

LATVIEŠU VALODĀ

# TRADICIONĀLĀS UN MŪSDIENU PĀRTIKAS KONSERVĒŠANAS METODES ZIEMEĻVALSTU/BALTIJAS VALSTU VIRTUVĒ

NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS:  
ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU BEZATLIKUMU  
KULINĀRIJAS MĀKSLA: DIGITĀLAIS KURSS AR MĀCĪBU  
MATERIĀLIEM UN RĪKIEM PIEAUGUŠO IZGLĪTOTĀJIEM





# TRADICIONĀLĀS UN MŪSDIENU PĀRTIKAS KONSERVĒŠANAS METODES Ziemeļvalstu/Baltijas valstu virtuvē

## Anotācija

**“Tradicionālās un mūsdienu pārtikas konservēšanas metodes Ziemeļvalstu/Baltijas valstu virtuvē”**, tostarp Dānijā, Igaunijā, Islandē, Latvijā, Lietuvā, koncentrējoties uz vietējo produktu izmantošanu (“use local”) un to saistību ar ilgtspējību.

**Ziemeļvalstu/Baltijas vērtība:** Ziemeļvalstu/Baltijas virtuvei ir ļoti sena interesanta vēsture, tradīcijas, receptes, metodes. Mūsdienās kulinārijas māksla ietver senas tradīcijas, ilgtspējības aspektus, piemēram, kultūras mantojuma saglabāšanu un vietējo produktu izmantošanu, moderno tehnoloģiju integrāciju, inovācijas un digitalizāciju, novēršot un samazinot atkritumu daudzumu.

Pieaugušo izglītības programmu ietvaros esam iecerējuši nostiprināt bezatlikuma patēriņa (NO LEFTOVER) ideoloģiju ne tikai mājsaimniecības un amatieru līmenī, bet arī profesionālajā līmenī. Projekta partneri detalizētā, radošā, informatīvā un iedvesmojošā veidā demonstrēs pieejas, kā integrēt klasisko un moderno tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu ar bezatlikuma patēriņa meistarību visos kulinārijas mākslas līmeņos.



Atsauce: O. Zvereva u.c. (2024). Tradicionālās un mūsdienu pārtikas konservēšanas metodes Ziemeļvalstu/ Baltijas valstu virtuvē. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts - Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikuma kulinārijas māksla: digitālais kurss ar mācību materiāliem un rīkiem pieaugušo izglītotājiem. Projekta ID: NPAD-2022/10049.

ISBN kods: 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  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

com&train  
Starti & kompetencijas mācību

Sfs



Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

**100% BEZATLIKUMA  
PATĒRIŅŠ**

Foto: Genadijs Stirans,  
Getty Images.  
Dzērvenes cukurā.  
Canva.



## Satura rādītājs

1. Projekta apraksts, projekta mērķis un uzdevumi
2. Projekta partneru apraksts
3. Ievads
4. Rokasgrāmatas mērķis un uzdevumi
5. Rokasgrāmatas mērķauditorijas apraksts un mācību rezultāti, sagaidāmie rezultāti pēc rokasgrāmatas izlasīšanas
6. Konservēšanas metožu saraksts
7. Pārskats un kopsavilkums par tradicionālajām un mūsdienu pārtikas konservēšanas metodēm Ziemeļvalstu/Baltijas valstu virtuvē
8. Tradicionālie ēdieni un produkti pēc konservēšanas metodes Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslā
9. Kulinārijas māksla
10. Kopsavilkums
11. Secinājums
12. Izmantoto avotu saraksts
13. Saites uz noderīgiem resursiem
14. Autori, darba radītāji

**100% BEZATLIKUMA  
PATĒRIŅŠ**





# TRADICIONĀLIE ĒDIENI UN PRODUKTI KONSERVĒŠANAI ZIEMEĻVALSTĪS UN BALTIJAS VALSTĪS



**LATVIJA**



**LIETUVA**



**IGAUNIJA**



**DĀNIJA**



**ISLANDE**



**ZVIEDRIJA**



**NORVĒGIJA**



**SOMIJA**



**GRENLANDE**



# KONSERVĒŠANAS METODES ZIEMEĻVALSTĪS UN BALTIJAS VALSTĪS



**SĀLĪŠANA**



**MARINĒŠANA**



**FERMENTĒŠANA**



**KŪPINĀŠANA**



**ŽĀVĒŠANA**



**KALTĒŠANA**



**KONFITĒŠANA**



**STERILIZĒŠANA UN KONSERVĒŠANA**



**ALKOHOLS UN ETIĶIS  
UN CITAS METODES**



## Projekta apraksts

Projekta "Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikumu kulinārijas māksla: digitālais kurss ar mācību materiāliem un rīkiem pieaugušo izglītotājiem" Nr. NPAD-2022/10049 mērķis ir uzlabot pieaugušo izglītotāju mācības metodes kulinārijas mākslas jomā, uzsverot Ziemeļvalstu un Baltijas valstu tradicionālās un mūsdienu virtuves aspektus ar bezatlikuma patēriņa pieeju dažādos posmos, tostarp sastāvdaļu un porciju plānošanā, ēdienu gatavošanā, pasniegšanā, pārdošanā, mārketinga aktivitāšu īstenošanā, virtuves koncepciju izstrādē, saprātīgu risinājumu meklēšanā pārpalikumu izmantošanai, pēdējā posma atkritumu atbildīgā apstrādē.

### **Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība**

Kulinārijas mākslai, jo īpaši Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvei, ir ļoti sena un interesanta vēsture, tradīcijas, receptes, metodes. Mūsdienu kulinārijas māksla ietver gan šīs vecās tradīcijas, gan ilgtspējības aspektus, piemēram, kultūras mantojuma saglabāšanu un vietējo produktu izmantošanu, mūsdienu un tradicionālo pieeju integrāciju pārtikas produktu konservēšanai, kā arī bezatlikuma patēriņa pieeju, inovācijas un digitalizāciju.

**Projekta ID: NPAD-2022/10049**  
**100% BEZATLIKUMA**  
**PATĒRIŅŠ**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

com&train  
Starti zināšanu kompetenču mācīšanās

Sfs  
Adult Education  
Iceland

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

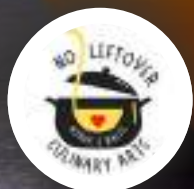


Foto:  
Bby Robertsre no Getty  
Images, Canva




## Projekta partneri

VALSTS	PARTNERA NOSAUKUMS	TĪMEKĻA VIETNE
LATVIJA	"HOTEL SCHOOL" Viesnīcu biznesa koledža	<a href="http://www.hotelschool.lv">www.hotelschool.lv</a>
LIETUVA	Vilniaus kolegija	<a href="http://www.viko.lt">www.viko.lt</a>
IGAUNIJA	MITRA	<a href="http://www.mitra.ee">www.mitra.ee</a>
ISLANDE	STEP BY STEP CONSULTING	<a href="http://www.sfsradgjof.is">www.sfsradgjof.is</a>
DĀNIJA	Com&Train	<a href="http://www.comtrain.dk">www.comtrain.dk</a>

Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train   
Starti die kompetencorāisk mācību

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra



Foto:  
Baltijas jūra,  
Audrius  
Venclova no  
Getty Images  
Canva



## Ievads

Projekta NPAD-2022/10049 attīstības rezultātā ir izveidots jauns mācību kurss "Digitālais kurss pieaugušo izglītotājiem par bezatlikuma patēriņu (NO LEFTOVER) Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslas jomā", tostarp ir izstrādāts kursa saturs un moduļu komplektācija, digitālā formāta izvēle, izmantojamās metodes un materiāli.

Mērķis ir uzlabot pieaugušo piekļuvi mācībām, pieaugušo mācīšanas metodes un izglītības kvalitāti, un apmierināt jaunas vai mainīgas vajadzības, mainoties viesmīlības nozares piedāvājumu specifikai, ņemot vērā kulinārijas mākslas daudzveidību un dažādošanas pieejas, tūrisma nozares tendences attiecībā uz jauno pieredzi un garšām, mūsdienu sabiedrības vajadzības pēc tehniskajiem un digitālajiem uzlabojumiem un pārveidojumiem, liekot uzsvaru uz ilgtspējīgu attīstību ar mērķi saglabāt tradīcijas un kultūras mantojumu, kā arī globālos un nacionālos resursus, patērējot atbildīgi un izmantojot vietējos produktus un citus resursus. Kurša izstrāde atbalsta apmācības iespēju attīstību skolotājiem, mentoriem un citiem pedagogiem, kas veic pieaugušo izglītību projektu koordinatoriem, partneriem un citām organizācijām un privātuzņēmumiem, sabiedriskajām organizācijām, jo kurss būs optimizēts dažādām pieaugušo izglītotāju kategorijām.

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība**  
**Projekta ID: NPAD-2022/10049**

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

HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽA

com&train  
Starti zin kompetencorakais mač 03

Sfs

Vik  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

Mitra

**100% BEZATLIKUMA  
PATĒRIŅŠ**



Foto:  
Baltijas jūra,  
Olga Ivanova no  
Getty Images,  
Canva



## Rokasgrāmatas mērķis un uzdevumi

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuvei ir ļoti sena interesanta vēsture, tradīcijas, receptes, metodes. Mūsdienu kulinārijas māksla ietver senas tradīcijas, ilgtspējības aspektus, piemēram, kultūras mantojuma saglabāšanu un vietējo produktu izmantošanu, moderno tehnoloģiju integrāciju, inovācijas un digitalizāciju, novēršot un samazinot atkritumus. Pieaugušo izglītības programmu ietvaros esam iecerējuši nostiprināt bezatlikuma patēriņa ideoloģiju ne tikai mājsaimniecību un amatieru līmenī, bet arī profesionālajā vidē. Projekta partneri detalizētā, radošā, informatīvā un iedvesmojošā veidā demonstrēs pieejas, kā integrēt klasisko un moderno tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu ar bezatlikuma patēriņa meistarību visos kulinārijas mākslas līmeņos. Pieci projekta rezultāti, kas veido kursu, kalpos kā pievilcīgi materiāli, rīki, kas palīdzēs pieaugušo izglītotājiem paaugstināt pieaugušo izglītojamo ārējo un iekšējo motivāciju, piemērojot bezatlikuma patēriņa principus kulinārijas mākslas jomā.

### **100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu  
pievienotā vērtība**

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



## **Rokasgrāmatas mērķauditorijas apraksts un mācību rezultāti, sagaidāmie rezultāti pēc rokasgrāmatas izlasīšanas**

Pieaugušo izglītotāju prioritārā mērķauditorijas grupa ir pieaugušo izglītotāji, kas strādā ar kulinārijas mākslas programmām profesionālā un amatieru līmenī.

·Papildus, sekundārā mērķa grupa ir pieaugušo izglītotāji, kas strādā ar pieaugušajiem sociālo programmu ietvaros, brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs, uzņēmējdarbības mācību un individuālo treniņu (koučinga) ietvaros, mūžizglītības darbnīcās, semināros, tīklošanās pasākumos, kuros iestrādātas kulinārijas mākslas aktivitātes, pasākumi ar ēdienu pasniegšanu.

·Formālās, neformālās un/vai ikdienējās pieaugušo izglītības jomā;

·Gan vispārējā, gan profesionālajā izglītībā;

### **100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu  
pievienotā vērtība**

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





## 100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

# KO JŪS ZINĀT PAR ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU PĀRTIKAS SAGLABĀŠANAS TEHNOĻIJĀM?

- Kādas tradicionālās metodes parasti tiek izmantotas Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs zivju konservēšanai, un kā šīs metodes ietekmē zivju garšu un tekstūru?
- Fermentācijas process - kā to praktizē Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs? Kādi tipiski fermentēti produkti sastopami šajos reģionos?
- Kā Ziemeļvalstu un Baltijas valstu virtuve izmanto kūpināšanu kā produktu saglabāšanas metodi, un kādiem koksnes veidiem dod priekšroku šajā procesā?
- Kāda ir sāļšanas un žāvēšanas loma gaļas un zivju konservēšanā Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs? Piemēram, kādus produktus var saglabāt, izmantojot šīs metodes?
- Kādi vēsturiskie faktori veicināja specifisku pārtikas konservēšanas metožu attīstību Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs? Kā šīs metodes ietekmējušas mūsdienu kulināriju šajos reģionos?



HOTEL SCHOOL  
VIESNĪCU BEZNESĀ KOLEDŽA

Viko  
VILNIAUS  
KOLEGIJA

com&train  
Start die kompetitiverende med op

Mitra

Sfs



# ZIEMEĻVALSTIS UN BALTIJAS VALSTIS

Pārskats un kopsavilkums par tradicionālo Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslu

**Ziemeļvalstu-Baltijas valstu reģionā ietilpst Dānija, Igaunija, Somija, Islande, Latvija, Lietuva, Norvēģija un Zviedrija, kā arī autonomie apgabali: Grenlande, Ālandu salas un Fēru salas.** Vēsturiski šis valstis ir bijušas savstarpēji saistītas un ir mijiedarbojušās viena ar otru gadsimtiem ilgi. Savstarpēja tirdzniecība ir bijusi izšķirošais faktors, kas veicināja šo mijiedarbību. Pēdējās desmitgadēs Ziemeļvalstis un Baltijas valstis ir satuvinājušās, attīstot sadarbību tādos jautājumos kā aprites ekonomikas modeļi, reģionālā drošība un digitālā transformācija. (Ziemeļvalstu Ministru padome, 2020.)

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība**  
**Projekta ID: NPAD-2022/10049**

**100% BEZATLIKUMA  
PATĒRIŅŠ**





# VIETĒJO PRODUKTU IZMANTOŠANA

Definīcijas: Teorijas apskats  
"Izmanto vietējo"

**"Local sourcing"** jeb vietējā iegāde ir vairāk nekā tikai modes lieta; tā ir stratēģija, kas revolucionizē ilgtspējīgu uzņēmējdarbības praksi. No maza mēroga lauksaimniekiem līdz amatnieku ražotājiem ir neskaitāmas priekšrocības, lai aptvertu vietējo iegādi kā daļu no jūsu uzņēmuma ilgtspējības centieniem. (Deb Dulal Das, 2023).

## **Vietējās iegādes priekšrocības ilgtspējīgiem uzņēmumiem:**

Būtiski ieguvumi gaida ilgtspējīgus uzņēmumus, kas nolīgst piegādes uzņēmumus, lai prioritizētu vietējo iegādi. Sniedzot tiešu atbalstu vietējiem lauksaimniekiem un ražotājiem, nodrošinot darbavietas un ienākumus, vietējie piegādātāji palīdz veicināt reģionālo ekonomiku. Turklāt tas samazina transporta izmaksas un oglekļa pēdas nospiedumu, pārvadājot preces lielos attālumos. (Deb Dulal Das, 2023).

Jādomā lokāli, lai veicinātu ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanu. Vietējo produktu izmantošana ir saprātīga gan jūsu maciņam, gan videi, un tas veicina daudzu ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanu. (SDG fonds, n.d.)

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu  
pievienotā vērtība**

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

**100% BEZATLIKUMA  
PATĒRIŅŠ**

Foto: huePhotography no Getty  
Images Signature, Canva.





100% BEZATLIKUMA PATĒRINŠ



Nordplus

# VIETĒJO PRODUKTU IZMANTOŠANA



Definīcijas: Teorijas apskats  
"Izmanto vietējo"

## Daži padomi

### maltīšu gatavošanai no vietējiem produktiem:

- 1. Iepērcaties zemnieku tirgos:** tādā veidā jūs varat atbalstīt vietējos ražotājus, vietējo ekonomiku un veicināt vietējo nodarbinātību. Turklāt jūs varat izmēģināt produktus, kurus, iespējams, neatradīsiet lielveikalos!
- 2. Pārbaudiet produkta izcelsmi:** mūsdienās pārtiku bieži transportē pāri puspasaulei, lai tā būtu pieejama lielveikalu plauktos visu gadu. Taču vietējie, sezonālie produkti mēdz būt lētāki, svaigāki, ar mazāk piedevām vai konservantiem, un tos izvēloties ir vēl viens veids, kā palīdzēt atbalstīt vietējo ekonomiku.
- 3. Iekļaujiet ēdienkartē sezonālus produktus:** uzziniet, kādi produkti tagad ir sezonā, un plānojiet savu ēdienkarti ar tiem. Tas nodrošinās dažādību jūsu uzturā visa gada garumā un garantēs svaigu, garšīgu produktu izmantošanu. Ja jums piemīt piedzīvojumu meklētāja gars, tad uzturā var lietot arī invazīvās svešzemju augu un dzīvnieku sugas, kas var būt unikāls recepšu avots, vienlaikus palīdzot līdzsvarot vietējās ekosistēmas.
- 4. Pārvērtiet savu pagalmu, palodzi vai jumtu par virtuves dārzu:** neatkarīgi no tā, cik maz vietas jums ir, ir daudz augu, ko var izaudzēt pašiem lēti un vienkārši. Garšaugi, piemēram, pētersīļi, piparmētra vai baziliks, prasa ļoti maz vietas, lai augtu, un tie patiešām var palīdzēt pārveidot jūsu ēdienus.
- 5. Izmantojiet mazāk apstrādātu pārtiku:** iegādājieties kvalitatīvāku, svaigu pārtiku un izmantojiet to efektīvāk, samazinot pārtikas atkritumus, ietaupot pārpalikumus un plānojot maltītes laicīgi. Tas ietaupa naudu, vienlaikus atbalstot efektīvāku resursu izmantošanu. (SDG fonds, n.d.)

Ziemeļvalstu un Baltijas  
valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049





## Ziemeļvalstu un Baltijas valstu konservēšanas metodes

# PĀRTIKAS SAGLABĀŠANA

Vispārējā konservēšanas metode, izmantojot sāli  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs).

## PĀRTIKAS KONSERVĒŠANA

Pārtikas saglabāšana ar kādu no vairākām metodēm, ko izmanto, lai pasargātu pārtikas produktus pēc ražas novākšanas vai nokaušanas no bojāšanās. Šī prakse aizsākās aizvēsturiskos laikos. Senākie pārtikas saglabāšanas veidi ir žāvēšana, atdzesēšana/atvēsināšana un fermentēšana. Ar mūsdienu metodēm pārtiku konservē, pasterizē, sasaldē, apstrādā ar jonizējošo starojumu un pievieno ķīmiskās vielas. Iepakojšanas materiālu attīstībai ir bijusi nozīmīga loma mūsdienu pārtikas konservēšanā. (Singh, P., Daesrosier, N. W., 2024).

## PĀRTIKAS SAGLABĀŠANA

- Bojāšanas mehānismi
- Mikrobiālais piesārņojums
- Baktērijas
- Sēnes: pārtikas produktu bojāšanā svarīgu lomu spēlē raugs un pelējums.
- Mikrobiālā piesārņojuma kontrole
- Ķīmiskā bojāšanās
- Fermentatīvās reakcijas: enzīmi ir lielās olbaltumvielu molekulas
- Autooksidācija (Singh, P., Daesrosier, N. W., 2024).

## BOJĀŠANĀS MEHĀNISMI

- Bojāšanas mehānismi**
- Maijāra (Maillard) reakcija
- Gaismas izraisītas reakcijas





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# PĀRTIKAS SAGLABĀŠANA

**Vispārējā konservēšanas metode, izmantojot sāli**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs).

- Uzglabāšana zemā temperatūrā
- Atdzesēšana/atvēsināšana
- Saldēšana (Singth, P., Daesrosier, N. W., 2024).
- Termiskā apstrāde
- Konservēšana
- Pirms sterilizācijas procedūras
- Sterilizācija
- Pasterizācija
- Aseptiska apstrāde
- Blanšēšana
- Dehidrēšana
- Fermentēšana un marinēšana
- Marinēti augļi un dārzeņi
- Marinēta gaļa (Singth, P., Daesrosier, N. W., 2024).

## PĀRTIKAS APSTRĀDE AR JONIZĒJOŠO STAROJUMU

- Organiskie ķīmiskie konservanti
- Neorganiskie ķīmiskie konservanti:
- Sēra dioksīds un sulfīti, iespējams, ir vissvarīgākie neorganiskie ķīmiskie konservanti.
- Pārtikas apstrāde ar jonizējošo starojumu (apstarošana)
- Pārtikas apstarošana ietver ātrgaitas elektronu staru vai lielas enerģijas starojuma izmantošanu ar viļņu garumu, kas ir mazāks par 200 nanometriem vai 2000 angstrēmiem (piemēram, rentgena un gamma stariem). Šie stari satur pietiekami daudz enerģijas, lai pārrautu ķīmiskās saites un jonizētu molekulas, kas atrodas to ceļā.

(Singth, P., Daesrosier, N. W., 2024).





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# MIKROBI

**Vispārējā konservēšanas metode, izmantojot sāli**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs).

Ja atstāj svaigu pārtiku, pirmā lieta, kas notiek: uz tās nokļūst mikrobi. Laika gaitā tas noved pie pārtikas bojāšanās. Viens no visbīstamākajiem mikrobu darbības veidiem ir toksīnu izdalīšanās, kas var būt indīga tiem, kas lieto šo pārtiku. Senie cilvēki ļoti sen atklāja, ka viens no veidiem, kā novērst šo problēmu, ir mēģināt saglabāt pārtiku.  
(Singth, P., Daesrosier, N. W., 2024).

Tieši mikrobi ir atbildīgi par dažu no mūsu visieciņtāko pārtikas produktu radīšanu, piemēram, sieru, maizi, jogurtu un, protams, alus.

Taču citi mikrobi, piemēram, salmonella, listērijas vai E coli 0157, var nodarīt lielu ļaunumu. (Singth, P., Daesrosier, N. W., 2024).

Līdzšinējās paaudzes ir izmantojušas dažādus paņēmienus, piemēram, sāļšanu, žāvēšanu, sasaldēšanu, marinēšanu, kūpināšanu vai fermentēšanu alus, sieru un maizes gatavošanai – tos visus mēs izmantojam arī šodien.

Vārīšana nenogalina visus mikrobus, tikai lielāko daļu no tiem. Dažas baktērijas faktiski ir izturīgas pret verdoša ūdens temperatūru, kas ir 100 grādi pēc Celsija. Lai atbrīvotos no tām, jāpalielina temperatūra līdz aptuveni 121 grādam. Bet to var izdarīt tikai sildot ūdeni zem spiediena.

Daudzi mikrobi nevar izdzīvot alkohola vidē, savukārt raugs var, kas padara to par efektīvu konservēšanas līdzekli.

Skābā vide kā, piemēram, etiķis vai marināde, arī ir nelabvēlīga mikrobiem. (Singth, P., Daesrosier, N. W., 2024).



# PĀRTIKAS SAGLABĀŠANAS METODES ZIEMEĻVALSTĪS UN BALTIJAS VALSTĪS

Projekta ID: NPAD-2022/10049



**1. SĀLĪŠANA**

**2. SAUSĀ SĀLĪŠANA**

**3. KONSERVĒŠANA, IEGREMDĒJOT SĀLĪJUMĀ**

**4. KONSERVĒŠANA MARINĀDĒ**

**5. FERMENTĒŠANA**

**6. PIENSKĀBES FERMENTĒŠANA**

**7. AUKSTĀ KŪPINĀŠANA**

**8. KARSTĀ KŪPINĀŠANA**

**9. NOGATAVINĀŠANA**

**10. GAISA ŽĀVĒŠANA**

**11. ĀTRĀ SASALDĒŠANA**

**12. ŽĀVĒŠANA SAULĒ**

**13. ŽĀVĒŠANA KRĀSNĪ**

**14. DEHIDRĒŠANA**

**15. SKĀBĒŠANA**

**16. MARINĒŠANA**

**17. CUKURA KONSERVĒŠANA**

**18. IESAĪŅOŠANA VAKUUMĀ**

**19. KONSERVU RAŽOŠANA**

**20. SPIEDIENA KONSERVĒŠANA**

**21. IEVĀRĪJUMA GATAVOŠANA**

**22. ŽELEJAS GATAVOŠANA**

**23. MARMELĀDES GATAVOŠANA**

**24. KONSERVĒŠANA SPIRTĀ**

**25. KONFITĒŠANA**

**26. IEPILDĪŠANA KONTEINEROS**

**27. IEPILDĪŠANA PUDELĒS**

**28. CEPŠANA**

**29. AUGĻU UN OGU PLĀKSNĪŠU GATAVOŠANA**

**30. GARŠAUGU KALTĒŠANA**





# PĀRTIKAS SAGLABĀŠANAS METODES ZIEMEĻVALSTĪS UN BALTIJAS VALSTĪS

Projekta ID: NPAD-2022/10049



**31. KŪPINĀŠANA AR KADIĶI**

**32. KŪPINĀŠANA AR BĒRZU**

**33. SIERA IZTURĒŠANA**

**34. SVIESTA KULŠANA**

**35. GĪ GATAVOŠANA**

**36. TAUKU GATAVOŠANA**

**37. SPEĶA GATAVOŠANA**

**38. SVIESTA DZIDRINĀŠANA**

**39. SAKŅU DĀRZEŅU UZGLABĀŠANA PAGRABĀ**

**40. UZGLABĀŠANA SMILTĪS**

**41. UZGLABĀŠANA ZĀĢU SKAIDĀS**

**42. KARTUPEĻU CIETES PAGATAVOŠANA**

**43. PEKTĪNA EKSTRAKCIJA**

**44. ETIĶA GATAVOŠANA**

**45. IESALA ETIĶA RAŽOŠANA**

**46. ĀBOLU SIDRA ETIĶA RAŽOŠANA**

**47. ALUS BRŪVĒŠANA**

**48. KVASA PAGATAVOŠANA**

**49. MEDUS VĪNA DARĪŠANA**

**50. OGU VĪNA DARĪŠANA**

**51. DEGVĪNA DESTILĀCIJA**

**52. AKVAVĪTA DESTILĀCIJA**

**53. MĀJAS DESTILĀCIJA**

**54. SINEPJU GATAVOŠANA**

**55. MĀRRUTKU KONSERVĒŠANA**

**56. SĀLĪTAS LAKRICAS RAŽOŠANA**

**57. SĀLĪTĀS SIĻĶES PAGATAVOŠANA**

**58. MAIZES RAUDZĒŠANA**

**59. RUPJMAIZES CEPŠANA**

**60. PLĀTSMAIZES ŽĀVĒŠANA**



# PĀRTIKAS SAGLABĀŠANAS METODES ZIEMEĻVALSTĪS UN BALTIJAS VALSTĪS

Projekta ID: NPAD-2022/10049



**61. SAUSIŅU GATAVOŠANA**

**62. HARDTACK CEPŠANA**

**63. BRŪKLEŅU KONSERVĒŠANA**

**64. KONSERVĒTI CITRONI**

**65. ZIVJU ŽĀVĒŠANA**

**66. KLIPPFISK**

**67. STOCKFISH**

**68. LUTEFISK**

**69. RAKFISK**

**70. SURSTRÖMMING (PŪDĒTĀ SIĻĶE)**

**71. GRAVLAX KONSERVĒŠANA**

**72. RØGET LAKS (KŪPINĀTS LASIS)**

**73. ASINSDESU GATAVOŠANA**

**74. AKNU DESU GATAVOŠANA**

**75. SALAMI KONSERVĒŠANA**

**76. PASTRAMI KONSERVĒŠANA**

**77. CŪKU SPEĶA KONSERVĒŠANA**

**78. KAVIĀRA SĀLĪŠANA**

**79. IKRU SĀLĪŠANA**

**80. SĀLĪTA SVIESTA GATAVOŠANA**

**81. SKĀBPIENA GATAVOŠANA**

**82. KEFĪRA GATAVOŠANA**

**83. JOGURTA GATAVOŠANA**

**84. PANIŅU GATAVOŠANA**

**85. SMETANA GATAVOŠANA**

**86. KUMIS GATAVOŠANA**

**87. TVAROG GATAVOŠANA**

**88. SABIEZĒTA KRĒJUMA GATAVOŠANA**

**89. MĀJAS PASTERIZĀCIJA**

**90. SAKŅU DĀRZEŅU FERMENTĒŠANA**



# PĀRTIKAS SAGLABĀŠANAS METODEDES ZIEMEĻVALSTĪS UN BALTIJAS VALSTĪS

Projekta ID: NPAD-2022/10049



91. OGU ŽĀVĒŠANA
92. SĒŅU ŽĀVĒŠANA
93. LAPU ZAĻUMU ŽĀVĒŠANA
94. GARŠAUGU UZLĒJUMI
95. SKĀBĀS ZUPAS RAUDZĒŠANA
96. MELASES KONSERVĒŠANA
97. MEDUS KONSERVĒŠANA
98. MARINĒTU OLU GATAVOŠANA
99. SĀLĪTO ZIVJU IKRU GATAVOŠANA
100. FERMENTĒTI SAKŅU DĀRZENĪ  
UN CITAS TEHNIKAS UN METODEDES

- **VAI ZINĀT VISAS ŠĪS  
KONSERVĒŠANAS METODEDES?**
- **VAI VARAT NOTEIKT VALSTIS,  
KURĀS ŠĪS KONSERVĒŠANAS  
METODES TIKA UN TIEK  
IZMANTOTAS?!**



# Ziemeļvalstu un Baltijas valstu konservēšanas metožu līdzības

**1. Klimata ietekme:** Abos reģionos ir garas, bargas ziemas un īsas augšanas sezonas, tādēļ ir nepieciešamas efektīvas pārtikas konservēšanas metodes, lai nodrošinātu pārtikas piegādi visa gada garumā.

**2. Bagātīgi dabas resursi:** Abos reģionos ir pieejams daudz zivju un jūras velšu, savvaļas ogu, sēņu un medījumu, kas bieži tiek konservēti, izmantojot tradicionālās metodes.

**3. Tradicionālie paņēmieni.** Daudzas konservēšanas metodes, piemēram, sāļšana, kūpināšana, raudzēšana un žāvēšana, ir izplatītas abos reģionos pateicoties to efektivitātei un vienkāršībai.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

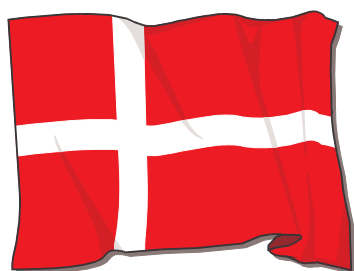
Foto: atlasstudio, Canva.







# DĀNIJA



## **GALVENIE FAKTI:**

---

Iedzīvotāju skaits: 5 965 990 (2024, Dānijas stat. dati)  
Galvaspilsēta: Kopenhāgena  
Teritorija: Dānija ir valsts Ziemeļeiropā starp Ziemeļjūru un Baltijas jūru. Kopējā platība: 42 920 km<sup>2</sup> (worlddata.com)  
Daba: Dānijas ainava pārsvarā ir līdzena. Šeit ir daudz mežu, kalnu un purvu. Dānijas krasta līnija ir 16. garākā pasaulē un kopumā stiepjas 7 314 kilometrus.



# DĀNIJA

## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

**1. Konservēšana marinādē:** plaši izmanto dārzeņiem un zivīm, piemēram, marinēta siļķe.

**2. Kūpināšana:** izplatīta zivīm un desām; šeit jāatzīmē arī dāņu kūpināto sieru.

**3. Sālīšana:** gaļai, īpaši cūkgaļas produktiem (piemēram, bekonam) izmanto gan sausās konservēšanas metodes, gan konservēšanu, iegremdējot sālījumā.

**4. Fermentēšana:** mazāk uzsvērtā, bet tiek izmantota dažiem piena produktiem, piemēram, rūgušpienam.

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu  
pievienotā vērtība**

**Projekta ID: NPAD-2022/10049  
100% BEZATLIKUMA  
PATĒRIŅŠ**

Foto: Gannet77 no Getty Images Signature,  
Canva.







## IGAUNIJA



### GALVENIE FAKTI:

Platība: 45 339 km<sup>2</sup>

Meži: virs 47%

Krasta līnijas garums: 3 794 km

Ezeri: vairāk nekā 1 500

Upes: vairāk nekā 7 000

Iedzīvotāju skaits: 1 319 041 (2024.g.)

Galvaspilsēta: Tallina





# IGAUNIJA

## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

- 1. Fermentēšana.** Tradicionālās metodes ietver kāpostu, gurķu un citu dārzeņu raudzēšanu/skābēšanu.
- 2. Kūpināšana:** izmanto gaļai un zivīm, īpaši Baltijas siļķēm.
- 3. Sālīšana un marinēšana sālsūdenī:** izplatīta zivīm un dārzeņiem.
- 4. Žāvēšana:** piemēro sēnēm un dažām zivīm.

**Ziemeļvalstu un Baltijas valstu  
pievienotā vērtība**

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

**100% BEZATLIKUMA  
PATĒRIŅŠ**

Foto: [LOVE LIFE](#) from [Getty Images](#)  
[Signature](#), Canva.





# IGAUNIJA

## IGAUNIJAŠ KONSERVĒŠANAS METODES

Projekta ID: NPAD-2022/10049



Foto: MITRA, Igaunija







## LATVIJA



### GALVENIE FAKTI:

Platība: 64 589 km<sup>2</sup>

Krasta līnijas garums: 494 km

Meži: virs 52% (2021.g.)

Ezeri: vairāk nekā 2 300

Upes: vairāk nekā 12 000

Iedzīvotāju skaits: 1 883 000 (pēc CSP datiem par 2023.g.)

Galvaspilsēta: Rīga





# LATVIJA

## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

- 1. Fermentēšana:** parasti izmanto dārzeņiem, piemēram, skābētiem kāpostiem un marinētiem gurķiem.
- 2. Kūpināšana:** bieži izmanto zivīm, īpaši siļķēm un zušiem, kā arī desām un citai gaļai.
- 3. Žāvēšana:** izmanto retāk, bet var atrast žāvētas zivis un sēnes.
- 4. Konservēšana:** augļu konservi un ievārījumi, īpaši no ogām, piemēram, dzērvenēm un upenēm.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**





# LATVIJA

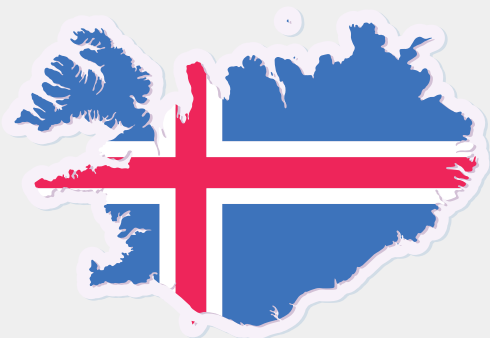
## LATVIJAS KONSERVĒŠANAS METODES







## ISLANDE



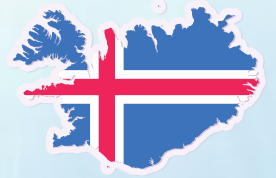
### **GALVENIE FAKTI:**

Teritorija 103 000 km<sup>2</sup> Meža platība: aptuveni 2 % Krasta līnija: 6 542,4 km garumā Ezeri: 40 svārstās no 2,5 līdz 10 km<sup>2</sup> Upes: vairāk nekā 55 upes, garākā ir Þjórsá.

Iedzīvotāju skaits: 383,726 miljoni (2024)

Galvaspilsēta: Reikjavīka





# ISLANDE

## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

1. **Fermentēšana:** Tradicionālās metodes ietver haizivs (hákarl) un skyr (kultivēts piena produkts) raudzēšanu.
2. **Žāvēšana:** ļoti izplatīta zivīm, piemēram, harðfiskur (kaltētas zivis).
3. **Kūpināšana:** izmanto gan zivīm, gan jēra gaļai, unikālu garšu piešķir vietējie koksnes veidi.
4. **Sālīšana:** būtiska zivju konservēšanai, tostarp tādas metodes kā sālszivju (sālītas mencas) pagatavošana.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu  
pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049





## LIETUVA



## GALVENIE FAKTI:

Platība: 65 300 km<sup>2</sup>

Meži: virs 34,5% (pēc Pasaules Bankas datiem par 2021. g.)

Krasta līnijas garums: 262 km

Ezeri: vairāk nekā 2 800

Upes: vairāk nekā 4 418 (garākas par 3 km)

Iedzīvotāju skaits: 2 832 milj. (pēc Lietuvas statistikas departamenta datiem par 2023.g.)

Galvaspilsēta: Viļņa



# LIETUVA



## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

- 1. Fermentēšana:** galvenā metode, kurā populāri ir fermentēti dārzeņi, piemēram, skābēti kāposti, gurķi un biešu kvass.
- 2. Kūpināšana:** plaši izmanto gaļai, īpaši tradicionālo desu pagatavošanai, piemēram, skilandis.
- 3. Sālīšana un marinēšana sālsūdenī:** parasti izmanto cūkgaļas un citas gaļas konservēšanai.
- 4. Konservēšana:** augļu konservi un ievārijumi, īpaši no ogām un āboliem, kā arī medus konservēšana.



**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: Valentyns Volkovs no Getty Images Pro, Canva.



# FĒRU SALAS



## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

- 1. Žāvēšana:** galvenā metode vējainā klimata dēļ, ko izmanto zivīm (īpaši mencai) un jēra gaļai (ræst kjøt).
- 2. Fermentēšana:** Zivis un gaļu bieži raudzē, ieskaitot tradicionālo ræst fiskur (fermentēta zivs).
- 3. Kūpināšana:** izmanto zivīm un gaļai, radot unikālas vietējās garšas.
- 4. Sālīšana:** plaši izmanto zivju konservēšanai.



**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: anouchka no Getty Images Signature, Canva.





# GRENLANDE

## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

- 1. Žāvēšana:** svarīgi zivīm un jūras zīdītājiem.
- 2. Fermentēšana:** izmanto tradicionālajos ēdienos, piemēram, kiviak (fermentēti jūras putni).
- 3. Kūpināšana:** izmanto zivju un jūras zīdītāju konservēšanai, pievienojot aromātu un pagarinot glabāšanas laiku.
- 4. Saldēšana:** aukstā klimata dēļ tiek izmantota dabiskā sasaldēšana, īpaši gaļai un zivīm.



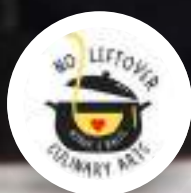




# ZVIEDRIJA

## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

- 1. Fermentēšana:** plaši izmanto piena produktiem (filmjōlk, siers) un zivīm (surstrōmning).
- 2. Kūpināšana:** izmanto zivīm, piemēram, lasim un siļķēm, kā arī gaļai.
- 3. Marinēšana:** lecieņīta dārzeniem un zivīm, īpaši marinētajām siļķēm.
- 4. Žāvēšana un konservēšana:** Plaši izmanto žāvēšanas metodi zivīm (piemēram, stockfish) un dūmotas gaļas gatavošanai (piemēram, gravlax).





# NORVĒGIJA

## Tradicionālo konservēšanas metožu apskats un kopsavilkums

- 1. Žāvēšana:** Galvenā metode zivīm, jo īpaši, tādiem zivju ēdieniem, kā stockfish un klippfisk.
- 2. Kūpināšana:** plaši izmanto zivīm (piemēram, lasim un forelei) un gaļai.
- 3. Raudzēšana:** Izmanto piena produktiem (kefīram) un zivīm.
- 4. Sālīšana:** Gan sausā konservēšana, gan konservēšana sālījumā ir izplatīta, īpaši zivīm un gaļai, piemēram, gravlax.





# TRADICIONĀLIE ĒDIENI UN PRODUKTI

## PĒC VALSTS

ZVIEDRIJA

Surströmming  
(pūdētā siļķe)



Gravlax (Sālīts lasis  
ar dillēm un cukuru)



Asins pudiņš



ZVIEDRIJA

Skinka (konservēts  
šķiņķis)



Aknu pastēte



Brūkleņu konservi



DĀNIJA

Sylta (sālīta gaļa  
jeb gaļerts)



Rullepølse (Rullēta  
cūkgaļa, konservēta cūkas  
vēdera gaļa ar garšvielām)

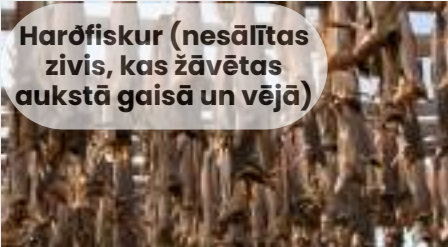


Aknu pastēte



ISLANDE

Harðfiskur (nesālītas  
zivis, kas žāvētas  
aukstā gaisā un vējā)



Klippfisk (vītinātas  
un kaltētas zivis)



Klippfisk (vītinātas  
un kaltētas zivis)

LATVIJA,  
LIETUVA,  
IGAUNIJA

Cūku tauki



Kvass (Raudzēts  
dzēriens no rudzu  
maizes)



Medus vīns  
(fermentēts  
medus dzēriens)



SOMIJA

Kippers  
(kūpināta siļķe)



Finnan haddie  
(kūpināta pikša)



NORVĒGIJA

Rakfisk  
(fermentētas zivis)



Saucisson (franču stila  
konservēta desa,  
pielāgota Ziemeļvalstu  
reģioniem)



Lutefisk (sālītas  
un žāvētas zivis)







## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# SĀLĪŠANA

**Vispārējā konservēšanas metode, izmantojot sāli**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: andriafanasiev, Canva

## SAUSĀ SĀLĪŠANA

**Pārtikas produktu  
pārklāšana ar sāli**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs

## SĀLSŪDENS MARINĒŠANA

**Pārtikas produktu  
mērcēšana sāls šķīdumā**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs



Foto: vallefrias no Getty Images, Canva



Foto: tefonimages no Getty Images, Canva

## KALTĒŠANA

**Izmantojot sāļšanas,  
žāvēšanas un dažreiz  
kūpināšanas kombināciju**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs



**ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES**

# SĀLĪŠANA

**Vispārējā konservēšanas metode, izmantojot sāli**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)

## SKĀBĒŠANA/MARINĒŠANA

Skābēšanas/marinēšanas tradīcija aizsākusies vairāk nekā pirms 4000 gadiem senajā Mezopotāmijā Tuvajos Austrumos, kur pirmo reizi tika marinēti/skābēti gurķi. Lai gan mēs parasti domājam par marinētiem gurķiem, kad tiek pieminēts termins 'skābēšana', tas attiecas uz jebkuru pārtiku, kuru konservē ar laktofermentāciju vai etiķa šķīdumā. (The Culinary Pro, n.d.)

## SĀLĪŠANA/UZGLABĀŠANA SĀLĪTĀ ŪDENS ŠĶĪDUMĀ

Sāls šķīdums ūdenī tiek saukts par sālsūdeni, un tā darbība balstās uz difūzijas principu. Tā kā sāls šķīdums ir blīvāks nekā ūdens pārtikā, tiek meklēts līdzsvars, tādējādi sāls un mitrums iekļūst produktā, piešķirot tam garšu un mitrumu. Sālīšanas metode ir piemērota jebkurai gaļai, zivīm vai mājputnu gaļai. Standarta sāls proporcija lielākajā daļā sālījumu recepšu ir 3–5%, bet var būt pat 9–10%. (The Culinary Pro, n.d.)

## MARINĒŠANA

Marinādes var pagatavot ar etiķi, vīnu vai citronskābi, un tās var ietvert garšvielas, sāli, cukuru vai eļļu. Kamēr skābēšana parasti tiek izmantota bez siltuma pielietošanas, marinādes plaši tiek lietotas termiski apstrādātiem produktiem. Papildus garšas piešķiršanai ēdieniem, marinādes bieži tiek izmantotas, lai mīkstinātu cietus gaļas gabalus. Skābums noārdīs gaļas šķiedras un padarīs tās maigākas, tomēr jābūt uzmanīgiem, jo pārāk ilga gaļas marinēšana var novest pie tā, ka tās tekstūra kļūst pārāk mīksta. (The Culinary Pro, n/d.)





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# SĀLĪŠANA

**Vispārējā konservēšanas metode, izmantojot sāli**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: FSTOPLIGHT no Getty Images Signature, Canva

## SĀLĪTS SVIESTS

**Sviests konservēts ar sāli**  
izmanto Dānijā, Zviedrijā,  
Norvēģijā, Somijā; retāk  
sastopams Baltijas valstīs

## SIERA NOVECOŠANA

**Siera nogatavināšana**  
izmanto Dānijā, Zviedrijā, Norvēģijā;  
retāk sastopams Baltijas valstīs



Foto: kcline no Getty Images Signature, Canva



Foto: magnola, Canva

## KVARKS

**Izmantojot sāļšanas,  
žāvēšanas un dažreiz  
kūpināšanas kombināciju**  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# SĀLĪŠANA

Vispārējā konservēšanas metode, izmantojot sāli  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: Ogichobanov no Getty Images, Canva

## BIEZPIENS

### Dažādu veidu biezpiens

lietots Latvijā, Lietuvā, Igaunijā.

**Sāls** ir iecienīts pārtikas konservants, jo tas dabiski kavē lielāko daļu baktēriju un sēnīšu augšanu. Šķiņķi, bekonu, pīli, zivis, olas, sieru un dārzeņus var sālit ar sauso metodi vai sāls šķidrums, īsu vai ilgāku laiku, lai iegūtu vēlamu rezultātu.

Sālīti ēdieni dažreiz tiek dehidrēti, piemēram, **lutefisk** gadījumā, un vēlāk tiek rehidrēti, pirms gatavošanas. Produkts tiek sālīts, ieberzējot sāli tā virsmā vai aprakot sāls kārtā. Tāpat var izmantot sāls pastu vai mīklu, lai pilnībā pārklātu produktu.  
(The Culinary Pro, 2024.)





ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# SKĀBĒŠANA/MARINĒŠANA

**Konservēšana etiķī vai sāļjumā**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: bit245 no Getty Images, Canva

## MARINĒTI GURĶI

### Sāļjumā konservēti gurķi

izmanto Latvijā, Lietuvā, Igaunijā, Dānijā, Islandē; nav izplatīta Fēru salās.

## MARINĒTAS BIETES

### Bietes konservētas etiķī

izmanto Latvijā, Lietuvā, Igaunijā, Zviedrijā, Somijā



Foto: Alisafarova no Getty Images, Canva

## CITI MARINĒTI DĀRŽENĪ

### Dažādi dārzeņi, ko konservē etiķī

(ķiploki, tomāti, paprika, čili pipari, kukurūza utt.),

izmanto galvenokārt Baltijas valstīs



Foto: Ozbalci no Getty Images





ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# SKĀBĒŠANA/MARINĒŠANA

**Konservēšana etiķī vai sāļjumā**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: Sergii Baibak no Getty Images, Canva

## MARINĒTAS SĒNES

### Sēnes konservētas etiķī

izmanto Latvijā, Lietuvā, Igaunijā, Somijā; retāk sastopams citās Ziemeļvalstīs

## MARINĒTAS SKĀBENES

### Skābenes konservētas etiķī (skābeņu zupai ziemas sezonā)

izmanto galvenokārt Baltijas valstīs



Foto: Martinas Unbehauenas no Getty Images, Canva



Foto: Oleksandrs Prokopenko, Canva

## MARINĒTAS OLAS

### Etiķī konservētas olas

izmanto Dānijā, Zviedrijā;  
retāk sastopams citās  
Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs





ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# SKĀBĒŠANA/MARINĒŠANA

**Konservēšana etiķī vai sāļjumā**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: Santje09 no Getty Images, Canva

## SAMĒRCĒTA SIĻĶE

### Etiķī un garšvielās marinētas silķes

izmanto Zviedrijā, Dānijā, Norvēģijā;  
retāk sastopams Baltijas valstīs;

## KONSERVĒTI CITRONI

### Sālī un savā sulā konservēti citrioni

nav plaši izmantots Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs



Foto: AscentXmedia no Getty Images  
Signature, Canva



Foto: ArtSvitlyna no Getty Images, Canva

## MARINĒTS ĶIRBIS

### Ķirbis konservēts etiķī ar cukuru, arī bez etiķa

izmanto Baltijas valstīs



# Ziemeļvalstu un Baltijas reģionu konservēšanas metožu atšķirības

## FERMENTĀCIJAS METODES

**Ziemeļvalstis:** Ziemeļvalstīs fermentēšanu plaši izmanto, īpaši piena produktiem, piemēram, gatavojot skyr (Islandes jogurts), surmjölk (rūgušpiens) un sieru. Ievērojama ir arī zivju fermentēšana, piemēram, surströmming (pūdētā siļķe).

**Baltijas valstis:** Baltijas valstīs fermentēšanu bieži izmanto dažādu dārzeņu saglabāšanai, ēdieni ar skābētiem (fermentētiem) kāpostiem arī ir ļoti populāri. Turklāt, Baltijas reģionā ir biežāk sastopami tādi dzērieni kā kvass (raudzēts rudzu maizes dzēriens).

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: estefaniavizcaino, Canva.





# Ziemeļvalstu un Baltijas reģionu konservēšanas metožu atšķirības

## PIENA PRODUKTU SAGLABĀŠANA

**Ziemeļvalstis:** Piena produktu saglabāšana Ziemeļvalstīs ietver dažādus fermentētus produktus, piemēram, sierus, kā *Västerbotten*, un tradicionālos sviesta un krējuma produktus, kuriem ir nozīmīga loma. Par kultivētiem piena produktiem runājot, pamatā uzturā tiek lietoti jogurtam līdzīgs *filmjolk* un kefīrs.

**Baltijas valstis:** Baltijas valstīm arī ir spēcīgas piena produktu tradīcijas, taču šeit raksturīgi produkti ir biezpiens, siers, skābais krējums un raudzēti piena dzērieni. Uzsvars uz svaigiem un skābiem piena produktiem ir izteiktāks.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: Fascinadora no Getty Images, Canva.







## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# FERMENTĀCIJA

Process, kurā labvēlīgas baktērijas pārveido cukurus skābē  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: Holbinska no Getty Images, Canva

## PIENSKĀBES FERMENTĀCIJA

Specifisks fermentācijas veids,  
izmantojot pienskābes baktērijas  
(aukstā fermentācija)

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs.

## SKĀBĒTI KĀPOSTI

Fermentēti kāposti

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: czekma13 no Getty Images, Canva



Foto: ArtSvitlyna no Getty Images, Canva

## MARINĒTS ĶIRBIS

Ķirbis konservēts  
etiķī ar cukuru,  
arī bez etiķa

izmanto Baltijas valstīs





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# FERMENTĀCIJA

Process, kurā labvēlīgas baktērijas pārveido cukurus skābē  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: Aleksandrs Labuts no Getty Images, Canva

## KIMČI

### Raudzēti dārzeņi

(korejiešu virtuves ietekmē, mazāk tradicionāls, bet izmantots visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)

## SKĀBĒTI ĀBOLI

### Āboli mērcēti mucā

izmanto galvenokārt Baltijas valstīs  
(ietekmēts, bet nav tradicionāls)



Foto: czeckma13 no Getty Images, Canva

## SKĀBĒTI ZAĻIE TOMĀTI

Zaļie (arī sarkanie) tomāti,  
konservēti ar etiķi mucās

izmanto Baltijas valstīs;  
ietekmēts, bet nav tradicionāls



Foto: Valentyns Volkovs no Getty Images, Canva





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# FERMENTĀCIJA

**Process, kurā labvēlīgas baktērijas pārveido cukurus skābē**  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



## SKĀBPIENS KRĒJUMS

### Raudzēts piens

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs.

Foto: Mizina, Canva

## KEFĪRS

### Raudzēts piena dzēriens

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: Fascinadora no Getty Images, Canva



## JOGURTS

### Raudzēts piena produkts

izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs

Foto: autors Canva





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# FERMENTĀCIJA

Process, kurā labvēlīgas baktērijas pārveido cukurus skābē  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



## PANIŅAS

### Kultivēts piena produkts

izmanto Dānijā, Zviedrijā, Norvēģijā, Somijā.

Foto: vm2022, Canva

## SKĀBAIS KRĒJUMS

### Krējuma veids

lieto Latvijā, Lietuvā, Igaunijā, Somijā



Foto: Magone no Getty Images, Canva



## KUMISS

### Fermentēts ķēvju piens

retāk sastopams, bet zināms dažās  
Ziemeļvalstīs

Foto: Svetlana Lazhko, Canva





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# FERMENTĀCIJA

Process, kurā labvēlīgas baktērijas pārveido cukurus skābē  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: atlasstudio, Canva

## KVASS

**Raudzēts dzēriens no rudzu maizes**

lietots Latvijā, Lietuvā, Igaunijā

## MEDUS VĪNS

**Fermentēts medus dzēriens**

lieto Latvijā, Lietuvā, Igaunijā;  
retāk sastopams Ziemeļvalstīs



Foto: bhofack2 no Getty Images, Canva

## OGU VĪNS

**Vīns no raudzētām ogām**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs



Foto: igorr1 no Getty Images, Canva





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# FERMENTĀCIJA

Process, kurā labvēlīgas baktērijas pārveido cukurus skābē  
(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: pixelshot, Canva

## MAIZES

### FERMENTĀCIJA

Graudu konservēšana ar  
rūgšanas fermentāciju

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

## MAIZES RAUGŠANA

Skābmaizes mīklas klaipu  
rūgšana



Foto: SensorSpot no Getty Images Signature, Canva



## RUDZU MAIZE AR SĒKĻĀM

izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs

Foto: gitusik no Getty Images, Canva



# Ziemeļvalstu un Baltijas reģionu konservēšanas metožu atšķirības

## KŪPINĀŠANAS METODES

**Ziemeļvalstis:** Ziemeļvalstīs ir spēcīgas sausās konservēšanas tradīcijas, īpaši zivīm. Piemēram, *stockfish* (žāvēta menca) un *klippfisk* (vītinātas un kaltētas zivis). Ievērojami ir arī gaļas produkti, piemēram, zviedru *rullepølse* (gaļas rulete ar garšvielām).

**Baltijas valstis:** Baltijas valstīs gaļai un dārzeņiem bieži izmanto sāļšanu un marinēšanu. Izplatīta ir gaļas konservēšana, piemēram, lietuviešu *skilandis* (kūpinātas un žāvētas desas) un dažādi marinēti dārzeņi.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: Mykola Lunov, Canva.







## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# KŪPINĀŠANA

**Aukstā kūpināšana: pārtikas kūpināšana zemā temperatūrā, kas nav augstāka par 100°C, un biežāk no 65 līdz 85°C;**

**Karstā kūpināšana: pārtikas kūpināšana augstākā temperatūrā no 80 līdz 150°C (izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs).**



Foto: FerhatMatt no Getty Images Signature, Canva

## KŪPINĀTS LASIS

### Kūpināts lasis

izmanto Dānijā, Norvēģijā



Foto: metinkiyak no Getty Images Signature, Canva

## KIPPERS

### Žāvētās siļķes

izmanto Zviedrijā, Dānijā, Somijā



Foto: Carol\_Ann\_Peacock no Getty Images, Canva

## FINNAN HADDIE

### Kūpināta pikša

izmanto Somijā, Zviedrijā





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# KŪPINĀŠANA

**Aukstā kūpināšana:** pārtikas kūpināšana zemā temperatūrā, kas nav augstāka par 100°C, un biežāk no 65 līdz 85°C;  
**Karstā kūpināšana:** pārtikas kūpināšana augstākā temperatūrā no 80 līdz 150°C (izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs).



## PASTRAMI

### Sālīta un kūpināta gaļa

izmanto Dānijā; retāk sastopams citās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: FSafakOguz no Getty Images, Canva

**KŪPINĀTA GAĻA**  
 kūpināta pēc senlatviešu tradīcijām, kūpināšanas procesā izmantojot tikai alkšņa malku un tīras alkšņa skaidas  
 izmanto Baltijas valstīs



Foto: metinkiyak no Getty Images Signature, Canva



Foto: Carol\_Ann\_Peacock no Getty Images, Canva

## KŪPINĀTA MAKRELE

### Aukstā kūpināšana

### Karstā kūpināšana

izmanto Baltijas valstīs





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# ŽĀVĒŠANA

Žāvēšana gaisā, žāvēšana ar sasaldēšanu, žāvēšana saulē, žāvēšana krāsni, dehidrēšana



Foto: Leo Malsam no Getty Images, Canva

## ŽĀVĒŠANA GAISĀ

**Pārtikas žāvēšana dabiskā  
veidā brīvā dabā**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un  
Baltijas valstīs

## ŽĀVĒŠANA AR SASALDĒŠANU

**Mitruma noņemšana no  
pārtikas, sasaldējot un pēc  
tam sublimējot ledu**

izmanto visās Ziemeļvalstīs; retāk  
sastopams Baltijas valstīs



Foto: DAPA Images, Canva



Foto: apidachjsw no Getty Images, Canva

## ŽĀVĒŠANA SAULĒ

**Saules gaismas izmantošana  
pārtikas žāvēšanai**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# ŽĀVĒŠANA

Žāvēšana gaisā, žāvēšana ar sasaldēšanu, žāvēšana saulē, žāvēšana krāsnī, dehidrēšana



Foto: Rytis Bernotas no Getty Images, Canva

## ŽĀVĒŠANA KRĀSNĪ

**Cepeškrāsns izmantošana pārtikas žāvēšanai**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

**Baraviku žāvēšana cepeškrāsnī**

izmanto Baltijas valstīs

## DEHIDRĒŠANA

**Mitruma noņemšana, izmantojot dehidratoru**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: DAPA Images, Canva



Foto: TT no Getty Images, Canva

## KALTĒTAS ZIVIS

**Nesālītas zivis, kas žāvētas aukstā gaisā un vējā (kaltēta menca)**

izmanto Norvēģijā, Islandē





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# ŽĀVĒŠANA

Žāvēšana gaisā, žāvēšana ar sasaldēšanu, žāvēšana saulē, žāvēšana krāsni, dehidrēšana



Foto: anouchka no Getty Images Signature Canva

## KLIPPFISK

Vītinātas un kaltētas zivis

izmanto Norvēģijā, Islandē

žāvēta sālīta menca

## BILTONG

Gaļa, kas sālīta pēc sausās metodes

retāk izplatīta, netradicionāla Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: Drbouz no Getty Images Signature, Canva

## PEMMICAN

Žāvētas gaļas un tauku maisījums (tauku, žāvētas gaļas un dažreiz arī kaltētu ogu maisījums. Kaloriju bagāts ēdiens, ko var izmantot kā galveno sastāvdaļu gatavos ēdienos vai ēst neapstrādātu)

retāk izplatīta, netradicionāla Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: avots The preapared.com





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# ŽĀVĒŠANA

Žāvēšana gaisā, žāvēšana ar sasaldēšanu, žāvēšana saulē, žāvēšana krāsni, dehidrēšana



## JERKIES

### Žāvētas gaļas strēmeles (dažāda gaļa)

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: luxiangjian4711 no Getty Images Signature, Canva

## OGU ŽĀVĒŠANA

### Ogu žāvēšana konservēšanai (kaltētas dzērvenes)

(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs)



Foto: Stefan\_Alfonso no Getty Images, Canva



Foto: allel2 no Getty Images Signature, Canva

## GARŠAUGU KALTĒŠANA

### Garšaugu žāvēšana ilgstošai uzglabāšanai

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# ŽĀVĒŠANA

Žāvēšana gaisā, žāvēšana ar sasaldēšanu, žāvēšana saulē, žāvēšana krāsnī, dehidrēšana



Foto: bhofack2 no Getty Images Canva

## AUGĻU PLĀKSNĪTES

Žāvētu augļu biezenis  
(Mājas zemeņu-augļu pastila)  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

## SAUSMAIZĪTES

Maizes konservēšana žāvējot  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs



Foto: Skatīt vairāk Andrew Poplavsky, Canva



Foto: Promo\_Link no Getty Images, Canva

## SAUSIŅI

Divreiz cepta maize  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# ŽĀVĒŠANA

Žāvēšana gaisā, žāvēšana ar sasaldēšanu, žāvēšana saulē, žāvēšana krāsni,  
Dehidrēšana



## HARDTACK

### Cietie, sausie cepumi

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: bhofack2 no Getty Images Canva

## SAUSMAIZĪTES

### Maizes konservēšana žāvējot

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: Skatīt vairāk Andrew Poplavsky, Canva



## SAUSĪŅI

### Divreiz cepta maize

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: Promo\_Link no Getty Images, Canva





ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# NOGATAVINĀŠANA



## BEKONS

### Nogatavināta cūkas pavēdere

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: Lečiks no Getty Images Canva



## SKINKA

### Žāvēts/vītināts šķiņķis

izmanto Zviedrijā

Foto: Vby Edward Olive, Canva



## SALAMI

### Cietžāvēta desa

izmanto Dānijā, Zviedrijā, Norvēģijā

Foto: 4kodiak no Getty Images, Canva



ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# NOGĀTAVINĀŠANA



## SPEKEMAT

**Norvēģu sālīta/vītināta gaļa**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: Lečiks no Getty Images Canva

## SAUCISSON

**Franču stila sālīta desa, kas  
pielāgota Ziemeļvalstu  
reģionos**

izmanto Norvēģijā



Foto: PicturePartners no Getty Images, Canva



## RULLEPØLSE

**Cūkgaļas rulete (no cūkas  
pavēderes) ar garšvielām**

izmanto Dānijā

Foto: 4kodiak no Getty Images, Canva





**ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES**

# **NOGATAVINĀŠANA**



Foto Genadijs Stirāns,  
Canva



Foto: Elena Photo Canva

## **CUKURA KONSERVĒŠANA**

### **Konservēšana ar cukuru**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs  
**Svaigas dzērvenes cukurā - latviešu virtuve**

## **MELASES KONSERVĒŠANA**

### **Konservēšana ar melasi**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs



Foto: Vby Edward Olive, Canva



Foto: 4kodiak no Getty Images, Canva

## **LEVERPOSTEJ**

### **Aknu pastēte**

izmanto Dānijā



ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# NOGATAVINĀŠANA



## AKNU DESA

### Desa no aknām

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: Āfrikas attēli, Canva

## ASINSDESA

### Ar asinīm pagatavota desa

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: JacquesPALUT no Getty Images, Canva



## ASINS PUDIŅŠ

### Asins pudīņš

Blodpudding ir viens no tradicionālajiem zviedru ēdieniem, kas gatavots no dzīvnieku asinīm. To parasti gatavo ar cūkas asinīm, kas tiek sajauktas ar miltiem, alu vai alus dzērienu 'svagdricka', sviestu un garšvielām, un tad liek cepeškrāsnī. Kad pudīņš ir izcepies, to sagriež plānās šķēlēs un apcep ar nelielu daudzumu sviesta vai eļļas, līdz virsma kļūst nedaudz kraukšķīga.

izmanto Zviedrija





ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# NOGATAVINĀŠANA



## AUKSTĀ GAĻA, GALERTS

Auksto gaļu jeb galertu gatavo no kauliem un citām daļām, piem., kājas (stilbi), dažreiz pievienojot galvas, astes (dabīgais želatīns). Galerts var būt izturīgāks - ilgākai uzglabāšanai (1-2 nedēļas), un želejveidīgs - tūlītējai lietošanai; ietekme no citām virtuvēm izmanto Baltijas valstīs

Foto: shoot\_nik no Getty Images, Canva

## ZIVS ŽELEJĀ

citu virtuvju ietekme;  
Želeja var būt dabīga no zivju kauliem, galvām, spurām, vai ar želatīnu.  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: perednianskina no Getty Images, Canva

## MĀJPUTNU GAĻAS GALERTS

### Vistas gaļas galerts

Citu virtuvju ietekme;  
lai iegūtu dabīgu galertu, mājputnu gaļa jāvāra vairāk nekā 8 stundas; var pagatavot arī ar želatīnu;  
izmanto Zviedrijā





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# KONSERVĒŠANA

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

## SYLTA

### Galerts jeb gaļa želejā

Galerts, burtiski "galvas siers" (holandiešu: hoofdkaas) jeb gaļas terīne - aukstais gaļas ēdiens, kas radies Eiropā, iespējams, senajā Ģermānijā. Pagatavošanai tiek izmantoti gaļas gabali no teļa vai cūkas galvas (retāk no jēra vai liellopa). Gaļa tiek novārīta, lai iegūtu želeju, parasti pasniedz aukstu, ēd istabas temperatūrā vai kā sviestmaizi. Neskatoties uz nosaukumu, ēdiens nav siers un nesatur piena produktus. Izmantotās galvas daļas atšķiras, un tās var ietvert mēli, bet parasti neietver smadzenes, acis vai ausis.

izmanto Dānijā



Foto: Africa images, Canva

## KAVIĀRS

### Sālītas zivju olas

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs (Baltijas valstīs populāri ir arī importētie melnie ikri)



Foto: Woloha no Getty Images, Canva

## IKRI

### Zivju olas

(piemēram, Baltijas valstīs tiek izmantoti marinēti siļķu ikri)

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: Jonathan Austin Daniels no Getty Images Signature, Canva





ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# KONFITĒŠANA

Vārīšana un konservēšana taukos



Foto: vm2002, Canva

## GĪ

### Kausēts sviests

retāk izplatīta, netradicionāla  
Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

## CŪKU TAUKI

### Kausēti cūku tauki

(izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs)



Foto: vikif no Getty Images, Canva



Foto: DimaSobko no Getty Images, Canva

## TAUKI

### Kausēti liellopu vai jēra (aitas) tauki

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

# Ziemeļvalstu un Baltijas reģionu konservēšanas metožu atšķirības

## DĀRZEŅU KONSERVĒŠANA

**Ziemeļvalstis:** Sakņu dārzeņi, piemēram, kartupeļi, burkāni un rāceņi, tiek uzglabāti pagrabos, dažreiz tiek fermentēti. Tāpat tiek praktizēta sāļšana un marinēšana, bet ne tik plaši kā Baltijas reģionā.

**Baltijas valstis:** Dārzeņi bieži tiek marinēti vai fermentēti, par tipiskiem piemēriem šeit var minēt kāpostus, bietes un gurķus. Baltijas tradīcija marinēt plašu dārzeņu klāstu ir būtiska atšķirība.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: nakonechnyy no Getty Images,  
Canva.





# Ziemeļvalstu un Baltijas reģionu saglabāšanas tehnikas atšķirības

## AUGĻU UN OGU KONSERVĒŠANA

**Ziemeļvalstis:** Ziemeļvalstu reģionā ogas, piemēram, brūklenes un lācenes, bieži tiek saglabātas ievārījumu veidā, kā arī želejās un sīrupos. Šīs ogas arī plaši izmanto mērcu un desertu pagatavošanā.

**Baltijas valstis:** Baltijas reģionam arī ir raksturīga dažādu ogu lasīšana un saglabāšana, taču šeit ir spēcīgākas ogu vīnu un raudzēto ogu dzērienu gatavošanas tradīcijas. Bieži tiek konservēti arī augļi, piemēram, āboli un plūmes.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: Dar1930 no Getty Images, Canva.





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# KONSERVĒŠANA

**Pārtikas konservēšana noslēgtos traukos**  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: jarmoluks no pixabay, Canva

## IEVĀRĪJUMA GATAVOŠANA

### Augļu konservēšana ar cukuru

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs

## MARMELĀDE

### Citrusaugļu konservēšana ar cukuru

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs



Foto: Dragunov1981 no Getty Images, Canva



Foto: Sarsmis no Getty Images, Canva

## KONSERVI

### Vispārīgs termins augļiem, kas konservēti ar cukuru

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# KONSERVĒŠANA

**Pārtikas konservēšana noslēgtos traukos (burkāš vai kārbās)**  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



## KOMPOTS

**Augļu konservēšana ar  
cukuru**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs

Foto: sobolichall no Getty Images, Canva

## KONSERVĒTAS BRŪKLENES

**Brūklenes konservētas ar  
cukuru**

izmanto Zviedrijā, Somijā



Foto: bhofack2 no Getty Images, Canva



Foto: RolfAasa no Getty Images Signature, Canva

## KONSERVĒTAS BRŪKLENES

**Brūklenes konservētas ar  
cukuru**

izmanto Zviedrijā, Somijā



**ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES**

# KONSERVĒŠANA ALKOHOLĀ UN ETIĶĪ

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

## ETIĶA PAGATAVOŠANA



Foto: Olivka888 no Getty Images, Canva

### ĀBOLU SIDRA ETIĶIS

**Konservēšana, pārvēršot  
alkoholu etiķi  
(Ābolu sidra etiķis)**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs



### IESALA ETIĶIS

**Etiķis, kas izgatavots no  
miežu iesala**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs



Foto: new look casting no Getty Images Signature, Canva



Foto: Billdoss no Getty Images, Canva

## ALUS BRŪVĒŠANA

**Graudu raudzēšana alus  
pagatavošanai**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# STIPRIE ALKOHOLISKIE DZĒRIENI

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: pembilton no Getty Images, Canva

## SCHNAPPS (ŠŅABIS)

Destilēts alkohols, bieži  
aromatizēts ar garšaugiem  
vai augļiem

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas  
valstīs



Foto: GoodLifeStudio no Getty Images Signature, Canva

## AQUAVIT

Destilēts alkohols,  
aromatizēts ar ķīmenēm

izmanto Dānijā, Norvēģijā, Zviedrijā



Foto: Szakaly no Getty Images, Canva



Foto: fotomem no Getty Images, Canva

## MĀJAS DESTILĀCIJA

Neliela apjoma alkoholisko  
dzērienu ražošana un  
konservēšana mājas apstākļos  
izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# CITAS METODES



## LUTEFISK

**Žāvēta zivs, kas iemērcta  
sārmainā šķīdumā**

Zivju režģis ar žāvētām zivīm (Lutefisk)  
Norvēģijas Lofotu salās  
izmanto Norvēģijā

Foto: pembilton no Getty Images, Canva

## SAKŅU DĀRZEŅU UZGLABĀŠANA PAGRABĀ

**Dārzeņu uzglabāšana vēsā,  
tumšā vietā**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto: pixelshot, Canva

Foto: cpjanes no Getty Images, Canva



## KARTUPEĻU CIETE

**legūst no kaltētiem kartupeļiem,  
sasmalcinot tos pulverī**

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: YelenaYemchuk no Getty Images Pro, Canva





## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# CITAS METODES



Foto: Everyday better to do everything you love no Getty Images, Canva

## PEKTĪNA EKSTRAKCIJA

### Pektīna ekstrakcija no augļiem ievārījuma pagatavošanai

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs

Foto: bdsbn no Getty Images Pro, Canva

## SINEPJU GATAVOŠANA

### Sinepju sēklu kā garšvielas konservēšana

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Victoriya89 Foto: no Getty Images, Canva



Foto: eskymaks no Getty Images, Canva

## MĀRRUTKI

### Rīvētu mārrutku sakņu konservēšana

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



## ZIEMEĻVALSTU UN BALTIJAS VALSTU KONSERVĒŠANAS METODES

# CITAS METODES

## MEDUS KONSERVĒŠANA



Foto: Everyday better to do everything you love no Getty Images, Canva

**Medus izmantošana augļu vai riekstu konservēšanai, piemēram, cidonijas medū – lieto Latvijā izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs**



UserG115542684 Foto: no Getty Images, Canva

Foto: bdsn no Getty Images Pro, Canva

## SABIEZĒTS KRĒJUMS

### Biezs krējums

izmanto visās Ziemeļvalstīs un Baltijas valstīs



Foto Skatīt vairāk Vladimir Mironov Canva



Foto: Daniel Jara no Getty Images, Canva

## KIVIAK

### Fermentēti jūras putni

Kiviak jeb kiviaq ir tradicionāls inuītu ziemas ēdiens Grenlandē, kas ir gatavots no mazajiem alkiem (Alle alle) - jūras putnu veids, kas fermentēts roņu ādā. Konservēšanas procesa attēlus meklējiet internetā. izmanto Grenlandē



# Saglabāšanas metožu galveno atšķirību kopsavilkums

- **Fermentēšana:** Lietuvā, Latvijā, Zviedrijā un Islandē īpaši uzsvēta ar tādiem unikāliem produktiem kā kvass, skyr un surströmming.
- **Žāvēšana:** ļoti izteikta Islandē, Norvēģijā un Fēru salās, īpaši zivīm.
- **Kūpināšana:** plaši izmanto visos reģionos, bet ar vietējām atšķirībām zivju, gaļu un pat sieru veidos.
- **Marinēšana:** īpaši izteikta Dānijā, Zviedrijā un Baltijas valstīs (Latvijā, Igaunijā).
- **Sālīšana:** plaši izplatīta metode, bet īpaši nozīmīga piekrastes reģionos, piemēram, Islandē un Fēru salās.
- **Saldēšana:** dabiski izmanto Grenlandē aukstā klimata dēļ.

Pārtikas konservēšanas metodēm Ziemeļvalstu un Baltijas valstu reģionos, lai gan tām ir daudz līdzību to ģeogrāfiskā tuvuma un klimatisko apstākļu dēļ, ir arī izteiktas atšķirības, ko ietekmē vietējās tradīcijas, pieejamie resursi un kultūras prakse. Šeit ir šo atšķirību pārskats.

Katrs reģions pielāgo šīs metodes savam īpašajam klimatam, pieejamajiem resursiem un kultūras vēlmēm, tādējādi radot bagātīgas un daudzveidīgas kulinārijas tradīcijas Ziemeļvalstu un Baltijas valstu reģionos.

Lai gan Ziemeļvalstu un Baltijas valstu reģionos ir daudz kopīgu pārtikas konservēšanas metožu, īpašās metodes un konservēto pārtikas produktu veidi atspoguļo to unikālo kultūras un vides kontekstu. Runājot par pārtikas saglabāšanas metodēm Ziemeļvalstīs, bieži tiek uzsvēta piena produktu un zivju raudzēšana, kā arī īpašu kūpināšanas paņēmienu izmantošana. Turpretim Baltijas valstu reģionā ir plašāks marinētu dārzeņu un raudzēto dzērienu klāsts, kā arī karstās kūpināšanas metodes. Šīs atšķirības izceļ šo kaimiņu reģionu daudzveidīgo kulināro mantojumu.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

## 100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: ninafirsova, Canva.





## Kopsavilkums

Šī digitālā brošūra "Tradicionālās un mūsdienu pārtikas konservēšanas metodes Ziemeļvalstu/Baltijas valstu virtuvē" ir projekta NPAD-2022/10049 izstrādes rezultātu daļa mācību kursa "Digitālais kurss pieaugušo izglītotājiem par bezatlikuma patēriņu (NO LEFTOVER) Ziemeļvalstu un Baltijas valstu kulinārijas mākslas jomā" ietvaros. Mērķis ir uzlabot pieaugušo piekļuvi mācībām, pieaugušo mācīšanas metodes un izglītības kvalitāti, un apmierināt jaunas vai mainīgas vajadzības, mainoties viesmīlības nozares piedāvājumu specifikai, ņemot vērā kulinārijas mākslas daudzveidību un dažādošanas pieejas, tūrisma nozares tendences attiecībā uz jauno pieredzi un garšām, mūsdienu sabiedrības vajadzības pēc tehniskajiem un digitālajiem uzlabojumiem un pārveidojumiem, liekot uzsvāru uz ilgtspējīgu attīstību ar mērķi saglabāt tradīcijas un kultūras mantojumu, kā arī globālos un nacionālos resursus, patērējot atbildīgi un izmantojot vietējos produktus un citus resursus.

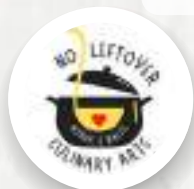
Sajā digitālajā brošūrā tiek apskatītas vairāk nekā 100 tradicionālās konservēšanas metodes ar bezatlikuma patēriņa (NO LEFTOVER) koncepciju no Dānijas, Igaunijas, Latvijas, Islandes un Lietuvas ar 10 receptēm no katras minētās valsts. Turklāt brošūrā ir iekļautas Somijas, Zviedrijas, Norvēģijas, Grenlandes un Fēru salu receptes. Šīs metodes ietver sālīšanu, konservēšanu, marinēšanu, fermentēšanu, kūpināšanu, žāvēšanu, konfitēšanu, konservēšanu ar siltuma apstrādi un citus paņēmienus.

Tradicionālo konservēšanas metožu izvēles galvenā koncepcija ir 100% izejvielu izmantošana. Tāpēc daudzas šeit minētās receptes ietver vairākas metodes vienam produktam, lai parādītu vairāk lietojumu dažādās formās, tieši tradicionālajā formā, kas var samazināt pārpalikumus, ņemot vērā dažādas fermentācijas metodes, konservēšanu, dažādu izejvielu daļu izmantošanu un atkritumu pārvaldīšanu. Receptes atspoguļo ideju, ka neapstrādātas pārtikas sastāvdaļas ir veids saskatīt dabas skaistumu, apsverot mazāku gaļas un zivju patēriņu un motivējot lauksaimniecības, dārzkopības un citām aktivitātēm svaigā gaisā.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

# 100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Oana Vejus, Canva.





## Secinājums

Šī digitālā brošūra "Tradicionālās un mūsdienu pārtikas konservēšanas metodes Ziemeļvalstu/Baltijas valstu virtuvē" projekta NPAD-2022/10049 ietvaros satur vairāk nekā 100 konservēšanas paņēmienus, kas sagrupēti un uzskaitīti pēc bezatlikuma patēriņa (NO LEFTOVER) koncepcijas no Dānijas, Igaunijas, Latvijas, Islandes un Lietuvas, ar attēliem un skaidrojumiem par metodēm un paņēmieniem, produktiem no katras uzskaitītās valsts. Brošūrā ir iekļautas arī konservēšanas metodes un receptes no Somijas, Zviedrijas, Norvēģijas, Grenlandes un Fēru salām.

Konservēšanas metožu izvēles galvenā koncepcija ir 100% izejvielu izmantošana, daloties pieredzē un tradīcijās starp Ziemeļvalstīm un Baltijas valstīm un iedvesmojot šo paņēmienu izmantošanai dažādos reģionos. Tāpēc daudzas šeit minētas receptes ietver vairākas metodes vienam produktam, lai parādītu vairāk lietojumu dažādās formās, tieši tradicionālajā formā, kas var samazināt pārpalikumus, ņemot vērā dažādas fermentācijas metodes, konservēšanu, dažādu izejvielu daļu izmantošanu un atkritumu pārvaldīšanu. Receptes atspoguļo ideju, ka neapstrādātas pārtikas sastāvdaļas ir veids saskatīt dabas skaistumu, apsverot mazāku gaļas un zivju patēriņu un motivējot lauksaimniecības, dārzkopības un citām aktivitātēm svaigā gaisā.

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto: Canva.





# Izmantoto avotu saraksts

- **Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D. (2023).** Why people are bad at leftover food management? A systematic literature review and a framework to analyze household leftover food waste generation behavior. *Science Direct*. Pieejams: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- **Arctic Adventures. (2022).** Icelandic Food. Pieejams: <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- **Balcerre, A., Sēja, G. (2014).** Zivju ēdieni. Izvēle, apstrāde, receptes. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- **Baltic Sea Cuisine. (2024).** Pieejams: <https://www.balticseaculinary.com/en>
- **Baltic Sea Cuisine. (2024).** Rokasgrāmatas. Pieejams: <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- **Baltic Sea Cuisine. (2024).** Baltijas jūras kulinārie ceļi. Pieejams: <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- **Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. (2022).** GreenComp – The European sustainability competence framework. Bacigalupo, M., Punie, Y. (editors), EUR 30955 EN, *Publications Office of the European Union, Luxembourg*; ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040. Pieejams: [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040\\_001.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf)
- **Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts. (2023).** The Intersection of Culinary Arts and Technology: Innovations in Culinary Education. Pieejams: <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- **Climatesmartchefs.eu. (n.d.).** How can chefs help to save the planet. Pieejams: <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- **Kompoti. Ievārījumi. Sulas.** Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2722-2.
- **Kulinārā mantojuma tīkls. (2024).** Pieejams: <https://www.culinaryheritage.net/>
- **Deb Dulal Das (2023).** Atklājiet, kā vietējās piegādes rada revolūciju ilgtspējīgā uzņēmējdarbībā. Pieejams: <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- **Galēja, I. (2012).** Lieldienu ēdieni. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
- **Dāvana burciņā.** Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-2681-2.
- **Gilman, S.A. (n.d.).** Garšu pasaule: 7 Grenlandes tradicionālie ēdieni. Pieejams: <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- **Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023).** Ilgtspējīgas, cirkulāras kulinārijas sistēmas izveide. Pieejams: <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

Foto:Canva.





# Izmantoto avotu saraksts

- **Guide to Faroe Islands. (2024).** Your Complete Faroe Islands Food Culture Guide. Viss par Fēru salu pārtikas kultūru. Pieejams: <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- **Jaramišjans S. (2011).** Svaigēšana. Pamatreceptes no Latvijā pieejamiem produktiem. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- **Latviešu virtuve. (2024).** Pieejams <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- **Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs. (n.d.).** Meteoroloģiskās sezonas Latvijā. Pieejams: <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> (19.12.2022).
- **Mahfud, T., Pardjono, & Lastariwati, B. (2019).** CHEF'S COMPETENCIES AS A KEY ELEMENT IN FOOD TOURISM SUCCESS: A SHORT LITERATURE REVIEW. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057-1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Pieejams: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- **Maricopa Community Colleges. (n.d.)** Sustainable Cooking Lab Manual. Ilgtspējīgas gatavošanas laboratorijas rokasgrāmata. Pieejams: <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- **Lietuvas Republikas Ārlietu ministrija. (2014, atjaunināts 2023).** Ziemeļvalstu un Baltijas valstu sadarbība (NB8). Pieejams: <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- **Norden. (2024).** Ziemeļvalstu kulinārijas. Pieejams: <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- **Norden. (2012).** Nordic Nutrition Recommendations 2012. Uztura un fizisko aktivitāšu integrēšana. Pieejams: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- **Nordic Expat Shop. (2023).** The Rich History of Traditional Scandinavian Food. Tradicionālo skandināvu ēdienu bagātā vēsture. Pieejams: <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- **Oficiālais statistikas portāls. (n.d.).** Pārtikas produktu patēriņš. Pieejams: <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- **Olaines 1. vidusskola. Tradicionālā latviešu virtuve. (n.d.).** Erasmus+ projekts "Mūsu kultūras mantojuma nodošana jaunajām paaudzēm". Pieejams [http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt\\_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditional\\_cuisine\\_latvia\\_MD.pdf](http://www.olvsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditional_cuisine_latvia_MD.pdf)
- **Pīgozne I. (2022).** Nacionālā virtuve Latvijā. Nacionālā enciklopēdija. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.
- **Policy tools for sustainable and healthy eating – Enabling a food transition in the Nordic countries.** Pieejams: <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

## 100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ

Foto: Canva.





# Izmantoto avotu saraksts

- **Popila, A. (2013).** Stēvija Latvijā. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
- **Slow Food for Biodiversity. (2014).** Ræstur Fiskur. Ark of taste. Pieejams: [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%2Ddried%20fermented,un%20pikša%20\(Melanogrammus%20aeglefinus\).](https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20(air%2Ddried%20fermented,un%20pikša%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- **Dānijas statistika. (2024).** Dānijas statistika. Pieejams: <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- **Steel, S. (2014).** A Short Course in Preserving. Fast, easy, delicious! Īsais kurss konservēšanā. Ātri, vienkārši, garšīgi! Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- **Latvijas Lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs" (2014).** Tradicionālie un modernie latviešu ēdieni un dzērieni. Baltijas lauku brīvdienas. Pieejams [https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014\\_en.pdf](https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf)
- **Gadalaiku pavārgrāmata. (2008).** Rīga: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- **The Nordic Council and the Nordic Council of Ministers. (2024).** Ziemeļvalstu reģions. Fakti par Ziemeļvalstīm. Pieejams: <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- **The Nordic Council of Ministers. (2020).** Eight megatrends in Nordic-Baltic food systems. Pieejams: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- **The Nordic Council of Ministers. (2020).** Action plan for Vision 2030. Pieejams: <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- **SDG fonds. (n.d.)** 2. izaicinājums: izmantojiet vietējo. Pieejams: <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- **Visitfaroeislands.com. (2024).** Fēru salu ēdieni. Pieejams: <https://visitfaroeislands.com/en/about1/people-society/faroese-food>
- **Will fly for food. (2024).** Latvian Food: 15 Traditional Dishes to Look for in Riga. Latviešu ēdieni: 15 tradicionālie ēdieni, ko meklēt Rīgā. Pieejams: <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- **Worlddata.com (2024).** Dānijas teritorija. Pieejams: <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- **Zeidan, A. (2024).** Nordic countries. Britannica. Pieejams: <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- **Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016).** Ieskats Latvijas vēstures svarīgākajos jautājumos. Valsts kanceleja. Pieejams: <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>
- **Zuberbuehler, A. (n.d.).** Q: What is Culinary Arts? Pieejams: <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>

Ziemeļvalstu un Baltijas valstu pievienotā vērtība  
Projekta ID: NPAD-2022/10049

**100% BEZATLIKUMA PATĒRIŅŠ**

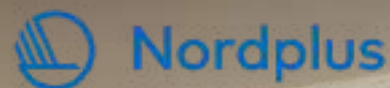
Foto: Canva.







Projekta ID: NPAD-2022/10049



## Autori un darba radītāji:

**Zvereva Olga**, HOTEL SCHOOL Viesnīcu biznesa koledža (Rīga), projekta koordinatore, izkārtojums, saturs un grafiskais dizains, koncepcija, strukturēšana, rediģēšana  
**Pasnaka-Irkle Inna**, HOTEL SCHOOL Viesnīcu biznesa koledža (Rīga)

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

**Bjarnfridur Einarsdottir Hansina**, STEP BY STEP CONSULTING (Islande)

**Rafn Jon**, STEP BY STEP CONSULTING (Islande)

**Pels Ruta**, MITRA (Igaunija)

**Smulsky Aleksei**, MITRA (Igaunija)

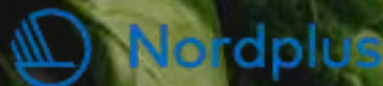
**Högnadóttir Anna**, Com&Train (Dānija)







Projekta ID: NPAD-2022/10049



# TRADICIONĀLĀS UN MŪSDIENU PĀRTIKAS KONSERVĒŠANAS METODES ZIEMEĻVALSTU/ BALTIJAS VALSTU VIRTUVĒ

O. Zvereva u.c. (2024). Tradicionālās un mūsdienu pārtikas konservēšanas metodes Ziemeļvalstu/Baltijas valstu virtuvē. Projekta ID: NPAD-2022/10049. "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts - Ziemeļvalstu un Baltijas valstu bezatlikumu kulinārijas māksla: digitālais kurss ar mācību materiāliem un rīkiem pieaugušo izglītotājiem". HOTEL SCHOOL Viesnīcu biznesa koledža, Rīga.

**ISBN kods 978-9934-643-02-6**

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

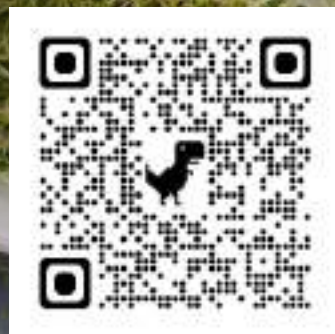


Foto:Canva.