

EESTI KEELES DIGIKURSUS KOOS
ÕPPEMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA
TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

ÜLESANNETE KOMPLEKT

15 TEEMASESSIOONI KAVA KOHTA

NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC
CULINARY ARTS: DIGITAALNE KURSUS
KOOS KOOLITUSMATERJALIDE JA
TÖÖRIISTADEGA TÄISKASVANUTE
KOOLITAJATELE



15 ÜLESANDEST KOOSNEV KOMPLEKT NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS

“15 ülesandest NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts”, sealhulgas Taani, Eesti, Island, Läti ja Leedu, keskendudes “kasuta kohalikku” ja seoses jätkusuutlikkusega. See kõikehõlmav paigutus tagab, et iga teema on põhjalikult käsitletud, selgete eesmärkide ja praktiliste tulemustega, mis aitavad osalejatel integreerida oma professionaalsesse kulinaarsesse praktikasse järelejäänud põhimõtteid.

Põhjala/Balti väärtus: Põhjala/Balti köögil on väga vana huvitav ajalugu, traditsioonid, retseptid, meetodid. Tänapäeval hõlmab kokakunst vanu traditsioone, jätkusuutlikkuse aspekte nagu kultuuripärandi hoidmine ja kohalike toodete kasutamine, kaasaegsete tehnoloogiate integreerimine, uuendused ja digitaliseerimine, raiskamise vältimine ja minimeerimine.

Täiskasvanute koolitusprogrammide raames kavatsame tugevdada NO LEFTOVER ideoloogiat mitte ainult majapidamise ja amatööride tasandil, vaid ka professionaalsel tasandil. Projekti partnerid demonstreerivad üksikasjalikult, loominguliselt, informatiivselt ja inspireerivalt lähenemisviise, kuidas integreerida stiilne ja kaasaegne Põhjamaade/Baltimaade traditsioonilised kokakunstid koos NO LEFTOVER meisterlikkusega kõikidel kokakunsti tasanditel.



Viide: Zvereva, O. et al (2024). “Seansiplaanide komplekt” NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts’ile”. Nordplus Adult. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja -vahenditega täiskasvanute koolitajatele. Projekti ID: NPAD-2022/10049.
ISBN-kood: 978-9934-643-05-7
Veebisait: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



HOTEL SCHOOL

VIESNĪCI BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train 
Start din kompetențelorile max 03

Vik
Vik
VIENĀLĀS
KOLEGIJĀ

Mitra

100% EI JÄÄNU

Sfs

Projekti kirjeldus

„Projekti „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educators“ nr NPAD-2022/10049 eesmärk on täiustada täiskasvanukoolitajate kokakunsti õpetamismeetodeid, keskendudes Põhjamaade/ Baltimaade traditsiooniline ja kaasaegne köök lähenemisega EI OLE JÄÄKID erinevates etappides, sealhulgas koostisosade ja portsjonite planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, müük, roogade ja köögikontseptsioonide turustamine, mõistlike toidujääkide tarbimisviiside leidmine, lõppfaasi jäätmete vastutustundlik käitlemine.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

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

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

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Starti diri kompostatoraisk mad os

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

Sfs
Adult
Education



Foto:

PublicDomainPictures,
pixabay, Canva

autor:

Projekti partnerid

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

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Starti zin kompetencorakise maā 03

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

Sfs
Adult
Education
Iceland



Foto:
autor Janis
Audars Getty
Images Canvast

Sisukord

1. Projekti kirjeldus, eesmärk ja eesmärgid
2. Projekti partnerite kirjeldus
3. Sissejuhatus
4. Juhendi eesmärk ja eesmärgid
5. Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist
6. Ülesanne NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade traditsiooniliste retseptide kohta: Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu
7. Ülesanne NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade kaasaegsete retseptide kohta: Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu
8. Ülesanne NO LEFTOVER Põhja- ja Baltimaade konserveerimistehnikate kohta: Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu
9. Ülesanne teemal EI JÄÄKKU Toiduvalmistamine
10. Ülesanne EI OLE JÄÄKKU Serveerimisel
11. Ülesanne EI OLE JÄÄKKU turunduses
12. Ülesanne EI OLE JÄÄNU Müügil
13. Ülesanne EI OLE JÄÄKKU Planeerimine
14. Ülesanne EI OLE JÄÄKKU ostmine
15. Ülesanne EI OLE JÄÄKKU Hoiustamisel
16. Ülesanne digitaalsetes rakendustes, platvormidel, kus pole JÄÄKKU kulinaarset kunsti
17. Ülesanne koolitajate, õppijate ja professionaalide võrgustikus NO LEFTOVER kulinaariakunstis
18. Ülesanne erialase portfoolio loomisest kokakunsti koolitajatele
19. Ülesanne jäätmekäitluse kohta kulinaariakunstis, kus pole JÄÄKID
20. Ülesanne terviseaspektide kohta toidukunstis, kus pole JÄÄNUD
21. Kokkuvõte
22. Järeldus
23. Viidete loend
24. Lingid kasulikele ressursidele
25. Autorid, kaastöölised

100% EI JÄÄNU

Foto:
autor R Khalil Pexelsist



15 ÜLESANDE KOMPLEKT, PLAANID

NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS



**TEEMA 1: JÄÄKKU EI OLE PÕHJA- JA BALTIKUMI
TRADITSIOONILISED RETSEPTID:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**



**2. TEEMA: JÄÄKKU EI OLE PÕHJA- JA BALTIKUMI
KAASAEGSED RETSEPTID:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**



**3. TEEMA: PÕHJA- JA BALTIMAAD EI OLE JÄÄNUD
SÄILITAMISE TEHNIKAD:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**



4. TEEMA: EI JÄÄNU TOIDUVALMISTAMINE



TEEMA 5: EI OLE JÄÄKIT SERVEERIMINE



6. TEEMA: EI OLE JÄÄK TURUNDUS



TEEMA 7: JÄÄKKU EI POLE MÜÜK



8. TEEMA: JÄÄKKU EI OLE PLANEERIMINE



9. TEEMA: JÄÄK EI OLE OSTMINE

KOMPLEKTIS 15 ÜLESANDET NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS



TEEMA 10: JÄÄKKU EI POLE HOIUSTAMINE



**TEEMA 11: DIGITAALSED RAKENDUSED,
PLATVORMID**

NO LEFTOVER PÕHJA- JA BALTIC KOKAKUNSTI JAOKS
TEEMA 12: PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK



**HARIDUSTÖÖTAJATELE, ÕPPIJATELE JA
SPETSIALISTIDELE**

IN NO LEFTOVER CULINARY ARTS



**13. TEEMA: KOKANDUSKUNSTI KOOLITAJATELE
PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE**



**TEEMA 14: JÄÄTMEKÄITLUS
KULINAARIAKUNSTIS, KUS POLE JÄÄKKU**



**TEEMA 15: TERVISLIKUD ASPEKTID EI OLE
JÄÄKKU KULINAARSES KUNSTIS**



IGA ÜLESANDE STRUKTUUR

Ajastus (ligikaudne) etapile/eesmärgile kogu valikulise ÜLESANDE / seansi aja 90 minuti jaoks:

5 minutit: Sissejuhatus teemasse

5 minutit: Teema mõistmine

30 minutit: Teema mõistmine teoorias ja praktikas

10 minutit: Teema arendus

15 minutit: Väärtuse loomine

15 minutit: Väärtuste loomine + õpitulemuse testimine

5 minutit: individuaalne tagasiside ja hindamine

5 minutit: Kokkuvõtte ja üksuse sulgemine ning järgmise üksuse lühituvustus.

Iga etapp sisaldab:

- 1) Õpitegevus/ülesanne
- 2) Õppimise hindamismeetodid
- 3) Vahendid

Tutvuge iga teemaga seotud ülesandega digitaalses brošüüris "Ülesanded NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts jaoks. (KASVATAJATELE – saate tutvuda ka digitaalse brošüüri, kus on nende ülesannetega seotud seansiplaanid koos ajastuse ja muude õpetajapoolsete üksikasjadega.

Aega saab pikendada ja lühendada olenevalt seansi vajadusest.

Saate kasutada neid materjale formaalhariduses ning rakendada üksikasjalikku uurimistööd, analüüsi ja praktikat. Samuti saate neid materjale kasutada fragmentaarsete seminaride, meistriklasse, amatöörkohtumiste, seltskondlike ürituste jaoks.

Saate oma ülesande täita ja õppesessiooni aluseks võtta meie poolt välja töötatud materjalid – 8 brošüüri ja 16 videot digikursusega, samuti saate kaasata sügavamaid rakendus- ja teadusuuringuid.

See ülevaade pakub struktureeritud lähenemisviisi teie kulinaarsele koolitusprogrammile "Ei jäägi", keskendudes tugevalt praktilisele õppimisele ja pidevale hindamisele. Iga teema eesmärk on kaasata osalejaid interaktiivsete tegevuste kaudu, tagades, et nad saavad kontseptsioone reaalses kulinaarses keskkonnas rakendada.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 1

ÜLESANNE

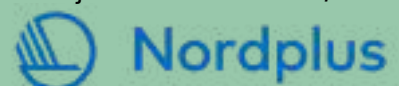
TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: hidesy firmast Getty Images Signature, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





TEEMA 1 ÜLESANNE



TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss uurib traditsioonilisi retsepte Taanist, Eestist, Islandilt, Lätist ja Leedust, mis ei jää järele, keskendudes kulinaarse pärandi säilitamisele ja raiskamise minimeerimisele. Osalejad tegelevad praktilise ettevalmistusega, õpivad tundma piirkondlikke tehnikaid ja loovad nendest retseptidest loomingulisi variatsioone. Koostöö arutelude ja degusteerimisseansside kaudu mõistavad nad nende roogade kultuurilist tähtsust ja praktilisi rakendusi säästvas köögikeskkonnas.

Päevakord:

- Traditsiooniliste järelejäänud retseptide tutvustus (5 min)
- Piirkondlike retseptide ja tehnikate uurimine (5 min)
- Traditsiooniliste retseptide valmistamine (30 min)
- Loominguliste variatsioonide arendamine (10 min)
- Rühmaarutelu: Kulinaarse pärandi säilitamise väärtus (15 min)
- esitlus- ja degusteerimisseanss (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad saavad kogemusi Taani, Eesti, Islandi, Läti ja Leedu traditsiooniliste retseptide valmistamisel, kus toidujäätke ei ole, säilitades kulinaarseid tavasid, vähendades samal ajal toiduraiskamist.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:

VAHENDID:

Lühiülevaade määratletud riikide traditsioonilistest retseptidest, mis on ajalooliselt minimeerinud jäätmeid. Arutage, kuidas need retseptid saavad inspireerida kaasaegseid kulinaarseid tavasid, mis ei jää järele.

Infograafikud või slaidid, videod ja brošüür traditsiooniliste retseptide piltide ja kirjeldustega.



TEEMA 1

ÜLESANNE

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage nende riikide traditsiooniliste retseptide ühiseid teemasid, keskendudes nende raiskamise põhimõtetele.	Retseptiraamat ja videolõigud või kultuurimärkmed traditsiooniliste kulinaarsete tavade kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rühmaarutelu nende traditsiooniliste retseptide kohandamise üle kaasaegse toiduvalmistamise jaoks. Ühe või kahe retsepti praktiline tutvustamine.	Demonstratsiooni koostisained ja toiduvalmistamise seadmed.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Mõelge, kuidas neid traditsioonilisi retsepte kaasata kaasaegsesse toidukorra planeerimisse.	Infograafikud või slaidid, videod ja brošüür traditsiooniliste retseptide piltide ja kirjeldustega.



TEEMA 1 ÜLESANNE

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Looge toiduplaan, mis sisaldab neid traditsioonilisi retsepte, mis ei jää järele.	Toidu planeerimise mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Testige söögikavasid simulatsiooni või toiduvalmistamise demonstratsiooni abil.	Toiduvalmistamisvõimalused või simulatsioonivahendid.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet traditsiooniliste retseptide praktilise rakendamise kohta.	Tagasiside vormid.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke seansist kokkuvõtte ja tutvustage järgmist teemat.	Kokkuvõttev slaid või lehekülg brošüürist ja ülesannetest



TEEMA 1 ÜLESANNE



TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

PÕHJA- JA BALTIMAADE TRADITSIOONILISI RETSEPTE EI OLE JÄÄNUD: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

1. Millised on kõige tuntumad Taani traditsioonilised toidud?
2. Kuidas peegeldab Eesti köök oma ajalugu ja kultuurimõjusid?
3. Milliseid koostisaineid kasutatakse tavaliselt traditsioonilistes Islandi roogades?
4. Kuidas kasutatakse Läti traditsioonilistes retseptides hooajalisi koostisosi?
5. Millist rolli mängivad piimatooted Leedu traditsioonilises köögis?
6. Kuidas Islandi köögis traditsiooniliselt kala valmistatakse ja serveeritakse?
7. Millised on traditsioonilised Taani magustoidud ja milliste sündmustega need on seotud?
8. Kuidas kasutatakse Eesti traditsioonilistes retseptides metsamarju ja seeni?
9. Millised on mõned Läti leivasordid ja kuidas neid traditsiooniliselt küpsetatakse?
10. Kuidas Leedu traditsiooniliste retseptide järgi tavaliselt liha valmistatakse?
11. Milliseid traditsioonilisi toiduvalmistamisviise Taanis kasutatakse ja mille poolest need erinevad teiste Balti riikide omadest?
12. Kuidas on rukki kasutamine nende viie riigi traditsioonilisi retsepte mõjutanud?
13. Milliseid vürtse ja ürte kasutatakse traditsioonilises eesti toiduvalmistamises?
14. Kuidas kajastavad Islandi traditsioonilised retseptid riigi geograafilist eraldatust?
15. Millised on peamised erinevused ja sarnasused Läti ja Leedu traditsiooniliste retseptide vahel?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



TEEMA 1 ÜLESANNE

TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

TEEMA VAHENDID:

**PÕHJA- JA BALTIMAADE TRADITSIOONILISI RETSEPTE EI OLE JÄÄNUD:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**

PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGI AJALUGU JA ARENG:

Põhjamaade Ministrite Nõukogu, Põhjamaade Ministrite Nõukogu sekretariaat . (2015). Uue põhjamaise toidukultuuri tekkimine: Programmi New Nordic Food II, 2010–2014 lõpparuanne, saadaval aadressil <https://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A854695&dswid=-6404>
Põhjamaade uue toidu liikumise ja selle kultuurilise mõju üksikasjalik uurimine.

Põhjamaade Ministrite Nõukogu, Põhjamaade Ministrite Nõukogu sekretariaat . (n/d). Uue põhjamaise toidukultuuri tekkimine. Saadaval aadressil <https://www.norden.org/en/news/emergence-new-nordic-food-culture>

Nordics.com. (2108). "Põhjamaade köögi ajalugu". Saadaval aadressil <https://www.nordics.com/2018/08/11/history-of-nordic-cuisine/>
Ülevaade Põhjala köögi ajaloolistest mõjudest ja arengust, rõhutades järjepidevust viikingiajast tänapäevani.

Kulinaaria professionaal. (n/d). "Põhjamaade ja Skandinaavia köögid". Saadaval aadressil <https://www.theculinarypro.com/nordic-and-scandinavian-cuisines>

Ülevaade traditsioonilistest ja kaasaegsetest Skandinaavia köökidest, tuues esile peamised koostisosad ja toiduvalmistamise meetodid.

TRADITSIOONILISED PÕHJA- JA BALTIMAADE RETSEPTID: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU:

Kõigepealt vaadake üle meie koostatud brošüürid ja videod traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide, säilitustehnikate ja muu kohta.

Läänemere köök. (n/d). Saadaval siit <https://balticsea-culinary.com/baltic-sea-cuisine> Kirjeldus ja kogutud retseptid kõigist 3 Balti riigist ja teistest Skandinaavia riikidest.

Islandi toit. (n/d). "Islandi toit: traditsioon ja piirkondlikud toidud". Saadaval aadressil <https://icelandicfood.is/>

Keskendutakse traditsioonilistele Islandi roogadele. Islandi toit

Lotuva rahvuskultuurikeskus. (n/a). "Leedu traditsioonilised toidud. Saadaval aadressil http://www.lnkc.lt/eknygos/eka/food/intro_food.html

Leedu traditsiooniliste retseptide kogumik ja nende ajalooline kontekst.



TEEMA 1 ÜLESANNE



TRADITSIOONILISI RETSEPTE POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

TEEMA VAHENDID:

**PÕHJA- JA BALTIMAADE TRADITSIOONILISI RETSEPTE EI OLE JÄÄNUD:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**

TRADITSIOONILISED PÕHJA- JA BALTIMAADE RETSEPTID: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU:

Nilsson, Magnus. (2015). "Põhjamaade kokaraamat" Põhjamaade traditsiooniliste retseptide ulatuslik kogu. Osta saab siit: <https://www.booksforchefs.com/es/libros-alta-cocina/213-the-nordic-cookbook.html> The Association of Latvian Rural Tourism "Lauku ceļotājs" (2014). Traditsioonilised ja kaasaegsed Läti toidud ja joogid. Läänemere maapuhkus. Saadaval aadressil https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf Läti reisimine. (2012). Läti maitset."Läti traditsioonilised toidud". Kättesaadav <https://www.latvia.travel/en/flavours-latvia> Viking, J. (n/d). "Islandi traditsiooniline toit". Saadaval aadressil <https://reykjavikout.is/traditional-icelandic-food/>

Juhend Islandi kuulsaimate traditsiooniliste roogade kohta, nagu kääritatud hai ja skyr.

Visitestonia.com (n/d) "Eesti toidukultuur ja traditsioonilised retseptid". Saadaval aadressil <https://www.visitestonia.com/et/eesti-kööki-tutvustus> Keskenduge traditsioonilistele Eesti roogadele ja nende kultuurilisele tähendusele.



KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA
DIGITAALNE KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 2

ÜLESANNE EI JÄÄGI

KAASAEGSED RETSEPTID

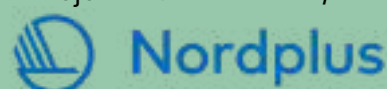
PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: bembodesign firmast Getty Images Signature, Canva



Projekti ID: NPAD-2022/10049





2. TEEMA ÜLESANNE

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad ja loovad kaasaegseid retsepte, mis on inspireeritud Põhjamaade ja Baltikumi kulinaarsetest traditsioonidest. Seanss ühendab kaasaegsed kulinaarsed suundumused jätkusuutlikkuse praktikatega, julgustades innovatsiooni. Praktiliste toiduvalmistamisharjutuste kaudu arendavad ja esitlevad osalejad sulatatud roogasid, mis minimeerivad raiskamist, kasutades kaasaegseid tehnikaid, jäädes samas truuks filosoofiale, mille järgi ei jää järele. Koostöös peetavad arutelud aitavad ideid täpsustada, mille tulemusel luuakse kaasaegne menüü.

Päevakord:

- Sissejuhatus kaasaegsetesse retseptidesse, kus puuduvad järelejäänud retseptid (5 min)
- Põhja- ja Baltimaade moodsate kulinaarsete suundumuste mõistmine (5 min)
- Praktiline seanss: uuenduslikud kaasaegsed toidud (30 min)
- Fusion retseptide väljatöötamine (10 min)
- Grupikoostöö: moodsa ilma jäägita menüü loomine (15 min)
- roogade esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõtte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad saavad luua uuenduslikke kaasaegseid roogasid, kasutades põhimõtteid, mis ei sisalda ülejääke, integreerides kaasaegsed kulinaarsed suundumused jätkusuutlike tavadega.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:

Tutvustage kaasaegsete retseptide kontseptsiooni ja seda, kuidas need on neis riikides arenenud.

VAHENDID:

Kaasaegsete roogade slaidiseanss. kasutage küsimustega kaasaegsete retseptide ja ülesannete nimekirjas digitaalset brošüüri ja videot.



2. TEEMA



KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage praegusi suundumusi nende riikide kulinaarsetes stseenides, mis ei rõhuta jääkide puudumist.	Artiklid või ajaveebid kaasaegsete kulinaarsete suundumuste kohta. Kasutage digitaalseid brošüüre ja videoid.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Grupitegevus, et luua kaasaegne roog, mis kasutab tõhusalt kõiki koostisosi.	Koostisained ja kaasaegsed toiduvalmistamise vahendid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage, kuidas raiskamise vähendamiseks kaasaegseid retsepte veelgi uuendada.	Pabertahvel ideede jaoks.



2. TEEMA ÜLESANNE

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Koostage menüü, mis sisaldab järelejäänud kaasaegseid retsepte.	Menüü planeerimise mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage mõnda menüüelementi simuleeritud keskkonnas või tegelikus toiduvalmistamise demos.	Toiduvalmistamise või simulatsiooni tööriistad.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke individuaalset tagasisidet loomeprotsessi ja teostuse kohta.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke seanss uuesti kokku ja vaadake järgmise eelvaadet.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



2. TEEMA ÜLESANNE

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

NO LEFTOVER PÕHJA- JA BALTIMAAD KAASAEGSED RETSEPTID: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

1. Kuidas on New Nordic Cuisine liikumine mõjutanud Taani kaasaegseid retsepte?
2. Millised on tänapäevased pöörded traditsioonilistel Eesti roogadel?
3. Kuidas võtavad Islandi kokad jätkusuutlikkuse kaasaegsetesse retseptidesse?
4. Kuidas peegeldavad Läti kaasaegsed retseptid ülemaailmseid kulinaarseid trende?
5. Millist rolli mängivad söödalisandid tänapäeva Leedu köögis?
6. Kuidas taasleiutatakse traditsioonilisi Taani roogasid tänapäeva peenes söögikohas?
7. Millised on populaarsed kaasaegsed magustoidud Eestis?
8. Kuidas tasakaalustavad Islandi kokad oma retseptides traditsiooni ja uuendusi?
9. Millised on iidsete teraviljade kasutusala Läti köögis?
10. Kuidas kasutatakse kääritamist Leedu kaasaegses toiduvalmistamises?
11. Millised on kaasaegse Taani köögi tunnustoidud?
12. Kuidas katsetavad Eesti kaasaegsed kokad põhjamaiste maitsetega?
13. Kuidas peegeldavad Islandi kaasaegsed retseptid riigi keskendumist kohalikule tootele?
14. Millised on mõned näited fusion-köögist tänapäeva Läti köögis?
15. Kuidas tehnoloogia mõjutab Leedu kaasaegseid kulinaarseid tavasid?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



2. TEEMA ÜLESANNE

KAASAEGSEID RETSEPTE POLE JÄRELE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

TEEMA VAHENDID:

**NO LEFTOVER PÕHJA- JA BALTIMAAD KAASAEGSED RETSEPTID:
TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU**

Kõigepealt vaadake üle meie koostatud brošüürid ja videod traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide, säilitustehnikate ja muu kohta.

Bech-Larsen, T., Mørk, T., Kolle, S. (2016). Uus Põhjala köök: kas on veel üks tagasimineku tulevikku? – Teadlik seisukoht NNC väärtuse tegurite ja turustsenaariumide kohta. Toiduteaduse ja -tehnoloogia suundumused. 50. köide, aprill 2016, lk 249–253. Saadaval aadressil <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224415300212> Latvia.eu (n/d) "Läti moodsad toidud" . saadaval aadressil <https://www.latvia.eu/arts-culture/latvian-cuisine/>

Noma restoran. (n/d). René Redzepi "Uus Põhjala köök" - Kaasaegne Taani köök Noma peakokalt. Saadaval aadressil <https://noma.dk/>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA
DIGITAALNE KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 3

ÜLESANNE EI JÄÄGI

SÄILITAMISE TEHNIKAD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITUSTEHNIKAD, MEETODID JA TEHNOLOGIAD



Foto: altocumulus firmast Getty Images, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





3. TEEMA



ÜLEJÄÄNUD KONSERVEERIMISVÕTTEID POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Sellel sessioonil käsitletakse traditsioonilisi ja kaasaegseid säilitustehnikaid Põhja- ja Baltimaadest, nagu kääritamine, marineerimine ja kuivatamine. Osalejad õpivad praktiliste demonstratsioonide kaudu, kuidas pikendada koostisosade säilivusaega ja minimeerida jäätmeid. Nad töötavad välja erinevate koostisosade säilituskavad ja teevad koostööd kõikehõlmavate strateegiate loomisel, et tagada toidu kestvus jätkusuutlikul viisil.

Päevakord:

- Säilitustehnikate tutvustus (5 min)
- Traditsiooniliste ja kaasaegsete meetodite ülevaade (5 min)
- Demonstratsioon: kääritamine, marineerimine ja kuivatamine (30 min)
- Erinevate koostisosade säilitusplaanide väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: säilitusstrateegia loomine (15 min)
- Strateegiate rakendamine ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad valdavad traditsioonilisi ja kaasaegseid säilitustehnikaid Põhjamaadest ja Baltikumist, tagades toidu pikaajalisuse ning minimeerides jäätmeid läbi õigete ladustamis- ja töötlemismeetodite.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Ajurünnak nendes riikides kasutatavate traditsiooniliste ja kaasaegsete säilitustehnikate üle. Edasiseks üksikasjalikuks läbivaatamiseks tutvustage neid lühikokkuvõttes.	Slaidid säilitusmeetodite piltidega (nt kuivatamine, kääritamine): kasutage meie digitaalset brošüüri ja videoid, säilitamise ülesandeid



3. TEEMA



SÄILITAMISTEHNIIKAID POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage erinevate säilitusmeetodite kasulikkust tervisele ja jätkusuutlikkusele.	Videod, digitaalne brošüür, säilitustehnikate ülesanded.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Grupitöö konkreetse koostisosa säilitusplaani koostamiseks.	Koostisosad ja varustus praktiliseks demoks (nt käärimispuurid).

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Mõelge täiendavatele säilitamismeetoditele, mida saaks erinevates kontekstides rakendada.	Pabertahvel märkmete, e-märkmete jaoks.



3. TEEMA ÜLESANNE

SÄILITAMISTEHNIIKAID POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja väike konserveerimisprojekt, näiteks marineerimine või kuivatamine. Kaasata Põhja- ja Baltimaade säilitustehnikate uurimist ja analüüsi.	Mallid projekti planeerimiseks. Kasutage säilitamise kohta meie digitaalset brošüüri, videoid, ülesandeid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage säilitusprojekt kas simulatsiooni või tegeliku protsessi kaudu.	Seadmed praktiliseks kasutamiseks.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet valitud säilitustehnika ja selle teostamise kohta.	Tagasiside vormid.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Kokkuvõttev slaid.. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



3. TEEMA ÜLESANNE

SÄILITAMISTEHNIIKAID POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

KÜSIMUSED TEEMAL PÕHJAMAADE JA BALTIMAADE SÄILITUSTEHNIIKAD: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

1. Millised on traditsioonilised kala säilitamise meetodid Islandil?
2. Kuidas kasutatakse kääritamist Eesti toiduainete konserveerimisel?
3. Millised on Taanis peamised piimatoodete säilitamismeetodid?
4. Kuidas kasutatakse marineerimist Läti köögis köögiviljade säilitamiseks?
5. Millist rolli mängib suitsetamine Leedu toidu säilitamisel?
6. Kuidas on traditsioonilised säilitusmeetodid Taanis moodsa tehnoloogiaga edasi arenenud?
7. Millised on Eestis levinud metsloomade säilitamise meetodid?
8. Kuidas aitavad Islandi säilitustehnikad riigi karmide talvedega toime tulla?
9. Millised on traditsioonilised marjade säilitamise meetodid Lätis?
10. Kuidas erineb rukkileiva säilitamine Balti riikides?
11. Kuidas kasutatakse soolaga kuivatamist Taani ja Islandi toiduainete konserveerimisel?
12. Millised on Leedus traditsioonilised juurviljade konserveerimismeetodid?
13. Kuidas on muistsed säilitusvõtted mõjutanud tänapäeva Eesti kööki?
14. Milline on kääritamise tähtsus Läti toidukultuuris?
15. Kuidas säilitavad nende riikide kaasaegsed säilitusmeetodid traditsioonilisi maitseid?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



3. TEEMA ÜLESANNE

SÄILITAMISTEHNIIKAID POLE ÜLE JÄÄNUD

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

SÄILITAMISE TEHNIIKAD, MEETODID JA TEHNOLOOGIAD

VAHENDID TEEMAL PÕHJAMAADE JA BALTIKUMI SÄILITUSTEHNIIKAD: TAANI, EESTI, ISLAND, LÄTI, LEEDU

Kõigepealt vaadake üle meie koostatud brošüürid ja videod traditsiooniliste ja kaasaegsete retseptide, säilitustehnikate ja muu kohta.

Colón-Singh, R. Y. (2013). Põhjamaade toidulabori podcast kääritamise kohta. Saadaval aadressil

<https://www.finedininglovers.com/article/nordic-food-labs-podcast-fermentation> Klindersley, Darling. (2013). Väike säilituskursus. Läti keeles

tõlgitud: Disaini lühikursus. Agpāds Zvaigzne ABC, Iveta Galēja. (2014).

Narvhus, J. A., Abrahamsen, R. K. (2023). Traditsioonilised ja kaasaegsed põhjamaised fermenteeritud piimatooted: ülevaade.

Rahvusvaheline piimandusajakiri. 142. köide, juuli 2023, 105641

Saadaval aadressil <https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2023.105641> ja

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S095869462230006>

6. T. et al. (2015). Kääritatud ja laagerdatud kalatooted Põhja-Euroopa riikides. Journal of Ethnic Foods, 2. köide, 1. number, märts 2015, lk 18-24.

Saadaval aadressil <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.02.004> ja

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618115000050>

0 Pelūde, I. (N/D/) Kompoti. Ivarijumi. Sulas. Apgāds Zvaigzne ABC.

ISBN 978-9934-0-1350-8 Vaadake teisi allikaid ja viiteid brošüüridest

NO LEFTOVER kiirguse ja kaasaegsete retseptide kohta.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 4
ÜLESANNE
EI MINGEID TOIDUVALMISTAMISE JÄÄKE
PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: KucherAV Getty Images Pro Canvast

Projekti ID: NPAD-2022/10049



4. TEEMA



EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad õpivad ja rakendavad toiduvalmistamise tehnikaid, mis maksimeerivad koostisosade kasutamist ja minimeerivad köögis tekkivaid jäätmeid. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi, kus osalejad valmistavad jäätmevaba sööki, keskendudes efektiivsusele ja loovusele. Arutelude ja demonstratsioonide kaudu tegelevad nad jäätmevaba toiduvalmistamise tavaliste väljakutsetega ja töötavad välja strateegiad nende ületamiseks, tagades kõrged kulinaarsed standardid, järgides samas filosoofiat, mille järgi ei jää üle.

Päevakord:

- Sissejuhatus toiduvalmistamismeetoditesse, kus toiduvalmistamise tehnikaid ei jää (5 min)
- Arutelu: koostisosade kasutamise strateegiad (5 min)
- Praktiline sessioon: jäätmevabade toitude valmistamine (30 min)
- Tõhusate toiduvalmistamisvõtete arendamine (10 min)
- Rühmaarutelu: tavaliste väljakutsete ületamine (15 min)
- Toiduvalmistamise tulemuste esitlus ja ülevaade (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad rakendavad jäätmevaba toiduvalmistamise tehnikat, optimeerides koostisosade kasutamist ja minimeerides raiskamist köögis, säilitades samal ajal kõrged kulinaarsed standardid.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tutvustage toiduvalmistamise jääkideta kontseptsiooni ja selle tähtsust professionaalsetes ja amatöörköörides.	Infograafik või video toidujäätmete mõjust toiduvalmistamisel. Vaadake meie digitaalset brošüüri erinevate tehnikate kohta ja videot toiduvalmistamise kohta.



4. TEEMA



EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage peamisi tehnikaid toiduvalmistamise ülejääkide puudumisel, nagu portsjonite reguleerimine ja koostisosade ümberpaigutamine.	Jaotusmaterjalid. slaidid toiduvalmistamise tehnikate kohta. Vaadake meie toiduvalmistamise ja retseptide brošüüri ja videoid

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Näidake toiduvalmistamise tehnikat, kus toidujääke ei jää, näiteks köögiviljajääkide kasutamine laos.	Koostisosad ja varustus demo jaoks.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurige ja leidke ajurünnakuid, kuidas kasutada igapäevastes toidukordades toiduvalmistamise tehnikaid, mis ei jääks üle.	Pabertahvel märkmete jaoks. Kasutage ka meie digitaalset brošüüri, videot toiduvalmistamistehnikate kohta.



4. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Looge toiduplaan, kus pole toidujääke.	Toidu planeerimise mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage üks toidukord kavast läbi toiduvalmistamise või simulatsiooni.	Toiduvalmistamise seadmed.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet toiduvalmistamise kohta, kus pole toidujääke.	Tagasiside vormid (e-vormid, jaotusmaterjalid või suuline vorm.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Võtke kokku ja tutvustage järgmist seanssi.	laula slaidi – kasutage meie digitaalset brošüüri, videot või enda välja töötatud materjale.



4. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

KÜSIMUSED TEEMAL: EI JÄÄ TOIDUVALMISTAMIST

1. Millised on parimad tavad Põhjamaade/Balti köögis toidu raiskamise minimeerimiseks?
2. Kuidas tagavad traditsioonilised Taani retseptid, et toidujääke ei läheks raisku?
3. Milliseid toiduvalmistamisvõtteid saab Islandil kasutada, et igast koostisosast maksimumi võtta?
4. Kuidas saavad Eesti kokad oma toiduvalmistamisprotsesse optimeerida, et toidujääke vältida?
5. Millised on loovad viisid, kuidas Läti köögis jääke uuesti kasutada?
6. Kuidas kasutatakse traditsioonilistes Leedu retseptides järelejäänud koostisosi?
7. Kuidas saab toidukordade planeerimine Taanis aidata vähendada toidu raiskamist toiduvalmistamise ajal?
8. Millised on ilma jääkideta toiduvalmistamise väljakutsed Balti piirkonna hooajaköögis?
9. Kuidas soodustavad Islandi toiduvalmistamise traditsioonid koostisosa kõikide osade kasutamist?
10. Millist rolli mängib portsjonite kontroll Eestis jääkide vähendamisel?
11. Kuidas saavad Läti kokad traditsiooniliste roogade valmistamisel raiskamist minimeerida?
12. Milliseid uuenduslikke toiduvalmistamistehnikaid kasutatakse Leedus, et toit ei läheks raisku?
13. Kuidas saab järelejäänud koostisosi loominguliselt taaskasutada kaasaegsetes Taani retseptides?
14. Mis kasu on portsjonitoidust toidujäätmete vähendamisel Eestis?
15. Kuidas mõjutab toidu valmistamine Islandil toiduvalmistamist, kui mõtteviisi ei ole järele jäänud?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste ülesannete komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



4. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT TOIDUVALMISTAMISE ÜLEJÄÄKI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

RESSURSID TEEMAL: EI JÄÄ TOIDUVALMISTAMIST

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Gunnerød, S. (2019). Ilma raiskamata toiduvalmistamise – poliitika kui mõistlike ümberjagamise uurimine. Nordic Journal of Art & Research, 8(1). Saadaval aadressil <https://doi.org/10.7577/information.3634>, ka

<https://journals.oslomet.no/index.php/ar/article/view/3634> Video: Hardy Grant Book. (2019). Baltikumi : Traditsiooniline Balti köök | Simon Bajada. saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=9ZCI8dlrpPk>

Video: Uus Scan Man. (2021). Uus Skandinaavia kokandus – söö nagu viikingid. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=ddgmldG4Wko> Video: New Scan Man. (2021). Uus Skandinaavia kokandus – uus Põhjala köök. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=KG2OTYb4tF4>

Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2021). Suurepärase maitse-zero waste. Saadaval aadressil <https://norden.lv/en/projects/sustainable-development/great-tastezero-waste/>

Video: Põhjamaade luksus. (2017). PÕHJA LOODUS – PÕHJAMAA KÖÖK. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=oAIHVCmejw0>

Oklin. (2019). Nolla – esimene zero waste restoran Põhjamaades. Saadaval aadressil <https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-waste-restaurant-in-nordic/>

Video: Põhjamaade loodeosa. (2023). Põhjamaade kokanduse traditsioon ja tulevik koos Cook & Eat komiteega. saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=5Ho0q8DYxpc>

Video: Külasta Eestit. (2014). Balti riigid: gastronoomia. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=0BGja3YUwPQ>.

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 5
ÜLESANNE
ÜLEJÄÄNUD SERVEERINGUT POLE
PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: KMNPhoto, Getty Images Pro, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





5. TEEMA



SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ

PÕHJAMAA JA BALTİKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seans keskendub serveerimisstrateegiatele, mis ühtivad jäägivaba lähenemisviisiga, rõhutades portsjonite kontrolli ja üleliigsete koostisosade loomingu kasutamist. Osalejad osalevad praktilistes harjutustes, et kujundada ja rakendada jäätmevaba serveerimistehnikat, tagades, et iga serveeritud roog minimeerib jäätmeid. Rühmategevused soodustavad uuenduslike serveerimiskontseptsioonide väljatöötamist ning esitlused võimaldavad saada vastastikust tagasisidet ja täiustada ideid.

Päevakord:

- Sissejuhatus ilma jääkideta esitamise strateegiatesse (5 min)
- Portsjoni juhtimise ja esitluse mõistmine (5 min)
- Praktiline seans: loomingu kasutamise strateegiad (30 min)
- Erinevate menüüde serveerimisplaanide väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: serveerimiskontseptsioonide väljatöötamine (15 min)
- Serveerimistehnikate esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad kavandavad ja viivad ellu serveerimisstrateegiaid, mis on kooskõlas filosoofiaga, et ei jää järele, tagades portsjoni kontrolli ja üleliigsete koostisosade loomingu kasutamise raaskamise vältimiseks.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Ärge kasutage ülejääkide serveerimistehnikaid, rõhutades portsjonite kontrolli ja esitlemist.	Video või infograafik portsjoni juhtimise ja stiili kohta. Saate kasutada meie väljatöötatud brošüüri ja videot serveerimistehnikate kohta.



5. TEEMA ÜLESANNE

SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Selgitage õige portsjoni jagamise ja loominguulise katmise eeliseid.	E-vorm, jaotusmaterjal või suuline küsimus serveerimisjuhiste kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Portsjoni kontrolli ja plaadistamise praktiline demonstratsioon, et serveerimist ei jääks üle.	Koostisosad ja plaadistusvahendid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<ul style="list-style-type: none"> Arutage ja tehke ajurünnakuid uuenduslike serveerimisideede üle, mis vähendavad jääke. 	E-märkmed, pabertahvel ideede jaoks.



5. TEEMA



SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Kavandage serveerimisstrateegia, et toidujääke ei oleks.	Strateegia mallid.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage esitusstrateegiat simuleeritud keskkonnas.	Tööriistade ja seadmete teenindamine.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke personaalset tagasisidet serveerimisvõtete kohta.	Tagasiside vormid, suuline vorm.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke seansist kokkuvõte ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



5. TEEMA ÜLESANNE

ÜLEJÄÄNUD SERVEERINGUT POLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu

KÜSIMUSED TEEMAL: EI JÄÄ SERVEERIMIST

1. Kuidas saab portsjonite reguleerimine serveerimise ajal vähendada toidu raiskamist Taani restoranides?
2. Millised on traditsioonilised Eesti serveerimistavad, mis aitavad toidujäätke vältida?
3. Kuidas tagavad Islandi võõrustajad, et peresöögi ajal ei läheks toitu raisku?
4. Millised on parimad strateegiad toidu serveerimiseks Lätis, et raiskamist minimeerida?
5. Kuidas mõjutavad Leedu kultuuritavad serveeringu suurust toidujäätke vähendamiseks?
6. Kuidas saab Taanis optimeerida Rootsi laua stiilis serveerimist, et vältida toidu raiskamist?
7. Millist rolli mängib plaadistamine Eesti köögis jäätke vähendamisel?
8. Kuidas soodustavad ühised söögikorrad Islandil toidu jagamist, et vältida raiskamist?
9. Millised on Läti toidu serveerimisega seotud kombed, mis minimeerivad toidujäätke?
10. Kuidas suhtuvad Leedu traditsioonid pärast suurt söögikorda järele jäänud toidule?
11. Kuidas saab Taani koolides toidu raiskamise vältimiseks portsjonite suurust reguleerida?
12. Millised on mõned nipid Eesti toitlustajatele, et serveerida toitu ilma jäätkideta?
13. Kuidas aitavad perepärased toidud Islandil serveerimisel toiduraiskamist vähendada?
14. Millised on parimad tavad Läti festivalidel toidu serveerimiseks, et vältida raiskamist?
15. Kuidas saavad Leedu kokad koostada oma menüüd nii, et kogu pakutav toit oleks ära tarbitud?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



5. TEEMA ÜLESANNE

SERVEERIMISTEHNİKATE JÄRELE EI JÄÄ PÕHJAMAA JA BALTİKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL: EI JÄÄ SERVEERIMIST

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Criswell, W. (2023). Juhend toiduraiskamise vähendamiseks lepingulistele toitlustajatele. Saadaval aadressil <https://blog.winnowsolutions.com/a-guide-to-reducing-waste-for-contract-caterers> Saksamaa Keskkonnaagentuur.

(2016). Toidujäätmete tekke vältimine toitlustussektoris. Saadaval aadressil https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikation/en/prevention_of_food_waste_in_the_catering_sector_bf.pdf Petty, L.

(2016). 17 viisi toiduraiskamise vähendamiseks oma restoranis. Saadaval aadressil <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/restaurant-food-waste/>

Talwar, Sh. et al. (2021). Toidujäätmete vähendamine ja toidujääkide äraviimine: toidu tellimise rutiini, planeerimisrutiini ja motiivide koosmõju.

International Journal of Hospitality Management Volume 98, September 2021, 103033. Saadaval aadressil

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278431921001766> ja

<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.302133>.

Euroopa Komisjon. Toidujäätmed, saadaval aadressil

https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en

Vizotto, F., Testa, F., Iraldo, F. (2021). Toidujäätmete vähendamise strateegiad toitlustussektoris: süstemaatiline ülevaade. *International Journal of Hospitality Management* 95:102933. DOI:10.1016/j.ijhm.2021.102933. Saadaval aadressil

[https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431921000761?](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431921000761?via%3Dihub)

via%3Dihub Watkins, N. (2022). Jääkide salajane elu. saadaval aadressil

<https://www.thenewatlantis.com/publications/secret-life-leftovers>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 6

ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: Fotoindy firmast Getty Images, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





6. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad, kuidas tõhusalt turustada, et tavaid ja tooteid ei jääks, töötades välja strateegiaid, mis teavitavad säästvuse väärtust tarbijatele ja sidusrühmadele. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi turunduskampaaniate ja brändisõnumite meisterdamisel. Rühmakoostöö kaudu loovad osalejad kõikehõlmavaid turundusstrateegiaid, mis tõstavad esile toiduvalmistamise järelejäänud tavade keskkonna- ja majanduskasu, tagades, et need väärtused edastatakse selgelt sihtrühmale.

Päevakord:

- Ülejäänud turundusstrateegiate tutvustus (5 min)
- Arutelu: Jätkusuutlikkusest teavitamine tarbijatele (5 min)
- Praktiline seanss: turunduskampaaniate arendamine (30 min)
- Brändisõnumite arendamine (10 min)
- Grupitegevus: turundusstrateegia loomine (15 min)
- Kampaaniate esitlus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad töötavad välja turundusstrateegiaid, mis edendavad jätmiseta lähenemist, edastades tõhusalt tarbijatele ja sidusrühmadele jätkusuutlikkuse väärtust.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tutvustage tarbijatele järelejäänud kulinaarsete tavade turustamise kontseptsiooni ja ajurünnakut.	Video jääkide puudumisest ja jätkusuutlikest turundustavadest.



5. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutlege peamiste turundusstrateegiate üle, et reklaamida järelejäänud kontseptsioone.	Video ja brošüür, turundusstrateegiate ülesanne.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Grupitegevus, et luua turunduskampania, et kulinaarset algatust ei jääks üle.	Kampania planeerimise mallid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid, kuidas jõuda erinevate sihtrühmadeni ilma ülejäänud sõnumiteta.	Pabertahvel märkmete jaoks, juurdepääs Internetile, uuringute andmebaas.



6. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Kavandage täielik turundusstrateegia toitlustusettevõtte või -ürituse toote või teenuse jaoks	Strateegiamallid, brošüür, video turundusstrateegiate kohta.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Esitage ja simuleerige turundusstrateegiat näidiskampanias.	Digitaalsed tööriistad kampania simuleerimiseks.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet turundusstrateegiate ja nende võimaliku mõju kohta.	Tagasiside vormid.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke põhipunktid kokku ja tutvustage järgmist seanssi.	Kokkuvõttev slaid. Kasutage meie turunduse teemalisi digitaalseid brošüüre ja videoid.



6. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

1. Kuidas saavad Taani restoranid oma pühendumust toidujäätmete vähendamisele klientidele turundada?
2. Milliseid turundusstrateegiaid saavad Eesti toidukäitlejad kasutada selleks, et propageerida "ei jäägi" einestada?
3. Kuidas saavad Islandi kokad oma turunduskampaaniates esile tõsta oma jäätmevabadust?
4. Millised on tõhusad viisid järelejäänud roogade turustamiseks Lätis?
5. Kuidas saavad Leedu restoranid oma kliente teavitada toidu raiskamise vältimise tähtsusest?
6. Millised on edukad turunduskampaaniad Taanis, mis on keskendunud toidujäätmete vähendamisele?
7. Kuidas saavad Eesti põllumajandustootjate turud oma müüjate seas reklaamida, et tavasid ei jääks üle?
8. Millist rolli mängib sotsiaalmeedia Islandi jätkusuutlike söögitarvete turunduses?
9. Kuidas saavad Läti toidubrändid oma reklaamides ära kasutada sõnumeid, kus ei ole ülejääke?
10. Kuidas saavad Leedu toidufestivalid oma turundusse kaasata teemasid, kus pole ülejäänuid?
11. Millised on jäätmevabade söögikohtade turustamise väljakutsed Taanis?
12. Kuidas saavad Eesti kokad kasutada jutuvestmist oma jäätmeteta toiduvalmistamise filosoofia turundamiseks?
13. Milliseid uuenduslikke turundustaktikaid kasutatakse Islandil toidujäätmete vähendamiseks?
14. Kuidas saavad Läti toidupoeid julgustada kliente ostma koguses, mis minimeerib raiskamist?
15. Kuidas saavad Leedu toidumõjutajad tõsta teadlikkust toidujäätmete puudumise eelistest?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



6. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL: EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Maksimaalne söögikoht. (n/d). Säästvad restoranide turundustaktikad ökoteadlikele Ühendkuningriigi restoranibrändidele. Saadaval aadressil <https://etakeawaymax.co.uk/sustainable-restaurant-marketing/> Iriyadi, Setiawan, B., Puspitasari, R. (2023). Tarbijate kavatsused vähendada toidu raiskamist kõikvõimalikes restoranides isikliku normi aktiveerimise alusel. Saadaval aadressil

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023006060> Lee, D. (2024). Turunduse rakendamine tarbija toidujäätmete vähendamiseks restoranides. European Journal of Marketing. ISSN: 0309-0566 Saadaval aadressil <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-2023-0447/full/html?skipTracking=true> MarketMan. (n/d). The Comprehensive Guide to Zero Waste Restaurants, mis on saadaval aadressil <https://www.marketman.com/blog/guide-to-zero-waste-restaurants> Video: Uudised 12. (2022). Mis saab restoranides toidujäätmetest? Siin on rakendus, mis aitab teil ja neil säästa. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=KY5CnGCYKA8>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 7

ÜLESANNE

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: alle12, Getty Images Signature, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





7. TEEMA ÜLESANNE

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss õpetab osalejaid, kuidas arendada müügistrateegiaid, mis ei propageeriks ülejäänuid, keskendudes tarbijate eelistustele ja jätkusuutlikkuse suundumustele. Osalejad osalevad praktilistes harjutustes, et koostada mõjuvaid müügikõnesid ja rollimängustsenariume, et täiustada oma müügitehnikaid. Seansi lõpuks on nad välja töötanud strateegiad, mis tõstavad tõhusalt esile mittejäänud tavade eelised, suurendades tarbijate huvi ja suurendades nõudlust jätkusuutlike kulinaarsete valikute järele.

Päevakord:

- Sissejuhatus müügistrateegiatesse, et kontseptsioone poleks üle jäänud (5 min)
- Tarbijate eelistuste ja suundumuste mõistmine (5 min)
- Praktiline sessioon: Müügiesitluste meisterdamine (30 min)
- Ülejäänud toodete müügistrateegiate väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: rollimängud müügistsenaariumid (15 min)
- Esitlus ja tagasiside müügiesituste kohta (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad loovad müügistrateegiaid, mis tõstavad esile mittejäänud tavade majanduslikku ja keskkonnaalast kasu, suurendades tarbijate huvi ja nõudlust jätkusuutlike kulinaarsete valikute järele.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Ärge juurutage jääkide müügitehnikaid, keskendudes jäätmete minimeerimisele müügikohas.	Video või infograafik jätkusuutlike müügitavade kohta.



7. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT TURUNDUST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage müügistrateegiate ühtlustamise eeliseid ilma ülejäänud põhimõteta.	Brošüür ja video, jaotusmaterjalid müügistrateegiate jäakideta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rollimäng (ja/või turundusmaterjalide koostamine), kus osalejad harjutavad müüma järelejäänud toodet.	Rollimängu stsenaarium, veebisaidi mallid, turunduse kujundamise tööriistad (nt Canva)

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja leidke ajurünnakuid, kuidas täiustada müügitehnikaid, et tooteid ei jääks üle.	Pabertahvel märkmete, uuringute andmebaasi, videote ja brošüüride jaoks, mis käsitlevad ülejäänuid kasutamata tehnikaid.



7. TEEMA ÜLESANNE

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja toitlustusettevõttele jäägitu toote või teenuse müügipakkumine.	Müügikõnede mallid, digitaalsed tööriistad disainimiseks, juurdepääs sotsiaalmeediale.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage müügikõne simuleeritud müügikeskkonnas.	Tööriistade ja seadmete müük.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet müügikõnede ja selle tõhususe kohta	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke seansist kokkuvõte ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



7. TEEMA ÜLESANNE

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: ÜLEJÄÄKE POLE MÜÜA

1. Kuidas saavad Taani toiduainete jaemüüjad oma laoseisu optimeerida, et vähendada toiduraiskamist?
 2. Millised on parimad tavad ülejääkide Eestis müümisel, et toidujääke vältida?
 3. Kuidas saavad Islandi turud rakendada strateegiaid, et müüa kiiresti riknevaid kaupu enne nende aegumist?
 4. Mis kasu on Läti restoranides väiksemate portsjonite pakkumisest toidujääkide vähendamiseks?
 5. Kuidas saavad Leedu toidupoeid julgustada ostma lühema säilivusajaga tooteid?
 6. Millised on mõned tõhusad viisid, kuidas Taanis raiskamise vähendamiseks müüa "inetut" või ebatäiuslikku toodangut?
 7. Kuidas saavad Eesti toidumüüjad kasutada hinnastrateegiaid ülejääkide minimeerimiseks?
 8. Millist rolli mängivad toiduühistud Islandil mittejääkide müügitavade edendamisel?
 9. Kuidas saavad Läti toidu kohaletoimetamise teenused portsjonikontrolli kaudu toidujääke vähendada?
 10. Kuidas saavad Leedu põllumehed tagada, et nende toodangut müüakse minimaalsete jäätmetega?
 11. Kuidas saavad Taani pagaritöökohad müüa oma tooteid viisil, mis väldib päevalõpu jääke?
 12. Millised on parimad tavad hooajatoodangu müümisel Eestis, et jäätmeid minimeerida?
 13. Kuidas saavad Islandi restoranid toidujääkide vähendamiseks toidujääke loominguliselt müüa?
 14. Millised on edukad juhtumiuuringud Läti ettevõtete kohta, kes ei ole rakendanud ühtegi järelejäänud müügipraktikat?
 15. Kuidas saavad Leedu toidumüüjad teha koostööd kohalike heategevusorganisatsioonidega, et vältida raiskamist?
- Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.
- Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



7. TEEMA ÜLESANNE

ÜLEJÄÄKE EI MÜÜ

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL: ÜLEJÄÄKE POLE MÜÜA

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Alipio Umiten IV. (n/d). Restorani toidujäätmed: kuidas vähendada toiduraiskamist restoranides. Saadaval aadressil

<https://www.revolutionordering.com/blog/restaurant-food-waste> Video:

Apicbase. (2023). Kuidas hallata toidujäätmeid restoranides | Franco Prontera filmist Too Good To Go. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=-sR74CqEvrQ>

Etakeaway Max. (n/d). Säätvad restoranide turundustaktikad ökoteadlikele Ühendkuningriigi restoranibrändidele. Saadaval aadressil <https://etakeawaymax.co.uk/sustainable-restaurant-marketing/>

Iriyadi, Setiawan, B., Puspitasari, R. (2023). Tarbijate kavatsused vähendada toidu raiskamist kõikvõimalikes restoranides isikliku normi aktiveerimise alusel. Saadaval aadressil

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023006060> Lee, D. (2024). Turunduse rakendamine tarbija toidujäätmete vähendamiseks

restoranides. European Journal of Marketing. ISSN: 0309-0566 Saadaval

aadressil [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-2023-0447/full/html?skipTracking=true)

2023-0447/full/html?skipTracking=true MarketMan. (n/d). The Comprehensive Guide to Zero Waste Restaurants on saadaval aadressil

<https://www.marketman.com/blog/guide-to-zero-waste-restaurants>

National Restaurant Association. (2022). Rakendus aitab operaatoritel müüa toidu ülejääki, vähendada jäätmeid. Saadaval aadressil

<https://restaurant.org/education-and-resources/resource-library/new-app-helps-restaurateurs-sell-surplus-food-reduce-waste/>

RAKENDUS: Liiga hea, et minna: lõpetage toiduraiskamine. Saadaval aadressil

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=et_US&pli=1

Video: Uudised 12. (2022). Mis saab restoranides toidujääkidest? Siin on

rakendus, mis aitab teil ja neil säästa. Saadaval aadressil

<https://www.youtube.com/watch?v=KY5CnGCYKA8>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 8

ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: RP Photography, Pexels, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





8. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad õpivad koostama kõikehõlmavaid, jäätmevabasid kulinaarseid plaane, mis hõlmavad menüü väljatöötamist, varude haldamist ja sündmuste planeerimist. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi, kus osalejad ei koosta erinevate kulinaarsete stsenaariumide jaoks plaane, tagades minimaalse raiskamise protsessi igas etapis. Rühmateostöö kaudu töötavad nad välja strateegiad edukate sündmuste ja toimingute kavandamiseks, kus kaaslaste tagasiside aitab nende plaane täpsustada ja optimeerida.

Päevakord:

- Ülejäänud planeerimistehnikate tutvustus (5 min)
- Menüü planeerimise ja varude haldamise ülevaade (5 min)
- Praktiline seanss: ülejäägivaba plaani loomine (30 min)
- Terviklike planeerimisstrateegiate väljatöötamine (10 min)
- Rühmategevus: planeerige üritust, kus pole ülejäänuid (15 min)
- Plaanide esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad koostavad kõikehõlmavad, jäätmevabad kulinaarsed plaanid, mis hõlmavad menüüde väljatöötamist, varude haldamist ja sündmuste planeerimise tehnikaid, et saavutada jäänud eesmärgid.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tutvustage planeerimise tähtsust järelejäänud kulinaarsete eesmärkide saavutamisel.	Video toidujäätmete vähendamise rollist ja tehnikatest, planeerimise strateegiatest.



8. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage olulisi planeerimistehnikaid, nagu menüü planeerimine ja varude haldamine.	Jaotusmaterjalid planeerimistehnikate kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Grupitegevus hüpoteetilise restorani jaoks üksikasjaliku plaani loomiseks, kus pole ülejääke.	Planeerimismallid ja tööriistad. Video ja digitaalne brošüür ilma ülejäänute planeerimise kohta.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid täiendavate planeerimisstrateegiate üle, mis võiksid jäätmeid vähendada.	Pabertahvel märkmete jaoks. Uurimisandmebaas, video ja digitaalne brošüür, mis käsitleb planeerimisjäätmeid.



8. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja täismahus plaan kulinaarseks ürituseks, kus pole ülejääke.	Ürituste planeerimise mallid. Video ja brošüür ilma ülejäänute planeerimise, ülesande täitmise kohta.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Esitage ja simuleerige plaani elluviimist.	Simulatsioonitööriistad või digitaalse planeerimise tarkvara.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Anna tagasisidet planeerimisprotsessi ja lõpliku plaani kohta.	Tagasiside vormid, digitaalsed tagasiside tööriistad, suuline küsitlus.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



8. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUS TEEMAL: PLANEERIMIST POLE ÜLE JÄÄNUD

1. Kuidas saavad Taani leibkonnad toidukordi planeerida, et toit ei läheks raisku?
 2. Millised on Eesti kokkade strateegiad, et koostada menüüsid, kus koostisosade jääke pole?
 3. Kuidas saavad Islandi toitlustusettevõtted toiduraiskamise minimeerimiseks üritusi planeerida?
 4. Millist rolli mängib hooajaline planeerimine toidujäätmete vähendamisel Läti köökides?
 5. Kuidas saavad Leedu pered toidukordade planeerimist kaasata, et toidujääke vältida?
 6. Millised on mõned tõhusad vahendid, et planeerida Taanis toidujääke?
 7. Kuidas saavad Eesti koolid oma toitlustamist planeerida nii, et toiduraiskamine oleks minimaalne?
 8. Millised on Islandi restoranide parimad tavad toidujäätmete nullimise planeerimisel?
 9. Kuidas saavad Läti toiduplaneerijad tagada, et kõik koostisosad on täielikult ära kasutatud?
 10. Millist rolli mängib portsjonite kontroll Leedus toidujääkide puudumise planeerimisel?
 11. Kuidas saavad Taani kogukonnad planeerida toidujagamisüritusi, et vältida raiskamist?
 12. Millised on mõned näpunäited Eesti kodukokkadele, et planeerida toidukordi ilma toidujääkideta?
 13. Kuidas saavad Islandi toidutootjad planeerida oma saaki, et vähendada ülejääki?
 14. Kuidas saavad Läti kokad planeerida oma menüüd nii, et need oleksid järelejäänud koostisosade osas paindlikud?
 15. Millist rolli mängib koostöö Leedu toiduplaneerimisel raiskamise vähendamisel?
- Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade kompleksis.
- Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



8. TEEMA ÜLESANNE

EI MINGIT ÜLEJÄÄNUT PLANEERIMIST PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

**RESSURSID TEEMAL:
PLANEERIMIST POLE ÜLE JÄÄNUD**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

"Toidu säästmise üritused". (n/d). Toitlustamine üritustel Toidujäätmete vähendamise suunis. Saadaval aadressil https://eu-refresh.org/sites/default/files/Food_Saving_Event_Guide.pdf

Tervislik toitumine eelarvega. (n/d.) Saadaval aadressil https://uoftshine.weebly.com/uploads/2/4/7/0/24704446/food_budget_and_meal_planning_guide.pdf

Riiklik Toiduahela Ohutusamet. (n/d). Hea tava jäätmetekke vähendamise toitlustamine. Saadaval aadressil https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2023/05/MN_good_practices_catering_2.pdf

Liit. (n/d.). 2. peatükk, Menüühaldus. Saadaval aadressil https://textbooks.restaurant.org/Textbooks/media/fmrca/FRMCA2_L02_Ch02.pdf

Philadelphia rahvatervise osakond. Tervisedenduse nõukogu. (n/d/). Toidu planeerimise juhend. Saadaval aadressil <https://www.phila.gov/media/20200218125216/Menu-Planning-Toolkit.pdf>

Tromp, M. (2021). Kuidas vähendada toidu raiskamist toitlustusüksustes?

– Juhtumiuuring kaheteistkümneme koolisöökla kohta Sala vallas, Rootsis. Saadaval aadressil https://stud.epsilon.slu.se/16542/1/tromp_m_210318.pdf Vaadake teisi allikaid ja viiteid brošüüridest NO LEFTOVER kiirguse ja kaasaegsete retseptide kohta.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 9

ÜLESANNE

OSTUJÄÄKE EI OLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: valentynsemenov Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





9. TEEMA ÜLESANNE

OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seans keskendub säästvatele ostutavadele, mis minimeerivad ostukohast tekkivat raiskamist. Osalejad õpivad koostama tõhusaid ostunimekirju ja strateegiaid, mis tagavad koostisosade täieliku ära kasutamise. Praktilised harjutused ja grupiarutelud aitavad neil analüüsida tarnijate valikuvõimalusi ja välja töötada ostuplaane, mis on kooskõlas põhimõtetega, mis ei sisalda ülejääke, tagades, et iga ost aitab kaasa jäätmeteta kulinaarsele tegevusele.

Päevakord:

- Sissejuhatus säästvatesse ostutavadesse (5 min)
- Arutelu: raiskamise minimeerimine läbimõeldud ostmise kaudu (5 min)
- Praktiline seans: Ostunimekirja koostamine (30 min)
- Tõhusate ostustrateegiate väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: tarnija valikute analüüsimine (15 min)
- Ostustrateegiate esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad rakendavad säästvaid ostutavasid, tagades, et kõik koostisosad on täielikult ära kasutatud ja jäätmete minimeerimine alates ostukohast.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tutvustage ostmise rolli toidujäätmete minimeerimisel ja kõõgi loomisel.	Video või infograafik säästvate ostutavade kohta.



9. TEEMA ÜLESANNE

OSTUJÄÄKE EI OLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage strateegiaid ainult vajaliku ostmiseks ja kõigi ostetud esemete kasutamiseks.	Jaotusmaterjalid, video ja digitaalne brošüür ostustrateegiate kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Praktiline harjutus ostunimekirja koostamiseks, mis ei toetaks jäänud eesmärke.	Ostunimekirjade brošüür, video, ülesanne ja mallid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid täiendavate ostustrateegiate kohta, et jäätmeid veelgi vähendada.	Pabertahvel märkmete, uuringute andmebaasi, videote ja brošüüride jaoks, mis käsitlevad ostujääke.



9. TEEMA ÜLESANNE

OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja konkreetse menüü või sündmuse ostustrateegia.	Ülesanded, strateegiamallid, video ja brošüür, mis käsitleb planeerimisjääke.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage ostustrateegiat simuleeritud või reaalses keskkonnas.	Tarkvara või simulatsioonitööriistade ostmine.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet ostustrateegia ja selle tõhususe kohta.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



9. TEEMA ÜLESANNE

OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: OSTUJÄÄKE POLE

1. Kuidas saavad Taani tarbijad teha ostuotsuseid, mis vähendavad toiduraiskamist?
2. Millised on Eesti kokkade parimad tavad toorainete ostmisel, et vältida jääke?
3. Kuidas saavad Islandi restoranid toiduraiskamise vähendamiseks oma tarneahelat optimeerida?
4. Millised on Läti toidupoodide strateegiad, et soodustada ostude jääke?
5. Kuidas saavad Leedu leibkonnad teha targemaid ostuotsuseid, et vähendada toiduraiskamist?
6. Millist rolli mängib hulgiostmine jäätmete minimeerimisel Taanis?
7. Kuidas saavad Eesti toiduühistud aidata oma liikmetel oste teha ilma toidujääke silmas pidades?
8. Kuidas teevad Islandi kokad tarnijatega koostööd, et tagada õigeaegne ostmine?
9. Millised on parimad viisid Läti tarbijatele ostlemiseks, kui pole seatud eesmärke?
10. Kuidas saavad Leedu restoranid oma ostmist korraldada, et koostisosade raiskamist vähendada?
11. Kuidas saavad Taani veebipõhised toidupoodide platvormid reklaamida, et ostlemine ei jääks?
12. Millised on mõned nipid Eesti peredele, et osta ainult seda, mida neil vaja läheb?
13. Kuidas mõjutavad Islandi toiduturud ostuharjumusi raiskamise minimeerimiseks?
14. Kuidas saavad Läti toiduostjad pidada tarnijatega läbirääkimisi, et vältida üleliigset laovarut?
15. Mis kasu on kogukonna toetatud põllumajandusest (CSA) leedu keeles, kui ei osta ülejääke?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



9. TEEMA ÜLESANNE

OSTUJÄÄKE EI OLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL: OSTUJÄÄKE POLE

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Meistrid 12.3. (n/d/). ÄRIJUHTIMINE TOIDUKAAD JA JÄÄTMETE VÄHENDAMISEKS: RESTORANID. Saadaval aadressil

<https://champions123.org/sites/default/files/2020-07/the-business-case-reducing-food-loss-and-waste-restaurants.pdf>.

Chevallier-Chantepie, A., Batt, J.. P. (2021). Prantsusmaa restoranide ja kohvikute värsket toidu jätkusuutlik ostmise. Saadaval aadressil

<https://www.mdpi.com/2073-4395/11/11/2357>

Dinsmore, K. (2022). Kuidas parandada restoranide ostmist suurema kasumimarginaali saavutamiseks. Saadaval aadressil

<https://www.sculpturehospitality.com/blog/how-to-improve-restaurant-purchasing-for-higher-profit-margins>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 10 ÜLESANNE

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: pixelshot, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





10. TEEMA

ÜLESANNE

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad õigeid ladustamisvõtteid, mis pikendavad koostisosade säilivusaega ja väldivad raiskamist. Seansil tutvustatakse parimaid tavasid erinevate toiduainete säilitamisel, keskendudes kvaliteedi säilitamisele ja riknemise minimeerimisele. Osalejad töötavad välja ja esitlevad laiaulatuslikke ladustamisplaane, mis on kohandatud erinevatele koostisosadele, tagades, et ladustamistavad ühtivad eesmärgiga, et ei jääks ülejääke, ja vähendaks kulinaarsete toimingute käigus tekkivaid jäätmeid.

Päevakord:

- Õigete hoiutehnikate tutvustus (5 min)
- Arutelu: säilivusaja pikendamine ja jäätmetekke vältimine (5 min)
- Praktiline seans: salvestustehnikate demonstreerimine (30 min)
- Põhjaliku salvestusplaani väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: erinevate koostisosade hoiustamisstrateegia loomine (15 min)
- Salvestusplaanide esitus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad optimeerivad ladustamistehnikaid, et pikendada koostisosade säilivusaega, tagades minimaalse raiskamise ja säilitades toidu kvaliteedi.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	ÕPPIMISE HINDAMISMEETODID:	VAHENDID:
Tutvustage õige ladustamise tähtsust toidu raiskamise vältimisel.	Kiire arutelu praeguste ladustamistavade üle.	Video, brošüür või infograafik, mis käsitleb parimaid säilitusviise.



10. TEEMA ÜLESANNE



ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage tehnikaid, kuidas pikendada koostisainete säilivusaega õige ladustamise kaudu.	Jaotusmaterjalid, videod ja brošüürid ülejääkide säilitamise tehnikate kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Säilitamistehnikate, näiteks vaakumtihendamise ja õige jahutamise demonstreerimine.	Tagasiside demonstratsiooni ajal ja pärast seda.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurida, analüüsida. ajurünnak täiendavate ladustamislahenduste jaoks erinevat tüüpi koostisosade jaoks.	Pabertahvel märkmete, uurimisandmebaaside, videote ja brošüüride jaoks, kus pole ülejääke.



10. TEEMA ÜLESANNE



ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja köögi või restorani jaoks põhjalik hoiustamisplaan.	Salvestusplaani mallid, video, brošüür, mis käsitleb salvestusjääke.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage salvestusplaani simuleeritud keskkonnas.	Ladustamise tööriistad ja seadmed.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet salvestusplaani ja selle täitmise kohta.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



10. TEEMA ÜLESANNE

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL: HOIUSTAMISJÄÄKE POLE

1. Millised on parimad tavad toidu säilitamisel Taani köökides, et vältida raiskamist?
 2. Kuidas saavad Eesti majapidamised koostisaineid säilitada, et nende säilivusaega pikendada ja jääke vältida?
 3. Millised on mõned tõhusad meetodid Islandi restoranidele toidu säilitamiseks ja raiskamise vähendamiseks?
 4. Kuidas saavad Läti kokad optimeerida oma laoruume, et vältida toidu riknemist?
 5. Milliseid traditsioonilisi ja kaasaegseid toidu säilitamise tehnikaid kasutatakse Leedus raiskamise minimeerimiseks?
 6. Kuidas saavad õiged külmutustavad Taanis kaasa aidata toidujäätmete vähendamisele?
 7. Millised on parimad viisid juurviljade hoidmiseks Eesti kodudes, et vältida raiskamist?
 8. Kuidas säilitavad Islandi kokad oma koostisosi, et säilitada värskust ja vähendada jääke?
 9. Millist rolli mängib toidu säilitamine Läti toidu säilitamise praktikas?
 10. Kuidas saavad Leedu leibkonnad piimatooteid riknemise vältimiseks tõhusalt ladustada?
 11. Kuidas saavad Taani toidutootjad ülejääki säilitada, et tagada selle ärakasutamine enne aegumist?
 12. Mis kasu on vaakumsulgemisest Eesti toiduainete säilitamise praktikas?
 13. Kuidas saavad Islandi kogukonnad kasutada ühiseid laoruume toidujäätmete vähendamiseks?
 14. Millised on traditsioonilised toidu kääritamise ja säilitamise meetodid Lätis?
 15. Kuidas saavad Leedu toidukäitlejad jäätmetekke minimeerimiseks oma ladustamissüsteeme täiustada?
- Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.
- Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



10. TEEMA ÜLESANNE

ÜLEJÄÄNUD LADUSTAMIST POLE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL: HOIUSTAMISJÄÄKE POLE

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Keskkonnakaitseamet. (2021). Ärijäätmete vähendamine – kohvikud ja restoranid. Saadaval aadressil

<https://www.epa.nsw.gov.au/-/media/epa/corporate-site/resources/managewaste/bintrim-cafes-restaurants-factsheet-160773.pdf> Video: Peters, D. (2024) , 6 võimalust restoranijäätmete vähendamiseks ja oma lõpptulemuse suurendamiseks

. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=GuufDnoAGOW>

Sakaguchi, L, Pak, N., Potts, M.D. (2018). Toidujäätmete probleemi lahendamine restoranides: mõõtmismeetodi, vähendamise ja käitumise muutmise võimalused. Cleaner Productioni ajakiri. 180. köide, 10. aprill 2018, lk 430–436

. Saadaval aadressil

https://escholarship.org/content/qt8fs0r102/qt8fs0r102_noSplash_b419916727de59d9fa3434fd0c3e71c7.pdf?t=p5k4cs

Urban Green Lab. (n/d). TOIDUJÄÄTMETE VÄLTIMISE RESSURSSI JUHENDI SARI:

SÄILITAMINE JA KÜLMUTAMINE. Saadaval aadressil <https://urbangreenlab.org/wp-content/uploads/2023/09/UGL-StorageAndFreezing-Interactive.pdf> Vaadake teisi ressursse ja viiteid brošüüridest NO LEFTOVER kiirguse ja kaasaegsete retseptide kohta.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 11 **ÜLESANNE** **DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID,** **KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD** **KULINAARIAKUNSTI** **PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST**



Foto: AndreyPopov ettevõttest Getty Images, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049



TEEMA 11 ÜLESANNE

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss tutvustab osalejatele digitaalseid tööriistu ja platvorme, mis parandavad kulinaarsete toimingute tegemisel järelejäänud praktikaid. Praktiliste demonstratsioonide kaudu õpivad osalejad kasutama digitaalseid rakendusi toidukorra planeerimiseks, varude haldamiseks ja muuks. Nad töötavad välja digitaalsed plaanid, mis on kohandatud kokakunsti jääkide puudumisele, uurides erinevate tööriistade potentsiaali toimingute sujuvamaks muutmiseks ja raiskamise minimeerimiseks. Grupitegevused soodustavad täiendavate digitaalsete ressursside avastamist ja jagamist.

Päevakord:

- Sissejuhatus digitaalsetesse tööriistadesse, et praktikad ei jääks üle (5 min)
- Ülevaade asjakohastest rakendustest ja platvormidest (5 min)
- Praktiline seanss: digitaalse tööriista demonstreerimine (30 min)
- Kulinaariakunsti jääkideta digiplaani väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: täiendavate digitaalsete tööriistade uurimine (15 min)
- Digiplaanide esitlus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad kasutavad oskuslikult digitaalseid tööriistu ja platvorme, et parandada kulinaarsete toimingutega, alates söögi planeerimisest kuni varude haldamiseni.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tutvustage erinevaid kokakunsti jaoks saadaolevaid digitaalseid tööriistu ja platvorme, keskendudes strateegiate puudumisele.	<ul style="list-style-type: none"> • Populaarsete rakenduste ja platvormide slaidiseanss, video ja brošüür. Kasutage värskendustega meie väljatöötatud ja enda materjale. Käimas on uuendused..



TEEMA 11 ÜLESANNE



DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:

VAHENDID:

Arutage, kuidas need digitaalsed tööriistad aitavad toidukordade planeerimisel, varude haldamisel ja jäätmete vähendamisel.

Jaotusmaterjalid, slaidid, videod ja brošüürid digitaalsete tööriistade ja nende eeliste kohta.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:

VAHENDID:

Digitalse tööriista või rakenduse demonstratsioon, mis näitab, kuidas planeerida toidujäätmeid.

Digiseadmed, millele on installitud rakendus.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:

VAHENDID:

Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid muudel viisidel, kuidas digitaalsed tööriistad võivad aidata saavutada jäänud eesmärke.

Pabertahvel märkmete jaoks



TEEMA 11 ÜLESANNE

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Looge näidatud tööriistu kasutades restorani või sündmuse jaoks digitaalne plaan, kus pole ülejääke.	Tarkvara või rakenduste planeerimine.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakenda digiplaan simuleeritud keskkonnas.	Simulatsioonitarkvara või -tööriistad, video ja brošüür digitaalsete tööriistade kohta.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Anda tagasisidet digiplaani ja selle elluviimise kohta.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



TEEMA 11 ÜLESANNE



DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIAKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMAL:

DIGIAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID KUULINAARIKUNSTI VÄLJAJÄLJELE

1. Millised on Taanis kõige populaarsemad digirakendused toidujäätmete vähendamiseks?
2. Kuidas saavad Eesti kokad kasutada veebiplatvorme, et retsepte järelejäänud poleks jagada?
3. Millist rolli mängivad digirakendused Islandi toidukorra planeerimisel toidujääkide vältimiseks?
4. Kuidas saavad Läti tarbijad kasutada tehnoloogiat oma toiduvarude jälgimiseks ja raiskamise vähendamiseks?
5. Millised on parimad digitaalsed tööriistad Leedu kokkadele koostisosade kasutamise optimeerimiseks?
6. Kuidas aitavad Taani rakendused tarbijaid restoranidest järelejäänud toiduga ühendada?
7. Millist rolli mängivad veebiplatvormid Eesti toiduhariduses raiskamise vähendamise teemal?
8. Kuidas saavad Islandi toidublogijad kasutada digitaalseid platvorme, et toiduvalmistamise jääke ei oleks?
9. Mis kasu on AI kasutamisest Läti köökides toidujäätmete minimeerimiseks?
10. Kuidas saavad Leedu pered kasutada toidukorra planeerimise rakendusi, et toit ei läheks raisku?
11. Kuidas saavad Taani toidu kohaletoimetamise platvormid väiksemaid portsjoneid pakkudes raiskamist vähendada?
12. Millised on parimad digitaalsed ressursid Eesti toiduspetsialistidele jätkusuutlikkuse tundmaõppimiseks?
13. Kuidas saavad Islandi restoranid kasutada toidu raiskamise vähendamiseks digitaalseid broneerimissüsteeme?
14. Millised on uuenduslikud digitaalsed lahendused jäätmekäitluseks Läti kokakunstis?
15. Kuidas saavad Leedu toiduvõrgustikud kasutada sotsiaalmeediat, et reklaamida, et tavaid ei jääks?

Kommentaari: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



TEEMA 11 ÜLESANNE

DIGITAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID, KUS EI OLE JÄRELE JÄÄNUD KULINAARIKUNSTI

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

RESSURSID TEEMAL:

DIGIAALSED RAKENDUSED, PLATVORMID KUULINAARIKUNSTI VÄLJAJÄLJELE

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

RAKENDUS: Liiga hea, et minna: lõpetage toiduraiskamine. Saadaval aadressil

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=et_US&pli=1

Video: Intel Newsroom. (2022). Kuidas saavad restoranid toidujäätmete vähendamiseks tehnoloogiat kasutada? Saadaval aadressil

<https://www.youtube.com/watch?v=eiBamZfQn0I>

Täiendavate linkide saamiseks kasulike rakenduste kohta vaadake meie brošüüri Õppe- ja õppetööriistad NO LEFTOVER Culinary Arts jaoks.

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 12

ÜLESANNE

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK

KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE
KOKAKUNSTI JÄÄKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: PrarinyaNorn ettevõttest PrarinyaNorn, Canva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





TEEMA 12

ÜLESANNE

PROFESSIOONALNE VÕRGUSTIK

KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE

KOKAKUNSTI JAAKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad uurivad professionaalse võrgustiku loomise tähtsust, et edendada kokakunsti järelejäänud tavaid. Seanss sisaldab praktilisi harjutusi võrguprofiili ülesehitamiseks ja valdkonna spetsialistidega ühenduse loomiseks. Arutelude ja rühmategevuste kaudu arendavad osalejad strateegiaid, et kaasata ja panustada professionaalsesse võrgustikesse, mis toetavad jätkusuutlikke kulinaarseid tavaid, soodustades koostööd ja pidevat õppimist selles valdkonnas.

Päevakord:

- Sissejuhatus professionaalsesse koostöövõrgustikku kulinaariakunsti (5 min)
- Arutelu: Võrgustiku loomise eelised algatuste puudumisel (5 min)
- Praktiline seanss: võrguprofiili loomine (30 min)
- Võrgustikustrateegiate väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: suhtlemine valdkonna professionaalidega (15 min)
- Võrgustikupõhiste lähenemisviiside esitlus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad loovad ja suhtlevad professionaalsete võrgustikega, mis toetavad pidevat õppimist, koostööd ja säästvate kulinaarsete tavade propageerimist.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tutvustage võrgustiku loomise tähtsust kokakunsti kogukonna NO LEFTOVER raames. Professionaalsete võrgustike mõiste ja tähtsus.	Ülevaatevideo NO LEFTOVER kulinaarse kunsti kogukonnast ja võrgustike loomise eelistest.



TEEMA 12

ÜLESANNE

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE KOKAKUNSTI JA AKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage võrgustike loomise peamisi eeliseid professionaalseks arenguks ja koostöök kokakunsti valdkonnas. Ülevaade professionaalsetest võrgustikest ja veebiplatvormidest (LinkedIn, valdkonnapõhised foorumid ine)	Jaotusmaterjalid võrgustike loomise strateegiate ja näpunäidetega.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Praktiline tutvustus LinkedIni ja muude platvormide kasutamisest võrgustike loomiseks kokakunstis. o Praktiline tegevus: profiili loomine või täpsustamine valitud platvormil.	Arvutid, LinkedIn profiilid ja muud professionaalsed võrgutööriistad.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja leidke ajurünnakuid strateegiate jaoks, et tõhusalt suhelda NO LEFTOVER kulinaariprofessionaalidega nii võrgus kui ka väljaspool seda. Juhtumiuuringud: näited edukast võrgustike loomisest kokakunstis.	Pabertahvel võrgustrateegiate märkmete jaoks. Interaktiivne võrgustike loomise harjutus. Osalejad vahetavad kontaktandmeid ja arutavad võimalikke koostöövõimalusi.



TEEMA 12
ÜLESANNE

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK
KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE KOKAKUNSTI
JÄÄKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja isiklik võrgustike loomise plaan, mis on kohandatud kokakunstile, keskendudes põhimõtetele EI JÄÄKSE.	Võrgustikuplaani mallid ja tööriistad.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Rakendage võrguplaan, luues professionaalidega simuleeritud või reaalses võrgukeskkonnas ühenduse. Tegevus: Rollimängud/võrgustiku loomise stsenaariumid – kuidas läheneda teistele valdkonnas tegutsejatele ja nendega suhelda.	Juurdepääs reaalsele või simuleeritud võrgukeskkonnale

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Anda tagasisidet võrgustikuplaani ja selle elluviimise kohta.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



TEEMA 12 ÜLESANNE

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE KOKAKUNSTI JÄÄKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK ÕPETAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE, MIS EI OLE JÄÄNUD KUINAARIKUNSTI

1. Millised on peamised kulinaarse kunsti võrgustikud, mis on Taanis koolitajatele kättesaadavad?
2. Millist kasu saavad Eesti kulinaariaprofessionaalid rahvusvaheliste võrgustikega liitumisest?
3. Millised on Islandi kokade ja kulinaariaõpetajate parimad võrgustikuplatvormid?
4. Kuidas saavad Läti kulinaariatudengid veebivõrkude kaudu ühendust professionaalidega?
5. Millised on Leedu kõige väärtuslikumad kokakunsti erialaliidud?
6. Kuidas saavad Taani kokanduskoolitajad professionaalsete võrgustike kaudu koostööd teha Baltikumi kolleegidega?
7. Millist rolli mängib mentorlus Eesti kokakunsti võrgustikes?
8. Kuidas saavad Islandi kulinaaria spetsialistid võrgustike kaudu ülemaailmsetele võimalustele ligi pääseda?
9. Mis kasu on piirkondliku kulinaariavõrgustikuga liitumisest Läti kokadele?
10. Kuidas saavad Leedu kokanduskoolitajad professionaalsete võrgustike kaudu ressursse ja tuge leida?
11. Millised on parimad viisid Taani kulinaariatudengite jaoks oma professionaalsete võrgustike loomiseks?
12. Kuidas saavad Eesti kokad võrgustike loomise üritusi oma karjääri edendamiseks ära kasutada?
13. Kuidas jagavad Islandi kulinaariaspetsialistid võrgustike kaudu teadmisi ja parimaid tavasid?
14. Millised on Läti kulinaariaspetsialistide edulood, kes on võrgustike loomisest kasu saanud?
15. Kuidas saavad Leedu kulinaariakoolid hariduse edendamiseks rahvusvaheliste võrgustikega koostööd teha?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;

**TEEMA 12**
ÜLESANNE

PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK
KOOLITAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE KOKAKUNSTI
JÄÄKIDETA

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST**TEEMA VAHENDID:**

**PROFESSIONAALNE VÕRGUSTIK ÕPETAJATELE, ÕPPIJATELE JA PROFESSIONAALIDELE,
MIS EI OLE JÄÄNUD KUINAARIKUNSTI**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Palun külastage meie digitaalset brošüüri, et saada rohkem linke professionaalse võrgustiku loomise kohta IN NO LEFTOVER CULINARY ARTS ""Õppe- ja õppevahendid NO LEFTOVER kulinaarse kunsti jaoks." Vaadake teisi ressursse ja viiteid NO LEFTOVER radiatsiooniliste ja kaasaegsete retseptide brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 13

ÜLESANNE

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: ELEVATE Pexels Canvast

Projekti ID: NPAD-2022/10049





TEEMA 13 ÜLESANNE



PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

See seanss juhendab osalejaid looma professionaalset portfooliot, mis tutvustab nende teadmisi kokakunsti jääkide alal. Osalejad õpivad tundma portfoolio olulisi komponente ja osalevad praktilistes harjutustes, et dokumenteerida oma strateegiaid, tunniplaane ja saavutusi. Grupi tegevused hõlmavad portfelli elementide vastastikust eksperdihinnangut, mis aitab osalejatel oma esitlusi täpsustada ja tagab, et nende portfoolid näitavad tõhusalt oma oskusi ja saavutusi jätkusuutlike kulinaarsete tavade vallas.

Päevakord:

- Sissejuhatus portfelli arendamisse (5 min)
- Portfelli oluliste komponentide ülevaade (5 min)
- Praktiline seanss: ülejäänud strateegiate dokumenteerimine (30 min)
- Põhjaliku portfelliplaani väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: portfelli elementide eksperthinnang (15 min)
- Portfellide esitus ja tagasiside (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemused: osalejad õpivad, kuidas luua terviklikku professionaalset portfooliot, mis tutvustab nende oskusi, kogemusi ja saavutusi kokakunsti koolitajatena. Osalejad loovad kõikehõlmava professionaalse portfelli, mis tutvustab nende teadmisi kokakunsti jääkide alal, sealhulgas dokumenteeritud strateegiaid, tunniplaane ja saavutusi.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

Mis on erialane portfoolio ja miks see on koolitajatele oluline? Tutvustage erialase portfoolio hoidmise tähtsust kokakunsti koolitajana.	Kiire arutelu portfelli praeguste tavade üle osalejate vahel. Arutelu: Kulinaariakunsti portfelli säilitamise eelised.	Näidisportfoolio, mis tutvustab kulinaariaõpetajate põhielemente.
---	--	---



TEEMA 13

ÜLESANNE

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<p>Arutage kokakunsti professionaalse portfelli olulisi komponente.</p> <p>Digitaalsed ja füüsilised portfellid: digitaalsete portfelli loomise tööriistade ja platvormide uurimine.</p>	<p>Jaotusmaterjalid portfoolio elementide kontrollnimekirjaga.</p>

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<p>Demonstratsioon selle kohta, kuidas luua ja korraldada digitaalset portfooliot, sealhulgas sisu valida ja üles laadida. Kulinaariakunsti portfelli komponendid. Esitus: kaasatavad põhielemendid (CV, õpetamise filosoofia, tunniplaanid, töäfotod, tunnistused jne).</p>	<p>Portfoolio koostamise tarkvara, näidisportfellid ja digitaalne sisu.</p>

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<p>Ajurünnak ideid ainulaadsete oskuste ja kogemuste tutvustamiseks portfoolios.</p> <p>Oma õpetamisfilosoofia koostamine.</p> <p>Tegevus: Õpetusfilosoofia lühikese väite koostamine.</p>	<p>Pabertahvel ainulaadsete portfelliideede märkmete jaoks.</p> <p>Kuvage kokakunsti koolitajate näidisportfoolioid.</p>



TEEMA 13 ÜLESANNE

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja professionaalne portfoolio, keskendudes kulinaarse kunstihariduse peamistele tugevustele ja saavutustele. Tööde ja saavutuste tutvustamine. Praktiline tegevus: fotode, videote ja kulinaarse töö kirjelduste korraldamine ja esitamine.	Portfelli mallid ja kujundustööriistad.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Esitage portfelli mustandit kolleegidele ja saage tagasisidet.	Esitlusvahendid ja tagasiside vormid.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke tagasisidet portfelli ja selle võimalike täiustuste kohta.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



TEEMA 13 ÜLESANNE



PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA: PROFESSIONAALSE PORTFOOLI LOOMINE HARIDATUSELE MITTE JÄÄNUD KUINAARIKUNSTIGA

1. Millised on Taani kulinaariaõpetajate professionaalse portfelli olulised komponendid?
2. Kuidas saavad Eesti kokanduskoolitajad oma õppetöö saavutusi portfoolios näidata?
3. Millist rolli mängib fotograafia Islandi kokanduskoolitaja portfoolios?
4. Kuidas saavad Läti kokanduskoolitajad portfoolio kaudu demonstreerida oma teadmisi traditsioonilise köögi vallas?
5. Millised on Leedu koolitajate jaoks parimad viisid oma professionaalset arengut portfoolios esile tõsta?
6. Kuidas saavad Taani kokanduskoolitajad kasutada digitaalseid portfooliote, et jõuda laiema publikuni?
7. Millised on Eesti kokakunsti juhendajate eduka portfoolio võtmeelemendid?
8. Kuidas saavad Islandi kokandusõpetajad lisada oma portfooliosse õpilaste iseloomustusi?
9. Millised on loovad viisid Läti koolitajatel oma kulinaarset filosoofiat portfoolios tutvustada?
10. Kuidas saavad Leedu kulinaariaõpetajad oma portfoolios videosisu tõhusalt kasutada?
11. Mis kasu on tunniplaanide lisamisest Taani kokandusõpetaja portfelli?
12. Kuidas saavad Eesti haridustöötajad kasutada sotsiaalmeediat oma erialase portfoolio täiendamiseks?
13. Millised on Islandi kokanduskoolitajate parimad tavad veebiportfoolio kujundamisel?
14. Kuidas saavad Läti kokandusõpetajad oma portfellis oma kultuuripärandit tutvustada?
15. Millised on Leedu kokakunsti professionaalide peamised suundumused portfoolio kujundamisel?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



TEEMA 13 ÜLESANNE

PROFESSIONAALSE PORTFELLI LOOMINE KOOLITAJATELE, KUS POLE KOKAKUNSTI JÄÄKE

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

**TEEMA VAHENDID:
PROFESSIONAALSE PORTFOOLI LOOMINE HARIDATUSELE MITTE JÄÄNUD
KUINAARIKUNSTIGA**

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Palun külastage meie digitaalset brošüüri, et saada rohkem linke professionaalse võrgustiku loomise kohta IN NO LEFTOVER CULINARY ARTS "Õpetus- ja õppevahendid NO LEFTOVER Culinary Arts'i jaoks." Seal mainitud sada ressursi aitavad luua oma portfoolio ja seda kujundada.

Bowne, M. (2017). Õpetamisfilosoofia väljatöötamine. Efektiivse õpetamise ajakiri. Vol. 17, nr 3, 2017, 59–63. Veebiajakiri, mis on pühendatud tipptasemel õpetamisele. Saadaval aadressil <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1175767.pdf>

Boye, A. (värskendasid Suzanne Tapp ja Mitzi Ziegner, 2023). OMA

ÕPETUSFILOSOOFIA KIRJUTAMINE. Saadaval aadressil

https://www.depts.ttu.edu/tlpdc/Resources/Teaching_resources/TLPCDC_teaching_resources/WritingYourTeachingPhilosophywhitepaper-

Revised2023_FINAL.pdf Escoffer.edu (n/d). Kuidas koostada professionaalset kulinaarset portfelli. Saadaval aadressil

<https://www.escoffier.edu/blog/culinary-pastry-careers/how-to-make-a-professional-culinary-portfolio/>

highendchefs.com (2023). Peakoka juhendid, kuidas saada erakokaks, kuidas koostada peakoka portfelli. Saadaval aadressil

<https://highendchefs.com/chef-guides/how-to-create-a-chef-portfolio-a-10-step-guide-2/>

www.urmc.ro. (n/d.) Näpunäiteid oma koolitaja portfelli kavandamiseks ja kirjutamiseks. Saadaval aadressil

<https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/smd/academic-affairs/documents/educator-portfolio-instructions.pdf>

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

KOOLITUSMATERJALIDE JA –VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 14

ÜLESANNE

JÄÄTMETE KÄITLEMINE ILMA JÄÄKIDETA PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: Antranas pixabayst, Canvast

Projekti ID: NPAD-2022/10049





14. TEEMA

ÜLESANNE

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade:

Osalejad õpivad täiustatud jäätmekäitlustehnikaid, et tagada köögitoimingute vastavus jätkusuutlikkuse eesmärkidele. Seansi raames tutvustatakse praktilisi jäätmete sorteerimise, kompostimise ja muude meetodite tutvustamist üldise jäätmetekke vähendamiseks. Osalejad töötavad välja põhjalikud jäätmekäitlusplaamid, mis on kohandatud kulinaarse keskkonna jaoks ning osalevad rühmategevustes, et analüüsida ja optimeerida jäätmetekke vähendamise võimalusi. Vastastikused eksperdihinnangud aitavad neid plaane täpsustada, tagades nende tõhususe ja praktilisuse.

Päevakord:

- Sissejuhatus jäätmekäitlustehnikatesse (5 min)
- Arutelu: säästvad jäätmekäitlustavad (5 min)
- Praktiline sessioon: jäätmete sorteerimise ja kompostimise demonstreerimine (30 min)
- Jäätmekava väljatöötamine (10 min)
- Grupitegevus: jäätmetekke vähendamise võimaluste analüüs (15 min)
- Jäätmekavade esitus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõtte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemus:

Osalejad rakendavad täiustatud jäätmekäitlustehnikaid, tagades, et köögitoimingud on kooskõlas jätkusuutlikkuse eesmärkidega ja vähendavad üldist jäätmeteket.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:

Tutvustage jäätmekäitluse tähtsust ülejäävate eesmärkide saavutamisel.

VAHENDID:

Video ja brošüür säästva jäätmekäitluse kohta kokakunsti jäakideta



14. TEEMA

ÜLESANNE

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Arutage peamisi jäätmekäitlusstrateegiaid, nagu kompostimine ja ringlussevõtt.	Video, brošüür, jaotusmaterjalid jäätmekäitlustehnikate kohta, et kokakunstist ei jääks üle.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Jäätmekäitlustavade, nagu sorteerimine ja kompostimine, tutvustamine.	Jäätmekäitlusvahendid ja materjalid.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Uurige, analüüsige ja tehke ajurünnakuid köögi või restorani täiendavaid jäätmekäitluslahendusi.	E-märkmed, märkmete pabertahvel, uuringute andmebaas, video ja brošüür jääkide käitlemise ja jäätmekäitluse kohta.



14. TEEMA

ÜLESANNE

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Töötage välja köögi või restorani põhjalik jäätmekava.	Planeerimismallid ja tööriistad.

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Jäätmekava rakendamine simuleeritud keskkonnas.	Jäätmekäitlusvahendid ja -seadmed.

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Anda tagasisidet jäätmekava ja selle täitmise kohta.	Tagasiside vormid või digitaalsed tagasiside tööriistad.

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Tehke kokkuvõtte seansi põhipunktidest ja tutvustage järgmist teemat.	Slaidi sulgemine. Kasutada saab digitaalseid brošüüre, videoid, oma materjale.



14. TEEMA ÜLESANNE

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA: JÄÄTME KÄITLEMINE PUUDUVAD KULINAARIKUNSTIS

1. Millised on kõige tõhusamad jäätmekäitlusviisid Taani restoranides?
2. Kuidas Eesti kokad oma köögis toidujäätmetega toime tulevad?
3. Millised on toidujäätmete kõrvaldamise eeskirjad Islandi kulinaariaettevõtetes?
4. Kuidas saavad Läti koolid parema jäätmekäitluse kaudu toidujäätmeid vähendada?
5. Millised on toidujäätmete kompostimise parimad tavad Leedus?
6. Kuidas saavad Taani kulinaariakoolid õpilastele säästvat jäätmekäitlust õpetada?
7. Milliseid uuenduslikke jäätmekäitlusvõtteid kasutatakse Eesti kokakunstis?
8. Kuidas teevad Islandi restoranid toidujäätmete käitlemisel koostööd kohalike kogukondadega?
9. Millist rolli mängib valitsuse poliitika jäätmekäitluses Läti kokakunstis?
10. Kuidas saavad Leedu restoranid parema jäätmekäitluse kaudu oma keskkonnamõju vähendada?
11. Mis kasu on toidujäätmete auditist Taani köökides?
12. Kuidas saavad Eesti kokandusspetsialistid oma meeskondi jäätmetekke vähendamise teemal harida?
13. Millised on Islandi restoranides jäätmevaba tava rakendamise väljakutsed?
14. Kuidas saavad Läti kokakunsti õpilased säästva jäätmekäitluse kohta õppida?
15. Millised on Leedu kulinaariaproffide tulevikutrendid jäätmekäitluses?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade komplektis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



14. TEEMA ÜLESANNE

JÄÄTMEKÄITLUS EI JÄÄGI KOKAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

TEEMA VAHENDID:

JÄÄTMETE KÄITLEMINE PUUDUVAD KULINAARIKUNSTIS

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirgus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

RAKENDUS: Liiga hea, et minna: lõpetage toiduraiskamine. Saadaval aadressil

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=et_US&pli=1

CES Warren. (2024). Toidujäätmete vähendamine. Saadaval aadressil

<https://www.youtube.com/watch?v=lhfXaekh04Y>

Euroopa Komisjon. Toidujäätmed, saadaval aadressil

https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en Video: Financial Times.

(2020). Restoranid liiguvad nulljäätmete poole | FT toidurevolutsioon

. Saadaval aadressil <https://www.youtube.com/watch?v=QwLnbcQBqk>

Gunnerød, S. (2019). Ilma raiskamata toiduvalmistamise – poliitika kui

mõistlike ümberjagamise uurimine. Nordic Journal of Art & Research, 8(1).

Kättesaadav <https://doi.org/10.7577/information.3634>, ka

<https://journals.oslomet.no/index.php/ar/article/view/3634> Kadri, K. et al.

(2016). Toidujäagi tavad tarbijate seas valitud riikides Euroopas, Lõuna- ja

Põhja-Ameerikas. Saadaval aadressil

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5302397/>

Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2021). Suurepärase maitse-

zero waste. Saadaval aadressil

<https://norden.lv/en/projects/sustainable-development/great-tastezero-waste/>

Põhjamaade Ministrite Nõukogu. (2022). Ei lase toitu raisata. ISBN 978-92-893-

7407-1 PDF, ISBN 978-92-893-7408-8 ONLINE, saadaval aadressil

<http://dx.doi.org/10.6027/nord2022-020> ja [https://pub.norden.org/nord2022-](https://pub.norden.org/nord2022-020/#)

020/# Oklin. (2019). Nolla – esimene zero waste restoran Põhjamaades.

Saadaval aadressil [https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-](https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-waste-restaurant-in-nordic/)

[waste-restaurant-in-nordic/](https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-waste-restaurant-in-nordic/)

Video: Vanasõnad 31Woman CIC. (2023). 9 viisi, kuidas restoranid saavad

toiduraiskamist vähendada. <https://www.youtube.com/watch?v=8LFIPiZy-Xw>

ReFed. (2018). Restorani toidujäätmete tegevusjuhend. Saadaval aadressil

https://refed.org/downloads/Restaurant_Guide_Web.pdf

KOOLITUSMATERJALIDE JA -VAHENDITEGA DIGITAALNE
KURSUS TÄISKASVANUTE KOOLITAJATELE

TEEMA 15

ÜLESANNE

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD

KULINAARIKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST



Foto: oliveshadow firmast Getty ImagesCanva

Projekti ID: NPAD-2022/10049





15. TEEMA

ÜLESANNE

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

Valikuline pikkus: 90 MINUTIT

Ülevaade: see seanss keskendub tervishoiu- ja ohutusstandarditele kulinaarse lähenemisviisi raames, kus pole ülejääke. Osalejad õpivad, kuidas tasakaalustada jätkusuutlikkust toiduohutuse ja toiteväärtusega, tagades, et ükski järelejäänud tava ei kahjustaks tervisestandardeid. Praktilised harjutused hõlmavad terviseteadlike toiduvalmistamistehnikate rakendamist, et roogi ei jääks, koos rühmategevuse ja vastastikuste eksperdihinnangutega, mis tagavad, et need tavad vastavad nii jätkusuutlikkuse kui ka tervise eesmärkidele.

Päevakord:

- Sissejuhatus kaasaegsetesse retseptidesse, kus puuduvad järelejäänud retseptid (5 min)
- Põhja- ja Baltimaade moodsate kulinaarsete suundumuste mõistmine (5 min)
- Praktiline seanss: uuenduslikud kaasaegsed toidud (30 min)
- Fusion retseptide väljatöötamine (10 min)
- Grupikoostöö: moodsa ilma jäägita menüü loomine (15 min)
- roogade esitlus ja eksperthinnang (15 min)
- Individuaalne tagasiside ja hindamine (5 min)
- Kokkuvõte ja järgmised sammud (5 min)

Õpitulemused: osalejad tagavad, et ükski järelejäänud tava ei vastaks tervise- ja ohutusstandarditele, tasakaalustades kulinaarsete preparaatide jätkusuutlikkuse toiteväärtuse ja toiduohutusega.

ETAPP: SISSEJUHATUS TEEMASSE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:

Tutvustage lühidalt kontseptsiooni "Tervislikud aspektid NO Leftover Culinary Arts". Tõstke esile toidujäätmete minimeerimise olulisus kulinaarsetes praktikates nii tervisele kasulike kui ka keskkonnasäästlikkuse seisukohast.

VAHENDID:

Lühike PowerPointi esitlus või infograafik, mis võtab kokku põhipunktid.

- Pabertahvel või tahvel osalejate esialgsete mõtete ülesmärkimiseks.



15. TEEMA ÜLESANNE

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄANUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<p>Andke ülevaade peamistest mõistetest, mis on seotud teemaga "No Leftover Culinary Arts", sealhulgas toidujäätmete vähendamise mõju tervisele, nagu toitainete säilimine ja toiduohutus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotusmaterjal või slaidid, mis võtavad kokku NO Leftover Culinary Artsi terviseaspektid. • Digitaalsed tööriistad (nt Poll Everywhere, Mentimeter) interaktiivseks küsitlemiseks.

ETAPP: TEEMA MÕISTMINE TEOORIAS JA PRAKTIKAS (30 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<p>Jagage osalejad väikestesse rühmadesse, et arutada strateegiaid toidujäätmete vähendamiseks nii professionaalsetes köökides kui ka koduses toiduvalmistamises, keskendudes kasu tervisele.</p> <p>Viige läbi praktiline esitlus, kus roog valmistatakse tehnikate abil, mis minimeerivad toidujäätke ja säilitavad toiteväärtuse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retseptikaardid või õppevideod, mis tutvustavad jätmiseta tehnikaid. • Demonstratsiooni koostisained ja toiduvalmistamise seadmed.

ETAPP: TEEMA ARENDUS (10 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<p>Hõlbustada ajurünnakut, kus osalejad töötavad välja oma strateegiad või retseptid, mis sisaldavad jätmiseta lähenemist, rõhutades terviseaspekte.</p>	<p>Pabertahvel või tahvel ajurünnakuks.</p> <p>Inspiratsiooni saamiseks juurdepääs veebipõhiste andmebaasidele või kokaraamatutele.</p>



15. TEEMA

ÜLESANNE

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄANUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Laske osalejatel töötada paarides või väikestes rühmades, et luua üksikasjalik plaan või retsept, mis ühendab mittejäägi põhimõtted, keskendudes tervisele kasulike mõjude maksimeerimisele.	Retsepti/plaani väljatöötamise mallid. Tervise- ja toitumisjuhised, millele planeerimise ajal viidata

ETAPP: VÄÄRTUSE LOOMINE + ÕPIVÄLJUNDI TESTIMINE (15 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Võimaldage osalejatel testida või simuleerida oma plaane/retsepte, mis ei ole alles jäänud, keskendudes tervisele, kas tegeliku toiduvalmistamise (kui võimalused on saadaval) või hüpoteetiliste stsenaariumitega üksikasjalike ülevaadete kaudu.	Toiduvalmistamisvõimalused või simulatsioonitööriistad (nt toiduvalmistamise rakendused, retseptide analüüsimise tarkvara). Vastastikuse hindamise tagasisidevormid või

ETAPP: INDIVIDUAALNE TAGASISIDE JA HINDAMINE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
Andke igale osalejale või rühmale personaalset tagasisidet, mis põhineb nende esinemisel praktiliste tegevuste käigus.	Hindamisvormid või digitaalsed vahendid tagasiside andmiseks. Peegeldavad päevikud või märkmikud osalejatele oma mõtete salvestamiseks.



15. TEEMA ÜLESANNE

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

ETAPP: KOKKUVÕTE (5 MIN)

ÕPPETEGEVUS/ÜLESANNE:	VAHENDID:
<ul style="list-style-type: none">• Tehke kokkuvõte seansil käsitletud põhipunktidest, rõhutades terviseaspektide olulisust mittejäänud kulinaarsetes tavades.• Tutvustage lühidalt järgmist kursusel käsitletavat üksust või teemat.	<ul style="list-style-type: none">• Kokkuvõtlik slaid või jaotusmaterjal võtmete kaasavõtmistega.• Seansside tagasiside andmiseks küsitlustööriistad (nt Google Forms, paberküsitlused).



15. TEEMA ÜLESANNE

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

KÜSIMUSED TEEMA KOHTA:

TERVISE ASPEKT MITTE JÄÄNUD KULINAARIKUNSTIS

1. Kuidas saavad Taani kokad tagada toiteväärtuse tasakaalu toidujääkide planeerimisel?
2. Mis kasu on tervisele, kui kasutada Eesti köögis koostisosa kõiki osi?
3. Kuidas võtavad Islandi kulinaarspetsialistid tervisega seotud kaalutlused arvesse, kui tavasid ei jäeta?
4. Millist rolli mängib portsjonite kontroll Lätis tervise säilitamisel ja jäätmete minimeerimisel?
5. Kuidas saavad Leedu pered järelejäänud koostisainetest tervislikke toite luua?
6. Millised on parimad tavad maitse ja toitumise tasakaalustamiseks Taani ilma jääkideta roogade puhul?
7. Kuidas saavad Eesti koolid oma toitumisprogrammidesse lisada põhimõtteid, mis ei jääks üle?
8. Millised on Islandi köögis jääkide taaskasutamise terviseriskid ja kuidas neid maandada?
9. Kuidas tagavad Läti kokad toiduohutuse toidujääkide taaskasutamisel?
10. Kuidas saab Leedu kokakunst tervist edendada, kui toiduvalmistamise tavadest ei jää järele?
11. Millised on toidujääkide kasutamise toitumisalased tagajärjed Taani toiduvalmistamisel?
12. Kuidas saavad Eesti kokad luua tervislikke ja jätkusuutlikke menüüsid, kus pole ülejääke?
13. Millised on peamised tervisele seotud kaalutlused Islandi leibkondade jaoks, kui nad ei planeeri toidujääke?
14. Kuidas saavad Läti kokandusõpetajad õpetada õpilastele toiduraiskamise minimeerimise kasulikkust tervisele?
15. Millised on toidu kvaliteedi ja ohutuse säilitamise strateegiad Leedus, kus kokakunsti ei jää järele?

Kommentaar: need küsimused on esitatud samateemaliste seansside kavade kompleksis.

Soovitus: saate alati muuta küsimuste üksikasju: riigid, tüüp jne;



15. TEEMA ÜLESANNE

TERVISEASPEKTID MITTE ÜLEJÄÄNUD KULINAARIAKUNSTIS

PÕHJAMAA JA BALTIKUMI KULINAARIKU KUNST

TEEMA VAHENDID:

TERVISE ASPEKT MITTE JÄÄNUD KULINAARIKUNSTIS

Vaadake teisi allikaid ja viiteid kiirus- ja kaasaegsete retseptide NO LEFTOVER brošüüridest.

Ferreira, S. (2018). Tervisliku toiduvalmistamise kunst: kulinaariameditsiin. Saadaval aadressil <https://nutrition.org/the-art-of-cooking-for-health-culinary-medicine/>

Policastro, P., Brown, A. H., Camolo, E. (2023).

Tervislikud abilised: kulinaarsete tundide kasutamine laste kulinaarse kirjaoskuse ja toiduvalmistamise enesetõhususe parandamiseks. Saadaval aadressil <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1156716/full> Vaadake teisi allikaid ja viiteid brošüüridest, mis käsitlevad kiirguse ja kaasaegseid retsepte NO LEFTOVER.

Kokkuvõte 15 ülesannete plaanist

NO LEFTOVER Culinary Artsi 15 ülesannete seeria hõlmab säästvaid tavasid toiduraiskamise minimeerimiseks. Teemad hõlmavad säästvat hankimist, jäätmevaba menüü koostamist, toiduvalmistamise tehnikaid ja toidujääkide loominguulist kasutamist. Sessioonidel keskendutakse ka toidu säilitamisele, jäätmekäitlusele, tarbijate harimisele ja jäätmete mõõtmisele. Osalejad arendavad praktilisi oskusi võrgustike loomisel, portfelli loomisel ja NO LEFTOVER strateegiate rakendamisel ärikeskkonnas. Tulemuseks on jäätmetekke vähendamise tavade igakülgne mõistmine ja rakendamine kokakunstis, mis suurendab nii keskkonnavalast vastutust kui ka ettevõtte efektiivsust, soodustades samal ajal professionaalset kasvu võrgustike loomise ja portfelli arendamise kaudu.

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

100% FL IÄÄNU

Foto: kazoka30, Getty Images Pro, Canva.



Järeldus

See digitaalne brošüür “Ülesannete komplekt” NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts'ile projekti NPAD-2022/10049 raames sisaldab 15 NO LEFTOVER kontseptsiooniga ülesannet Taanist, Eestist, Lätist, Islandilt ja Leedust koos kirjeldustega, päevakavad, ajastustegevused ja kasulikud ressursid.

Neid ülesandeid saab kasutada professionaalseks ja formaalseks kokakunstiõppeks ning amatööroõppeks ja vabahariduslikuks õppeks.

Ülesandeid saab kasutada nii kogu kursusena kui ka eraldi fragmentidena. Iga ülesannet saab iseseisvalt kasutada mis tahes ühiskondliku tegevuse ja seminari jaoks. Ülesannete toetamiseks on võimalik kasutada väljatöötatud ressursse: digitaalseid brošüüre ja videoid ning lisada omaressursse ning need teemad arenevad kiiresti ning saavad informatiivset ja ressurside ning tehnilist uuendust.

Ülesanded on tihedalt seotud samade teemade sessiooniplaanidega ja sisaldavad seetõttu samu küsimusi – nii õpetajatele kui ka õppijatele, kes ülesandeid ja sessioonikavasid kasutavad.



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

100% EI JÄÄNU

Foto: lindavostrovskia firmast Getty Images, Canva.





Projekti ID: NPAD-2022/10049



Autorid ja kaasautorid:

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

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

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

Rafn, Jon, STEP BY STEP CONSULTING (Island)

Pels, Ruta, MITRA (Eesti)

Smulski, Aleksei, MITRA (Eesti)

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





Projekti ID: NPAD-2022/10049



15 ÜLESANDEST KOOSNEV KOMPLEKT ÕPPIMISEKS JA ÕPETAMISEKS NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC CULINARY ARTS

Viide: Zvereva, O. et al (2024).
"Seansiplaanide komplekt" NO
LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts'ile"
. Nordplus Adult. NO LEFTOVER
Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne
kursus koos koolitusmaterjalide ja -
vahenditega täiskasvanute
koolitajatele. Projekti ID: NPAD-
2022/10049.
ISBN-kood: 978-9934-643-05-7
Veebisait: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com

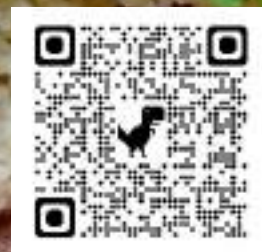


Foto: autor Anna Tis
Pexelsist, Canva