTEEMID

SUURE EFEKTIIVSUSEGA NÕUDEPESUMASINAD:

Kasutage nõudepesumasinaid, mis vähendavad vee- ja energiatarbimist

AUTOMATISEERITUD PUHASTUSSEADMED:

Kasutage järjepidevaks ja tõhusaks puhastamiseks automaatseid pörandapesureid ja nõudepesumasinaid.

ROBOTTOLMUIMEJAD:

Kasutage robottolmuimejaid, et hoida pörandad puhtad minimaalse käsitsi pingutusega.



PUHASTUSTEHNİKAD

KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA TÕHUSATELE TAVADELE PÕHJA- JA BALTIMAADE KOKAKUNSTIS NO LEFTOVER

SÄÄSTVAD TAVAD

FLOUR

MIKROKIUST LAPID:

Jäätmete vähendamiseks kasutage ühekordselt kasutatavate paberrätikute asemel korduvkasutatavaid mikrokiudlappe.

VEE SÄÄSTMINE:

Veetarbimise minimeerimiseks paigaldage väikese vooluga segistid ja seadmed.

KÜLMA VEEGA PESUVAHENDID:

Energia säästmiseks kasutage külma vee jaoks mõeldud pesuaineid

REGULAARSED PUHASTUSPROTOKOLLID

PLAANILINE SÜGAVPUHASTUS:

Koostage köökide ja laorumide jaoks korrapärased sügavpuhastusgraafikud.

IGAPÄEVANE PINDADE DESINFITSEERIMINE:

Veenduge, et kõiki pindu, sealhulgas lette ja seadmeid, desinfitseeritakse iga päev.

SAGE KÄTEPESU:

Hügieeni säilitamiseks edendada töötajate seas regulaarset kätepesu.



PUHASTUSTEHNİKAD

KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA TÕHUSATELE TAVADELE
PÕHJA- JA BALTIMAADE KOKAKUNSTIS NO LEFTOVER

JÄÄTMEKÄITLUS

PÕHJALIK TAASKASUTUS:

Looge klaasi, plasti ja metalli jaoks terviklikud taaskasutusprogrammid.

ORGAANILISTE JÄÄTMEDE ERALDAMINE:

Eraldi orgaanilised jäätmed kompostimiseks või bioenergia tootmiseks.

KESKKONNASÕBRALIKUD PRÜGIKOTID:

Plastijäätmete vähendamiseks kasutage biolagunevaid prügikotte.

KOOLITUS JA SEIRE

PERSONALI KOOLITUS:

Korraldage regulaarselt hügieeni- ja puhastusprotokollide koolitusi.

PUHASTAMISE KONTROLLNIMEKIRJAD:

Kasutage kontrollnimekirju, et tagada kõigi puhastustoimingute süstemaatiline lõpetamine.

REGULAARSED ÜLEVAATUSED:

Planeerige rutiinsed kontrollid puhastusstandardite säilitamiseks.



PUHASTUSTEHNİKAD

KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA TÕHUSATELE TAVADELE
PÕHJA- JA BALTIMAADE KOKAKUNSTIS NO LEFTOVER

UUENDUSLIKUD TEHNOLOOGIAD

UV-STERILISEERIMINE:

Kasutage köögitööriistade, lõikelaudade ja muude pindade steriliseerimiseks UV-valgust.

AURUPUHASTUS:

Desinfitseerimiseks ilma kemikaalideta kasutage aurupuhastiid. Siiski kontrollige oma riigi hügieeninõudeid toidlustusettevõtetes kemikaalide kasutamise kohta.

ELEKTROSTAATILISED PIHUSTID:

Pindade põhjalikuks desinfitseerimiseks kasutage elektrostaatilisi pihusid.

KÖÖGI PUHASTAMINE

RASVAÄRASTUS:

Kasutage pliitide, ahjude ja õhupuhastite puhastamiseks keskkonnasõbralikke rasvaeemaldusvahendeid.

KATLAKIVI EEMALDAMINE:

Tõhususe säilitamiseks eemaldage kohvimasinatelt ja nõudepesumasinatest regulaarselt katlakivi.

KAPOTI JA VENTILATSIOONIAVADE PUHASTAMINE:

Puhastage katted ja ventilatsioonivad, et vältida rasva kogunemist ja tagada korralik ventilatsioon.



PUHASTUSTEHNİKAD

KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA TÕHUSATELE TAVADELE PÕHJA- JA BALTIMAADE KOKAKUNSTIS NO LEFTOVER

PINNA PUHASTAMINE

KLAASI- JA AKNAPESUVAHENDID:

Kasutage keskkonnasõbralikke puhastusvahendeid triipudevabade akende ja klaaspindade jaoks.

PÕRANDA PUHASTUS:

Kasutage säästvaid põrandapuhastusvahendeid, mis sobivad erinevatele põrandatüüpidele (plaadid, puit jne).

SEINTE PUHASTAMINE:

Puhastage seinu regulaarselt, et vältida rasva ja mustuse kogunemist.

SEADMETE PUHASTAMINE

REGULAARNE SEADMETE HOOLDUS:

Hooldage ja puhastage köögitehnikat, et tagada pikaealisus ja hügieen.

DESINFITSEERIMISNÕUD:

Tööriistade jaoks kasutage UV- või aurupuhastusvahendeid.

KALDUS VÄIKESED KODUMASINAD:

Puhastage regulaarselt blendereid, miksereid ja muid väikeseid seadmeid.



PUHASTUSTEHNİKAD

KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA TÕHUSATELE TAVADELE
PÕHJA- JA BALTIMAADE KOKAKUNSTIS NO LEFTOVER

VANNITOA PUHASTAMINE

KESKKONNASÕBRALIKUD TUALETTRUUMI PUHASTUSVAHENDID:

Kasutage mittetoksilisi WC-poti puhastusvahendeid.

DESINFITSEERIVAD KINNITUSVAHENDID:

Puhastage ja desinfitseerige valamud, segistid ja ukseingid.

HALLITUSE JA HALLITUSE ENNETAMINE:

Kasutage looduslikke hallituse inhibiitoreid, nagu äädikas ja söögisooda.

LADUSTAMISALA PUHASTAMINE

RIIULID JA RIIULID:

Puhastage ja desinfitseerige regulaarselt riiulid ja laoriidid

SISSEHITATUD KÜLMİK JA SÜGAVKÜLMİK:

Tõhususe säilitamiseks puhastage ja sulatage regulaarselt

MÄRGISTUSSÜSTEEM:

Kasutage märgistamissüsteemi, et tuvastada erinevate laopindade puhastusgraafikud.



PUHASTUSTEHNİKAD

KESKENDUDES JÄTKUSUUTLIKELE JA TÕHUSATELE TAVADELE
PÕHJA- JA BALTIMAADE KOKAKUNSTIS NO LEFTOVER

SÖÖGIKOHA PUHASTAMINE

LAUA DESINFITSEERIMINE:

Desinfitseerige tabelid klientide kasutuskordade vahel.

TOOLI PUHASTAMINE:

Puhastage ja desinfitseerige regulaarselt tooli pindu ja polstreid.

PÕRANDA PÜHKIMINE JA PUHASTAMINE:

Puhtuse säilitamiseks pühkige ja pühkige söögitoa põrandaid sageli.

MAJA ESIKU KORISTAMINE

RIIULID JA RIIULID:

Puhastage ja desinfitseerige regulaarselt riiulid ja laoriulid

SISSEHITATUD KÜLMİK JA SÜGAVKÜLMİK:

Tõhususe säilitamiseks puhastage ja sulatage regulaarselt

MÄRGISTUSSÜSTEEM:

Kasutage märgistamissüsteemi, et tuvastada erinevate laopindade puhastusgraafikud.



KAS ON KÕLÕLIK KASUTADA JAAKE

**Põhja- ja Baltimaade
toitlustusettevõtetes ja
restoranides?**



KAS ON KÕLBLIK KASUTADA JÄÄKE PÕHJA- JA BALTIMAADE TOITLUSTUSETTEVÖTETES JA RESTORANIDES?

Jah, Põhjamaade ja Baltikumi restoranides, ka peentes söögikohtades ei ole mitte ainult abikõlblik, vaid ka üha enam julgustatakse toidujäätme kasutamist ja tõhusalt käitlema toidujäätmeid. Need tavad on kooskõlas laiemate jätkusuutlikkuse eesmärkidega ja on sageli omaks võetud osana restorani keskkonnavastutusest ja kulinaarsest loovusest. Siit saate teada, miks ja kuidas nende piirkondade peened söögikohad toidujäätmete kasutamisele lähenevad:

JÄTKUSUUTLIKKUS JA KESKKONNAVASTUTUS

Põhjus: Põhjamaades ja Baltikumis on suur rõhk jätkusuutlikkusele ja toidujäätmete minimeerimisele, mis on ajendatud nii tarbijanõudlusest kui ka keskkonnapoliitikast.

Näide: Restoranide eesmärk on vähendada oma süsiniku jalajälge ja keskkonnamõju, kasutades kõiki oma koostisosade osi ja ümber otstarbekalt ülejääke.

LOOMINGULINE KULINAARNE UUENDUS

Põhjus: toidujäätmete kasutamine võimaldab kokkadel näidata loovust ja uuendusmeelsust, muutes jäätmetena kvaliteetseteks rafineeritud roogadeks.

Näide: ülejääkidest võidakse valmistada uusi roogasid või degusteerimismenüü komponente, mis näitavad koka oskusi ja kujutlusvõimet.

KULUTÕHUSUS

Põhjus: jäätmete vähendamine aitab hallata kulusid, kasutades täielikult ära ostetud koostisosi ja minimeerides kõrvaldamiskulusid.

Näide: Ülejäänud koostisosi saab kasutada uutes roogades, suppides, puljongides või kastmetes, vähendades seeläbi toidukulusid ja jäätmekäitluskulusid.

TARBIJATE OOTUSED

Põhjus: kasvab tarbijate teadlikkus ja eelistatakse asutusi, mis tegelevad jätkusuutlikkuse ja jäätmetekke vähendamisega.

Näide: Restoranid võivad meelitada ligi keskkonnateadlikke einestajaid, edendades oma jäätmetekke vähendamise tavasid ja tutvustades, kuidas nad ülejääke loovalt ära kasutavad.

VASTAVUS EESKIRJADELE

Põhjus: kohalike eeskirjade ja jätkusuutlikkuse sertifikaatide järgimine hõlmab sageli meetmeid toidujäätmete minimeerimiseks.

Näide: Paljudes Põhja- ja Baltimaades kehtivad eeskirjad ja stiimulid, mis julgustavad restorane jätkusuutlikke tavasid kasutusele võtma



TAVASID KASUTADA TOIDUJÄÄKE FINE-DINING RESTORANIDES, KOHVIKUDES

PÕHJA- JA BALTIMAARDE TOITLUSTUSETTEVÕTETES JA RESTORANIDES?

KOOSTISOSADE ÜMBERPAIGUTAMINE

Näide: Köögiviljade ülejäägid võidakse muuta puljongiks või puljongiks ning järelejäänud valke saab kasutada uutes roogades või degusteerimismenüü osana.

Restorani näide: Taanis asuv Noma, mis on tuntud oma koostisosade loominguilise taaskasutamise poolest, muudab sageli ülejäägid uuteks uuenduslikeks roogadeks.

Noma, mida juhib peakokk René Redzepi, on kuulus oma uuendusliku lähenemise poolest toiduvalmistamisel, kus meeskond kasutab sageli söödaks saadud koostisosi ja muudab esemed, mida muidu võiks pidada jäätmeteks, gurmeeroogadeks. Näiteks muudetakse hüljatud tursapead ja aegunud leib hõrgutisteks, mis näitavad nende pühendumust jätkusuutlikkusele ja loovusele köögis. (Lang, C, 2024).

Maailma parim restoran 2021 Külastage seda allikat:

<https://www.visitdenmark.com/denmark/things-do/danish-food/restaurant-noma>

Külastage seda allikat <https://coveteur.com/noma-projects-rene-redzepi> restorani

veebisait <https://noma.dk/>



Foto ekraanipilt Noma veebisaidilt

IGA OSA KASUTAMINE

Näide: koostisosa iga osa (nt köögiviljavarred, koored või kalaluud) kasutamine toiduvalmistamisel.

Restorani näide: Rootsis asuv Fäviken (endine) oli tuntud selle poolest, et kasutas oma koostisainete kõiki osasid, sealhulgas neid, mis muidu võiks ära visata.

Restoran Fäviken Magasinet suleti aastal 2019. Täna on restoran avatud vaid erilistel puhkudel, privaatsetel broneeringutel.

Restorani veebisait <https://faviken.com/>

ERIMENÜÜD

Näide: erimenüüde või päevapakkumiste loomine, mis sisaldavad taaskasutatud koostisosi või eelmiste päevade jääke.

Restorani näide: Olo Soomes kasutab loominguilisi lähenemisviise, et lisada uutesse menüüdesse järelejäänud koostisosad.

Ülevaateartikkel: autor Wonderlust Cloe, (2024)

<https://www.wanderlustchloe.com/review-olo-restaurant-helsinki-finland/>

Michelini tärniga restorani OLO (Helsingi, Soome) veebisait <http://www.olo-ravintola.fi/>



TAVASID KASUTADA TOIDUJÄÄKE PEENTES RESTORANIDES

PÕHJA- JA BALTIMAARDE TOITLUSTUSETTEVÖTETES JA RESTORANIDES?

HARIDUSALGATUSED

Näide: töötajate ja sööjate koolitamine säästva arengu tavade ja toidujäätmete vähendamise tähtsuse kohta.

Restorani näide: Taanis asuv Geranium integreerib oma söögikogemusse jätkusuutlikkuse, sealhulgas nende tavade harivad aspektid.

„Maailma parim restoran“ 2022

Külastage seda allikat: <https://www.visitdenmark.dk/node/3454> Restorani veebisait:

<http://www.geranium.dk/>

Samuti:

KASULIK BLOGI ERINEVATE KATEGOORIADE RESTORANIDE JAOKS

<https://www.tastingtable.com/category/restaurants/>

KOOSTÖÖ JA PARTNERLUS

Näide: koostöö kohalike organisatsioonide või heategevusorganisatsioonidega, et annetada toidu ülejääki, mida ei saa restoranis kasutada.

Restorani näide: paljud peened söögikohad nendes piirkondades teevad koostööd kohalike toidupankade või kogukonnaköökidega, et käidelda liigset toitu vastutustundlikult.

MÄÄRUSED JA SERTIFITSEERIMINE

Jätkusuutlikkuse sertifikaadid: Paljud restoranid taotlevad jätkusuutlikkuse sertifikaate, mis hõlmavad jäätmetekke vähendamist, näiteks Põhjamaade ökomärgist või kohalikke rohelisi sertifikaate.

Kohalikud eeskirjad: kohalike keskkonnanäeskirjade ja -juhiste järgimine aitab peentel söögikohtadel kasutusele võtta tavaid, mis vähendavad jäätmeid ja edendavad jätkusuutlikkust.

Põhjamaade ja Baltikumi peened söögikohad mõistavad üha enam, kui oluline on oma tegevustesse kaasata majandamisjäägid, nii selle keskkonnakasu kui ka kulinaarse loovuse suurendamise potentsiaali tõttu.



TAVASID KASUTADA TOIDUJÄÄKE FINE-DINING RESTORANIDES, KOHVIKUIDES

PÕHJA- JA BALTIMAARDE TOITLUSTUSETTEVÕTETES JA RESTORANIDES?

SMORGASBORD (ISLAND)

Ülejäägi tavad: see Islandi restoran rõhutab jääkide tõhusat kasutamist. Sageli kasutavad nad koostisaineid uuteks loominguilisteks roogadeks.

Kuidas nad küpsetavad: Ülejäänud kala ja liha võib kasutada Islandi traditsioonilistes roogades, nagu hautised või fritüürid, samas kui köögiviljade ülejääki saab marineerida või suppideks muuta.

Külastage seda allikat: <https://privateicelandtour.com/blog/icelandic-dishes-you-must-try> Külastage seda allikat

LISATEAVE:

Shahini, I Islandi retseptide veebisait.

Maitsvad Islandi retseptid <https://guidetoiceland.is/best-of-iceland/delicious-icelandic-recipes> ja lugege meie traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide juhendeid.

KINGITUS (TAANI)

Ülejäänud tavad: Kadeau keskendub jäätmete minimeerimisele, kasutades koostisosi erinevates roogades. Nad rõhutavad roogade loomist sellest, mis muidu oleks jäätmed.

Kuidas nad küpsetavad: Ülejäänud mereande võib kasutada uutes loomingutes, nagu mereannimäärde, või lisada uutesse roogadesse, et pakkuda maitse sügavust.

Loe täismahus artikleid siit:

Restorani veebisait <https://kadeau.dk/>

Lisateavet siin Rickman, C. (2024). Peaksite koostisosi riskasutama, kuid mida see tähendab? <https://www.foodrepublic.com/1588893/what-does-cross-utilize-mean/>

Ja siin: Kitch, kuidas vähendada toiduraiskamist restoranis (2024). <https://kitch.io/how-to-reduce-food-waste-in-a-restaurant/>

MAAEMO (NORRA)

Ülejäänud tavad: Maaemo kasutab jääke, lisades need oma kulinaarsesse protsessi. Neil on maine, et nad kasutavad kõiki oma koostisosi loominguiliselt.

Kuidas nad küpsetavad: Näiteks võivad nad kasutada liha ja köögiviljade jääke uutes, täiustatud roogades või uuenduslike degusteerimismenüüde osana.

Restorani veebisait: <http://maaemo.no/>

Loe Boloni artiklit "Inside Maaemo: Oslo's Culinary Design Haven" (2018)

<https://blog.bolon.com/blog/inside-maaemo>



TAVASID KASUTADA TOIDUJÄÄKE FINE-DINING RESTORANIDES, KOHVIKUIDES

PÕHJA- JA BALTIMAARDE TOITLUSTUSETTEVÖTETES JA RESTORANIDES?

ALKEEMIK (TAANI)

Ülejäänud praktikad: Alkeemik rõhutab jätkusuutlikkust toidujäätmete hoolika käitlemise kaudu. Nad lisavad järelejäänud koostisosad oma roogadesse, kasutades neid uuenduslikel viisidel.

Kuidas nad küpsetavad: nad võivad kasutada allesjäänud köögivilju degusteerimismenüü uuteks komponentideks või luua üleliigsetest koostisosadest ainulaadseid roogasid.

Restorani veebisait <https://alchemist.dk/>

Holistilise köögi manifesti loe siit

<https://alchemist.filecamp.com/s/c/o3rhnkOceKoVzqBA/srtICpTT7JIQ47VY>

ja lugege meie juhendeid traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide kohta

KOOK (ROOTSI)

Ülejäänud tavad: Stockholmis asuv Tartan on tuntud oma toiduressursside tõhusa kasutamise, sealhulgas toidujäätmete loominguulise taaskasutamise poolest.

Kuidas nad küpsetavad: Ülejäänud koostisosi kasutatakse sageli uutest roogades, näiteks kookide jääkide muutmisel uuteks magustoiduvormideks või lisakoostisainete kasutamine soolastes roogades.

Restorani veebisait <https://www.tartancafe.com/>

Need restoranid ja peened söögikohad ei keskendu mitte ainult erakordsete kulinaarsete elamuste pakkumisele, vaid integreerivad ka uuenduslikke tavasid toidujäätmete minimeerimiseks ja toidujäätmete loominguuliseks käsitlemiseks. Üksikasjaliku teabe saamiseks külastage nende ametlikke veebisaite ja vaadake valdkonna artikleid ja ülevaateid, mis tõstavad esile nende jätkusuutlikkuse tagamise jõupingutusi.



ROOTSI LAUAD BUFFETID

**Juhised selle kohta, kui kaua
võib laua koostisosi
muutmata säilitada, enne
kui need tuleb ära visata või
taaskasutada**



KUI KAUA SAAB LAUA KOOSTISOSI ILMA MUUTMATA SÄILITADA

ENNE KUI NEED TULEB ÄRA VISATA VÕI TAASKASUTADA PÕHJA- JA BALTIMAADE TOITLUSTUSETTEVÕTETES JA RESTORANIDES?

Juhised selle kohta, kui kaua võib laua koostisosi muutmata säilitada, enne kui need tuleb ära visata või uuesti kasutada, on riigiti erinevad ja sõltuvad konkreetsetest toiduohutuse eeskirjadest. Siin on ülevaade Põhja- ja Baltimaade tavadest ja soovitudest lauatoidu käitlemise ja ajapiirangute osas.

ROOTSI

Toiduohutuse juhised Üldreegel: Rootsis tuleks lauajäätid ideaaljuhul 2 tunni jooksul külmikusse panna, et vältida kahjulike bakterite kasvu. Rootsi riiklik toiduamet (Livsmedelsverket) soovib toitu toatemperatuuril mitte kauemaks kui 2 tunniks välja jätta. Pärast seda perioodi peetakse selle tarbimist riskantseks ja toit tuleb ära visata või õigesti ümber utiliseerida.

Viide: Livsmedelsverket – Toidu säilitamise erisoovitused Ajapiirangud: Parimate tavade järgi tuleks toatemperatuuril välja jäetud toit viivitamatult külmkappi panna ja kõik ülejäänud tuleks ära kasutada 24–48 tunni jooksul, kui seda hoitakse õigesti tingimustes.

Toiduohutus: Regulaarne kontroll ja nõuetekohane ladustamine on toiduohutuse tagamiseks üliolulised.

TAANI

Toiduohutuse juhised Üldreegel: Taani toiduohutuse juhised soovivad, et toitu ei tohi jätta toatemperatuurile kauemaks kui 2 tunniks. See on kooskõlas laiemate Euroopa toiduohutusstandarditega.

Viide: Taani veterinaar- ja toiduamet – toiduhügieen
Konkreetsed soovitused

Ajapiirangud: Sarnaselt Rootsiga tuleb kõik üle 2 tunni toatemperatuuril seisnud toiduained ära visata või külmutada ja ära kasutada 24–48 tunni jooksul.

Toiduohutus: tagage toiduohutuse säilitamiseks nõuetekohane ladustamine ja jälgimine.



KUI KAUA SAAB LAUA KOOSTISOSI ILMA MUUTMATA SÄILITADA

ENNE KUI NEED TULEB ÄRA VISATA VÕI TAASKASUTADA PÕHJA- JA BALTIMAARDE TOITLUSTUSETTEVÕTETES JA RESTORANIDES?

NORRA

Toiduohutuse juhised Üldreegel: Norra juhised järgivad üldist põhimõtet, et toitu ei tohi jätta toatemperatuurile kauemaks kui 2 tunniks. Kui toit on olnud kauem toatemperatuuril, tuleb see ära visata või korralikult külmkappi panna.

Viide: Norra Toiduohutusamet – Toiduhügieeni erisoovitused

Ajapiirangud: ülejäägid tuleb viivitamatult jahutada ja õigel temperatuuril 24–48 tunni jooksul ära tarbida.

Toiduohutus: Ohutuse tagamiseks järgige soovitatud ladustamisviise.

SOOME

Toiduohutusjuhiste üldreegel: Soomes on toiduohutuse juhiste kohaselt toitu toatemperatuuril mitte kauemaks kui 2 tunniks jätta. Selle aja möödudes tuleb toit ära visata või külmutada.

Viide: Soome Toiduamet – Toiduohutuse erisoovitused Ajapiirangud: Ülejäägid tuleks ära kasutada 24–48 tunni jooksul pärast jahutamist.

Toiduohutus: Nõuetekohane jahutamine ja ohutusnõuete järgimine on olulised.

EESTI

Toiduohutusjuhiste üldreegel: Ka Eesti toiduohutuse juhendis on kirjas, et toitu ei tohi jätta toatemperatuurile kauemaks kui 2 tundi. Pärast seda ajavahemikku tuleb toit jahutada või ära visata.

Viide: Terviseamet – Toiduohutuse erisoovitused Tähtaeg: Ülejäägid tuleb jahutada ja ära kasutada 24–48 tunni jooksul.

Toiduohutus: riknemise vältimiseks järgige õigeid ladustamisjuhiseid.



KUI KAUA SAAB LAUA KOOSTISOSI ILMA MUUTMATA SÄILITADA

ENNE KUI NEED TULEB ÄRA VISATA VÕI TAASKASUTADA PÕHJA- JA BALTIMAADE TOITLUSTUSETTEVÖTETES JA RESTORANIDES?

LÄTI

Toiduohutuse juhised Üldreegel: Läti eeskirjade kohaselt ei tohi toitu toatemperatuuril kauemaks kui 2 tunniks jätta. Kõik kauem välja jäetud toiduained tuleb kas ära visata või külmutada.

Viide: Riiklik Toidu- ja Veterinaarteenistus – Toiduohutuse erisoovitused

Ajapiirangud: Külmkapis hoitud toidujääd tuleks ära kasutada 24–48 tunni jooksul.

Toiduohutus: järgige õigeid ladustamisviise.

LEEDU

Toiduohutuse juhised Üldreegel: Leedu toiduohutusstandardid järgivad põhimõtet, et toitu ei tohi jätta toatemperatuurile kauemaks kui 2 tunniks. Kauem välja jäetud toit tuleb ära visata või külmutada.

Viide: Leedu Riiklik Toidu- ja Veterinaarteenistus – Toiduohutuse erisoovitused

Ajapiirangud: Kasutage jahutatud jääke 24–48 tunni jooksul.

Toiduohutus: Ohutuse tagamiseks järgige soovitatud ladustamisviise

Kõigis neis riikides on toatemperatuurile jäetud toidu üldjuhised, et seda ei tohi välja jätta kauemaks kui 2 tunniks. Kui toit on pikemaks ajaks välja jäetud, tuleb see kohe ära visata või külmkappi panna ning õigel säilitamisel ära kasutada 24–48 tunni jooksul. Nendest tähtaegadest kinnipidamine aitab ennetada toidu kaudu levivaid haigusi ning tagab toiduohutuse restoranides ja toitlustusasutustes.



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMINE

tehnikad

**Põhjamaade ja Baltikumi
restoranidele ja
toitlustusettevõtetele**



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMISTEHNİKAD PÕHJAMAADE JA BALTİKUMI RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE

IGAPÄEVASED ERIPAKKUMISED:

Looge eripakkumisi, kasutades järelejäänud koostisosi, et tagada nende kiire tarbimine.

PORTSJONI KONTROLL:

Serveeri väiksemaid portsjoneid, et vähendada söömata toidu hulka.

ETTETELLIMISSÜSTEEMID:

Rakendada süsteeme, mis võimaldavad klientidel toite ette tellida, vähendades nii liigset valmistamist.

PARTII KEETMINE:

Küpseta väiksemate partiidena, et see vastaks tegelikule nõudlusele.

UUESTI KASUTATAVAD KOOSTISOSAD:

Muutke ülejäägid uuteks roogadeks, nagu supid, hautised või vormiroad.

VAAKUMTIHENDUS:

Ülejääkide säilivusaja pikendamiseks kasutage vaakumtihendust.

KÜLMUTAMINE:

Külmutage sobivad jäägid edaspidiseks kasutamiseks.

KOMPOSTIMINE:

Kompostige orgaanilised jäätmed prügilasse ladestamise vähendamiseks ja loodusliku väetise tootmiseks.

TÖÖTAJATE TOITLUSTAMINE:

Ülejääke pakkuda töötajatele söögiks.

ANNETUSPROGRAMMID:

Üleliigse toidu annetamiseks tehke koostööd kohalike heategevusorganisatsioonidega.

TOIDU PÄÄSTETEENUSED:

Toidu ülejääkide ümberjagamiseks teha koostööd toidupäästeorganisatsioonidega.

MENÜÜTEHNOLOOGIA:

Looge menüüd, mis kasutavad sarnaseid koostisosi, et hõlbustada jääkide taaskasutamist.

JÄÄTMEVABA TOIDUVALMISTAMINE:

Koolitage kokkadele tehnikaid, mis minimeerivad toidu raiskamist valmistamise ajal.

ROOTSI LAUA JUHTIMINE:

Täiendage buffeekaupu väiksemates kogustes, et vähendada jäätmeid.

VARUDE HALDAMINE:

Kasutage varude haldussüsteeme koostisosade jälgimiseks ja kasutamiseks enne nende riknemist.

NUTIKAS MÄRGISTAMINE:

Märgistage kõik ülejäägid kuupäevade ja sisuga, et tagada nende õigeaegne kasutamine.



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMISTEHNİKAD PÕHJAMAADE JA BALTİKUMI RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÖTETELE

KOOSTISOSADE VAHETUS:

Asendage retseptides koostisosad, et ülejääk ära kasutada.

LOOMINGULINE PLAADISTUS:

Kasutage kaunistusi ja väikseid külgi, et lisada jäägid loominguliselt uutesse roogadesse.

KLIENDIHARIDUS:

Teavitage kliente portsjonite suurusest ja julgustage neid õigesti tellima.

DÜNAAMILINE HINNAKUJUNDUS:

Pakkuge allahindlusi roogadele, mis on valmistatud üleliigsetest koostisosadest.

ÜLEJÄÄNUD TOIDURAKENDUSED:

Kasutage selliseid rakendusi nagu Too Good To Go, et müüa toidu ülejääki alandatud hindadega.

TAKEAWAY PAKEND:

Pakkuge klientidele keskkonnasõbralikke konteinereid toidujääkide koju viimiseks.

TAASKASUTUS:

Kasutage leivajääke krutoonide või leivapudingi jaoks ja köögiviljajääke varude jaoks.

TÕHUS PUHASTAMINE:

Eraldage ja puhastage ülejäägid viivitamatult, et tagada nende ohutu söömine.

KUIVATAMINE JA KUIVATAMINE:

Dehüdreerige puuvilju, köögivilju ja ürte, et pikendada nende säilivusaega.

REGULAARSED AUDITID:

Korraldage regulaarseid auditeid, et tuvastada ja käsitleda suure jäätmekogusega valdkondi.

KONSERVEERIMINE JA MARINEERIMINE:

Säilitage ülejäägid konserveerimise ja marineerimise teel.

ÜLEJÄÄNUD PAKKUMISED:

Reklaamige sotsiaalmeedias ja restoranis toidujääkidest valmistatud roogasid.

ÜHISKONDLIKUD KÖÖGID:

Osalege kogukonna köökides, et jagada ja taaskasutada toidu ülejääki.

SÄÄSTEV PAKEND:

Kasutage pakendeid, mis pikendavad jääkide säilivusaega.

KOOSTISOSADE PRIORITISEERIMINE:

Eelistage nende koostisainete kasutamist, mille kehtivusaeg hakkab lõppema.

TÖÖTAJATE KOOLITUS:

Koolitada töötajaid toidu õigete käitlemise ja säilitamise tehnikate osas.

TEMPERATUURI KONTROLL:

Veenduge, et kõiki ülejääke hoitakse õigel temperatuuril, et vältida riknemist.



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMISTEHNİKAD PÕHJAMAADE JA BALTİKUMI RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÕTETELE

TÕHUS PÖÖRLEMINE:

Varude pööramiseks rakendage FIFO (First In, First Out) meetodit.

TAGASISIDE MEHHAANISMID:

Kasutage portsjonite ja menüüde kohandamiseks klientide tagasisidet.

KORDUVKASUTATAVAD KONTEINERID:

Ülejääkide hoidmiseks ja transportimiseks kasutage korduvkasutatavaid konteinereid.

HOOAJALISED MENÜÜD:

Looge hooajalisi menüüsid, et kasutada koostisosi nende värskel kujul ja vähendada raiskamist.

KOHALIK HANKIMINE:

Tarnige koostisosad kohapeal, et vähendada transpordijäätmeid ja tagada värskus.

INTERAKTIIVSED MENÜÜD:

Kasutage digitaalseid menüüsid, mida saab reaalselt värskendada, et kajastada saadaolevaid koostisosi.

ÜRITUSE PLANEERIMINE:

Koguge üksikasjalikke tellimusi toitlustusürituste jaoks, et vältida liigset ettevalmistust.

RETSEPTI KOHANDUSED:

Kohandage retsepte olemasolevate jääkide põhjal.

JÄÄTMETE SORTTEERIMINE:

Eraldage jäätmed kompostimiseks, ringlussevõtuks ja kõrvaldamiseks.

REGULAARSED ÜLEVAATUSED:

Toidu nõuetekohase käitlemise tagamiseks kontrollige regulaarselt ladustamisalasid.

PARTNERLUSED PÕLLUMEESTEGA:

Ülejääkide kasutamiseks tehke koostööd kohalike talunikega.

AVALIK ARUANDLUS:

Teadlikkuse tõstmiseks jagage avalikkusega jäätmetekke vähendamise jõupingutusi ja edusamme.

KOGUKONNA TEAVITAMINE:

Osalege kogukonna üritustel, et edendada jäätmetekke vähendamist.

INTERNETIST TELLIMINE:

Lubage veebipõhine tellimine, et paremini prognoosida nõudlust ja vähendada liigset ettevalmistust.

LOJAALSUSPROGRAMMID:

Rakendage lojaalsusprogramme, mis premeerivad kliente jäätmete minimeerimise eest.

ERISÜNDMUSED:

Korraldage üritusi, mis tõstavad esile jäätmeteta toiduvalmistamist ja säästvaid tavasid.

KULINAARNE LOOVUS:

Loovusega kasutades ülejääke, saate valmistada uusi toite, mis ei ole ainult säästlikud, vaid ka maitsevaid ja tervislikke.



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMINE tehnikad

**KODUDE jaoks Põhjamaades
ja Baltikumis**



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMISTEHNİKAD KODUDE JAOKS PÕHJA- JA BALTİKUMIS

TOIDU PLANEERIMINE:

Planeerige toidukordi ette, et kõik koostisosad ära kasutada.

OSTUNIMEKIRJAD:

Kasutage ostunimekirju, et vältida tarbetute esemete ostmist.

PORTSJONI KONTROLL:

Küpsetage ainult seda, mida vajate jääkide vähendamiseks.

ÕIGE HOIUSTAMINE:

Hoidke jääke õhukindlates anumates, et need oleksid värsked.

MÄRGISTUS:

Märgistage ülejäägid kuupäevadega, et tagada nende õigeaegne kasutamine.

KÜLMUTAMINE:

Külmutage tulevaste söögikordade jaoks sobivad ülejäägid.

TAASKUUMUTAMINE:

Kuumutage toidujääke ohutult, et vältida toidust põhjustatud haigusi.

KOMPOSTIMINE:

Kompostige orgaanilised jäätmed prügilasse ladestamise vähendamiseks.

LOOMINGULISED RETSEPTID:

Kasutage jääke uutes retseptides, nagu supid, hautised ja vormiroad.

JÄRELEJÄÄNUD ÖÖ:

Määrake üks õhtu nädalas, et ära süüa kõik külmikus olevad toidujäägid.

SMUUTID:

Kasuta järelejäänud puu- ja juurvilju smuutides.

SALATID:

Lisage salatitele ülejäänud valke ja köögivilju.

FRIIKARTULID:

Kasuta ülejääke friikartulites.

OMLETID:

Sega ülejäägid omlettidesse.

FRITTATAS:

Kasuta ülejääke frittatas.

MÄHISED JA VÕILEIVAD:

Kasutage jääke wrappides ja võileibades.



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMISTEHNİKAD KODUDE JAOKS PÕHJA- JA BALTİKUMIS

KONSERVEERIMINE JA MARINEERIMINE:

Säilitage ülejäägid konserveerimise ja marineerimise teel.

DEHÜDRATSIOON:

Dehüdreerige puu- ja köögivilju, et pikendada nende säilivusaega.

VARU JA PULJONG:

Kasutage puljongi või puljongi valmistamiseks köögiviljajääke ja konte

ÜLEJÄÄNUD SUPP:

Valmistage suppi erinevatest jääkidest.

KODUSED KASTMED:

Kasuta ülejääke kastmete valmistamiseks.

PASTAROAD:

Sega ülejäägid pastarogadesse.

ÜLEJÄÄNUD RIIS:

Kasutage ülejäänud riisi praetud riisis või riisipudingis.

LEIVAPUDING:

Ülejäänud leiba kasuta leivapudingis.

KRUTOONID:

Tee leivajääkidest krutoonid.

RIIVSAI:

Tehke roiskunud leivast riivsaia.

PUUVILJAKONSERVID:

Ülejäänud puuviljadest valmistage moose või hoidiseid.

PITSAKATTED:

Kasutage ülejääke pitsakattena.

KÜPSETAMINE:

Lisage ülejäägid küpsetistesse, nagu muffinid või quiche.

TOIDU VALMISTAMINE:

Kasutage toidujääke toiduvalmistamiseks ja lõunasöögiks.

KORDUVKASUTATAVAD KONTEINERID:

Säilitage ülejäägid korduvkasutatavates konteinerites.

ÕIGE KÜTE:

Kasutage jääkide õigeks soojendamiseks mikrolaineahju või ahju.

VARUDE HALDAMINE:

Jälgige, mis teie külmikus ja sahvris on.



ÜLEJÄÄNUD KÄITLEMISTEHNİKAD KODUDE JAOKS PÕHJA- JA BALTİKUMIS

KORRALDAGE KÜLMİK:

Hoidke oma külmikapp korras, et jääke oleks lihtne näha ja kasutada.

JAGA NAABRITEGA:

Jagage üleliigset toitu naabrite või sõpradega.

ANNETA TOIDUPANKADELE:

Annetage kiirestiriknevad toidu ülejäägid kohalikele toidupankadele.

KOKARAAMATUD:

Kasutage kokaraamatuid, mis keskenduvad jäätmeteta või järelejäänud retseptidele.

JÄÄTMEVABAD VÄLJAKUTSED:

Osalege jäätmevabade väljakutsetes või algatustes.

ÕPPEMATERJALID:

Kasutage ressursse ja ajaveebe, mis pakuvad näpunäiteid toidujäätmete vähendamiseks.

TOIDUKOMPLEKTID:

Jäätmete vähendamiseks kasutage toidukomplekte, mis pakuvad täpseid portsjoneid.

OSTKE HULGI:

Pakendijäätmete vähendamiseks ostke hulgi mitteriknevaid esemeid.

HOOAJALINE SÖÖMINE:

Söö hooajaliselt, et tagada värskemad koostisosad ja vähendada jäätmeid.

KOHALIK HANKIMINE:

Transpordijäätmete vähendamiseks hankige koostisosad kohapeal.

INTERAKTIIVSED RAKENDUSED:

Kasutage rakendusi, mis aitavad planeerida toite ja jälgida toidujääke.

ÜLEJÄÄNUD LÕUNASÖÖGID:

Pakkige ülejäägid järgmise päeva lõunaks.

JÄÄTMEVABAD KAUPLUSED:

Ostke jäätmevabades kauplustes, mis pakuvad hulgiostmise võimalusi.

KOGUKONNA AIAD:

Osalege oma toidu kasvatamiseks kogukonna aedades.

KÄÄRIMINE:

Kasutage toidu säilitamiseks fermentatsioonitehnikaid.

KULINAARNE LOOVUS:

Olge ülejäägiga loominguline ja katsetage uusi retsepte.

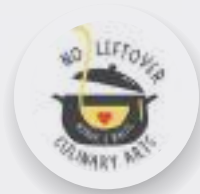
MINIMALISTLIK TOIDUVALMISTAMINE:

Harjutage minimalistlikku toiduvalmistamist, et kasutada vähem koostisosi ja vähendada jäätmeid.



JÄÄTMETE KÄITLEMINE tehnikad

**Põhjamaade ja Baltikumi
restoranidele ja
toitlustusettevõtetele**



JÄÄTMEKÄITLUSTEHNİKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÖTETELE PÖHJA- JA BALTİKUMIS

KOMPOSTIMINE

Kohapealne kompostimine: püstitage kompostikastid toidujäätmete ja orgaaniliste jäätmete jaoks. **Kompostimisteenused:** tehke koostööd teenustega, mis käitlevad suuri koguseid toidujäätmeid.

ANAEROOBNE SEEDIMINE

Biogaasi tootmine: kasutage anaeroobseid käärıtajaid toidujäätmete muundamiseks biogaasiks ja kompostiks.

TOIDU ANNETAMINE

Heategevuspartnerlused: annetage ülejääk ja müümata toit kohalikele heategevusorganisatsioonidele.

Toidu päästeorganisatsioonid: töötage rühmadega, kes koguvad üleliigset toitu ümberjagamiseks.

JÄÄTME TE JÄLGIMINE JA ANALÜÜS

Jäätmeauditid: probleemsete kohtade tuvastamiseks analüüsigi regulaarselt toidujäätmeid.

Jälgimissüsteemid: rakendage tarkvara toidujäätmete reaajas jälgimiseks.

TOIDUJÄÄTME TE VÄHENDAMISE KOOLITUS

Personali koolitus: koolitage töıtajaid jäätmetekke vähendamise tavade ja koostisosade tõhusa kasutamise kohta.

Jäätmevaba toiduvalmistamise töötoad: pakkuge jäätmevabade tehnikate töötubasid.

TÕHUS TOIDUVALMISTAMINE

Jääkide kasutamine: kasutage toidujääke ja -jääke, et valmistada varusid ja puljongit.

Partii küpsetamine: küpsetage väiksemate partiidena, et paremini vastata nõudlusele.

KORDUVKASUTATAV PAKEND

Tagastatavad konteinerid: kasutage kaasavõtmiseks ja kohaletoimetamiseks tagastatavaid konteinereid.

Keskkonnasõbralik pakend: valige kompostitav või biolagunev pakend.

JÄÄTME TE SORTTEERIMINE

Eraldi prügikastid: paigaldage orgaaniliste jäätmete, taaskasutatavate ja tavajäätmete jaoks eraldi prügikastid.

Selge märgistus: märgistage prügikastid selgelt, et edendada jäätmete nõuetekohast sortteerimist.

TEHNOLOOGIA INTEGRERIMINE

Jäätmete jälgimise tarkvara: kasutage toidujäätmete jälgimiseks ja analüüsimiseks tarkvara.

Varude haldussüsteemid: juurutage süsteeme varude tõhusaks haldamiseks.

KOGUKONNA KAASAMINE

Üldsuse teadlikkus: jagage oma jäätmete vähendamise jõupingutusi kogukonnaga.

Kohalikud partnerlussuhted: tehke jätkusuutlikkuse algatuste vallas koostööd kohalike ettevõtetega.

TOIDUJÄÄTME TE VÄHENDAMISE EESMÄRGID

Seadke eesmärgid: seadke ja jälgige toidujäätmete vähendamise eesmäärke.

Ergutusprogrammid: looge töıtajatele stiimuleid toidujäätmete vähendamiseks.



JÄÄTMEKÄITLUSTEHNİKAD

RESTORANIDELE JA TOITLUSTUSETTEVÖTETELE PÕHJA- JA BALTİKUMIS

DÜNAAMILINE HINNAKUJUNDUS

Päevalõpu allahindlused: pakkuge allahindlusi kaupadele, mille kehtivusaeg hakkab lõppema.

Paindlikud menüüd: kohandage menüüelemente saadaolevate koostisosade alusel.

SÄÄSTVAD TAVAD

Rohelised sertifikaadid: taotlege sertifikaate, mis tunnustavad säästvaid toiduraiskamise tavasid.

Keskkonnasõbralikud tavad: rakendage säästvaid tavasid kogu restoranis.

TOIDUJÄÄTME TE KÄITLEMISE EESKIRJAD

Jäätmete vähendamise poliitika: töötada välja ja jõustada poliitikat toidujäätmete vähendamiseks.

Regulaarsed ülevaatused: vaadake regulaarselt üle ja ajakohastage jäätmekäitlustavasid.

TÖÖTAJATE KAASAMINE

Jäätmete vähendamise tšempionid: määrake töötajad jäätmetekke vähendamise meistriks.

Meeskonna koosolekud: korraldage regulaarseid koosolekuid, et arutada jäätmetekke vähendamise strateegiaid.

Hulgiostmine

Hulgiostmine: pakendijäätmete vähendamiseks ja kulude kokkuhoiduks ostke koostisosi hulgi.

Tarnijate partnerlussuhted: tehke koostööd tarnijatega, et minimeerida liigseid pakendeid.

JÄÄTME TEKKE VÄLTIMISE STRATEEGIA D

Ennetavad meetmed: rakendage jäätmetekke vältimise meetmeid, nagu nõuetekohane portsjonimine ja ettevalmistamine.

Tavade ülevaatamine: raiskamise vältimiseks vaadake tavasid regulaarselt üle ja kohandage neid.

Muud üksikasjad leiate eelmiste lehtede peatükkidest planeerimise, toiduvalmistamise, säilitamise, jääkide kasutamise ja muu kohta.



JÄÄTMETE KÄITLEMINE tehnikad

**Põhjamaade ja Baltikumi
restoranidele ja
toitlustusettevõtetele**



JÄÄTMEKÄITLUSTEHNİKAD

KODUDE JAOKS PÕHJAMAADES JA BALTİKUMIS

KOMPOSTIMINE

Kodused kompostimiskastid: seadke üles kompostikast toidujäätmete ja aiapäätmete jaoks.

Kogukonna kompostimine: kasutage kogukonna kompostimisprogramme, kui kodus kompostimine pole teostatav.

TOIDUJÄÄKIDE KASUTAMINE

Puljong ja puljong: kasutage omatehtud puljongi valmistamiseks köögiviljajääke ja konte.

Köögiviljade taaskasvatamine: Kasvatage köögijääke köögivilju nagu rohelist sibulat.

TOIDU ANNETAMINE

Jagage naabritega: jagage üleliigset toitu naabrite või sõpradega.

Annetage mitteriknevaid esemeid: annetage kohalikele toidupankadele mitteriknevaid esemeid.

JÄÄTME TE JÄLGIMINE

Toidujäätmete päevik: pidage päevikut toidujäätmete jälgimiseks ja mustrite tuvastamiseks.

Reguleerige tavasid: muutke ostlemis- ja toiduvalmistamisharjumusi jäätmete jälgimise põhjal.

ÕPPEMATERJALID

Jäätmeajaveebid: jälgige ajaveebe ja ressursse, et saada nõuandeid toidujäätmete vähendamise kohta.

Toiduvalmistamistunnid: osalege toiduvalmistamise ja jäätmetekke minimeerimise tundides.

NUTİKAS OSTLEMINE

Hulgiostmine: pakendijäätmete vähendamiseks ja raha säästmiseks ostke hulgikaupu.

Hooajaline toode: ostke hooajatooteid, et tagada värskus ja vähendada jäätmeid.

JÄÄTME TE SORTERIMINE

Eraldi prügikastid: teil on prügikastid kompostimiseks, ringlussevõtuks ja üldjäätmete jaoks.

Selge märgistus: märgistage prügikastid selgelt, et soodustada õiget sorteerimist.

KOGUKONNA KAASAMINE

Naabruskonna vahetus: korraldage naabritega toiduvahetusi, et ülejääki jagada.

Kogukonnaaiad: osalege kogukonnaaias või looge selle loomine.

DIY PUHASTUSTOOTED

Looduslikud puhastusvahendid: tehke keemiliste jäätmete vähendamiseks looduslike koostisosadega puhastusvahendeid.

Korduvkasutatavad puhastusvahendid: kasutage korduvkasutatavaid lappe ja mopipäid.

VEEMAJANDUS

Tõhusad seadmed: kasutage vee säästmiseks vett säästvaid seadmeid.

Vihmatünnid: koguge vihmavett aiatöödeks ja muuks otstarbeks.

TOIDU JAGAMISE RAKENDUSED

Kohalikud rakendused: kasutage kohalike rakendusi toidu ülejäägi jagamiseks kogukonnaga.

Toiduvahetus: raiskamise vähendamiseks osalege toiduvahetusprogrammides.



JÄÄTMEKÄITLUSTEHNİKAD

KODUDE JAOKS PÕHJAMAADES JA BALTİKUMIS

HARIVAD TÖÖTOAD

Jäätmete vähendamise töötoad: osalege toidujäätmete vähendamise ja säästva toiduvalmistamise töötubades.

Veebikursused: registreeruge toidujäätmete minimeerimise veebikursustele.

Toidumärgiste märgistamine ja jälgimine: märgistage toiduained ostukuupäevade ja kõlblikkuskuupäevadega.

Jälgige tarbimist: jälgige toidutarbimist, et kohandada ostuharjumusi.

TERVISLIKUD PORTSJONID

Reguleerige portsjoneid: serveerige tervislikke portsjoneid, et vältida toidu raiskamist.

Kasutage jääke: lisage jäägid uutesse retseptidesse, et vältida raiskamist.

Need tehnikad aitavad tõhusalt hallata toidujäätmeid, suurendades jätkusuutlikkust ja tõhusust nii äri- kui ka kodukeskkonnas.

Kokkuvõte säilitustehnoloogiate peamistest erinevustest

- Käärimine: Leedus, Lätis, Rootsis ja Islandil rõhutatakse tugevalt ainulaadsete toodetega, nagu kalja, skyr ja surströmming.
- **Kuivatamine: ülioluline Islandil, Norras ja Fääri saartel, eriti kalade puhul.**
- **Suitsutamine: kasutatakse laialdaselt kõigis piirkondades, kuid kala, liha ja isegi juustu osas on kohalikke erinevusi.**
- Marineerimine: eriti silmapaistev Taanis, Rootsis ja Balti riikides (Läti, Eesti).
- Soolamine: levinud meetod, kuid eriti oluline rannikupiirkondades, nagu Island ja Fääri saared.
- Külmutamine: Gröönimaal kasutatakse külma kliima tõttu loomulikult.

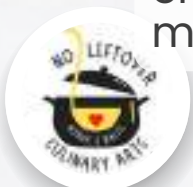
Kuigi Põhja- ja Baltikumis kasutatavatel toiduainete säilitamismeetoditel on nende geograafilise läheduse ja kliimatingimuste tõttu palju sarnasusi, on ka selgeid erinevusi, mida mõjutavad kohalikud traditsioonid, olemasolevad ressursid ja kultuuritavad. Siin on ülevaade nendest erinevustest.

Iga piirkond kohandab neid tehnikaid oma konkreetse kliima, olemasolevate ressursside ja kultuuriliste eelistustega, mille tulemuseks on rikkalik ja mitmekesine kulinaarne traditsioon Põhja- ja Baltikumis.

Kuigi Põhja- ja Baltikumis on palju ühiseid toiduainete säilitamise tehnikaid, peegeldavad konkreetseid meetodid ja säilitatavate toiduainete tüübid nende ainulaadset kultuuri- ja keskkonnakonteksti. Põhjamaises säilitamises on sageli rõhku pandud piimatoodete ja kalade kääritamisele, samuti spetsiifiliste suitsutamisevõtete kasutamisele. Seevastu Baltikumis on laiem valik marineeritud köögivilju ja kääritatud jooke ning kuumsuitsutusmeetodeid. Need erinevused toovad esile nende naaberpiirkondade mitmekülgse kulinaarse pärandi.

100% EI JÄÄNU

Foto: ninafirsova, Canva.



Kokkuvõte

See digitaalne brošüür "Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised ja kaasaegsed toiduainete säilitamise tehnoloogiad" on osa projekti NPAD-2022/10049 arendustulemused digitaalkursuse "Digitaalne kursus NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for Nordic/Baltic Culinary Arts" raames. Täiskasvanute koolitajad, sealhulgas . Eesmärk on parandada täiskasvanute õpetamise meetodeid, täiskasvanute juurdepääsu õppimisele, täiskasvanuõppe kvaliteedi parandamist ja uute või muutuvate vajaduste rahuldamist seoses majutusettevõtete pakkumiste eripärade muutuva keskkonnaga, kokakunsti mitmekesisuse ja mitmekesistamise lähenemisviisidega, turismitrendidega. uued kogemused ja maitseid, kaasaegne ühiskond vajab tehnilist ja digitaalset täiustamist ja ümbervormindamist, keskendumist jätkusuutlikkusele, et säästa traditsioone ja kultuuripärandit ning globaalseid ja rahvuslikke ressursse vastutustundliku tarbimise ning kohalike toorainete ja muude ressursside kasutamise kaudu.

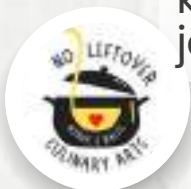
Selles digitaalses brošüüris antakse ülevaade Taanist, Eestist, Lätist, Islandilt ja Leedust üle 100 traditsioonilise säilitusmeetodi kontseptsiooniga NO LEFTOVER 10 retseptiga igast loetletud riigist. Lisaks on brošüüris Soome, Rootsi, Norra, Gröönimaa ja Fääri saarte retseptid. Need meetodid hõlmavad soolamist, kuivatamist, marineerimist, kääritamist, suitsutamist, kuivatamist, konfitseerimist, konserveerimist ja muid tehnikaid.

Traditsiooniliste säilitustehnikate valiku põhikontseptsioon on 100% tooraine kasutamine. Seetõttu sisaldavad paljud loetletud retseptid ühe tootemenüü jaoks mitut tehnikat, et demonstreerida rohkem rakendusi erinevates vormides täpselt traditsioonilisel kujul, mis võib viia jääkide minimeerimiseni, arvestades erinevaid kääritamise-, säilitus-, tooraine eri osade ja jäätmete kasutamise meetodeid. . Retseptid toovad esile toorme väljavaate ideoloogia, et näha looduse ilu, arvestades vähem liha ja kala tarbimist ning motiveerides põllu- ja aiandust väljas

NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Vaata ja Oksana Vejus, Canva.



Järeldus

See digitaalne brošüür "Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised ja kaasaegsed toiduainete säilitamise tehnoloogiad" sisaldab projekti NPAD-2022/10049 raames enam kui 100 säilitustehnikat, mis on rühmitatud ja loetletud kontseptsiooniga NO LEFTOVER Taanist, Eestist, Lätist, Island ja Leedu koos piltide ja selgitustega meetodite ja tehnikate, toodete kohta igast loetletud riigist. Lisaks sisaldab brošüür Soome, Rootsi, Norra, Gröönimaa ja Fääri saarte säilitusvõtteid ja retsepte.

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

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

100% EI JÄÄNU

Foto: Läti toit. Pirukad.Canva.



Viidete loend

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



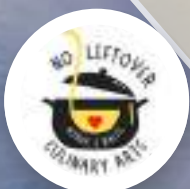
Viidete loend

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

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

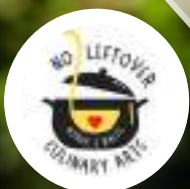
100% EI JÄÄNU

Foto:Canva.



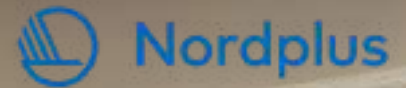
Viidete loend

- Popila, A. (2013) Stevia Lätis. Stavia Lätis. Riia: Apgads Star ABC.
- Aeglane toit bioloogilise mitmekesisuse jaoks. (2014)/ Ræstur Fiskur. Maitselaegas. Saadaval aadressil [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%20dried%20fermented,ja%20kilttursk%20\(Melanogrammus%20aeglefinus\).](https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20(air%20dried%20fermented,ja%20kilttursk%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Taani statistika. (2024). Taani statistika. Saadaval aadressil <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Säilitamise lühikursus. Kiire, lihtne, maitsev! Konserveerimise lühikursus. Kiire, lihtne, maitsev! Riia: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Läti Maaturismi Liit "Lauku celotājs" (2014). Traditsioonilised ja kaasaegsed Läti toidud ja joogid. Läänemere maapuhkus. Saadaval aadressil https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf
- Nelja hooaja kokaraamat. Aastaaegade kokaraamat. (2008). Riia: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Põhjamaade Nõukogu ja Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2024). Põhjala piirkond. Faktid Põhjamaadest. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2020). Kaheksa megatrendi Põhja-Balti toidusüsteemides. Saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2020). Vision 2030 tegevuskava. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG fond. (n.d.) 2. väljakutse: kasutage kohalikku. Saadaval aadressil <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Fääri saarte toit. Saadaval aadressil <https://visitfaroeislands.com/en/about1/people-society/faroese-food>
- Lendab toidu järele. (2024). Läti toit: 15 traditsioonilist rooga, mida Riias otsida. Saadaval aadressil <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). Taani territoorium. Saadaval aadressil <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A. (2024). Põhjamaad. Britannica. Saadaval aadressil <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016). Sissevaade Läti ajaloo olulisematesse küsimustes. Riigikantselei. Saadaval aadressil <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). K: Mis on kulinaariakunst? Saadaval aadressil <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>





Projekti ID: NPAD-2022/10049



Autorid ja kaasautorid:

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

**Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Leedu)
Bjarnfridur Einarsdottir, Hansina, STEP BY STEP COUNCULTING (Island)**

Rafn, Jon, STEP BY STEP COUNCULTING (Island)

Pels, Ruta, MITRA (Eesti)

Smulski, Aleksei, MITRA (Eesti)

Högnadóttir, Anna, Com&Train (Taani)

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





Project ID: NPAD-2022/10049



NO LEFTOVER KOKAKUNSTI TEHNIKAD PÕHJAMAADEST/BALTIMAADEST KÖÖK ERINEVATES ETAPPIDES – PLANEERIMINE, VALMISTAMINE, SERVEERIMINE, TURUNDUS, KORISTAMINE

Zvereva, O. jt (2024) NO LEFTOVER kokakunsti tehnikad Põhjamaade/Balti köögist erinevates etappides – planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, turundus, koristamine. Projekti ID: NPAD-2022/10049. "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja tööriistadega täiskasvanute koolitajatele". HOTELLIKOOL Hotel Management College, Riia.

ISBN-kood 978-9934-643-07-1

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



Foto autor Ivonne Wierink, Canva.