

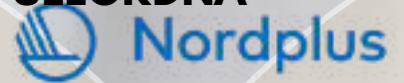
# NÁMSKEIÐSLEIÐBEININGAR UM STAFRÆNT NÁMSKEIÐ

“ ENGIR MATARAFGANGAR ”  
NO LEFTOVER

ENGIN AFGANGUR  
NORRÆN/BALTNESK MATREIÐSLULIST: STAFRÆNT  
NÁMSKEIÐ MEÐ ÞJÁLFUNAREFNI OG VERKFÆRUM  
FYRIR KENNARA Í FULLORÐINSFRÆÐSLU



# NÁMSKEIÐSLEIÐBEININGAR UM „NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS: STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ ÞJÁLFUNAREFNI OG VERKFÆRUM FYRIR FULLORÐNA KENNARA““



Ágrip

„Námskeiðsleiðbeiningar um „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: stafrænt námskeið með þjálfunarefni. Í þessu efni er reynt að veita leiðbeiningar um helstu þætti stafræna námskeiðsins og útskýra hvernig á að nota þá.

Þetta yfirgripsmikla skipulag tryggir að farið sé ítarlega yfir hvert efni, með skýrum markmiðum og hagnýtum niðurstöðum til að hjálpa þátttakendum að samþætta hugmyndafræðinga „engir afgangar“ í faglegum matreiðsluaðferðum sínum.

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

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



Tilvísun: Zvereva, O. o.fl. (2024). „Námskeiðsleiðbeiningar“. Nordplus fullorðinn. Engin afgangur Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðinskennara. Útgefandi: "HOTEL SCHOOL" Viesniču biznesa koledža, SIA. Verkefnakenni: NPAD-2022/10049. ISBN kóða: ISBN 978-9934-643-06-4 Vefsíða: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)

HOTEL  
VIESNIČU BIZNESA KOLEDŽA

com&train  
Start die Konstantanstelle mit 03

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

100% ENGIN AFSTAF



## Samstarfsaðilar verkefnisins

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

**Verkefnakenni:  
2022/10049**

**100% ENGIN AFSTAF**

**NPAD-**



HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Start: tvoj kompetenciarise mēd 03

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:  
eftir Nikolay  
Vorobyev frá  
Getty Images  
Canva



# NÁMSKEIÐSLEIÐBEININGAR UM STAFRÆNT NÁMSKEIÐ " ENGIR AFGANGAR "

## VEFSÍÐA:

VEFSÍÐA VERKEFNISINS MEÐ TILTÆKU EFNI TIL NIÐURHALS:  
Stafræn námskeiðsvef:



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



Vefsíðan samanstendur af eftirfarandi undirköflum:

UM samstarfsaðila: hér er hægt að finna frekari upplýsingar um samstarfsaðilana fimm, samhæfingu verkefnisins og höfundu, þátttakendur í þróðu kennslu- og námsefni.







# Námskeiðsleiðbeiningar um Stafrænt námskeið " Engir Afgangar "

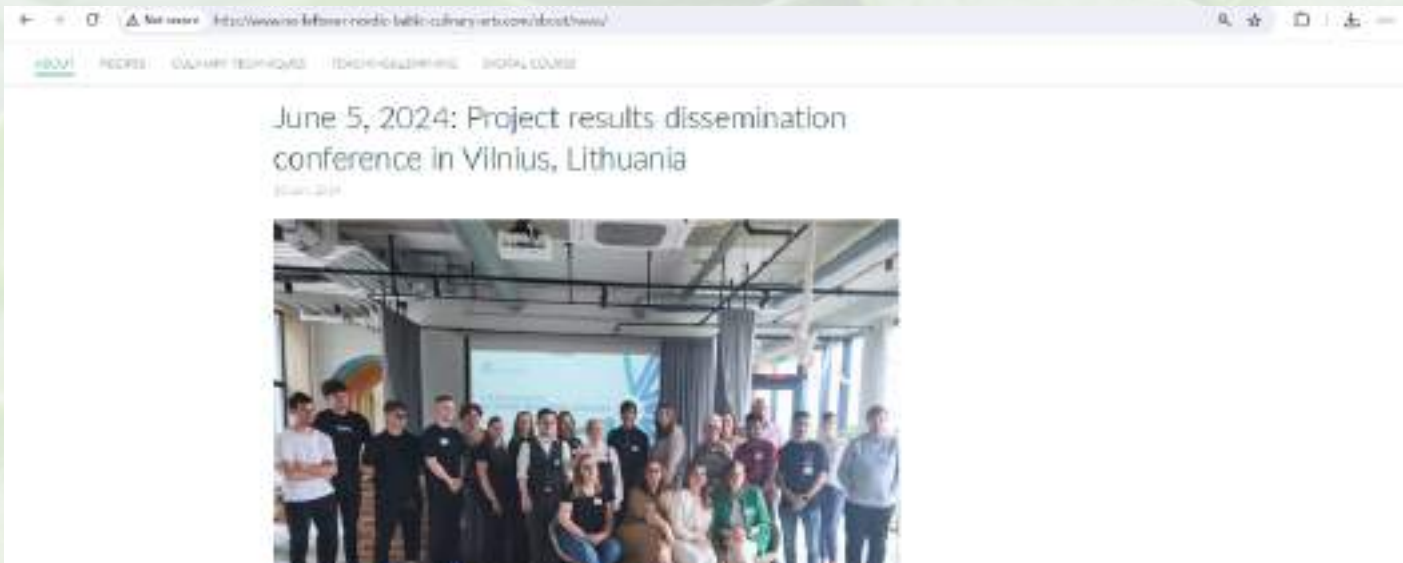
## VEFSÍÐA:

VEFSÍÐA VERKEFNISINS MEÐ TILTÆKU EFNI TIL NIÐURHALS:  
Stafræn námskeiðsvef:

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



**UM FRÉTTIR:** Þú getur fundið upplýsingar um fjölpjóðlega fundarviðburði samstarfsaðilanna fyrir þróun verkefnisins, miðlunarráðstefnur, málþing með myndum og lýsingum á starfseminni.



**UM GALLERÍ:** Þú getur fundið upplýsingar um fjölpjóðlega fundarviðburði samstarfsaðilanna fyrir þróun verkefnisins, miðlunarráðstefnur, málþing með myndum og lýsingum á starfseminni.



# NÁMSKEIÐSLEIÐBEININGAR UM STAFRÆNT NÁMSKEIÐ “ ENGIR AFGANGAR ”



## UPPSKRIFTIR



### VEFSÍÐA:

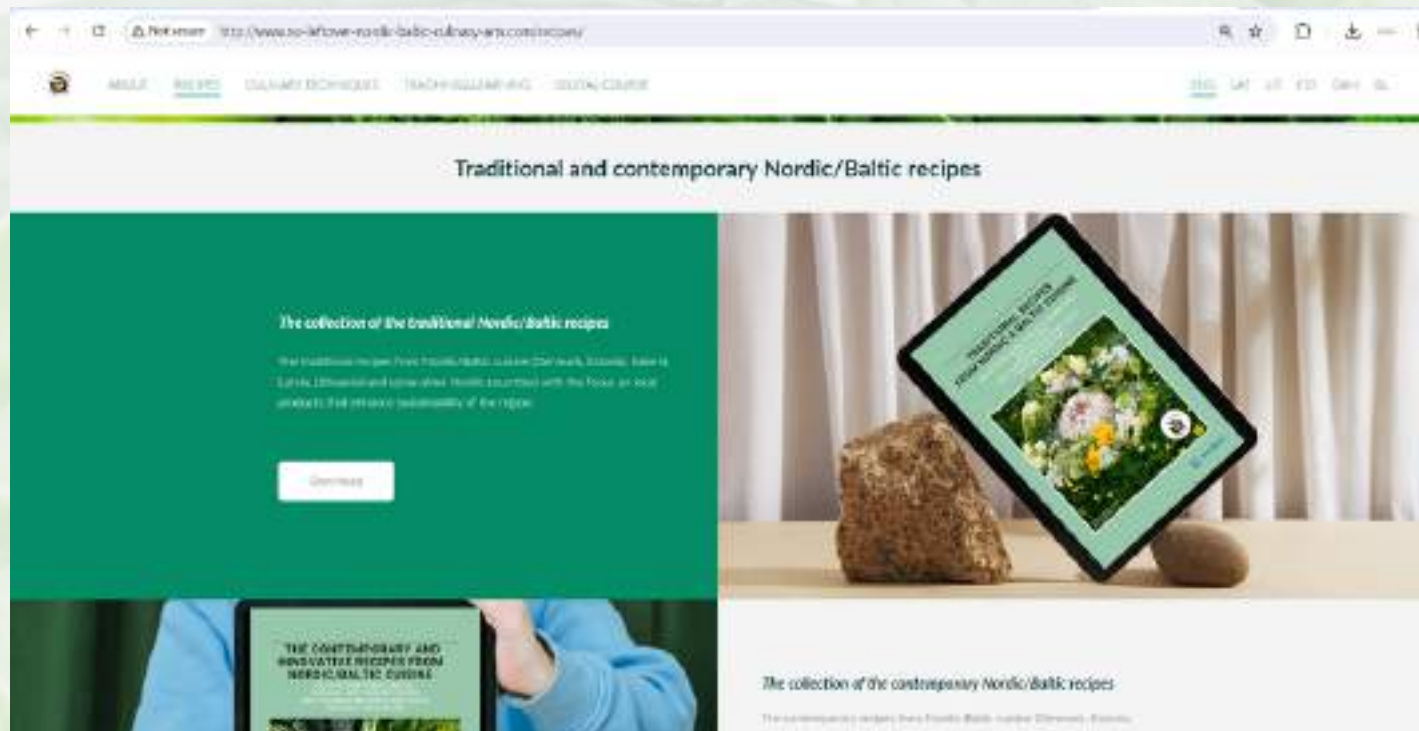
VEFSÍÐA VERKEFNISINS MEÐ TILTÆKU EFNI TIL NIÐURHALS:

Stafræn námskeiðsvef:

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

### UPPSKRIFTIR

Í hlutanum UPPskriftir eru tveir stafrænu bæklingarnir um norrænar og Eystrasaltsneskar uppskriftir og 10 uppskriftamyndböndin sem þróuð voru.



### STAFRÆNIR BÆKLINGAR MEÐ NORRÆNUM OG ESTERREYTTALANDSMENNUM ENGUM AFSTAÐA UPPSKRIFTUM:

Safn hefðbundinna norrænna/baltneskra uppskrifta inniheldur yfir 50 uppskriftir frá Lettlandi, Litháen, Eistlandi, Danmörku Íslandi, 131 síða.

Safnið af norrænum/baltneskum samtímauppskriftum inniheldur yfir 50 uppskriftir frá Lettlandi, Litháen, Eistlandi, Danmörku Íslandi, 133 síður.

### Myndbönd

5 MYNDbönd, 15 mínútur hvert um hefðbundnar og nútímalegar uppskriftir með áherslu á “ Engir afgangar ” frá Lettlandi, Litháen, Danmörku, Íslandi.







# NÁMSKEIÐSLEIÐBEININGAR UM STAFRÆNT NÁMSKEIÐ " ENGIR AFGANGAR " MATARTÆKNI



## VEFSÍÐA:

VEFSÍÐA VERKEFNISINS MEÐ TILTÆKU EFNI TIL NIÐURHALS:

Stafræn námskeiðsvef:

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

### MATARTÆKNI

Hlutinn MATARTÆKNI I inniheldur undirkaflann um VARÐSLUNSTÆKNI og MATARÐARTÆKNI á ýmsum stigum eins og skipulagningu, innkaupum, geymslu, markaðssetningu, sölu, framreiðslu, eftirbirtingu, þrif, afganga og meðhöndlun úrgangs.



### STAFRÆN BÆKLINGUR UM Varðveislutækni :

Hin hefðbundna og nútímalega tækni til að varðveita mat frá norrænni/baltneskri matargerð inniheldur ítarlegt safn af varðveislutækni, tækni, aðferðum með lýsingum og myndum, uppskriftadæmi frá Lettlandi, Litháen, Eistlandi, Danmörku, Íslandi, 87 síður.

**MYNDBAND MEÐ NORRænni OG Eystrasaltsneska varðveislutækni:**

**5 MYNDBAND 15 mínútur hvort um sig um varðveislutæknina með uppskriftardæmum einbeittum ENGIN AFSTAF frá Lettlandi, Litháen, Danmörku, Íslandi, Eistlandi.**

### STAFRÆN BÆKLINGUR UM MAÐRÆÐINGATÆKNIÐ ENGINN AFSTAF Á ÓMISNUM STIGUM:

Þessi bæklingur inniheldur MATARTÆKNI á ýmsum stigum eins og skipulagningu, innkaupum, geymslu, markaðssetningu, sölu, framreiðslu, eftirbirtingu, þrif, afganga og meðhöndlun úrgangs. 132 síður.

4 MYNDBAND 15 mínútur hvert um matreiðslutækni á mismunandi stigum eins og 1) Skipulagning, kaup og geymsla, 2) Markaðssetning og sala, 3) Matreiðsla, 4) Framreiðsla, 5) Eftir framreiðslu - afganga og meðhöndlun úrgangs



NO LEFTOVER Culinary Arts techni  
stages - planning, cooki





# STAFRÆNT NÁMSKEIÐ



## VEFSÍÐA:

VEFSÍÐA VERKEFNISINS MEÐ TILTÆKU EFNI TIL NIÐURHALS:  
Stafræn námskeiðsvef:

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



### STÁRFRÆNT NÁMSKEIÐ

Hlutinn STAFRÆNT NÁMSKEIÐ inniheldur allt safn þeirra 8 bæklinga - bóka sem þróaðir voru, 16 myndbönd framleidd og aðgangur að Moodle síðunni í rafrænu námsumhverfi, þar sem þú getur fundið allt efni með hlekknum og innskráningu gesta. Stafræna námskeiðið inniheldur tengla á úrræðin, spurningar fyrir hópinn og einstaka starfsemi í formlegu og óformlegu námi.

### MOODLE AÐGANGUR AÐ NÁMSKEIÐI:

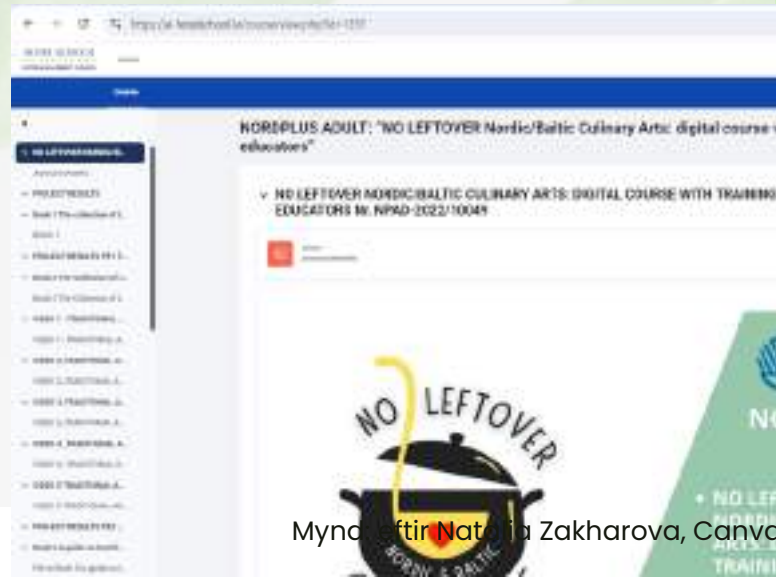
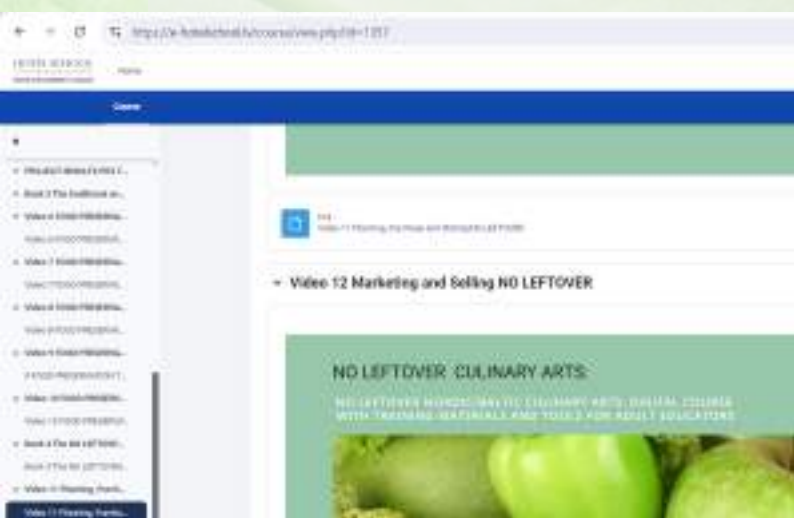
NOTAÐU ÞESSA Hlekk til að tengjast MOODLE NÁMSKEIÐinu

**<https://e-hotelschool.lv/course/view.php?id=1357#section-30>**

### GESTA NOTANDI

með þessari innskráningu færðu ókeypis aðgang að efni alls námskeiðsins og prófum með spurningunum til að prófa sjálfan þig, nemendur og hugsa víðar og dýpra um mismunandi efni.

Margar spurninganna gefa möguleika á viðtækari og dýpri íhugun á efni sem boðið er upp á fyrir dýpri nám.







# ENGIR AFGANGAR - NO LEFTOVER

Samsafn  
hefðbundinna rétta  
frá  
samstarfslöndum



ISBN 978-9934-643-00-2

Samsafn  
samtímauppskrifta  
frá  
samstarfslöndum



ISBN 978-9934-643-01-9

Samsafn hefðbundinna  
aðferða við geymslu matvæla  
frá samstarfslöndum



ISBN 978-9934-643-02-6

NO LEFTOVER matreiðslutækni frá  
frá samstarfslöndum  
Matargerð á mismunandi stigum  
Svo sem, skipulag, matreiðsla,  
framreiðsla, markaðssetning, þrif



ISBN 978-9934-643-07-1

Leiðbeiningar um  
kennslu/námstækni fyrir  
kennara í fullorðinsfræðslu



ISBN 978-9934-643-03-3

15 kennsluáætlanir  
í NO LEFTOVER  
Matreiðslulist



ISBN 978-9934-643-04-0

Verkefnasett í NO LEFTOVER  
matreiðslulist



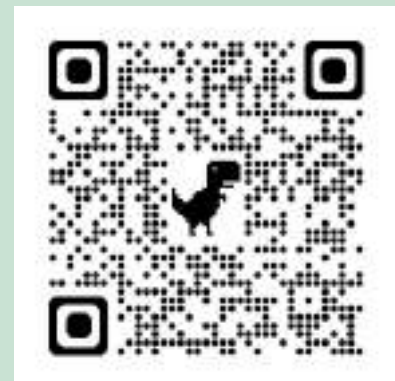
ISBN 978-9934-643-05-7

Leiðbeiningar um námskeið



ISBN 978-9934-643-06-4

Aðgangur að vefsíðu QR kóða



<http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com/digital-course/>



# 15 KENNSLUÁÆTLANIR - YFIRLIT



Kennsluáætlun fyrir  
" Hefðbundna matargerð " frá  
samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
" Samtíma matargerð " frá  
samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
" Varðveislu matar " frá  
samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
" Engir afgangar " frá  
samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
" Framreiðslu matar " frá  
samstarfslöndunum



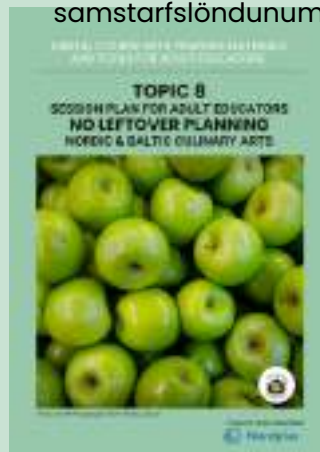
Kennsluáætlun fyrir  
" Markaðssetningu " frá  
samstarfslöndunum



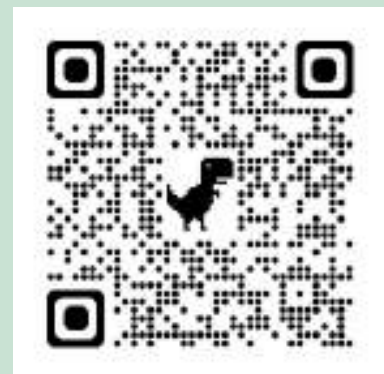
Kennsluáætlun fyrir  
" Sölu " frá  
samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
" Undirbúing og  
skipulag " frá  
samstarfslöndunum



Aðgangur að vefsíðu QR kóða



<http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com/digital-course/>





# 15 kennsluáætlanir - yfirlit



Kennsluáætlun fyrir  
"INNKAUP" frá  
samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
"Geymslu" frá  
samstarfslöndunum



Notkun "Appa"



Kennsluáætlun fyrir  
"Uppbyggingu tengslaneta"  
frá samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
"Uppbyggingu samstarfs"  
frá samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
"meðhöndlun úrgangs"  
frá samstarfslöndunum



Kennsluáætlun fyrir  
"hollustu og heilsu"  
frá samstarfslöndunum



Aðgangur að vefsíðu QR kóða



<http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com/digital-course/>



# MYNDBÖND SEM TENGAJST ÞESSUM VERKEFNUM



HEFÐBUNDIN OG SAMTÍMA  
MATREIÐSLA  
, uppskriftir án afganga  
**Lettland**



myndband 15 mínútur

HEFÐBUNDIN OG SAMTÍMA  
MATREIÐSLA  
, uppskriftir án afganga  
**ÍSLAND**



myndband 15 mínútur

HEFÐBUNDIN OG SAMTÍMA  
MATREIÐSLA  
, uppskriftir án afganga  
**Danmörk**



myndband 15 mínútur

HEFÐBUNDIN OG SAMTÍMA  
MATREIÐSLA  
, uppskriftir án afganga  
**Eistland**



myndband 15 mínútur

HEFÐBUNDIN OG SAMTÍMA  
MATREIÐSLA  
, uppskriftir án afganga  
**Litháen**



myndband 15 mínútur

Varðveisla og geymsla  
matvæla  
**Lettland**



myndband 15 mínútur

Varðveisla og geymsla  
matvæla  
**Ísland**



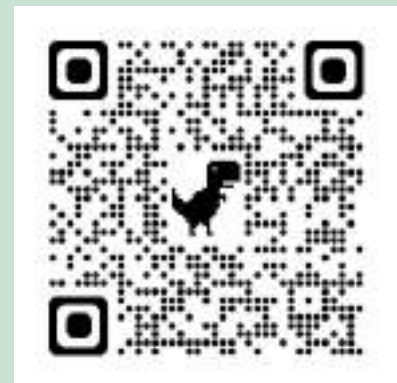
myndband 15 mínútur

Varðveisla og geymsla  
matvæla  
**Danmörku**



myndband 15 mínútur

Aðgangur að vefsíðu QR kóða



<http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com/digital-course/>





# MYNDBÖND ENGIN AFGANGUR AF MATREIÐSLULISTUM STAFRÆNA NÁMSKEIÐSHLUTASKRA



Varðveisla og  
geymsla matvæla  
**Eistland**



myndband 15 mínútur

Varðveisla og geymsla  
matvæla  
**Litháen**



myndband 15 mínútur

Áætlanagerð, innkaup og  
geymsla



myndband 15 mínútur

ENGINN AFGANGUR  
Markaðssetning og sala



myndband 15 mínútur

ENGINN AFGANGUR  
Matreiðsla



myndband 15 mínútur

ENGINN AFGANGUR  
ÞJÓNUSTA



myndband 15 mínútur

ENGIR AFGANGAR  
Stig eftir framreiðslu –  
meðhöndlun úrgangs



myndband 15 mínútur

Kennslu-/námsaðferðir og  
námskeiðsleiðbeiningar



myndband 15 mínútur

Aðgangur að vefsíðu QR kóða



<http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com/digital-course/>

## Lýsing á verkefninu

„Markmið verkefnisins „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Material and Tools for Adult Educators“, nr. NPAD-2022/10049, er að efla kennsluáðferðir fullorðinna kennara í matreiðslulist með áherslu á norræna/ Hefðbundin og nútímaleg matargerð frá Eystrasaltsríkjum með nálgun á ENGIN AFSTAF á mismunandi stigum, þar með talið að skipuleggja hráefni og skammta, elda, þjóna, selja, markaðssetja réttina og matargerðarhugmyndir, finna sanngjarna neysluleiðir fyrir afganga, ábyrga meðhöndlun lokastigsúrgangs.

### **Norrænn/eystrasaltsneskur virðisauki**

Matreiðslulistin, og nánar tiltekið norræn/baltnesk matargerð, á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, aðferðir, og samtímamatreiðslulistin felur í sér þessar gömlu hefðir, sjálfbærniþætti eins og að varðveita menningararf og nota staðbundnar vörur, samþættingu nútíma og hefðbundin varðveisla og engin afgangstækni, nýjungar og stafræn væðing.

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**  
**100% ENGIN AFSTAF**



HOTEL SCHOOL  
VIESŃICU BIZNESU KOLEDŻA

com&train  
Start die Kompetenzreise mit uns

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

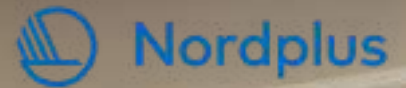


Mynd:  
eftir Salima Senyavskaya  
frá Getty Images  
Signature, Canva





Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



## Höfundar og þátttakendur:

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







Verkefnakenni: NPAD-2022/1004



# NÁMSKEIÐSLEIÐBEININGAR ENGIN AFGANGUR NORRÆN/BALTNESK MATREIÐSLULIST: STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ ÞJÁLFUNAREFNI OG VERKFÆRUM FYRIR KENNARA Í FULLORÐINSFRÆSLU

Tilvísun: Zvereva, O. o.fl. (2024). „Námskeiðsleiðbeiningar“. Nordplus fullorðinn. Engin afgangur Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafraent námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðinskennara. Útgefandi: "HOTEL SCHOOL" Viesņīcu biznesa koledža, SIA. Verkefniskenni: NPAD-2022/10049. ISBN kóða: ISBN 978-9934-643-06-4 Vefsíða: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)



Mynd: eftir natallyadanko, Canva