

Á ÍSLENSKA

# HIN HEFÐBUNDNA OG NÚTÍMALEGA TÆKNI TIL AÐ VARÐVEITA MAT ÚR NORRÆNNI/BALTNESKRI MATARGERÐ

ENGIN AFGANGUR NORRÆN/BALTNESK  
MATREIÐSLULIST: STAFRÆNT NÁMSKEIÐ  
MEÐ ÞJÁLFUNAREFNI OG VERKFÆRUM  
FYRIR FULLORÐINSKENNARA





# HIN HEFÐBUNDNA OG NÚTÍMALEGA TÆKNI TIL AÐ VARÐVEITA MATVÆLI

úr norrænni/baltneskri matargerð

Ágrip

**"Hin hefðbundna og nútímalega tækni til að varðveita mat frá norrænni/baltneskri matargerð" þar á meðal Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi, Litháen með áherslu á "nota staðbundna" og tengsl við sjálfbærni.**

**Norræn/baltnesk gildi: Norræn/baltnesk matargerð á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, aðferðir. Nú á dögum felur matreiðslulistir í sér gamlar hefðir, sjálfbærnipætti 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). Hin hefðbundna og nútímalega tækni til að varðveita mat úr norrænni/baltneskri matargerð. Nordplus fullorðinn. Engin afgangur. Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðinskennara. Verkefniskenni: NPAD-2022/10049.  
ISBN kóði: 978-9934-643-02-6  
Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)



HOTEL SCHOOL  
VIESNÍČU BIZNESA KOLEDŽA

com&train  
Starti þin kompetensarás með oss

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

100% ENGIN AFSTAF

Mynd: eftir Genadijs Stirans frá Getty Images Cranberry in sugar, Canva,



## Efnisyfirlit

1. Lýsing á verkefninu, markmiði og markmiðum verkefnisins
2. Lýsing á samstarfsaðilum verkefnisins
3. Inngangur
4. Markmið og markmið Leiðarabókarinnar
5. Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegur árangur eftir lestur handbókarinnar
6. Listi yfir varðveislutækni
7. Upprifjun og samantekt á hefðbundinni og nútímalegri tækni til að varðveita mat úr norrænni/baltneskri matargerð
8. Hefðbundnir réttir og vörur með varðveislu í norrænum og baltneskum matreiðslulistum
9. Matreiðslulist
10. Samantekt
11. Niðurstaða
12. Tilvísunarlisti
13. Tenglar á gagnlegar heimildir
14. Höfundar, þátttakendur

**100% ENGIN AFSTAF**

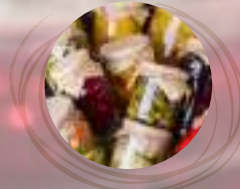




# HEFÐBUNDNIR VARÐVEITTIR RÉTTIR OG VÖRUR FRÁ NORÐURLÖNDUM OG EYSTRASALTSLÖNDUM



**LETTLAND**



**LITHÁEN**



**EISTLAND**



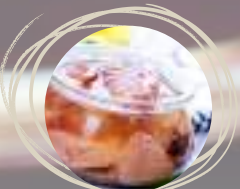
**DANMÖRKU**



**ÍSLANDI**



**SVÍÐJÓÐ**



**NOREGI**



**FINNLANDI**



**GRÆNLAND**



# VARÐVEISLUTÆKNI Á NORÐURLÖNDUM OG Í EYSTRASALTSLÖNDUNUM



**SÖLTUN**



**SÚRSUN**



**GERJUN**



**REYKINGAR**



**ÞURRKUN**



**RÁÐHÚS**



**CONFITING**



**NIÐURSUÐU OG VARÐVEISLA**



**ÁFENGI OG EDIK  
OG ÖNNUR TÆKNI**



## Lýsing á verkefninu

„Markmið verkefnisins „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Material and Tools for Adult Educators“, nr. NPHZ-2021/10049, er að efla kennsluáferðir fullorðinna kennara í matreiðslulistum með áherslu á norræna/ Hefðbundin og nútímaleg matargerð frá Eystrasaltsríkjunum 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**

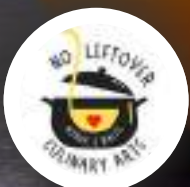
HOTEL SCHOOL  
VIESNÍCU BIZNESA KOLEDŽA

com&train  
Starti din kompetencarise med os

Sfs  
Adult Education  
Iceland

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:  
Bby robertsre frá Getty  
Images, Canva



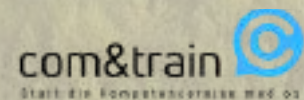
## Samstarfsaðilar verkefnisins

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

**Verkefnakenni:  
2022/10049**

**NPAD-**

**100% ENGIN AFSTAF**



Mynd:  
Baltic Sea, eftir  
Audrius  
Venclova frá  
Getty Images  
Canva



## Inngangur

Verkefnið NPAD-2022/10049 niðurstöður þróunarverkefnanna leiða til þróaðs nýja námskeiðsins 'Stafrænt námskeið í NO LEFTOVER Norræn/Baltnesk matreiðslulist fyrir fullorðna kennara' þar á meðal þróun á innihaldi námskeiðsins og uppsetningu áfanga, val á stafrænu sniði, aðferðir og efni sem nota á.

Tilgangurinn er að bæta aðferðir við fullorðinskennslu, aðgengi fullorðinna að námi, bæta gæði fullorðinsnáms og mæta nýjum eða breyttum þörfum fyrir breytt umhverfi einstakra tilboða í gestrisni, fjölbreytni í matargerð og fjölbreytni, straumum í ferðapjónustu fyrir ný upplifun og smekk, nútímasamfélag þarf tæknilega og stafræna endurbætur og endursnið, áherslu á sjálfbærni til að viðhalda hefðum og menningararfi sem og alþjóðlegum og innlendum auðlindum með ábyrgri neyslu og notkun staðbundins hráefnis og annarra auðlinda. Námskeiðspróunin styður við þróun þjálfunarmöguleika fyrir kennara, leiðbeinendur og annað uppeldisstarfsfólk í fullorðinsfræðslu umsjónarmanns verkefnisins, allra samstarfsaðila verkefnisins og annarra stofnana og einkafyrirtækja, opinberra stofnana þar sem námskeiðið verður fínstíllt vara fyrir mismunandi flokka fullorðinskennara. .

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

**Verkefnakenni: NPAD-2022/10049**

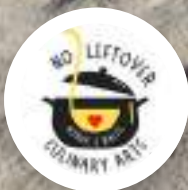
HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train  
Starti žin kompetencinisk mēd 03

Sfs

Vik  
VILNAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:  
Baltic Sea, eftir  
Olga Ivanova frá  
Getty Images,  
Canva

**100% ENGIN AFSTAF**



## Markmið og markmið handbókarinnar

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

**100% ENGIN AFSTAF**

**Norrænn/baltneskur**

**virðisauki**

**Verkefniskenni: NPAD-2022/10049**



## Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegur árangur eftir lestur handbókarinnar

Aðalmarkhópur fullorðinna kennara eru fullorðnir kennarar sem vinna með matreiðsluáætlanir á fag- og áhugamannastigi.

·Auk þess eru aukamarkhópar fullorðinskennarar sem vinna með fullorðnum innan félagsnáms, tómstundastarf, viðskiptaþjálfun og markþjálfun, símenntunarsmiðjur, málstofur, tengslanetviðburðir þar sem starfsemi matreiðslu, viðburðir með matarframboði eru innbyggðir.

· Þvert á formlegt, óformlegt og/eða óformlegt nám fyrir fullorðna;

·Bæði almennt og starfsnám;

**100% ENGIN AFSTAF**

**Norrænn/baltneskur virðisauki**

**Verkefniskenni: NPAD-2022/10049**





# 100% ENGIN AFSTAF HVAÐ VEIST ÞÚ UM NORRÆNLEGA / EYSTRASALTSNESKA

- Hvaða hefðbundnar aðferðir eru almennt notaðar á Norðurlöndum og í Eystrasaltslöndunum til að varðveita fisk og hvaða áhrif hafa þessar aðferðir á bragð og áferð fisksins?
- Lýstu gerjunarferlinu eins og það er stundað á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum. Hvað eru dæmigerð gerjuð matvæli frá þessum svæðum?
- Hvernig eru reykingar notaðar sem varðveislutækni í norrænni og baltneskri matargerð og hvaða viðartegundir eru ákjósanlegar fyrir þetta ferli?
- Útskýrt hlutverk söltunar og þurrkunar í varðveislu kjöts og fisks á Norðurlöndum og í Eystrasaltslöndunum. Hver eru nokkur dæmi um matvæli sem eru varðveitt með þessum aðferðum?
- Hverjar eru nokkrar sögulegar ástæður fyrir þróun sérstakra matvælavarnaraðferða á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum? Hvernig hafa þessar aðferðir haft áhrif á nútíma matargerð á þessum sviðum?



HOTEL SCHOOL  
VIESNÍCI BEZNEŠA KOLEDŽA

com&train  
Starte die kompetenzreise mit uns

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

Sfs



# NORRÆN-

Vfirlit og samantekt á hefðbundnum

þorcennum Eystrasaltslöndum

matvæðisliðstara

# ESTRASTRÍSKA

Norðurlönd og Eystrasaltssvæðið nær yfir Danmörku, Eistland, Finnland, Ísland, Lettland, Litháen, Noreg og Svíþjóð, auk sjálfstjórnarhéraðanna Grænlands, Álandseyja og Færeyja. Sögulega hafa þessi lönd verið samtengd og haft samskipti sín á milli um aldir. Gagnkvæm viðskipti hafa verið afgerandi þáttur í að auðvelda þetta samspil. Á undanförunum áratugum hafa Norðurlöndin og Eystrasaltslöndin eflast nánar og unnið saman að málum eins og hringlaga efnahagsmódelum, svæðisöryggi og stafrænni umbreytingu. (Norræna ráðherranefndin, 2020.)

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**





# NOTA LOCAL

Skilgreiningar: Theory Review  
"Nota staðbundið"

**Staðbundin uppspretta er meira en bara tískuorð; það er stefna sem gjörbyltir sjálfbærum viðskiptaháttum. Allt frá smábændum til handverksframleiðenda, það eru ótal kostir við að tileinka sér staðbundna uppsprettu sem hluta af sjálfbærni viðleitni fyrirtækisins. (Deb Dulal Das, 2023).**

**Kostir staðbundinnar uppsprettu fyrir sjálfbær fyrirtæki:**

Verulegur ávinningur bíður sjálfbærra fyrirtækja sem ráða innkaupafyrirtæki til að forgangsraða staðbundnum innkaupum. Með því að styðja beint við bændur og framleiðendur á staðnum með störf og tekjur hjálpar staðbundin uppspretta að efla hagkerfi svæðisins. Að auki dregur það úr flutningsgjöldum og kolefnisfótspori þess að flytja vörur yfir víðfeðm svæði. (Deb Dulal Das, 2023).

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

Norrænn/baltneskur virðisauki

Verkefniskenni:

NPAD-

2023/20049

100% ENGIN AFSTAF

Mynd: eftir huePhotography frá  
Getty Images Signature, Canva.





100% ENGIN AFSTAF



Nordplus

# NOTA LOCAL



Skilgreiningar: Theory Review

"Nota staðbundið"

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

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





## NORRÆN &amp; EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# MATARVARÐSÖND

Almenn varðveisluaðferð með salti  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).

## VARÐVEISLU MATVÆLA

Varðveisla matvæla, einhver af mörgum aðferðum þar sem matvælum er haldið í skefjum eftir uppskeru eða slátrun. Slík vinnubrögð eru frá forsögulegum tíma. Meðal elstu aðferða við varðveislu eru þurrkun, kæling og gerjun. Nútíma aðferðir fela í sér niðursuðu, gerilsneyðingu, frystingu, geislun og íblöndun efna. Framfarir í umbúðaefnum hafa gegnt mikilvægu hlutverki í nútíma varðveislu matvæla. (Singth, P, Daesrosier, N.W., 2024).

## MATARVARÐSÖND

- Skemmdarkerfi
- Örverumengun
- Bakteríur
- Sveppir: mikilvægir í matarskemmdum eru ger og mygla.
- Eftirlit með örverumengun
- Efnafræðileg hrörnun
- Ensímhvörf: Ensím eru stórar próteinsameindir
- Sjálfoxun (Singth, P, Daesrosier, N. W., 2024).

## SKOÐUNARVÉL

- Skemmdarkerfi
- Maillard viðbrögð
- Viðbrögð af völdum ljóss





## NORRÆN &amp; EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# MATARVARÐSÖND

**Almenn varðveisluaðferð með salti**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).

- Varðveisla við lágan hita
- Kæling
- Frjósi. (Singth, P, DAesrosier, N. W., 2024).
- Varmavinnsla
- Niðursuðu
- Forfrjóvgunaraðferðir
- Ófrjósemisaðgerð
- Gerilsneyðing
- smitgát vinnsla
- Blöndun
- Ofþornun
- Gerjun og súrsun
- Súrsaðir ávextir og grænmeti
- Súrsað kjöt (Singth, P, Daesrosier, N. W., 2024).

## MATARGEISUN

- Lífræn efna rotvarnarefni
  - Ólífræn efna rotvarnarefni:
  - Brennisteinsdíoxíð og súlfít eru kannski mikilvægustu ólífrænu efnavarnarefnin.
  - Matargeislun
  - Matargeislun felur í sér notkun annaðhvort háhraða rafeindageisla eða háorkugeislun með bylgjulengdir minni en 200 nanómetrar, eða 2000 angström (t.d. röntgengeislar og gammageislar). Þessir geislar innihalda næga orku til að rjúfa efnatengi og jóna sameindir sem liggja í vegi þeirra.
- (Singth, P, Daesrosier, N. W., 2024).





## NORRÆN &amp; EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÖRVERUR

**Almenn varðveisluaðferð með salti**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).

Ef þú lætur ferskan mat liggja í kring er eitt af því fyrsta sem gerist að örverur lenda á honum. Og þetta byrjar að versna mat með tímanum. Og af því versta sem þeir geta gert er að byrja að framleiða eitrefni sem geta verið eitruð öllum sem borða þann mat. Og formenn uppgötvuðu fyrir mjög, mjög löngu síðan, að ein leið til að stöðva þetta er að reyna að varðveita mat. (Singh, P, Daesrosier, N. W., 2024).

Örverur eru ábyrgar fyrir því að búa til skemmtilegustu matvörur okkar - eins og osta, brauð, jógúrt og auðvitað bjór. En aðrar örverur - eins og salmonella, listeria eða E coli 0157 - geta valdið okkur miklum skaða. (Singh, P, Daesrosier, N. W., 2024).

Þeir notuðu ýmsar aðferðir eins og söltun, þurrkun, kökukrem, súrsun, reyking eða gerjun fyrir bjór, osta og brauð - allt sem við notum enn í dag.

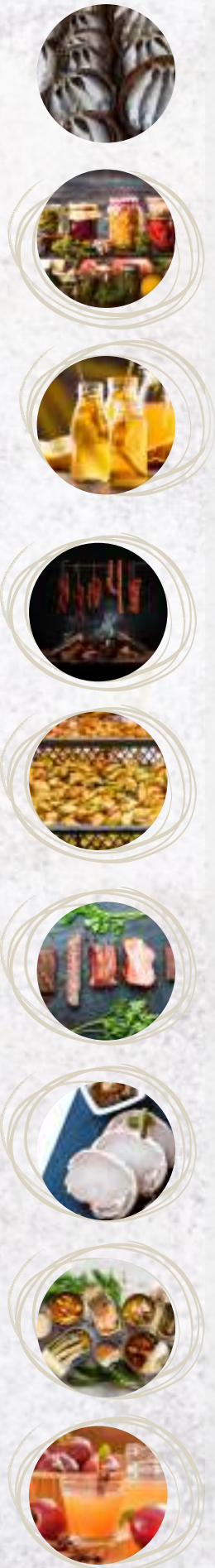
Suðu drepur ekki allar örverur, bara flestar. Sumar bakteríur eru í raun ónæmar fyrir hitastigi sjóðandi vatns, sem er 100 gráður á Celsíus. Til að losna við þá þarftu að hækka hitastigið í um 121 gráðu. En þú getur aðeins gert þetta með því að hita vatn undir þrýstingi.

Margar örverur geta ekki lifað af áfengi, en ger getur það, sem gerir það að áhrifaríku formi varðveislu.

Súr aðstæður - eins og edik eða súrsun - eru líka ógeðsælt umhverfi fyrir örverur. (Singh, P, Daesrosier, N. W., 2024).



# VARÐVEISLUTÆKNI Á NORÐURLÖNDUM OG Í EYSTRASALTSLÖNDUNUM



1. SÖLTUN
2. ÞURRSÖLTUN
3. PÚÐUR
4. SÚRSUN
5. GERJUN
6. MJÓLKURSÝRUGERJUN
7. KALDAR REYKINGAR
8. HEITAR REYKINGAR
9. RÁÐHÚS
10. LOFTÞURRKUN
11. FROSTÞURRKUN
12. SÓLÞURRKUN
13. OFNÞURRKUN
14. VÖKVASKORTUR
15. SÚRUR
16. MARINERING
17. SYKURHREINSUN
18. TÓMARÚMÞÉTTING
19. NIÐURSUÐU
20. ÞRÝSTI NIÐURSUÐU
21. SULTUGERÐ
22. HLAUPGERÐ
23. MARMELAÐIGERÐ
24. VARÐVEISLA Í ÁFENGI
25. SAMFESTING
26. POTTGERÐ
27. ÁTÖPPUN
28. BAKSTUR
29. ÁVAXTALEÐUR
30. JURTAÞURRKUN



# VARÐVEISLUTÆKNI Á NORÐURLÖNDUM OG Í EYSTRASALTSLÖNDUNUM



31. REYKINGAR MEÐ EINIBERJUM
32. REYKINGAR MEÐ BIRKI
33. OSTAÖLDRUN
34. SMJÖRHRÆRING
35. AÐ GERA GHEE
36. AÐ BÚA TIL TÓLG
37. GERA SVÍNAFEITI
38. SKÝRANDI SMJÖR
39. RÓTARKJALLARAGEYMSLA
40. SANDGEYMSLA
41. SAGGEYMSLA
42. KARTÖFLUSTERKJUFRAMLEIÐSLA
43. PEKTÍNÚTDRÁTTUR
44. EDIKGERÐ
45. MALT EDIKFRAMLEIÐSLA
46. FRAMLEIÐSLA Á EPLASAFI EDIK
47. BJÓRBRUGG
48. KVASSFRAMLEIÐSLA
49. MJÖÐBRUGG
50. BERJAVÍNSGERÐ
51. SNAPSEIMING
52. AQUAVIT EIMING
53. HEIMILISBRENNSLA
54. SINNEPSGERÐ
55. PIPARRÓTARVÖRN
56. SALTAKKRÍSFRAMLEIÐSLA
57. SÍLDARUNDIRBÚNINGUR
58. BRAUÐGERJUN
59. RÚGBRAUÐSBAKSTUR
60. FLATBRAUÐSPURRKUN





# VARÐVEISLUTÆKNI Á NORÐURLÖNDUM OG Í EYSTRASALTSLÖNDUNUM



**61. RUKJUGERÐ**



**62. HARDTACK BAKSTUR**

**63. LINGONBERRY VARÐVEISLA**

**64. NIÐURSOÐNAR SÍTRÓNUR**

**65. FISKÞURRKUN**

**66. SKURÐFISKFRAMLEIÐSLA**

**67. STOKKFISKFRAMLEIÐSLA**

**68. LUTFISKUNDIRBÚNINGUR**

**69. RAZORFISH UNDIRBÚNINGUR**

**70. SÝRUFLÆÐISGERJUN**

**71. GRAVLAX LÆKNING**

**72. REYKTUR LAXASMOKINGUR**

**73. BLÓÐPYLSUGERÐ**

**74. LIFRARPYLSUGERÐ**

**75. SALAMI LÆKNING**

**76. PASTRAMI LÆKNA**

**77. LÆKNING Á SVÍNAFEITI**

**78. KAVÍARSÖLTUN**

**79. HROGNASÖLTUN**

**80. SALTSMJÖRSFRAMLEIÐSLA**

**81. SÚRMJÓLKURFRAMLEIÐSLA**

**82. KEFIRFRAMLEIÐSLA**

**83. JÓGÚRTFRAMLEIÐSLA**

**84. SMJÖRMJÓLKURFRAMLEIÐSLA**

**85. SMETANA FRAMLEIÐSLA**

**86. KUMIS FRAMLEIÐSLA**

**87. TVAROOGSGERÐ**

**88. CLOTTED CREAM FRAMLEIÐSLA**

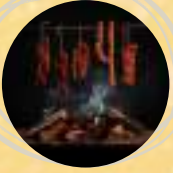
**89. GERILSNEYÐING HEIMA**

**90. RÓTARJURTAGERJUN**





# VARÐVEISLUTÆKNI Á NORÐURLÖNDUM OG Í EYSTRASALTSLÖNDUNUM



91. BERJAPURRKUN
92. SVEPPAPURRKUN
93. LAUFGRÆNT ÞURRKUN
94. JURTAINNRENNSLI
95. SÚR SÚPU GERJUN
96. MELASSAPURRKUN
97. HUNANGSVARÐVEISLA
98. UNDIRBÚNINGUR SÚRSADRA EGGJA
99. SALTFISKHROGNAFRAMLEIÐSLA
100. GERJAÐ RÓTARGRÆNMETI OG ANNAR TÆKNI OG AÐFERÐIR

- ÞEKKIR ÞÚ ALLA SKRÁÐAR VARÐVARNSTÆKNI?
- GETURÐU SKILGREINT LÖNDIN ÞAR SEM ÞESSAR VARÐVEISLUAÐFERÐIR VORU OG ERU NOTAÐAR?!

# Líkindi í varðveislutækni á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum

- 1. Loftslagsáhrif:** Bæði svæðin búa við langa, erfiða vetur og stutta vaxtartíma, sem krefst árangursríkra verndaraðferða til að tryggja fæðuframboð allt árið.
- 2. Náttúruauðlindir:** Bæði svæðin hafa aðgang að miklu magni af fiski og sjávarfangi, villtum berjum, sveppum og veiðidýrum, sem oft eru varðveitt með hefðbundnum aðferðum.
- 3. Hefðbundnar aðferðir:** Margar varðveisluáðferðir eins og söltun, reykingar, gerjun og þurrkun eru algengar á báðum svæðum vegna virkni þeirra og einfaldleika.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

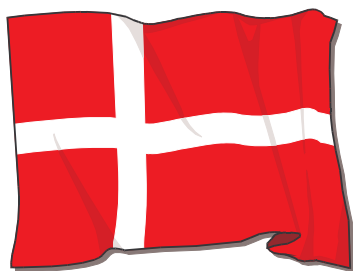
Mynd: af atlasstudio, Canva.







# DANMÖRK



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Íbúafjöldi: 5.965.990 (2024, Danmörk tölfræði)  
Höfuðborg: Kaupmannahafnarsvæði: Danmörk er land í Norður-Evrópu milli Norðursjóar og Eystrasalts. Landið er samtals 42.920 km<sup>2</sup> að flatarmáli (worlddata.com) Náttúra: Danska landslagið er að mestu flatt. Það er margs konar skógur, hæðir og mýrar. Danska strandlínan er sú 16. lengsta í heimi og teygir hún sig samtals 7.314 kílómetra.



# DANMÖRK

Yfirlit og samantekt um hefðbundnar  
aðveislutækni

U

1. Súrsun: Mikið notað fyrir grænmeti og fisk, eins og sýrða síld.
2. Reykingar: Algengt fyrir fisk og pylsur; Danskur reyktur ostur er líka áberandi.
3. Þurrkun: Bæði þurrkjöt og saltvatn eru notuð fyrir kjöt, sérstaklega svínakjötsvörur eins og beikon.
4. Gerjun: Minna lögð áhersla en notuð fyrir sumar mjólkurvörur eins og súrmjólk.

Norrænn/baltneskur virðisauki  
Verkefniskenni: NPAD-2022/10049  
**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: eftir Gannet77 frá Getty Images  
Signature, Canva.







## EISTLAND



### HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 45.339 km<sup>2</sup>

Skógarsvæði: yfir 47% Strandlína:

3.794 km að lengd Vötn: yfir 1.500

Ár: yfir 7.000 Íbúar: 1.319.041

milljónir (2024) Höfuðborg:

Tallinn





# EISTLAND

## Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

1. Gerjun: Hefðbundnar aðferðir eru meðal annars að gerja hvítkál, gúrkur og annað grænmeti.
2. Reykingar: Notað fyrir fisk, sérstaklega Eystrasaltssíld, og kjöt.
3. Saltun og pækling: Algengt fyrir fisk og grænmeti.
4. Þurrkun: Berið á sveppi og suma fiska.

Norrænn/baltneskur virðisauki V  
2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: Rauðrófur. LOVE\_LIFE frá Getty Images  
Signature, Canva.





# EISTLAND

EISTNESKA  
VARÐVEISLUTÆKNI

Verkefnakenni: NPAD-2022/1004



Myndir: eftir MITRA,  
Eistlandi





## LETTLAN

D



## HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði: 64.589 km<sup>2</sup>

Strandlína: 494 km að lengd

Skógarsvæði: yfir 52% (2021)

Vötn: yfir 2.300 Ár: yfir 12.000

Íbúafjöldi: 1.883 milljónir (2023,

Csp) Höfuðborg: Riga





# LETTLAND

## Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

1. Gerjun: Almennt notað fyrir grænmeti eins og súrkál og súrum gúrkum.
2. Reykingar: Oft notað fyrir fisk, sérstaklega síld og ál, sem og fyrir pylsur og annað kjöt.
3. Þurrkun: Notað sjaldnar, en nokkur harðfiskur og sveppir finnast.
4. Niðursoðing og varðveisla: Ávextir varðveitir, sérstaklega af berjum eins og trönuberjum og sólberjum.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**







Nordplus

**LETTLAN**

**D**LETTNESKA

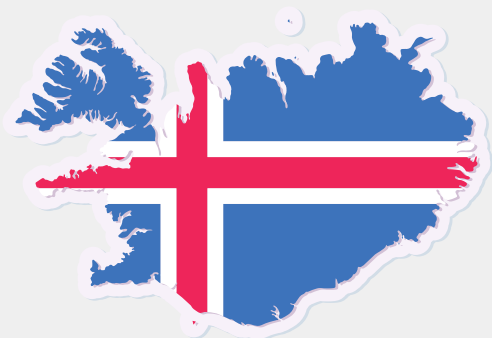
**VARÐVEISLUTÆKNI**







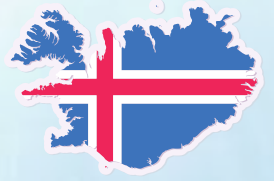
## ÍSLAND



### HELSTU STAÐREYNDIR:

Landsvæði 103.000 km<sup>2</sup> Skógarsvæði: um 2 %  
Strandlína: 6.542,4 km að lengd  
Vötn: 40 á bilinu 2,5 - 10 km<sup>2</sup> Ár: yfir 55 ár, lengst er Þjórsá.  
Íbúar: 383.726 milljónir (2024) Höfuðborg: Reykjavík





# ÍSLAND

## Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

1. **Gerjun:** Hefðbundnar aðferðir eru meðal annars að gerja hákarl (hákarl) og skyr (ræktuð mjólkurafurð).
2. **Þurrkun:** Mjög algeng fyrir fisk, svo sem við framleiðslu á harðfiski.
3. **Reykingar:** Notað fyrir bæði fisk og lambakjöt og bætir við einstökum bragði með staðbundnum viðum.
4. **Söltun:** Nauðsynlegt til að varðveita fisk, þar á meðal aðferðir eins og að búa til saltfisk (saltaðan þorsk).





## LITHÁEN



## HELSTU STAÐREYNDIR:

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



# LITHÁEN



## Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

1. Gerjun: Mikilvæg aðferð þar sem gerjuð grænmeti eins og súrkál, gúrkur og rófukvass er vinsælt.
2. Reykingar: Mikið notað fyrir kjöt, sérstaklega við að búa til hefðbundnar pylsur eins og skilandis.
3. Salting og pækling: Algengt til að varðveita svínakjöt og annað kjöt.
4. Niðursoðing og varðveisla: Ávextir varðveitir, sérstaklega af berjum og eplum, svo og hunangsvörn.



**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: eftir ValentynVolkov frá Getty Images Pro, Canva.





Nordplus

# FÆREYJAR



## Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

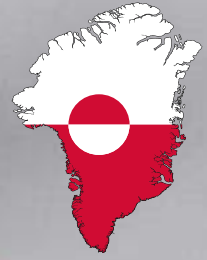
- 1. Þurrkun:** Aðalaðferð vegna vindasöms loftslags, notuð fyrir fisk (einkum þorsk) og kindakjöt (ræst kjöt).
- 2. Gerjun:** Fiskur og kjöt eru oft gerjað, þar á meðal hefðbundinn ræst fiskur (gerjaður fiskur).
- 3. Reykingar:** Notað fyrir fisk og kjöt, sem stuðlar að einstökum staðbundnum bragði.
- 4. Söltun:** Mikið notað til að varðveita fisk.



**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: eftir anouchka frá Getty Images Signature, Canva.





# GRÆNLAND

Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

1. Þurrkun: Mikilvægt fyrir fiska og sjávarspendýr.
2. Gerjun: Notað í hefðbundinn mat eins og kiviak (gerjaða sjófugla).
3. Reykingar: Notað til að varðveita fisk og sjávarspendýr, bæta bragði og lengja geymslupól.
4. Frysting: Náttúruleg frysting er notuð vegna kalt loftslags, sérstaklega fyrir kjöt og fisk.







# SVÍPJÓÐ

Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

1. Gerjun: Mikið notað fyrir mjólkurvörur (filmjólk, ostur) og fisk (surströmming).
2. Reykingar: Notað fyrir fisk, eins og lax og síld, og kjöt.
3. Súrsun: Vinsælt fyrir grænmeti og fisk, sérstaklega sýrða síld.
4. Þurrkun og þurrkun: Harðfiskur (eins og stökkfiskur) og saltkjöt (eins og graflax) er algengt.



# NOREGUR

## Yfirlit og samantekt um hefðbundnar varðveislutækni

1. Þurrkun: Mikilvæg aðferð fyrir fisk, sérstaklega við framleiðslu á stofnfiski og klippfiski.
2. Reykingar: Mikið notað fyrir fisk (eins og lax og silung) og kjöt.
3. Gerjun: Notað fyrir mjólkurvörur (kefir) og fisk.
4. Þurrkun: Bæði þurrkur og pækill eru algengar, sérstaklega fyrir fisk og kjöt eins og graflax.



## NORRÆN &amp; EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

## HEFÐBUNDIR RÉTTIR OG VÖRUR




## EFTIR LANDI


SVÍPJÓÐ



Surströmming  
(gerjuð síld)




Gravlax (Stærð lax  
með dilli og sykri)




Blóðbúðingur

SVÍPJÓÐ



Sýró skinka




Lifrarpaté




Lingonberry  
varðveitir


DANMÖRK



Sylta (höfuðostur  
eða brawn)




Rullepølse  
(valsaður,  
kryddaður og sýður  
svínakjöt)



Lifrarpaté

ÍSLAND



Stokkfiskur  
(Ósaltaður fiskur  
þurrkaður af köldu  
lofti og vindi)




Klippfiskur (Saltaður  
og harðfiskur)




Klippfiskur (Saltaður  
og harðfiskur)

LETTLAND,  
LITHAEN,  
EISTLAND


Svínafeiti




Kvass (gerjaður  
drykkur úr  
rúgbrauði)




Mjöður (gerjaður  
hunangsdrykkur)

FINNLAND

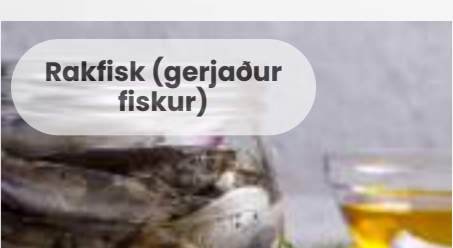


Kippers (reykt síld)




Finnan haddie (reykt  
ýsa)

NOREGUR



Rakfisk (gerjaður  
fiskur)



Saucisson (frönsk  
pylsa aðlöguð á  
Norðurlöndum)



Lutfiskur





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# SÖLTUN

**Almenn varðveisluaðferð með salti**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir andriiafanasev, Canva

## ÞURRSÖLTUN

**Nudda salti beint á matinn**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

## PÆLING

**Leggið mat í bleyti í saltvatnslausn**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir vallefrias frá Getty Images, Canva



Mynd: eftir tefonimages frá Getty Images, Canva

## RÁÐHÚS

**Notaðu blöndu af söltun, þurrkun og stundum reykingu**  
notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# SÖLTUN

**Almenn varðveisluaðferð með salti**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).

## SÍSING

Súrsun er hefð sem nær meira en 4000 ár aftur í tímann til Mesópótamíu til forna í Miðausturlöndum, þar sem gúrkur voru fyrst læknaðar. Þó við höfum tilhneigingu til að hugsa um súrum gúrkum þegar hugtakið súrsun er nefnt, á það við um hvers kyns matvæli sem eru varðveitt annað hvort með mjólkurgerjun eða með ediklausn. (The Culinary Pro, N/D.)

## PÆLING

Lækning sem er leyst upp í vatni er kölluð saltvatn og vinnur eftir dreifingarreglunni. Vegna þess að saltlausnin er þéttari en vatnið í fæðunni er leitað jafnvægis og dregur þar með salt og raka inn í vöruna og bætir henni bragð og raka. Pæklun er hægt að gera með hvaða kjöti, fiski eða alifuglum sem er. Í flestum saltvatnsuppskriftum er 3-5% salthlutfall staðlað en gæti verið allt að 9-10%. (The Culinary Pro, n/d)

## MARINERING

Hægt er að útbúa marineringar með ediki, víni eða sítrónusýrum og geta innihaldið krydd, salt, sykur eða olíu. Á meðan súrsun er almennt notuð þegar enginn hiti er borinn á, eru marineringar mikið notaðar fyrir mat sem á að elda. Auk þess að bæta bragði við matvæli eru marineringar oft notaðar til að mýkja sterka kjötsneiða. Síran mun brjóta niður kjöttrefjarnar og gera þær mjúkar, en gæta þarf varúðar þar sem marinering eins og kjöt of lengi getur valdið því að áferðin verður mjúk í munninum. (The Culinary Pro, n/d.)





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# SÖLTUN

**Almenn varðveisluaðferð með salti**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir FSTOPLIGHT frá Getty Images Signature, Canva

## SALTAÐ SMJÖR

**Smjör varðveitt með salti**  
notað í Danmörku, Svíþjóð, Noregi,  
Finnlandi; sjaldgæfari í  
Eystrasaltslöndunum

## OSTAÖLDRUN

**Varðveisla osta með öldrun**  
notað í Danmörku, Svíþjóð, Noregi;  
sjaldgæfari í Eystrasaltslöndunum



Mynd: eftir by kcline frá Getty Images Signature, Canva



Mynd: eftir magnola, Canva

## KVARKUR

**Notaðu blöndu af  
söltun, þurrkun og  
stundum reykingu**  
notað á öllum Norðurlöndum  
og Eystrasaltslöndum





## NORRÆN &amp; EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# SÖLTUN

**Almenn varðveisluaðferð með salti**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir ogichobanov frá Getty Images, Canva

## SKYRI

### Bóndaostur

notað í Lettlandi, Litháen, Eistlandi.

**Salt er algengt rotvarnarefni fyrir matvæli vegna þess að það hindrar náttúrulega flestar bakteríur og sveppavöxt. Hægt er að salta skinku, beikon, önd, fisk, egg, osta og grænmeti í gegnum þurrkur eða blauta saltvatn í stuttan eða langan tíma til að ná tilætluðum árangri.**

Söltuð matvæli eru stundum þurrkuð, eins og í tilfelli lutefisks, og síðan endurvötnuð síðar, fyrir matreiðslu. Söltun er hægt að gera með því að nudda yfirborðið eða grafa hlutinn í saltbeð. Einnig er hægt að nota saltmauk eða deig til að hjúpa vöruna. (The Culinary Pro, 2024.)





NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# SÚRSUN

**Geymist í ediki eða saltvatni**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd eftir bit245 frá Getty Images, Canva

## SÚRSAÐAR GÚRKUR

**Gúrkur varðveittar í saltvatni**

notað í Lettlandi, Litháen, Eistlandi,  
Danmörku, Íslandi; ekki algengt í Færeyjum.

## SÚRAR RÓFUR

**Rófur varðveittar í ediki**

notað í Lettlandi, Litháen, Eistlandi,  
Svíþjóð, Finnlandi



Mynd eftir alisafarov frá Getty Images, Canva

## ÖÐRU SÚRSUÐU GRÆNMETI

**Mismunandi grænmeti  
varðveitt í ediki**

(hvítlaukur, tómatar, paprika,  
chilipipar, maís osfrv.),

aðallega notað í Eystrasaltslöndunum



Mynd eftir Ozbalci frá Getty Images





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# SÚRSUN

**Geymist í ediki eða saltvatni**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



## MARINERAÐIR SVEPPIR

### Sveppir varðveittir í ediki

notað í Lettlandi, Litháen, Eistlandi, Finnlandi;  
sjaldgæfari á öðrum Norðurlöndum

Mynd eftir Sergii Baibak frá Getty Images,, Canva

## SÚRSUÐ SÝRA

### Súra varðveitt í ediki (fyrir súru súpu á veturna)

aðallega notað í Eystrasaltslöndunum



Mynd eftir y Martina Unbehauen frá Getty Images,, Canva



## SÚRSETT EGG

### Egg varðveitt í ediki

notað í Danmörku, Svíþjóð;  
sjaldgæfari á öðrum  
Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

Mynd eftir Oleksandr Prokopenko, Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# SÚRSUN

**Geymist í ediki eða saltvatni**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



## SÓSUÐ SÍLD

### Síld marineruð í ediki og kryddi

notað í Svíþjóð, Danmörku, Noregi;  
sjaldgæfari í Eystrasaltslöndunum;

Mynd eftir Santje09 frá Getty Images, Canva

## NIÐURSOÐNAR

### Sítrónur varðveittar í salti og eigin safa

ekki almennt notað á Norðurlöndum og í  
Eystrasaltslöndunum



Mynd af AscentXmedia frá Getty Images  
Signature, Canva



## SÚRSUÐ GRUKKER

### Grasker varðveitt í ediki með sykri, einnig án ediki

notað í Eystrasaltslöndunum

Mynd eftir ArtSvitlyna frá Getty Images, Canva



# Mismunur á varðveislutækni á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum

## GERJUNARTÆKNI

**Norræn:** Á Norðurlöndum er gerjun mikið notuð, sérstaklega í formi mjólkurafurða eins og skyr (íslensk jógúrt), surmjólk (súrmjólk) og osta. Gerjun fisks, eins og í surströmming (gerjuð síld), er líka athyglisverð.

**Eystrasalt:** Gerjun í Eystrasaltslöndunum inniheldur oft margs konar grænmeti, þar sem súrkál (gerjuð hvítkál) er mjög vinsælt. Auk þess finnast drykkir eins og kvass (gerjaður rúgbrauðsdrykkur) oftast á Eystrasaltssvæðinu.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-  
2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd af estefianivizcaino, Canva.





# Mismunur á varðveislutækni á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum

## MJÓLKURVARÐVEISLA

**Norræn:** Mjólkurvarðveisla á Norðurlöndum nær yfir margs konar gerjaðar vörur, þar sem ostar eins og Västerbotten og hefðbundnar smjör- og rjó mavörur gegna mikilvægu hlutverki. Ræktaðar mjólkurvörur eins og filmjök og kefir eru undirstöðuefni.

**Eystrasalt:** Eystrasaltslöndin hafa einnig sterka mjólkurhefð, en með mismunandi vörum eins og osti, smetana (sýrður rjómi) og gerjaða mjólkurdrykki. Áherslan á ferskar og súrar mjólkurvörur er meira áberandi.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-  
2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd af Fascinadora frá Getty Images,  
Canva.







## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# GERJUN

**Leyfa gagnlegum bakteríum að breyta sykri í sýrur**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd eftir holbinski frá Getty Images, Canva

## MJÓLKURSÝRUGER JUN

**Sérstök gerð gerjunar með  
mjólkursýrugerlum (kald gerjun)**

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum.

## SÚRKÁL

**Gerjað hvítkál**

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir czekma13 frá Getty Images, Canva

## SÚRSUÐ GRUKKER

**Grasker varðveitt í  
ediki með sykri, einnig  
án ediki**

notað í Eystrasaltslöndunum



Mynd: eftir ArtSvitlyna frá Getty Images, Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# GERJUN

**Leyfa gagnlegum bakteríum að breyta sykri í sýrur**  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



## KIMCHI

### Gerjað grænmeti

(undir áhrifum frá kóreskri matargerð, minna hefðbundin en notuð á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum)

Mynd: eftir Alexander Labut frá Getty Images, Canva

## GERJUÐ EPLI

### Gerjuð epli í tunnu

aðallega notað í Eystrasaltslöndunum (undir áhrifum, en ekki hefðbundið)



Mynd: eftir czekma13 frá Getty Images, Canva



## GERJAÐIR GRÆNIR TÓMATAR

**Grænir (einnig rauðir) tómatar varðveittir í tunnuediki**

notað í Eystrasaltslöndunum; áhrif, en ekki hefðbundin;



Mynd: eftir ValentynVolkov frá Getty Images, Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# GERJUN

Leyfa gagnlegum bakteríum að breyta sykri í sýrur  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir Mizina, Canva

## SÚRMJÓLK SÝRÐUR RJÓMI

### Gerjuð mjólk

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum.

## KEFIR

### Gerjaður mjólkurdrykkur

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir Fascinadora frá Getty Images, Canva

## JÓGÚRT

### Gerjuð mjólkurvara

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# GERJUN

Leyfa gagnlegum bakteríum að breyta sykri í sýrur  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir vm2022, Canva

## SMJÖRMJÓLK

### Ræktuð mjólkurvara

notað í Danmörku, Svíþjóð, Noregi, Finnlandi.

## SÝRÐUM RJÓMA

### Tegund af sýrðum rjóma

notað í Lettlandi, Litháen, Eistlandi, Finnlandi



Mynd: Magone frá Getty Images, Canva



Mynd: eftir Svetlónu Lazhko, Canva

## YFIRVARASKEGG

### Gerjuð hryssumjólk

sjaldgæfari, en þekktur á sumum  
Norðurlöndum





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# GERJUN

Leyfa gagnlegum bakteríum að breyta sykri í sýrur  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir atlasstudio, Canva

## KVASS

**Gerjaður drykkur úr rúgbrauði**

notað í Lettlandi, Litháen, Eistlandi

## MJÖÐUR

**Gerjaður hunangsdrykkur**

notað í Lettlandi, Litháen, Eistlandi;  
sjaldgæfari á Norðurlöndum



Mynd: eftir bhofack2 frá Getty Images, Canva

## BERJAVÍN

**Vín úr gerjuðum berjum**

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir igorri frá Getty Images, Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# GERJUN

Leyfa gagnlegum bakteríum að breyta sykri í sýrur  
(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir pixelshot, Canva

## BRAUÐ GERJUN

### Varðveita korn með súrdeigsgerjun

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

## BRAUÐ GERJUN

### Súrdeigsbrauð deigsbrauð gerjast



Mynd: eftir SensorSpot frá Getty Images Signature,  
Canva



## RÚGBRAUÐ MEÐ FRÆJUM

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir gitusik frá Getty Images, Canva



# Mismunur á varðveislutækni á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum

## REYKINGARTÆKNI

**Norræn:** Á Norðurlöndunum er sterk hefð fyrir þurreldun, sérstaklega með fiski. Sem dæmi má nefna stofnfisk (þurrkað þorsk) og klippfisk (saltfisk og harðfisk). Kjötvörur eins og sænska rullepölse (kryddað rúllukjöt) eru líka áberandi.

**Eystrasalt:** Eystrasaltslöndin nota oft þækil og súrsun fyrir kjöt og grænmeti. Þurrkun á kjöti eins og litháískum skilandis (reyktum og þurrkuðum pylsum) og ýmsu súrsuðu grænmeti er ríkjandi.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-  
2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd af Mykola Lunov, Canva.







## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# REYKINGAR

**Kaldar reykingar:** Reykingar á mat við lágan hita ekki hærra en 100 gráður, og oftast á milli 65 og 85 gráður;  
**Heitar reykingar:** Að reykja mat við hærra hitastig á milli 80 og 150°C  
 (notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



Mynd: eftir FerhatMatt frá Getty Images Signature, Canva

## REYKTUR LAX

### Reyktur lax

notað í Danmörku, Noregi

## TIPPARAR

### Reykt síld

notað í Svíþjóð, Danmörku, Finnlandi



Mynd: eftir metinkiyak frá Getty Images Signature, Canva



Mynd: eftir Carol\_Ann\_Peacock frá Getty Images, Canva

## FINNAN JÁRNSMIÐUR

### Reykt ýsa

notað í Finnlandi, Svíþjóð





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# REYKINGAR

**Kaldar reykingar: Reykingar á mat við lágan hita ekki hærra en 100 gráður, og oftast á milli 65 og 85 gráður;**  
**Heitar reykingar: Að reykja mat við hærra hitastig á milli 80 og 150°C**  
 (notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum).



## PASTRAMI

### Lækkað og reykt kjöt

notað í Danmörku; sjaldgæfari á öðrum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir FSafakOguz frá Getty Images, Canva

## REYKT KJÖT

reykt samkvæmt aldagömlum  
 lettneskum hefðum og notar  
 eingöngu álviði og hreinar  
 álflögur í reykingarferlinu

notað í Eystrasaltslöndunum



Mynd: eftir metinkiyak frá Getty Images Signature, Canva



## REYKTAN MAKRÍL

**Kaldar reykingar Heitar  
 reykingar**

notað í Eystrasaltslöndunum

Mynd: eftir Carol\_Ann\_Peacock frá Getty Images, Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÞURRKUN

Loftþurrkun, frostþurrkun, sólþurrkun, ofnþurrkun, ofþornun



Mynd: eftir Leo Malsam frá Getty Images, Canva

## LOFTÞURRKUN

**Að þurrka mat  
náttúrulega undir  
berum himni**

notað á öllum Norðurlöndum  
og Eystrasaltslöndum

**FROSTÞURRKUN**  
Fjarlægir raka úr mat með því  
að frysta og sublimera síðan  
ísinn

notað á öllum Norðurlöndum;  
sjaldgæfari í Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir DAPA Images, Canva



Mynd: eftir apidachjsw frá Getty Images, Canva

**SÓLÞURRKUN**  
Notkun sólarljóss til að þurrka  
mat

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÞURRKUN

Loftþurrkun, frostþurrkun, sólþurrkun, ofnþurrkun, ofþornun



Mynd: Rytis Bernotas frá Getty Images, Canva

## OFNÞURRKUN

Notaðu ofn til að þurrka mat

notað á öllum Norðurlöndum og

Eystrasaltslöndum

**Boletus sveppir að þorna í**

**ofni**

notað í Eystrasaltslöndunum

## OFÞORNUN

Fjarlægir raka með því að

**nota þurrkara**

notað á öllum Norðurlöndum og

Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir DAPA Images, Canva



Mynd: byTT frá Getty Images, Canva

## STOKKFISKUR

Ósaltaður fiskur þurrkaður af  
köldu lofti og vindi (þorskfiskur)

notað í Noregi á Íslandi





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÞURRKUN

Loftþurrkun, frostþurrkun, sólþurrkun, ofnþurrkun, ofþornun



Mynd: eftir anouchka frá Getty Images Signature Canva

## KLIPPFISKUR

Salt- og harðfiskur

notað í Noregi á Íslandi

þurrkaður saltaður  
þorskfiskur

## BILTONG

Þurrkað kjöt

sjaldgæfara, ekki hefðbundið á  
Norðurlöndum og í Eystrasaltslöndunum



Mynd: eftir Drbouz frá Getty Images Signature, Canva

## PEMMÍKAN

Blanda af þurrkuðu kjöti og fitu (blanda af tólgi, þurrkuðu kjöti og stundum þurrkuðum berjum. Kaloríuríkur matur, hægt að nota hann sem lykilpátt í tilbúnum máltíðum eða borða hann hráan)

sjaldgæfara, ekki hefðbundið á  
Norðurlöndum og í Eystrasaltslöndunum



Mynd: b The prepared.com



## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÞURRKUN

Loftþurrkun, frostþurrkun, sólþurrkun, ofnþurrkun, ofþornun



## SKÍTHÆLL

Strimlar af þurrkuðu kjöti  
(ýmsir kjöthrynningar)

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir luxiangjian4711 frá Getty Images  
Signature, Canva

## BERJAPURRKUN

þurrkun ber til varðveislu  
(þurr trönuber)

(notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum)



Mynd: eftir Stefan\_Alfonso frá Getty Images, Canva



Mynd: eftir alle12 frá Getty Images Signature, Canva

## JURTAÞURRKUN

þurrkandi jurtir til  
langtímageymslu

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÞURRKUN

Loftþurrkun, frostþurrkun, sólþurrkun, ofnþurrkun, ofþornun



Mynd: eftir bhofack2 frá Getty Images Canva

## ÁVAXTALEÐUR

Þurrkað ávaxtamauk (Sætt heimabakað jarðarberjaávaxtaleður)

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

## FLATBRAUÐSPURRKU

Varðveislaþrauð með þurrkun

(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum)



Mynd: eftir Skoða meira eftir Andrew Poplavsky, Canva



Mynd: eftir Promo\_Link frá Getty Images, Canva

## RUSK

Tvisvar bakað brauð

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÞURRKUN

Loftþurrkun, frostþurrkun, sólþurrkun, ofnþurrkun, ofþornun



## HARDTACK

### Hart, þurrt kex

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir bhofack2 frá Getty Images Canva

## FLATBRAUÐSPURRKU

### Varðveislaþrauð með þurrkun

(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum)



Mynd: eftir Skoða meira eftir Andrew Poplavsky, Canva



## RUSK

### Tvisvar bakað brauð

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir Promo\_Link frá Getty Images, Canva





NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# RÁÐHÚS



## BEIKON

### Lækkuð svínakjöt

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir Lecic frá Getty Images Canva

## SKINKA

### Sýrð skinka

notað í Svíþjóð



Mynd: eftir Vby Edward Olive, Canva



Mynd: eftir 4kodiak frá Getty Images, Canva

## SALAMI

### Lækkuð pylsa

notað í Danmörku, Svíþjóð, Noregi



NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# RÁÐHÚS



Mynd: eftir Lecic frá Getty Images Canva

## LÆKKAÐUR MATUR

### Norskt saltkjöt

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

## PYLSA

Læknuð pylsa að frönskum hætti aðlöguð á Norðurlöndum

notað í Noregi



Mynd: eftir PicturePartners frá Getty Images, Canva



Mynd: eftir 4kodiak frá Getty Images, Canva

## PYLSU RÚLLA

Valsað, kryddað og svínakjöt

notað í Danmörku





**NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI**

# RÁÐHÚS

Mynd: Genadijs Stirans,  
Canva



## SYKURMEÐFERÐ

### Geymist með sykri

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

**Fersk trönuber í sykri - lettnesk  
matargerð**



Mynd: eftir Elena Photo Canva

## MELASSI RÁÐHÚS

### Varðveisla með melassa

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir Vby Edward Olive, Canva

## LIFRARMAUK

### Lifrarpaté

notað í Danmörku



Mynd: eftir 4kodiak frá Getty Images, Canva



NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# RÁÐHÚS



Mynd: af Africa images, Canva

## LIFRARPYLSA

### Pylsa gerð með lifur

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

## BLÓÐPYLSA

### Pylsa gerð með blóði

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir JacquesPALUT frá Getty Images, Canva

## BLÓÐBÚÐINGUR

### Blóðbúðingur

Blóðpudding er einn af hefðbundnum sænskum réttum úr dýrablóði. Það er venjulega útbúið með svínablóði sem er blandað saman við hveiti, bjór eða svagdricka, smjóri og kryddi, síðan eldað í ofni. Þegar það er búið er það skorið í þunnar sneiðar og steikt með smá smjóri eða olíu þar til það er örítið stökkt á yfirborðinu.

notað í Svíþjóð







NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# RÁÐHÚS



## KJÖT Í ASPI

Aspic er gert úr beinum og hlutum eins og fótleggjum og ökklum, stundum hausum, hala sem náttúrulegt gelatín). Aspic getur verið sterkara til lengri varðveislu (1-2 vikur) og hlauplíkt til tafarlausrar neyslu, undir áhrifum frá öðrum matargerðum.

notað í Eystrasaltslöndunum

Mynd: eftir shoot\_nik frá Getty Images, Canva

## FISKUR Í ASPIC

áhrif frá öðrum matargerðum; Aspic getur verið náttúrulegt af fiskbeinum, hausum, uggum eða með gelatíni.

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir perednianskina frá Getty Images, Canva



## LIÐFJÁR Í GJÖF

### Kjúklingur í aspic

Undir áhrifum frá öðrum matargerðum; til að ná náttúrulegum aspic alifugla ætti að sjóða meira en 8 klukkustundir; má líka elda með gelatíni;

notað í Svíþjóð



## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# LÆKNA

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

## PICKLE



Mynd: af Africa images, Canva

### Höfuðostur eða brawn

Höfuðostur ( hollenska : hoofkaas ) eða brawn er kalt niðurskorið terrine eða kjöthlaup sem er upprunnið í Evrópu, ef til vill Þýskalandi til forna. Það er búið til með holdi úr höfði kálfs eða svíns (sjaldnar sauðfé eða kú), venjulega sett í aspic og venjulega borðað kalt, við stofuhita eða í samloku. Þrátt fyrir nafnið er rétturinn ekki ostur og inniheldur engar mjólkurvörur. Hlutarnir á höfðinu sem notaðir eru eru mismunandi og geta falið í sér tunguna en eru ekki almennt með heila, augu eða eyru.

notað í Danmörku

## KAVÍAR

### Saltfiskegg

notað á öllum Norðurlöndunum og Eystrasaltslöndunum (einnig er innfluttur svartur kavíar neytt í Eystrasaltslöndunum)



Mynd: eftir Woloha frá Getty Images, Canva

## HROGN

### Fiskegg

(t.d. eru súrsuð síldarhrogn notuð í Eystrasaltslöndunum)

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Ljósmynd eftir Jonathan Austin Daniels frá Getty Images Signature, Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# CONFITING

Matreiðsla og varðveisla í fitu



Mynd: eftir vm2002, Canva

## ÆI

### Skýrt smjör

sjaldgæfara, ekki hefðbundið á Norðurlöndum og í Eystrasaltslöndunum

## SVÍNAFEITI

### Útfærð svínafita

(notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum)



Mynd: eftir vikif frá Getty Imagesy, Canva



Mynd: eftir DimaSobko frá Getty Images, Canva

## TÓLG

### Elduð nauta- eða kindafita

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Nordplus

# Mismunur á varðveislutækni á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum

## VARÐVEISLA GRÆNMETIS

**Norrænt:** Rótargrænmeti eins og kartöflur, gulrætur og rófur er geymt í rôtarkjallara og stundum gerjað. Súrsun er einnig notuð en er ekki eins ríkjandi og á Eystrasaltssvæðinu.

**Eystrasalt:** Grænmeti er oft súrsað eða gerjað, þar sem kál, rófur og gúrkur eru algeng dæmi. Eystrasaltshefðin að súrsa mikið úrval af grænmeti er lykilatriði.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-  
2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd eftir nakonechnyy frá Getty  
Imagess, Canva.





# Mismunur á varðveislutækni á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum

## VARÐVEISLA ÁVAXTA OG BERJA

**Norræn:** Á Norðurlöndum eru ber eins og lingonber og skýjaber oft varðveitt í sultu, hlaupi og sírópi. Notkun þessara berja í sósur og eftirrétti er útbreidd.

**Eystrasalt:** Eystrasaltssvæðið varðveitir einnig margs konar ber, en sterkari hefð er fyrir því að búa til berjavín og gerjaða berjadrykki. Súrsun ávaxta eins og epli og plóma er einnig algengt.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-  
2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd eftir Dar1930 frá Getty Images,  
Canva.





**NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI**

# NIÐURSUÐU OG VARÐVEISLA

**Geymsla matvæla í lokuðum krukum eða dósum**  
notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir jarmoluk frá Pixabay, Canva

## SULTUGERÐ

**Varðveita ávexti með sykri**

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir Dragunov1981 frá Getty Images, Canva

## MARMELAÐI

**Varðveisla sítrusávaxta með  
sykri**

(notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum)



Mynd: Sarsmis frá Getty Images, Canva

## VARÐVEISLA

**Almennt hugtak fyrir ávexti sem  
eru varðveittir með sykri**

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum





**NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI**

# NIÐURSUÐU OG VARÐVEISLA

**Geymsla matvæla í lokuðum krukkum eða dósum**  
notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



## COMPOTE

### Varðveita ávexti með sykri

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir sobolichall frá Getty Images, Canva

## LINGONBERRY VARÐVEITIR

### Túnaber varðveitt með sykri

notað í Svíþjóð, Finnlandi



Mynd: eftir bhofack2 frá Getty Images, Canva



Mynd: eftir RolfAasa frá Getty Images Signature, Canva

## LINGONBERRY

### Túnaber varðveitt með sykri

notað í Svíþjóð, Finnlandi



## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# VARÐVEITA Í ÁFENGI OG EDIKI

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

## EDIK GERÐ



Mynd: eftir Olivka888 frá Getty Images, Canva

### EPLASAFI EDIK

**Varðveisla með því að breyta áfengi í edik (eplasafi edik)**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



### MALT EDIK

**Edik úr maltuðu byggi**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir nýju útliti frá Getty Images Signature, Canva



Mynd: eftir billdoss frá Getty Images, Canva

### BJÓR BRUGGUN

**Gerja korn til að búa til bjór**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ANDAR

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir pemblton frá Getty Images, Canva

## SNAPS

Eimað brennivín oft  
bragðbætt með  
kryddjurtum eða  
ávöxtum

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd af GoodLifeStudio frá Getty Images Signature, Canva

## AQUAVIT

Eimað brennivín bragðbætt  
með kúmeni

notað í Danmörku, Noregi, Svíþjóð



Mynd: eftir Szakaly frá Getty Images, Canva



Mynd: eftir fotomem frá Getty Images, Canva

## HEIMAEIMING

Lítill eiming til að varðveita  
áfenga drykki

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



**NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI**

# ÖNNUR TÆKNI



## LUTFISKUR

**Harðfiskur blandaður í lút**

**Fiskgrind með harðfiski (Lutefisk) á Lofoten-eyjum í Noregi**

notað í Noregi

Mynd: eftir pemblton frá Getty Images, Canva

## RÓTARKJALLARI GEYMSLA

**Grænmeti geymt á köldum, dimmum stað**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd: eftir pixelshot, Canva

Mynd eftir cpjanes frá Getty Images, Canva



## KARTÖFLUSTERKJU

**Varðveita kartöflur með því að breyta þeim í sterkju**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir YelenaYemchuk frá Getty Images Pro, Canva





## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÖNNUR TÆKNI



## PEKTÍN ÚTDRÁTTUR

**Að draga pektín úr  
ávöxtum til sultugerðar**  
notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir bdsþn frá Getty Images Pro, Canva

Mynd :af Everyday betra að gera allt sem þú elskar  
frá Getty Images, Canva

## SINNEPSGERÐ

**Varðveita sinnepsfræ sem  
krydd**

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum



Mynd eftir victoriya89 frá  
Getty Images, Canva



## PIPARRÓT

**Varðveita rifna  
piparrótarrót**

notað á öllum Norðurlöndum og  
Eystrasaltslöndum

Mynd: eftir eskymaks frá Getty Images, Canva



## NORRÆN & EYSTRASALTSVERNDARTÆKNI

# ÖNNUR TÆKNI

## HUNANGSVARÐVEISLA



Mynd :af Everyday betra að gera allt sem þú elskar frá Getty Images, Canva

**Notkun hunangs til að varðveita ávexti eða hnetur til dæmis, quince í hunangi – notað í Lettlandi**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd eftir UserGI15542684 frá Getty Images,, Canva

Mynd: eftir bdsnpn frá Getty Images Pro, Canva

## CLOTTED CREAM

**Þykkur krem**

notað á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum



Mynd Skoða meira eftir Vladimir Mironov Canva

## KIWI

**Gerjaðir sjófuglar**

Kiviak eða kiviaq er hefðbundin vetrarfæða Inúíta frá Grænlandi sem er gerð úr smáafuglum (Alle alle), tegund sjófugla, gerjað í selskinni.

Til að varðveita ferli myndir, leitaðu á Netinu.

notað á Grænlandi



Mynd: eftir Daniel Jara frá Getty Images, Canva



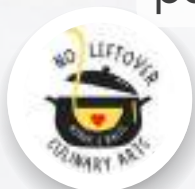
# Samantekt á helstu muninum á varðveislutækni

- Gerjun: Mikil áhersla lögð á Litháen, Lettland, Svíþjóð og á Íslandi, með einstökum vörum eins og kvass, skyr og surströmming.
- **Purrkun: Mikilvægt á Íslandi, Noregi og Færeyjum, sérstaklega fyrir fisk.**
- **Reykingar: Mikið notað á öllum svæðum en með staðbundnum breytingum á fiski, kjöti og jafnvel osti.**
- Súrsun: Sérstaklega áberandi í Danmörku, Svíþjóð og Eystrasaltsríkjum (Lettlandi, Eistlandi).
- Söltun: Algeng aðferð alls staðar en sérstaklega mikilvæg í strandhéruðum eins og Íslandi og Færeyjum.
- Frysting: Náttúrulega notað á Grænlandi vegna kalds loftslags.

Aðferðir til að varðveita matvæli á Norðurlöndunum og Eystrasaltssvæðum, þó að þær séu mjög líkar vegna landfræðilegrar nálægðar og loftslagsskilyrða, hafa einnig sérstakan mun sem hefur áhrif á staðbundnar hefðir, tiltækar auðlindir og menningarhættir. Hér er yfirlit yfir þennan mun.

Hvert svæði aðlagar þessar aðferðir að sérstöku loftslagi, tiltækum auðlindum og menningarlegum óskum, sem leiðir til ríkrar og fjölbreyttrar matreiðsluhefðar á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum.

Þó að Norðurlönd og Eystrasaltssvæðin deili mörgum aðferðum til að varðveita matvæli, þá endurspeglar sérstakar aðferðir og tegundir matvæla sem varðveitt er einstakt menningar- og umhverfissamhengi þeirra. Norræn varðveisla leggur oft áherslu á gerjun mjólkurafurða og fiska, auk þess að nota sérstakar reykingaraðferðir. Aftur á móti sýnir Eystrasaltssvæðið fjölbreyttara úrval af súrsuðu grænmeti og gerjuðum drykkjum ásamt heitum reykingum. Þessi munur varpar ljósi á fjölbreyttan matreiðsluarfleið þessara nágrannasvæða.





## Samantekt

Þessi stafræni bæklingur 'Hin hefðbundna og nútímalega matarverndartækni úr norrænni/baltneskri matargerð' er hluti af verkefninu NPAD-2022/10049 þróunarniðurstöður innan ramma stafræna námskeiðsins 'Stafrænt námskeið í NO LEFTOVER Norræn/Baltnesk matreiðslulist fyrir Fullorðinskennarar þar á meðal. Tilgangurinn er að bæta aðferðir við fullorðinskennslu, aðgengi fullorðinna að námi, bæta gæði fullorðinsnáms og mæta nýjum eða breyttum þörfum fyrir breytt umhverfi einstakra tilboða í gestrisni, fjölbreytni í matargerð og fjölbreytni, straumum í ferðapjónustu fyrir ný upplifun og smekk, nútímasamfélag þarf tæknilega og stafræna endurbætur og endursnið, áherslu á sjálfbærni til að viðhalda hefðum og menningararfi sem og alþjóðlegum og innlendum auðlindum með ábyrgri neyslu og notkun staðbundins hráefnis og annarra auðlinda.

Í þessum stafræna bæklingi er farið yfir 100 hefðbundnar varðveisluaðferðir með NO LEFTOVER hugmynd frá Danmörku, Eistlandi, Lettlandi, Íslandi og Litháen með 10 uppskriftum frá hverju skráðu landi. Auk þess eru í bæklingnum uppskriftir frá Finnlandi, Svíþjóð, Noregi, Grænlandi og Færeyjum. Þessar aðferðir fela í sér söltun, söltun, súrsun, gerjun, reykingu, þurrkun, áfyllingu, niðursuðu og aðrar aðferðir.

Meginhugtakið við val á hefðbundinni varðveislutækni er notkun á 100% hráefnis. Þess vegna innihalda margar skráðar uppskriftir nokkrar aðferðir fyrir einn vöruvalmynd til að sýna fram á fleiri notkun á hinum ýmsu formum nákvæmlega á hefðbundnu formi sem getur leitt til þess að lágmarka afganga með tilliti til mismunandi gerjunaraðferða, varðveislur, notkun mismunandi hluta hráefnisins og soun. Uppskriftirnar draga fram hugmyndafræði viðhorfs hráefnisins til að sjá fegurð náttúrunnar, íhuga að neyta minna kjöts og fisks og hvetja til landbúnaðar, garðyrkju og útivistar.

Norrænn/baltneskur Tróðisauki Verkemiskenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: Skoðaðu mætti eftir Oksana Vejus, Canva





# Niðurstaða

Þessi stafræni bæklingur "Hin hefðbundna og nútímalega tækni til að varðveita mat frá norrænni/baltneskri matargerð" sem hluti af verkefninu NPAD-2022/10049 inniheldur yfir 100 varðveisluaðferðir flokkaðar og skráðar með NO LEFTOVER hugmyndinni frá Danmörku, Eistlandi, Lettlandi, Ísland og Litháen með myndum og útskýringum á aðferðum og aðferðum, vörum frá hverju skráðu landi. Auk þess er í bæklingnum varðveislutækni og uppskriftir frá Finnlandi, Svíþjóð, Noregi, Grænlandi og Færeyjum.

Meginhugmyndin um val á varðveislutækni er notkun á 100% hráefnis með því að deila reynslu og hefðum á milli Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna og skapa innblástur fyrir notkun þessara aðferða á mismunandi svæðum með tilliti til hefðbundinna og nýstárlegra forma. Þess vegna innihalda margar skráðar uppskriftir nokkrar uppskriftir fyrir einn vöruvalmynd til að sýna fram á fleiri notkun á hinum ýmsu formum nákvæmlega á hefðbundnu formi sem getur leitt til þess að lágmarka afganga með tilliti til mismunandi gerjunaraðferða, varðveislu, notkun mismunandi hluta hráefnisins og sóun. Uppskriftirnar draga fram hugmyndafræði viðhorfs hráefnisins til að sjá fegurð náttúrunnar, íhuga að neyta minna kjöts og fisks og hvetja til landbúnaðar, garðyrkju og útivistar.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: Lettneskur matur.  
Pies.Canva.





# Tilvísunarlisti

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

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

Mynd: Canva.





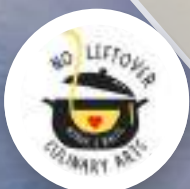
# Tilvísunarlisti

- Leiðsögumaður til Færeyja. (2024). Heildarleiðbeiningar um matarmenningu Færeyja. Fáanlegt á <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- Jaramishian, S. (2011). Raw foodism. Grunnuppskriftir úr vörum sem fást í Lettlandi. Hressing. Grunnuppskriftir úr vörum sem fást í Lettlandi. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- Lettnesk matargerð. (2024). Fáanlegt á <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- Latvian Environmental Geology and Meteorology Centre (n.d.) Veðurfræðitímabil í Lettlandi. Fáanlegt á <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> 19. desember 2022.
- Mahfud, T., Pardjono og Lastariwati, B. (2019). HÆFNI KOKKINS SEM LYKILÞJÓÐUR Í ÁRANGUR Í MATARFERÐAÞJÓNUSTA: STUTTA BÓKMENNTIRIT. GeoJournal of Tourism and Geosites, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Fáanlegt á <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- Maricopa Community Colleges. (n.d.) Handbók um sjálfbæra matreiðslu. Fáanlegt á <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- Utanríkisráðuneyti Lýðveldisins Litháen. (2014, uppfært 2023). Samstarf Norðurlanda og Eystrasaltsríkja (NB8). Fáanlegt á <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- Norðurland. (2024). Matreiðslu norræn. Fáanlegt á <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- Norðurland. (2012). Norræn næringarráðleggingar 2012. Samþætting næringar og hreyfingar. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- Nordic Expat Shop. (2023). Rík saga hefðbundins skandinavísku matar. Fáanlegt á <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- Lettneska hagstofan. Opinber tölfræðigátt. (n.d.) Matarneysla. Fáanlegt á <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- Olaines 1. vidusskola. Hefðbundin lettnesk matargerð. (n/d). Erasmus+ verkefnið „Senda menningararfleifð okkar til nýrra kynslóða“. Fáanlegt á [http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt\\_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditionaal\\_cuisine\\_latvia\\_MD.pdf](http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditionaal_cuisine_latvia_MD.pdf)
- Pygozne, I. (2022). Þjóðleg matargerð í Lettlandi. Þjóðaralfræðiorðabók. Fáanlegt á <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- Stefnumótunartæki fyrir sjálfbærar og heilbriggt matarræði – Gera kleift að breyta matvælum á Norðurlöndunum. Fáanlegt á <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni:  
NPAD-2022/10049

**100% ENGIN AFSTAF**

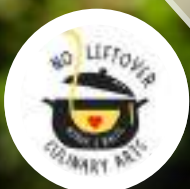
Mynd:.Canva.





# Tilvísunarlisti

- Popila, A. (2013) Stevia í Lettlandi. Stavia í Lettlandi. Riga: Apgads Star ABC.
- Slow Food for Biodiversity. (2014)/ Ræstur Fiskur. Ark of taste. Available at [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%20dried%20fermented,and%20haddock%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,and%20haddock%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Hagstofa Danmerkur. (2024). Danmörk tölfræði. Fáanlegt á <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Stutt námskeið í varðveislu. Hratt, auðvelt, ljúffengt! Stutt námskeið í niðursuðu. Hratt, einfalt, ljúffengt! Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku celotājs“ (2014). Hefðbundinn og nútímalegur lettneskur matur og drykkur. Frídagur í Eystrasaltslöndunum. Fáanlegt á [https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014\\_en.pdf](https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf)
- Fjögurra árstíða matreiðslubókin. Matreiðslubók árstíðanna. (2008). Riga: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Norðurlandaráð og Norræna ráðherranefndin. (2024). Norðurlönd. Staðreyndir um Norðurlöndin. Fáanlegt á <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Norræna ráðherranefndin. (2020). Átta stórpróun í matvælaferfum Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna. Fáanlegt á <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Norræna ráðherranefndin. (2020). Aðgerðaáætlun fyrir framtíðarsýn 2030. Aðgengileg á <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG sjóðurinn. (n.d.) Áskorun 2: Notaðu staðbundið. Fáanlegt á <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Færeyskur matur. Fáanlegt á <https://visitfaroeislands.com/en/about1/people-society/faroese-food>
- Mun fljúga í mat. (2024). Lettneskur matur: 15 hefðbundnir réttir til að leita að í Riga. Fáanlegt á <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). yfirráðasvæði Danmerkur. Fáanlegt á <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A. (2024). Norðurlönd. Britannica. Fáanlegt á <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016). Innsýn í mikilvægustu málefni lettneskrar sögu. Ríkiskanslari. Fáanlegt á <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). Sp.: Hvað er matreiðslulist?. Fáanlegt á <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>







## Höfundar og þátttakendur:

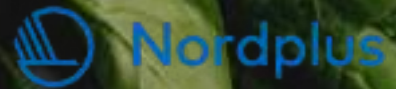
Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga), verkefnastjóri, uppsetning, innihald og grafísk hönnun, hugmynd, uppbygging, klipping  
Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Litháen)  
Bjarnfríður Einarsdóttir, Hansina, STEP BY STEP COUNCULTING) Rafn (Ice , Jon, STEP BY STEP COUNCULTING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







Verkefnakenni: NPAD-2022/1004



# HIN HEFÐBUNDNA OG NÚTÍMALEGA TÆKNI TIL AÐ VARÐVEITA MAT ÚR NORRÆNNI/BALTNESKR I MATARGERÐ

Zvereva, O. o.fl. (2024). Hin hefðbundna og nútímalega tækni til að varðveita mat úr norrænni/baltneskri matargerð. Verkefnakenni: NPAD-2022/10049. "ENGIN AFSTAF Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðinskennara". HOTEL SCHOOL Hotel Management College, Riga.  
**ISBN kóða 978-9934-643-02-6**  
**Website: [www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com](http://www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com)**



Mynd: Canva.