

EESTI KEELES

TRADITSIOONILISED JA KAASAEGSED TOIDUAINETE SÄILITAMISE TEHNOLOOGIAD PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGIST

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



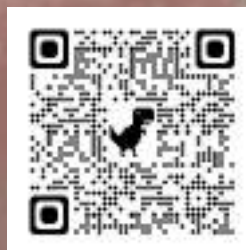
TRADITSIOONILISED JA KAASAEGSED TOIDUAINETE SÄILITAMISE TEHNOLOOGIAD

Põhjamaade/Balti köögist

"Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised ja kaasaegsed toiduainete säilitamise tehnoloogiad, sealhulgas Taani, Eesti, Island, Läti, Leedu, fookusega "kasuta kohalikku" ja seost jätkusuutlikkusega.

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). Traditsioonilised ja kaasaegsed toiduainete säilitamise tehnoloogiad Põhjamaade/Balti köögist. Nordplus täiskasvanud. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaalne kursus koos koolitusmaterjalide ja -vahenditega täiskasvanute koolitajatele. Projekti ID: NPAD-2022/10049.

ISBN-kood: 978-9934-643-02-6

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



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
STĀTĪ ZĪDĪ KONZERTSĒSTĪBĪBĒ MĀCĪBĀ

Sfs

Mitra

Vik
VĒRSĻĀS
KULĒSĒĀ

100% EI JÄÄNU

Foto: Genadijs Strans
ettevõttest Getty Images
Cranberry in sugar, Canva,

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. Säilitusmeetodite loetelu
7. Ülevaade ja kokkuvõte Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilistest ja kaasaegsetest toiduainete säilitamise tehnoloogiatest
8. Traditsioonilised toidud ja tooted konserveerimise teel Põhja- ja Baltimaade kokakunstis
9. Kulinaaria kunst
10. Kokkuvõte
11. Järeldus
12. Viidete loend
13. Lingid kasulikele ressurssidele
14. Autorid, kaastöölised

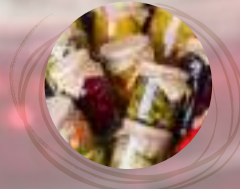
100% EI JÄÄNU



TRADITSIOONILISED SÄILITATUD TOIDUD JA TOOTED PÕHJA- JA BALTIMAADEST



LÄTI



LEEDU



EESTI



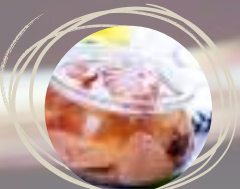
TAANI



ISLANDILE



ROOTSI



NORRA



SOOME



GRÖÖNIMAA

SÄILITUSTEHNİKAD PÕHJA- JA BALTIMAADES



SOOLAMINE



MARINEERIMINE



KÄÄRIMINE



SUITSETAMINE



KUIVATAMINE



KÕVENEMINE



KONFITSEERIV



KONSERVEERIMINE JA KONSERVEERIMINE



**ALKOHOL JA ÄÄDIKAS
JA MUUD TEHNİKAD**

Projekti kirjeldus

'Projekti „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educators“, nr NPHZ-2021/10049, eesmärk on täiustada täiskasvanud kokakunsti koolitajate õpetamismeetodeid, keskendudes Põhjamaade/Baltimaade traditsiooniline ja kaasaegne köök lähenemisega EI OLE JÄÄKID erinevates etappides, sealhulgas koostisosade ja portsjonite planeerimine, toiduvalmistamine, serveerimine, müük, roogade ja köögikontseptsioonide turustamine, jääkide mõistlike 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 komptenscarālak mad 03

Sfs
Adult
Education
Iceland

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

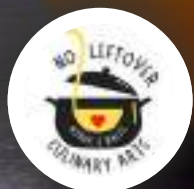


Foto:
Bby robertsre firmast Getty
Images, Canva

Projekti partnerid

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

Projekti ID: NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU



Foto:
Läänemeri,
Audrius
Venclova Getty
Images Canvast

Sissejuhatus

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

**Põhjamaade/Balti
2022/10049**

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

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESA KOLEDŽA

com&train
Starti diri kompetenciarisk mad 03

Sfs
Adult
Education
Iceland

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

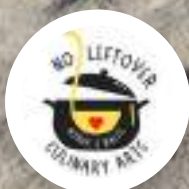


Foto:
Läänemeri, autor
Olga Ivanova
firmast Getty
Images, Canva

100% EI JÄÄNU

Juhendi eesmärk ja eesmärgid

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

100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049

Juhendi ja õpiväljundite sihtrühma kirjeldus, oodatavad tulemused pärast juhendi lugemist

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

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

·Ametliku, informaalset ja/või mitteformaalset täiskasvanuhariduse lõikes;

·Nii üld- kui ka kutseõpet;

100% EI JÄÄNU

Põhjamaade/Balti lisaväärtus

Projekti ID: NPAD-2022/10049



100% EI JÄÄNU MIDA TEAD PÕHJA-/BALTIMAA TOIDU SÄILITAMISE TEHNIKA KOHTA?

- Milliseid traditsioonilisi meetodeid kasutatakse kala säilitamiseks Põhja- ja Baltimaades ning kuidas need meetodid mõjutavad kala maitset ja tekstuuri?
- Kirjeldage käärimisprotsessi nii, nagu seda Põhjamaades ja Baltikumis praktiseeritakse. Millised on tüüpilised kääritatud toidud nendest piirkondadest?
- Kuidas kasutatakse suitsutamist säilitustehnikana Põhja- ja Baltimaade köögis ning milliseid puiduliike selles protsessis eelistatakse?
- Selgitage soolamise ja kuivatamise rolli liha ja kala säilitamisel Põhja- ja Baltimaades. Millised on mõned näited nende meetoditega konserveeritud toiduainetest?
- Millised on ajaloolised põhjused konkreetsete toiduainete säilitamise tehnikate väljatöötamiseks Põhja- ja Baltimaades? Kuidas on need tehnikad mõjutanud nende piirkondade kaasaegset kööki?



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BEZNESĀ KOLEDŽA

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

com&train
Start die kompetenckarriere med us

Mitra

Sfs

PÕHJA- BALTIMAA



Põhja- ja Baltimaade traditsioonilise kokakunsti ülevaade ja kokkuvõte

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

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

100% EI JÄÄNU



KASUTAGE KOHALIKKU

Definitsioonid: teooria ülevaade
"Kasuta kohalikku"

Kohalik hankimine on midagi enam kui lihtsalt moesõna; see on strateegia, mis muudab jätkusuutlikud äritavad. Väikepõllumajandustootjatest käsitööliseni – kohaliku hankimise kui osana teie ettevõtte jätkusuutlikkuse tagamise püüdlustest on lugematu arv eeliseid. (Deb Dulal Das, 2023).

Kohaliku hankimise eelised jätkusuutlikele ettevõtetele:

Jätkusuutlike ettevõtteid, kes palkavad kohaliku hankimise prioriteediks hankivaid ettevõtteid, ootavad märkimisväärsed eelised. Toetades otseselt kohalikke põllumehi ja tootjaid töökohtade ja sissetulekuga, aitab kohalik hankimine elavdada piirkondlikku majandust. Lisaks vähendab see transporditasusid ja süsiniku jalajälge kaupade transportimisel suurtes piirkondades. (Deb Dulal Das, 2023).

Säästva arengu eesmärkide saavutamiseks mõelge kohalikele tasandile. Kohaliku toote kasutamine on mõttekas nii teie rahakotile kui ka keskkonnale ning aitab kaasa paljudele säästva arengu eesmärkidele. (SDG fond. (n.d.))

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

100% EI JÄÄNU

Foto: huePhotography firmast
Getty Images Signature, Canva.



100% EI JÄÄNU KASUTAGE KOHALIKKU

Definitsioonid: teooria ülevaade
"Kasuta kohalikku"



Nordplus



Mõned näpunäited kohaliku toidu valmistamiseks:

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



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

TOIDU SÄILITAMINE

Üldine säilitamisviis soolaga
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).

TOIDU SÄILITAMINE

Toidu säilitamine, mis tahes meetoditest, mille abil hoitakse toitu pärast saagikoristust või tapmist riknemise eest. Sellised tavad pärinevad eelajaloolistest aegadest. Vanimate säilitusmeetodite hulka kuuluvad kuivatamine, jahutamine ja kääritsemine. Kaasaegsed meetodid hõlmavad konserveerimist, pastöriseerimist, külmutamist, kiiritamist ja kemikaalide lisamist. Pakendimaterjalide edusammud on mänginud olulist rolli tänapäevases toiduainete säilitamises. (Singh, P, Daesrosier, N. W., 2024).

TOIDU SÄILITAMINE

- Riknemismehhanismid
- Mikroobne saastumine
- Bakterid
- Seened: toidu riknemisel on olulised pärm- ja hallitusseened.
- Mikroobse saastumise kontroll
- Keemiline riknemine
- Ensümaatilised reaktsioonid: Ensüümid on suured valgumolekulid
- Autooksüdatsioon (Singh, P, Daesrosier, N. W., 2024).

RIKNEMISMEHCHANISMID

- Riknemismehhanismid
- Maillardi reaktsioon
- Valgusest põhjustatud reaktsioonid



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

TOIDU SÄILITAMINE

Üldine säilitamisviis soolaga

(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).

- Säilitamine madalal temperatuuril
- Külmutamine
- Külmutamine. (Singth, P, DAesrosier, N. W., 2024).
- Termiline töötlemine
- Konserveerimine
- Eelsteriliseerimise protseduurid
- Steriliseerimine
- Pastöriseerimine
- Aseptiline töötlemine
- Blanšeerimine
- Dehüdratsioon
- Käärimine ja marineerimine
- Marineeritud puu- ja juurviljad
- Marineeritud liha (Singth, P, Daesrosier, N. W., 2024).

TOIDU KIIRGUS

- Orgaanilised keemilised säilitusained
- Anorgaanilised keemilised säilitusained:
- Vääveldioksiid ja sulfitid on ehk kõige olulisemad anorgaanilised keemilised säilitusained.
- Toidu kiiritamine
- Toidu kiiritamine hõlmab kas kiirete elektronkiirte või suure energiaga kiirguse kasutamist, mille lainepikkus on väiksem kui 200 nanomeetrit või 2000 angströmi (nt röntgeni- ja gammakiirgus). Need kiired sisaldavad piisavalt energiat keemiliste sidemete katkestamiseks ja nende teel olevate molekulide ioniseerimiseks.

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

**PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD****MIKROOBID**

Üldine säilitamisviis soolaga
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).

Kui jätate värske toidu vedelema, on üks esimesi asju, mis juhtub, et sellele maanduvad mikroobid. Ja see hakkab aja jooksul toitu halvenema.

Ja halvim, mida nad teha saavad, on hakata tootma toksine, mis võivad olla mürgised kõigile, kes seda toitu söövad. Ja iidsed inimesed avastasid väga-väga kaua aega tagasi, et üks viis selle peatamiseks on proovida toitu säilitada. (Singth, P, Daesrosier, N. W., 2024).

Mikroobid vastutavad meie kõige meeldivamate toiduainete loomise eest – nagu juust, leib, jogurt ja muidugi õlu. Kuid teised mikroobid – nagu salmonella, listeria või E coli 0157 – võivad meile palju kahju teha. (Singth, P, Daesrosier, N. W., 2024).

Nad kasutasid õlle, juustu ja leiva jaoks mitmesuguseid meetodeid, nagu soolamine, kuivatamine, glasuur, marineerimine, suitsutamine või kääritamine – neid kõiki kasutame tänapäevalgi.

Keetmine ei tapa kõiki mikroobe, vaid enamikku neist. Mõned bakterid on tegelikult vastupidavad keeva vee temperatuurile, mis on 100 kraadi Celsiuse järgi.

Nendest vabanemiseks peate temperatuuri tõstma umbes 121 kraadini. Kuid seda saate teha ainult vee rõhu all kuumutamisel. Paljud mikroobid ei suuda alkoholi ellu jääda, samas kui pärm võib, mistõttu on see tõhus säilitusvorm.

Happelised tingimused – nagu äädikas või marineerimine – on samuti mikroobide jaoks ebasõbralikud keskkonnad. (Singth, P, Daesrosier, N. W., 2024).

SÄILITUSTEHNİKAD PÕHJA- JA BALTIMAADES



1. SOOLAMINE
2. KUIVSOOLAMINE
3. SOOLVESI



4. MARINEERIMINE
5. KÄÄRIMINE
6. PIIMHAPPE KÄÄRITAMINE



7. KÜLM SUITSETAMINE
8. KUUM SUITSETAMINE



9. KÕVENEMINE
10. ÕHUKUIVATUS
11. KÜLMKUIVATAMINE
12. PÄIKESEKUIVATAMINE



13. AHJUS KUIVATAMINE
14. DEHÜDRATSIOON



15. HAPNEMINE
16. MARINEERIMINE
17. SUHKRUGA KUIVATAMINE



18. VAAKUMTIHENDUS
19. KONSERVEERIMINE
20. SURVEKONSERVEERIMINE



21. MOOSI VALMISTAMINE
22. TARRETISE VALMISTAMINE
23. MARMELAADI VALMISTAMINE



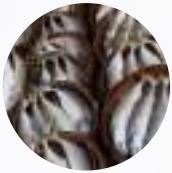
24. ALKOHOLIS SÄILITAMINE
25. KONFITSEERIV
26. POTITAMINE
27. VILLIMINE
28. KÜPSETAMINE
29. PUUVILJA NAHK
30. MAITSETAIMEDE KUIVATAMINE

SÄILITUSTEHNİKAD PÕHJA- JA BALTIMAADES



31. SUITSETAMINE KADAKAGA
32. KASEGA SUITSETAMINE
33. JUUSTU LAAGERDUMINE
34. VÕI KLOPPIMINE
35. GHEE VALMISTAMINE
36. RASVA VALMISTAMINE
37. SEARASVA VALMISTAMINE
38. SELITAV VÕI
39. JUUREKELDRIHOIDLA
40. LIIVAHOIDLA
41. SAEPURU LADUSTAMINE
42. KARTULITÄRKLISE TOOTMINE
43. PEKTIINI EKSTRAHEERIMINE
44. ÄÄDIKA VALMISTAMINE
45. LINNASEÄDIKA TOOTMINE
46. ÕUNAÄDIKA TOOTMINE
47. ÕLLEPRUULIMINE
48. KVASSI TOOTMINE
49. MÕDUPRUULIMINE
50. MARJAVEINI VALMISTAMINE
51. ŠNAPSI DESTILLEERIMINE
52. AQUAVIT DESTILLEERIMINE
53. KODUNE DESTILLEERIMINE
54. SINEPI VALMISTAMINE
55. MÄDARÕIKA KONSERVEERIMINE
56. SOOLALAGRITSA TOOTMINE
57. LEOTATUD HEERINGAPREPARAAT
58. LEIVA KÄÄRITAMINE
59. RUKKILEIVA KÜPSETAMINE
60. LAMELEIVA KUIVATAMINE

SÄILITUSTEHNİKAD PÕHJA- JA BALTIMAADES



61. KUIVIKU VALMISTAMINE



62. HARDTACK KÜPSETAMINE

63. POHLA KONSERVEERIMINE

64. KONSERVEERITUD SIDRUNID

65. KALA KUIVATAMINE

66. SÄDIA TOOTMINE

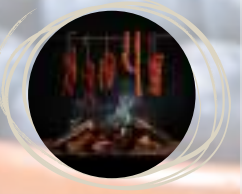


67. KARJAKASVATUS

68. LUTEFISH ETTEVALMISTUS

69. RAZORFISH ETTEVALMISTUS

70. HAPPEVOOLU FERMENTATSIOON

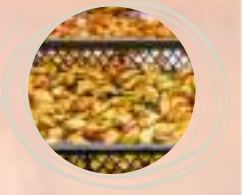


71. GRAVLAX KÕVENEMINE

72. SUITSULÕHE SMOKING

73. VERIVORSTI VALMISTAMINE

74. MAKSAVORSTI VALMISTAMINE



75. SALAAMI KUIVATAMINE

76. PASTRAMI KUIVATAMINE

77. SEAPEKI KUIVATAMINE



78. KAAVIARI SOOLAMINE

79. METSA SOOLAMINE

80. SOOLAVÕI TOOTMINE

81. HAPUPIIMA TOOTMINE



82. KEEFIRI TOOTMINE

83. JOGURTI TOOTMINE

84. PETIPIIMA TOOTMINE



85. SMETANA TOOTMINE

86. KUMIS LAVASTUS

87. TVAROGI VALMISTAMINE



88. HÜÜBINUD KOORE TOOTMINE

89. KODUNE PASTÖRISEERIMINE

90. JUURVILJADE KÄÄRITAMINE

SÄILITUSTEHNİKAD PÕHJA- JA BALTIMAADES



Nordplus

Projekti ID: NPAD-2022/10049



91. MARJADE KUIVATAMINE
92. SEENTE KUIVATAMINE
93. LEHEROHELISTE KUIVATAMINE
94. MAITSETAIMEDE LEOTISED
95. HAPU SUPI KÄÄRITAMINE
96. MELASSI KUIVATAMINE
97. MEE SÄILITAMINE
98. MARINEERITUD MUNADE VALMISTAMINE
99. SOOLAKALAMARJA TOOTMINE
100. KÄÄRITATUD JUURVILJAD JA MUUD TEHNİKAD JA MEETODID

- **KAS TE TEATE KÕIKI LOETLETUD SÄILITAMISTEHNİKAKAID?**
- **KAS OSKATE MÄÄRATLEDA RIIGID, KUS NEID SÄILITUSVÕTTEID KASUTATI JA KASUTATAKSE?!**

Sarnasused Põhjamaade ja Baltimaade säilitustehnikates

- 1. Kliimamõju:** mõlemas piirkonnas on pikad, karmid talved ja lühikesed kasvuperioodid, mistõttu on aastaringelt toiduga varustatuse tagamiseks vaja tõhusaid toiduainete säilitamise meetodeid.
- 2. Rikkalikud loodusvarad:** mõlemal piirkonnal on ohtralt kala ja mereande, metsamarju, seeni ja ulukiliha, mida sageli säilitatakse traditsiooniliste meetoditega.
- 3. Traditsioonilised tehnikad.** Paljud säilitusmeetodid, nagu soolamine, suitsutamine, kääritsemine ja kuivatamine, on nende tõhususe ja lihtsuse tõttu levinud mõlemas piirkonnas.

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

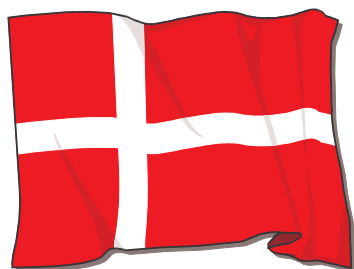
100% EI JÄÄNU

Foto: atlasstudio, Canva.





TAANI



VÕTME FAKTID :

Rahvaarv: 5 965 990 (2024, Taani statistika)

Pealinn: Kopenhaageni

Territoorium: Taani on riik Põhja-Euroopas Põhjamere ja Läänemere vahel. Maa pindala on 42 920 km² (worlddata.com)

Loodus: Taani maastik on valdavalt tasane. Seal on mitmesuguseid metsi, künkaid ja soosid.

Taani rannajoon on maailmas pikkuselt 16. kohal, ulatudes kokku 7314 kilomeetrit.

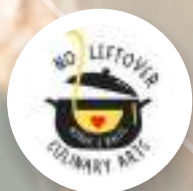
TAANI

Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

- 1. Marineerimine:** kasutatakse laialdaselt köögiviljade ja kalade, näiteks marineeritud heeringa puhul.
- 2. Suitsutamine:** tavaline kala ja vorstide puhul; Märkimisväärne on ka Taani suitsujuust.
- 3. Soolamine:** Liha, eriti sealihatoodete, näiteks peekoni puhul kasutatakse nii kuivatatud kui ka soolvees kuivatamist.
- 4. Käärimine:** vähem rõhutatud, kuid seda kasutatakse mõnede piimatoodete, näiteks hapupiima puhul.

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

Foto: Gannet77, Getty Images Signature, Canva.





EESTI



VÕTME FAKTID :

Territoorium 45 339 km²

Metsa pindala: üle 47%

Rannajoon: 3794 km pikkune

Järved: üle 1500

Jõed: üle 7000

Rahvaarv: 1319041 mln (2024)

Pealinn: Tallinn



EESTI

Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

1. Kääritamine: traditsioonilised meetodid hõlmavad kapsa, kurkide ja muude köögiviljade kääritamist.
2. Suitsutamine: kasutatakse kala, eriti heeringa ja liha jaoks.
3. Soolamine ja soolamine: tavaline kala ja köögiviljade puhul.
4. Kuivatamine: rakendatakse seentele ja mõnele kalale.

Põhjamaade/Balti lisaväärtus
2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Peet. LOVE_LIFE firmalt Getty Images
Signature, Canva.



EESTI

EESTI KONSERVEERIMISTEHNİKAD



Fotod: MITRA, Eesti



LÄTI



VÕTME FAKTID:

Territoorium: 64 589 km²

Kaldajoon: 494 km pikkune

Metsa pindala: üle 52% (2021)

Järved: üle 2300

Jõed: üle 12 000

Rahvaarv: 1883 miljonit (2023, Csp)

Pealinn: Riia

LÄTI

Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

1. Kääritamine: kasutatakse tavaliselt köögiviljade, näiteks hapukapsa ja hapukurgi jaoks.
2. Suitsutamine: kasutatakse sageli kala, eriti heeringa ja angerja, aga ka vorstide ja muu liha jaoks.
3. Kuivatamine: kasutatakse harvemini, kuid leidub kuivatatud kala ja seeni.
4. Konserveerimine ja säilitamine: puuviljakonservid, eriti marjadest nagu jõhvikad ja mustad sõstrad.

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

100% EI JÄÄNU



Projekti ID: NPAD-2022/10049



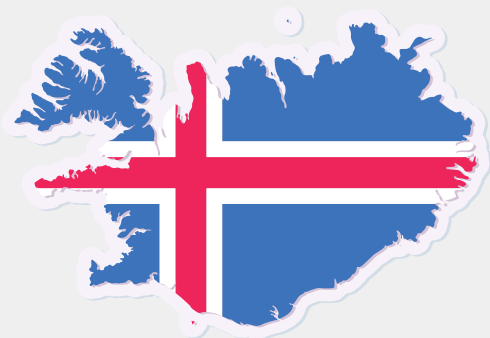
LÄTI

LÄTI
KONSERVEERIMISVÕTTED





ISLAND



VÕTME FAKTID :

Territoorium 103 000 km²

Metsa pindala: umbes 2 %

Kaldajoon: 6 542,4 km pikkused

Järved: 40 2,5–10 km²

Jõed: üle 55 jõe, pikim neist on Þjórsá.

Rahvaarv: 383,726 miljonit (2024)

Pealinn: Reykjavik



ISLAND

Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

1. **Kääritamine:** Traditsioonilised meetodid hõlmavad hai (hákarl) ja skyr (kultuuritud piimatoode) kääritamist.
2. **Kuivatamine:** väga levinud kalade puhul, näiteks harðfiskuri (kuivatatud kala) tootmisel.
3. **Suitsutamine:** kasutatakse nii kala kui ka lambaliha puhul, lisades kohaliku metsaga ainulaadseid maitseid.
4. **Soolamine:** oluline kalade säilitamiseks, sealhulgas selliste meetodite jaoks nagu soolakala (soolatud tursk) valmistamine.



LEEDU



VÕTME FAKTID :

Territoorium 65 300 km²

Metsa pindala: üle 34,5%
(Maailmapank, 2021)

Rannajoon: 262 km pikkune

Järved: üle 2800

Jõed: üle 4418 (pikem kui 3 km)

Rahvaarv: 2,832 miljonit (2023,

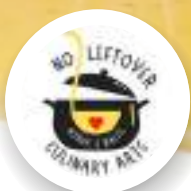
Pealinn: Leedu statistikaamet) Vilnius

LEEDU



Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

1. Kääritamine: peamine meetod, kus populaarsed on kääritatud köögiviljad, nagu hapukapsas, kurk ja peedikalja.
2. Suitsutamine: kasutatakse laialdaselt liha jaoks, eriti traditsiooniliste vorstide, nagu skilandis, valmistamisel.
3. Soolamine ja soolamine: tavaline sealiha ja muu liha säilitamiseks.
4. Konserveerimine ja säilitamine: puuviljakonservid, eriti marjadest ja õuntest, samuti mee säilitamine.



100% EI JÄÄNU

Foto: ValentynVolkov ettevõttest Getty Images Pro, Canva.

FÄÄRI SAARED



Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

- 1. Kuivatamine:** tuulise kliima tõttu peamine meetod, mida kasutatakse kalade (eriti tursa) ja lambaliha (ræst kjøt) puhul.
- 2. Kääritamine:** Kala ja liha kääritatakse sageli, sealhulgas traditsioonilist ræst fiskurit (kääritatud kala).
- 3. Suitsutamine:** kasutatakse kala ja liha puhul, mis aitab kaasa ainulaadsetele kohalikele maitsetele.
- 4. Soolamine:** kasutatakse laialdaselt kalade säilitamiseks.



100% EI JÄÄNU

Foto: autor anouchka ettevõttest Getty Images Signature, Canva.

GRÖÖNIMAA



Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

1. Kuivatamine: oluline kalade ja mereimetajate jaoks.
2. Käärimine: kasutatakse traditsioonilistes toitudes, nagu kiviak (kääritatud merelinnud).
3. Suitsutamine: kasutatakse kalade ja mereimetajate säilitamiseks, maitse lisamiseks ja säilivusaja pikendamiseks.
4. Külmutamine: Külma kliima tõttu kasutatakse looduslikku külmutamist, eriti liha ja kala puhul.



ROOTSI

Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte



1. Käärimine: kasutatakse laialdaselt piimatoodete (filmjõlk, juust) ja kala (surströmming) jaoks.
2. Suitsutamine: kasutatakse kala, nagu lõhe ja heeringas, ja liha puhul.
3. Marineerimine: populaarne köögiviljade ja kala, eriti marineeritud heeringa puhul.
4. Kuivatamine ja kuivatamine: kuivatatud kala (nagu kala) ja kuivatatud liha (nagu gravlax) on levinud.

NORRA

Traditsiooniliste säilitusmeetodite ülevaade ja kokkuvõte

1. Kuivatamine: peamine meetod kalade jaoks, eriti kala- ja kalamarjade tootmisel.
2. Suitsutamine: kasutatakse laialdaselt kala (nt lõhe ja forell) ja liha jaoks.
3. Kääritamine: Kasutatakse piimatoodete (keefir) ja kala puhul.
4. Küpsetamine: Levinud on nii kuiv- kui ka soolvees kuivatamine, eriti kala ja liha puhul, nagu graavilakk.



100% EI JÄANU



TRADITSIOONILISED TOOTED JA TOOTED

RIIKIDE JÄRGI

ROOTSI

Surströmming
(kääritatud
heeringas)



Gravlax
(laagerdatud lõhe
tilli ja suhkruga)



Verepuding



ROOTSI

Küpsetatud sink



Maksapasteet



Pohlakonservid



TAANI

Sylta (peajuust või
brawn)



Rullepølse (rullitud,
maitsestatud ja
kuivatatud sealih
kõhuliha)



Maksapasteet



ISLAND

Kala (külma õhu ja
tuule käes
kuivatatud soolata
kala)



Klippfisk (soolatud
ja kuivatatud kala)



Klippfisk (soolatud
ja kuivatatud kala)



LÄTI, LEEDU, EESTI

Pekk



Kvass (rukkileivast
valmistatud
kääritatud jook)



Mödu (kääritatud
meejook)



SOOME

Kippers
(suitsuheeringas)



Finnan kiltursk
(suitsutatud
kiltursk)



NORRA

Rakfisk (kääritatud
kala)



Saucisson
(Prantsuse stiilis
vinnutatud vorst,
mis on kohandatud
Põhjamaades)



Lutefish





PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

SOOLAMINE

Üldine säilitamisviis soolaga
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Foto: andriafanasiev, Canva

KUIVSOOLAMINE

**Soola hõõrumine otse
toidule**

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades

JUUSTUMINE

**Toidu leotamine soolases
vees**

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades



Foto: vallefrias ettevõttest Getty Images, Canva

KÕVENEMINE

**Soolamise,
kuivatamise ja
mõnikord ka
suitsutamise
kombinatsioon**

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades



Foto: tefonimages ettevõttest Getty Images, Canva

**PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD**

SOOLAMINE

Üldine säilitamisviis soolaga
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).

MARINEERIMINE

Marineerimine on traditsioon, mis ulatub enam kui 4000 aasta taha Lähis-Ida iidseesse Mesopotaamiasse, kus kurke esmakordselt raviti. Kuigi me kipume mõtlema hapukurkidele, kui mainitakse terminit marineerimine, kehtib see kõigi toiduainete kohta, mida säilitatakse kas laktofermentatsiooni või äädikalahusega. (The Culinary Pro, N/D.)

JUUSTUMINE

Vees lahustatud kõvendit nimetatakse soolveeks ja see toimib difusiooni põhimõttel. Kuna soolalahus on tihedam kui toidus olev vesi, püütakse saavutada tasakaalu, tõmmates seeläbi tootesse soola ja niiskust, lisades sellele maitset ja niiskust. Juustu võib teha mis tahes liha, kala või linnulihaga. Enamikus soolvee retseptides on soola suhe 3–5%, kuid see võib ulatuda 9–10%ni. (The Culinary Pro, n/d)

MARINEERIMINE

Marinaade saab valmistada äädika, veini või sidrunhappega ning need võivad sisaldada maitseaineid, soola, suhkrut või õli. Kui marineerimist kasutatakse tavaliselt siis, kui kuumust ei rakendata, siis marinaade kasutatakse toiduvalmistamiseks laialdaselt. Lisaks toidule maitse andmisele kasutatakse marinaade sageli ka sitkete lihalõikude pehmendamiseks. Happesus lõhustab lihakiud ja muudab need pehmeks, kuid tuleb olla ettevaatlik, kuna esemete, näiteks liha, liiga kaua marineerimine võib põhjustada suus pudruse tunde. (The Culinary Pro, n/d.)



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

SOOLAMINE

Üldine säilitamisviis soolaga
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Foto: FSTOPLIGHT firmast Getty Images Signature, Canva

SOOLAVÕI

**Soolaga konserveeritud
või**

kasutusel Taanis, Rootsis, Norras,
Soomes; vähem levinud Balti
riikides

JUUSTU VANANEMINE

**Juustu säilitamine
laagerdamise teel**

kasutusel Taanis, Rootsis, Norras;
vähem levinud Balti riikides



Foto: autor kline ettevõttest Getty Images Signature, Canva



Foto: magnola, Canva

KVARK
Soolamise,
kuivatamise ja
mõnikord ka
suitsutamise
kombinatsioon

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

SOOLAMINE

Üldine säilitamisviis soolaga
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Foto: ogichobanov ettevõttest Getty Images, Canva

KOHUPIIM

Taluniku juust

kasutusel Lätis, Leedus, Eestis.

Sool on tavaline toiduainete säilitusaine, mida eelistatakse, kuna see pärsib loomulikult enamiku bakterite ja seente kasvu. Soovitud tulemuste saavutamiseks võib sinki, peekonit, parti, kala, mune, juustu ja köögivilju soolata lühiajaliselt või pikema aja jooksul kuivsoola või soolveega.

Soolatud toidud dehüdreeritakse mõnikord, nagu lutefiski puhul, ja seejärel rehüdreeritakse hiljem, enne küpsetamist. Soolamine võib toimuda pinda hõõrudes või eseme soolapeenrasse matmisega. Toote katmiseks võib kasutada ka soolapastat või tainast. (The Culinary Pro, 2024.)



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

MARINEERIMINE

Säilitamine äädikas või soolvees
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



MARINEERITUD KURGID

Soolvees konserveeritud kurgid

kasutusel Lätis, Leedus, Eestis, Taanis,
Islandil; pole Fääri saartel levinud.

Foto: bit245 ettevõttest Getty Images, Canva

MARINEERITUD PEET

Äädikas konserveeritud peet

kasutusel Lätis, Leedus, Eestis, Rootsis,
Soomes



Alisafarovi foto ettevõttest Getty Images, Canva



MUUD MARINEERITUD KÖÖGIVILJAD

Äädikas konserveeritud erinevad köögiviljad (küüslauk, tomatid, paprika, tšillipipar, mais jne),

kasutatakse peamiselt Balti riikides

Foto autor Ozbalci ettevõttest Getty Images



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

MARINEERIMINE

Säilitamine äädikas või soolvees
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Sergii Baibaki foto ettevõttest Getty Images,, Canva

MARINEERITUD SEENED

Äädikas konserveeritud seened

kasutusel Lätis, Leedus, Eestis, Soomes; vähem levinud teistes Põhjamaades

MARINEERITUD HAPUOBLIKAS

Äädikas konserveeritud hapuoblikas (talvisel hooajal hapuoblikasupi jaoks)

kasutatakse peamiselt Balti riikides



Foto y Martina Unbehauen ettevõttest Getty Images,, Canva

MARINEERITUD MUNAD

Äädikas konserveeritud munad

kasutusel Taanis, Rootsis;
vähem levinud teistes Põhja- ja Baltimaades



Foto Oleksandr Prokopenko, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

MARINEERIMINE

Säilitamine äädikas või soolvees
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



LEOTATUD HEERINGAS Äädikas ja vürtsides marineeritud heeringas

kasutusel Rootsis, Taanis, Norras;
vähem levinud Balti riikides;

Foto Santje09 ettevõttest Getty Images, Canva

KONSERVEERITUD SIDRUNID

**Soolas ja omas mahlas
konserveeritud sidrunid**
ei ole levinud Põhja- ja Baltimaades



AscentXmedia foto ettevõttest Getty Images
Signature, Canva



MARINEERITUD PUMKIN

**Kõrvits conserveeritud
äädikas suhkruga, ka ilma
äädikata**

kasutatakse Balti riikides

Foto autor ArtSvitlyna ettevõttest Getty Images, Canva

Põhja- ja Baltimaade säilitustehnikate erinevused

KÄÄRITAMISE TEHNIKAD

Põhjamaad: Põhjamaades kasutatakse kääritamist laialdaselt, eriti piimatoodete, nagu skyr (Islandi jogurt), surmjõlk (hapupiim) ja juustu kujul. Märkimisväärne on ka kala käärimine, näiteks surströmming (kääritatud heeringas).

Baltikumi: kääritamine hõlmab Balti riikides sageli erinevaid köögivilju, kusjuures väga populaarne on hapukapsas (kääritatud kapsas). Lisaks leidub Baltikumis sagedamini selliseid jooke nagu kalja (kääritatud rukkileivajook).

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

100% EI JÄÄNU

Foto: estefaniavizcaino, Canva.



Põhja- ja Baltimaade säilitustehnikate erinevused

PIIMATOODETE SÄILITAMINE

Põhjamaad: Piimatoodete säilitamine Põhjamaades hõlmab mitmesuguseid kääritatud tooteid, kusjuures olulist rolli mängivad sellised juustud nagu Västerbotten ning traditsioonilised või- ja kooretooted. Kultiveeritud piimatooted, nagu filmjõlk ja keefir, on põhitoiduained.

Baltikumi: Balti riikides on samuti tugev piimandustraditsioon, kuid erinevate toodetega nagu kohupiim, smetana (hapukoor) ja fermenteeritud piimajoogid. Värskete ja hapude piimatoodete rõhk on rohkem esile tõstetud.

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

100% EI JÄÄNU

Fascinadora foto ettevõttest Getty Images, Canva.





PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÄÄRIMINE

Võimaldab kasulikel bakteritel muuta suhkrud hapeteks
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Holbinski foto ettevõttest Getty Images, Canva

PIIMHAPPE KÄÄRITAMINE

**Spetsiifiline kääritamise tüüp
piimhappebakteritega
(külmkääritamine)**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades.

HAPUKAPSAS

Hapendatud kapsas

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: czeKma13, Getty Images, Canva



Foto: ArtSvitlyna ettevõttest Getty Images, Canva

MARINEERITUD PUMKIN Kõrvits

**konserveeritud
äädikas suhkruga, ka
ilma äädikata**

kasutatakse Balti riikides



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÄÄRIMINE

Võimaldab kasulikel bakteritel muuta suhkrud hapeteks
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



KIMCHI

Kääritatud köögiviljad

(Korea köögi mõjul, vähem traditsiooniline, kuid kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades)

Foto: Alexander Labut ettevõttest Getty Images, Canva

KÄÄRITATUD ÕUNAD

Kääritatud õunad tūnnis

kasutatakse peamiselt Balti riikides
(mõjutatud, kuid mitte traditsiooniline)



Foto: czekma13, Getty Images, Canva



FERMENTEERITUD ROHELISED TOMATID

Tūnniäädikas konserveeritud rohelised (ka punased) tomatid

kasutatakse Balti riikides;
mõjutatud, kuid mitte traditsiooniline;



Foto: ValentynVolkov ettevõttest Getty Images, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÄÄRIMINE

Võimaldab kasulikel bakteritel muuta suhkrud hapeteks
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Foto: Mizina, Canva

HAPUPIIM HAPUKOOS

Kääritatud piim

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades.

KEEFIR

Kääritatud piimajook

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: Fascinadora firmast Getty Images, Canva



Foto: autor Canva

JOGURT

Fermenteeritud piimatoode

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÄÄRIMINE

Võimaldab kasulikel bakteritel muuta suhkrud hapeteks
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



PETIPIIM

Kultiveeritud piimatoode

kasutusel Taanis, Rootsis, Norras, Soomes.

Foto: vm2022, Canva

HAPUKOOR

Hapukoore tüüp

kasutusel Lätis, Leedus, Eestis, Soomes



Foto: Magone firmast Getty Images, Canva



VUNTSID

Kääritatud märepiim

vähem levinud, kuid mõnedes
Põhjamaades tuntud

Foto: Svetlana Lazhko, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÄÄRIMINE

Võimaldab kasulikel bakteritel muuta suhkrud hapeteks
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Foto: atlasstudio, Canva

KVASS

Rukkileivast valmistatud
kääritatud jook

kasutusel Lätis, Leedus, Eestis

MÕDU

Fermenteeritud meejook

kasutusel Lätis, Leedus, Eestis; vähem levinud
Põhjamaades



Foto: bhofack2, Getty Images, Canva

MARJA VEIN

Kääritatud marjadest
valmistatud vein

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades



Foto: igorr1, Getty Images, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÄÄRIMINE

Võimaldab kasulikel bakteritel muuta suhkrud hapeteks
(kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



Foto: pixelshot, Canva

LEIVA KÄÄRITAMINE

Terade säilitamine juuretise
kääritamise teel

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

LEIVA KÄÄRIMINE

Haputainast leivataignast
pätsid käärivad



Foto: SensorSpot firmast Getty Images Signature, Canva

RUKKLEIB SEEMNETEGA

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades



Foto: gitusik ettevõttest Getty Images, Canva

Põhja- ja Baltimaade säilitustehnikate erinevused

SUITSETAMISE TEHNIKAD

Põhjamaad: Põhjamaadel on tugev kuivsoolamise traditsioon, eriti kala puhul. Näiteks kala (kuivatatud tursk) ja klippfisk (soolatud ja kuivatatud kala). Märkimisväärsed on ka lihatooted, nagu Rootsi rullepølse (vürtsitud liha).

Baltikumi: Balti riigid kasutavad liha ja köögiviljade puhul sageli soolvees ja marineerimist. Levinud on selliste liha nagu Leedu skilandis (suitsu- ja kuivatatud vorst) ja erinevate marineeritud köögiviljade soolamine.

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

100% EI JÄÄNU

Foto Mykola Lunov, Canva.





PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

SUITSETAMINE

Külmsuitsetamine: toidu suitsetamine madalal temperatuuril, mis ei ületa 100 kraadi, ja sagedamini 65–85 kraadi;

Kuumsuitsetamine: Toidu suitsetamine kõrgemal temperatuuril vahemikus 80–150°C (kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



SUITSULÕHE

Suitsulõhe

kasutusel Taanis, Norras

Foto: FerhatMatt ettevõttest Getty Images
Signature, Canva

KALLURID

Suitsuheeringas

kasutusel Rootsis, Taanis, Soomes



Foto: metinkiyak ettevõttest Getty Images
Signature, Canva



FINNANI SEPP

Suitsutatud kultursk

kasutusel Soomes, Rootsis

Foto: Carol_Ann_Peacock ettevõttest Getty Images, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

SUITSETAMINE

Külmsuitsetamine: toidu suitsetamine madalal temperatuuril, mis ei ületa 100 kraadi, ja sagedamini 65–85 kraadi;

Kuumsuitsetamine: Toidu suitsetamine kõrgemal temperatuuril vahemikus 80–150°C (kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades).



PASTRAMI

Küpsetatud ja suitsutatud liha

kasutatakse Taanis; vähem levinud teistes Põhja- ja Baltimaades

Foto: FSafakOguz ettevõttest Getty Images, Canva

SUITSULIHA
suitsutatud igivanade läti traditsioonide järgi, kasutades suitsutamisel ainult lepaküttepuid ja puhast lepahaket

kasutatakse Balti riikides



Foto: metinkiyak ettevõttest Getty Images Signature, Canva



Foto: Carol_Ann_Peacock ettevõttest Getty Images, Canva

SUITSUTATUD MAKRELL

**Külm suitsetamine Kuum
suitsetamine**

kasutatakse Balti riikides



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KUIVATAMINE

Õhukuivatus, külmkuivatus, päikesekuivatamine, ahjukuivatus, dehüdratsioon



Foto: Leo Malsam ettevõttest Getty Images, Canva

ÕHUKUIVATUS

Toidu loomulik
kuivatamine vabas
õhus

kasutusel kõigis Põhja- ja
Baltimaades

KÜLMKUIVATAMINE

Niiskuse eemaldamine
toidust külmutamise ja
seejärel jää sublimeerimise
teel

kasutusel kõigis Põhjamaades; vähem
levinud Balti riikides



Foto: DAPA Images, Canva



Foto: apidachjsw ettevõttest Getty Images, Canva

PÄIKESE

KUIVATAMINE

Päikesevalguse kasutamine
toidu kuivatamiseks

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KUIVATAMINE

Õhukuivatus, külmkuivatus, päikesekuivatamine, ahjukuivatus, dehüdratsioon



Foto: Rytis Bernotas ettevõttest Getty Images, Canva

AHJUS KUIVATAMINE Ahju kasutamine toidu kuivatamiseks

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades
Ahjus kuivatatud puravikud

kasutatakse Balti riikides

DEHÜDRATSIOON

Niiskuse eemaldamine dehüdraatori abil

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: DAPA Images, Canva



Foto: byTT firmast Getty Images, Canva

KALA KALA

Külma õhu ja tuule käes kuivatatud
soolata kala (tursa kala)

kasutatakse Norras, Islandil



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KUIVATAMINE

Õhukuivatus, külmkuivatus, päikesekuivatamine, ahjukuivatus, dehüdratsioon



CLIPFISH

Soolatud ja kuivatatud kala

kasutatakse Norras, Islandil

kuivatatud soolatud tursk

Foto: anouchka Getty Images Signature Canvast

BILTONG

Kuiv kuivatatud liha

vähem levinud, mitte traditsiooniline

Põhja- ja Baltimaades



Foto: Drbouz ettevõttest Getty Images Signature, Canva



PEMMICAN

Kuivatatud liha ja rasva segu (rasva, kuivatatud lihast ja mõnikord kuivatatud marjade segu. Kaloririkas toit, võib kasutada põhikomponendina valmistoitudel või süüa toorelt)

vähem levinud, mitte traditsiooniline

Põhja- ja Baltimaades

Foto: b The prepared.com



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KUIVATAMINE

Õhukuivatus, külmkuivatus, päikesekuivatamine, ahjukuivatus, dehüdratsioon



JERKID

**Kuivatatud liha ribad
(erinevad lihatükid)**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Foto: luxiangjian4711 ettevõttest Getty Images
Signature, Canva

**MARJADE
KUIVATAMINE**
**Marjade kuivatamine
säilitamiseks (kuivatatud
jõhvikas)**

(kasutatakse kõigis Põhja- ja
Baltimaades)



Foto: Stefan_Alfonso ettevõttest Getty Images,
Canva



ÜRDI KUIVATAMINE

**Maitsetaimede kuivatamine
pikaajaliseks säilitamiseks**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Foto: alle12, Getty Images Signature, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KUIVATAMINE

Õhukuivatus, külmkuivatus, päikesekuivatamine, ahjukuivatus, dehüdratsioon



PUUVILJA NAHK

**Kuivatatud puuviljapüree
(Sweet Homemade
Strawberry Fruit Leather)**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Foto: bhofack2 Getty Images Canvast

LEHTLEIVA KUIVATAMINE

**Leiva säilitamine
kuivatamise teel**

(kasutatakse kõigis Põhja- ja
Baltimaades)



Foto: autor Vaata veel Andrew Poplavsky, Canva



Foto: Promo_Link firmast Getty Images, Canva

KUIVIK

Kaks korda küpsetatud leib

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KUIVATAMINE

Õhukuivatus, külmkuivatus, päikesekuivatamine, ahjukuivatus, dehüdratsioon



HARDTACK

Kõvad, kuivad küpsised

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Foto: bhofack2 Getty Images Canvast

LEHTLEIVA KUIVATAMINE

**Leiva säilitamine
kuivatamise teel**

(kasutatakse kõigis Põhja- ja
Baltimaades)



Foto: autor Vaata veel Andrew Poplavsky, Canva



Foto: Promo_Link firmast Getty Images, Canva

KUIVIK

Kaks korda küpsetatud leib

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÕVENEMINE



PEEKON

Küpsetatud sea kõht

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Foto: Lecic ettevõttest Getty Images Canva

SINK

Küpsetatud sink

kasutatakse Rootsis



Foto: Vby Edward Olive, Canva

SALAAMI

Küpsetatud vorst

kasutusel Taanis, Rootsis, Norras



Foto: 4kodiak ettevõttest Getty Images, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÕVENEMINE



Foto: Lecic ettevõttest Getty Images Canva

KÜPSETATUD TOIT

Norra vinnutatud liha

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

VORST

Prantsuse stiilis vinnutatud vorst, mis on kohandatud Põhjamaades

kasutatakse Norras



Foto: PicturePartners ettevõttest Getty Images, Canva



VORSTIRULL

Rullitud, vürtsitatud ja soolatud sealiha kõhutükk

kasutatakse Taanis

Foto: 4kodiak ettevõttest Getty Images, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÕVENEMINE

Foto autor Genadijs
Stirans, Canva



Foto: Elena Photo Canva

SUHKRUGA KUIVATAMINE Konserveerimine suhkruga

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades
Värske jõhvikas suhkrus - Läti köök



MELASSI KUIVATAMINE Konserveerimine melassiga

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: Vby Edward Olive, Canva

MAKSAPASTEET

Maksapasteet

kasutatakse Taanis



Foto: 4kodiak ettevõttest Getty Images, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÕVENEMINE



Foto: Africa images, Canva

MAKSAVORST

Maksaga tehtud vorst

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

VERIVORST

Verega tehtud vorst

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: JacquesPALUT ettevõttest Getty Images, Canva

VEREPUDING

Verepuding

Blodpudding on üks traditsioonilisi Rootsi toite, mis on valmistatud loomaverest. Seda valmistatakse tavaliselt seaverest, mis segatakse jahu, õlle või svagdrickaga, või ja maitseainetega ning seejärel küpsetatakse ahjus. Pärast valmistamist lõigatakse see õhukesteks viiludeks ja praetakse väheses võis või õlis, kuni pind muutub kergelt krõbedaks.

kasutatakse Rootsis





PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÕVENEMINE



LIHA ASPICIS

Aspic on valmistatud luudest ja osadest, nagu jalad ja pahklud, mõnikord ka pead, sabad loodusliku želatiinina). Aspic võib olla sitkem pikemaks säilitamiseks (1-2 nädalat) ja tarretisesarnane koheseks tarbimiseks, mõjutatuna teistest köökidest.

kasutatakse Balti riikides

Foto: shoot_nik ettevõttest Getty Images, Canva

KALA ASPIKIS

teiste köökide mõjud;
aspic võib olla naturaalne kala luudest, peadest, uimedest või želatiiniga.
kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: perednianskina firmast Getty Images, Canva

LINNULIHA ASPICIS

Kana aspicis

Mõjutatud teistest köökidest;
kodulindude loodusliku aspici saavutamiseks tuleks keeta rohkem kui 8 tundi; võib küpsetada ka želatiiniga;
kasutatakse Rootsisis





PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KÕVENEMINE

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

HAPUKURK

Peajuust või brawn

Peajuust (hollandi keeles hoofdkaas) ehk brawn on külmlõigatud teriin ehk lihatarretis, mis pärineb Euroopast, võib-olla muistsest Germaniast. Seda valmistatakse vasika või sea (harvemini lamba või lehma) peast saadud lihast, tavaliselt asetatakse aspikisse ja süüakse tavaliselt külmalt, toatemperatuuril või võileivana. Vaatamata oma nimele ei ole roog juust ega sisalda piimatooteid. Kasutatavad peaosad on erinevad ja võivad hõlmata keelt, kuid tavaliselt ei hõlma aju, silmi ega kõrvu.

kasutatakse Taanis



Foto: Africa images, Canva

KAAVIAR

Soolatud kalamarja

kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades (Balti riikides tarbitakse ka imporditud musta kaaviari)



Foto: Woloha, Getty Images, Canva

KALAMARI

Kalamarja

(näiteks marineeritud heeringamarja kasutatakse Balti riikides)

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto autor Jonathan Austin Daniels ettevõttest Getty Images Signature, Canva



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KONFITSEERIV

Keetmine ja säilitamine rasvas



Foto: vm2002, Canva

GHEE

Selitatud või

vähem levinud, mitte traditsiooniline
Põhja- ja Baltimaades

PEKK

Sulatatud searasv

(kasutatakse kõigis Põhja- ja
Baltimaades)



Foto: vikif, Getty Imagesy, Canva



Foto: DimaSobko firmast Getty Images, Canva

RASVRASV

Sulatatud veise- või lambarasv

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Põhja- ja Baltimaade säilitustehnikate erinevused

KÖÖGIVILJADE KONSERVEERIMINE

Põhjamaine: juurvilju, nagu kartul, porgand ja kaalikas, hoitakse juurekeldrites ja mõnikord kääritatakse. Kasutatakse ka marineerimist, kuid see pole nii domineeriv kui Baltikumis.

Baltikumi: sageli marineeritakse või fermenteeritakse köögivilju, näiteks kapsas, peet ja kurk. Baltikumi traditsioon marineerida mitmesuguseid köögivilju on peamine erinevus.

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

100% EI JÄÄNU

Foto nakonechnyy firmast Getty
Imagess, Canva.



Põhja- ja Baltimaade säilitustehnikate erinevused

PÜUVILJADE JA MARJADE SÄILITAMINE

Põhjala: Põhjamaades säilitatakse marju nagu pohlad ja pilvikud sageli moosides, tarretistes ja siirupites. Nende marjade kasutamine kastmetes ja magustoitudes on laialt levinud.

Baltikumi: Baltikumi regionis säilitatakse ka erinevaid marju, kuid tugevam on marjaveinide ja kääritatud marjajookide valmistamise traditsioon. Tavaline on ka puuviljade, näiteks õunte ja ploomide marineerimine.

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

100% EI JÄÄNU

Foto Dar1930 ettevõttest Getty Images, Canva.





PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KONSERVEERIMINE JA KONSERVEERIMINE

Toidu säilitamine suletud purkides või purkides
kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: jarmoluk, pixabay, Canva

MOOSI VALMISTAMINE Puuviljade säilitamine suhkruga

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

MARMELAAD Tsitrusviljade konserveerimine suhkruga (kasutatakse kõigis Põhja- ja Baltimaades)



Foto: Dragunov1981, Getty Images, Canva



Foto: Sarsmis firmast Getty Images, Canva

KONSERVID Üldnimetus suhkruga konserveeritud puuviljade kohta kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

KONSERVEERIMINE JA KONSERVEERIMINE

Toidu säilitamine suletud purkides või purkides
kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



KOMPOTT

Puuviljade säilitamine
suhkruga

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Foto : sobolichall, Getty Images, Canva

POHLAKONSERVID

Suhkruga konserveeritud
pohlad

kasutusel Rootsis, Soomes



Foto: bhofack2, Getty Images, Canva



Foto: RolfAasa firmast Getty Images Signature,
Canva

POHLA

Suhkruga konserveeritud
pohlad

kasutusel Rootsis, Soomes



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

SÄILITAMINE ALKOHOLIS JA ÄÄDIKAS

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

ÄÄDIKA

VALMISTAMINE ÕUNASIIDRI ÄÄDIKAS

**Konserveerimine, muutes
alkoholi äädikaks (õunasiidri
äädikas)**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: Olivka888, Getty Images, Canva

LINNASE ÄÄDIKAS

**Odralinnastest valmistatud
äädikas**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: Getty Images Signature, Canva uue välimuse valamisel



Foto: Bilddoss firmast Getty Images, Canva

ÕLLE VALMISTAMINE

**Terade kääritamine õlle
valmistamiseks**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

VAIMUD

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: pembilton ettevõttest Getty Images, Canva

ŠNAPS
 Destilleeritud piiritus,
 mis on sageli
 maitsestatud ürtide või
 puuviljadega

kasutusel kõigis Põhja- ja
 Baltimaades



GoodLifeStudio foto ettevõttest
 Getty Images Signature, Canva

AKVAVIIT

Köömnetega maitsestatud
 destilleeritud piiritus

kasutusel Taanis, Norras, Rootsis



Foto: Szakaly firmast Getty Images, Canva



Foto: fotomem firmast Getty Images, Canva

**KODUNE
 DESTILLEERIMINE**
 Väikesemahuline destilleerimine
 alkoholsete jookide säilitamiseks

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

MUUD TEHNİKAD



LUTEFISH

Leelis taastatud kuivatatud kala

**Kalariiuli kuivatatud kalaga
(Lutefisk) Norras Lofootidel**

kasutatakse Norras

Foto: pembilton ettevõttest Getty Images, Canva

**JUUREKELDER
HOIDLA**

**Köögiviljade säilitamine
jahedas, pimedas kohas**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto: pixelshot, Canva

Foto: cpjanes ettevõttest Getty Images, Canva



Foto: YelenaYemchuk ettevõttest Getty Images Pro, Canva

KARTULITÄRKLIS

**Kartuli säilitamine, muutes
need tärkliseks**

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

MUUD TEHNİKAD



Foto: Everyday on parem teha kõike, mida armastate Getty Images, Canva kaudu

PEKTIINI EKSTRAHEERIMINE

Pektiini eraldamine puuviljadest moosi valmistamiseks

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades

Foto: bdsnp, Getty Images Pro, Canva

SINEPI VALMISTAMINE

Sinepiseemnete säilitamine maitseainena

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Victoriya89 foto
ettevõttest Getty Images,
Canva



Foto: autor eskymaks ettevõttest Getty Images, Canva

MÄDARÕIGAS Riivitud mädarõikajuure säilitamine

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



PÕHJAMAA & BALTIKUMI SÄILITUSTEHNİKAD

MUUD TEHNİKAD

MEE SÄILITAMINE



Foto: Everyday on parem teha kõike, mida armastate Getty Images, Canva kaudu

Mee kasutamine puuviljade või pähklite säilitamiseks, näiteks küdoonia mee sees – kasutatakse Lätis kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto autor: UserG115542684 ettevõttest Getty Images, Canva

Foto: bdsnp, Getty Images Pro, Canva

HÜÜBINUD KREEM

Paks kreem

kasutusel kõigis Põhja- ja Baltimaades



Foto Vaata veel Vladimir Mironov Canva



Foto: Daniel Jara firmast Getty Images, Canva

KIIVID

Kääritatud merelinnud

Kiviak ehk kiviaq on traditsiooniline talvine Gröönimaalt pärit inuittide toit, mis on valmistatud hülgenahas kääritatud merelindudest (Alle alle). Protsessi fotode säilitamiseks vaadake Internetist. kasutatakse Gröönimaal

Kokkuvõte säilitustehnikate peamistest erinevustest

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

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

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

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

100% EI JÄÄNU

Foto: ninafirsova, Canva.



Kokkuvõte

See digitaalne brošüür "Põhjamaade/Balti köögi traditsioonilised ja kaasaegsed toiduainete säilitamise tehnoloogiad" on osa projekti NPAD-2022/10049 arendustulemused digitaalkursuse "Digitaalne kursus NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for Nordic/Baltic Culinary Arts" raames. Täiskasvanute koolitajad, sealhulgas . Eesmärk on parandada täiskasvanute õpetamise meetodeid, täiskasvanute juurdepääsu õppimisele, parandada täiskasvanuõppe kvaliteeti ja vastata uutele või muutuvatele vajadustele vastavalt majutusettevõtete pakkumiste eripärade muutuvale keskkonnale, kokakunsti mitmekesisusele ja mitmekesistamise lähenemisviisidele, turismi suundumustele. uued kogemused ja maitseid, kaasaegne ühiskond vajab tehnilist ja digitaalset täiustamist ja ümbervormindamist, keskendumist jätkusuutlikkusele, et säästa traditsioone ja kultuuripärandit ning globaalseid ja rahvuslikke ressursse vastutustundliku tarbimise ning kohalike toorainete ja muude ressursside kasutamise kaudu.

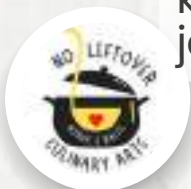
Selles digitaalses brošüüris antakse ülevaade Taanist, Eestist, Lätist, Islandilt ja Leedust üle 100 traditsioonilise säilitusmeetodi kontseptsiooniga NO LEFTOVER 10 retseptiga igast loetletud riigist. Lisaks on brošüüris Soome, Rootsi, Norra, Gröönimaa ja Fääri saarte retseptid. Need meetodid hõlmavad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

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

NPAD-2022/10049

100% EI JÄÄNU

Foto: Vaata ja Oksana Vejus, Canva.



Järeldus

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

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

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

100% EI JÄÄNU

Foto: Läti toit. Pirukad.Canva.



Viidete loend

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



Viidete loend

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

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

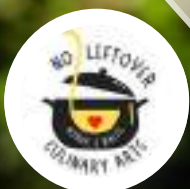
100% EI JÄÄNU

Foto:Canva.



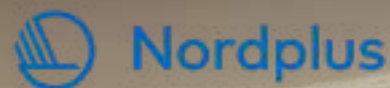
Viidete loend

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





Projekti ID: NPAD-2022/10049



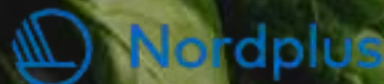
Autorid ja kaasautorid:

Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riia), projekti koordinaator, seadistamine, sisu ja graafiline disain, kontseptsioon, struktureerimine, toimetamine Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Leedu) Bjarnfridur Einarsdottir, Hansina, STEP BY STEP COUNCULTING (Island) Rafn, Jon, STEP BY STEP COUNCULTING (Island) Pels, Ruta, MITRA (Eesti) Smulski, Aleksei, MITRA (Eesti) Högnadóttir, Anna, Com&Train (Taani) Pasnaka-Irkle, Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riia)





Projekti ID: NPAD-2022/10049



TRADITSIOONILISED JA KAASAEGSED TOIDUAINETE SÄILITAMISE TEHNOLOOGIAD PÕHJAMAADE/BALTI KÖÖGIST

Zvereva, O. jt (2024). Traditsioonilised ja
kaasaegsed toiduainete säilitamise
tehnoloogiad Põhjamaade/Balti
köögist. Projekti ID: NPAD-2022/10049.
"NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary
Arts: digitaalne kursus koos
koolitusmaterjalide ja tööriistadega
täiskasvanute koolitajatele".
HOTELLIKOOL Hotel Management
College, Riia.
ISBN978-9934-643-02-6
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com

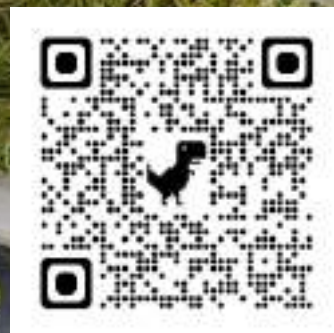


Foto:Canva.