

PÅ DANSK

**DE MODERNE OG INNOVATIVE
OPSKRIFTER FRA DET
NORDISKE/BALTISKE KØKKEN**

NO LEFTOVER NORDIC/BALTIC
CULINARY ARTS: DIGITALT KURSUS MED
UNDERVISNINGSMATERIALER OG
VÆRKTØJER TIL VOKSENUNDERVISERE



SAMLINGEN AF DE TRADITIONELLE OG NUTIDIGE NORDISKE/BALTISKE OPSKRIFTER.

DEL II:

'DE MODERNE OG INNOVATIVE OPSKRIFTER FRA DET NORDISKE/BALTISKE KØKKEN''

Abstrakt

'De moderne og innovative opskrifter fra det nordiske/baltiske køkken, herunder Danmark, Estland, Island, Letland, Litauen med fokus "brug lokalt" og relation til bæredygtighed.

Nordisk/baltisk værdi: Det nordiske/baltiske køkken har meget gammel interessant historie, traditioner, opskrifter, metoder. I dag involverer kulinarisk kunst gamle traditioner, bæredygtighedsaspekter som at bevare kulturarven og bruge lokale produkter, integration af moderne teknologier, innovationer og digitalisering, undgå og minimere spild.

Vi har til hensigt at styrke ideologien om NO LEFTOVER ikke kun på husstands- og amatørniveau, men også på professionelt niveau inden for voksendannelsen. Projektpartnerne vil demonstrere tilgange til at integrere den klassiske og moderne traditionelle nordiske/baltiske kulinariske kunst med beherskelse af NO LEFTOVER på alle niveauer af kulinarisk kunst på en detaljeret, kreativ, informativ og inspirerende måde.



Reference: Zvereva, O. et al (2024). Traditionelle opskrifter fra nordisk og baltisk køkken. Nordplus Voksen. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitalt kursus med undervisningsmaterialer og værktøjer til voksenundervisere. Projekt-id: NPAD-2022/10049.

ISBN-kode:978-9934-643-01-9

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



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESA KOLEDŽA

com&train
Start din kompetencereise med os

Sfs
Adult Education
Iceland

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

Foto:
Stikkelsbær,
Canva

100% INGEN RESTER

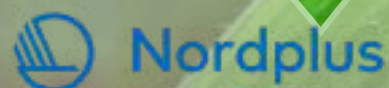
Indholdsfortegnelse

1. Beskrivelse af projektet, projektets formål og formål
2. Beskrivelse af projektpartnerne
3. Introduktion
4. Vejledningens formål og formål
5. Beskrivelse af målgruppen for vejledningen og læringsresultater, forventede resultater efter læsning af vejledningen
6. Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst
7. Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Danmark
8. Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Estland
9. Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Island
10. Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Letland
11. Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst - Litauen
12. Definitioner / teorigennemgang:
 - Kulinariske kunst
 - nordisk/baltisk
 - "Ingen rester"
 - "Brug lokalt"
 - Bæredygtighed
 - Bæredygtighed i kulinarisk kunst

100% INGEN RESTER



Indholdsfortegnelse



- 1.13. De nutidige og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken - oversigt
14. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken - Danmark- resumé
15. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Ny nordisk Carpaccio"
16. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Røget makrel og rødbedesalat"
17. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Selleri "Risotto"
18. Den nutidige og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Aquavit saltet laks med dild og sennepssauce"
19. Den nutidige og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Dansk blåskimmelost og pærefladbrød"
20. Den nutidige og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Sous Vide svinemave med æblepastinakpuré"
21. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Viking Grain Bowl"
22. Den moderne og innovative opskrift fra det nordiske/baltiske køkken - Danmark "Foraged Svampesuppe"
23. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Birkesirup glaseret and"
24. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken - Danmark "Havtorn og hvid chokolademousse"

100% INGEN RESTER

Foto:
Zucchini,
Canva



Indholdsfortegnelse



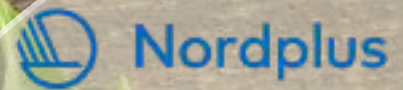
- 1.25. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Estland- resumé
26. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Borscht"
27. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Brød"
28. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Shashlik eller shish kebab"
29. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Salat med krabbestænger"
30. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Brødsuppe"
31. Den moderne og innovative opskrift fra det nordiske/baltiske køkken – Estland "Jellied meat"
32. Den moderne og innovative opskrift fra det nordiske/baltiske køkken – Estland "Svampesuppe"
33. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Vastlakukkel"
34. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "Sandwicher og snacks"
35. Den nutidige og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Estland "ristede mandler"

100% INGEN RESTER

Foto:
Marrow,,
Canva



Indholdsfortegnelse



- 1.36. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island - resumé
37. De moderne og innovative opskrifter fra det nordiske/baltiske køkken – Island "Lammestang med bacon"
38. De moderne og innovative opskrifter fra det nordiske/baltiske køkken – Island "Lammefilet"
39. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Bedstefar Fish and Chip"
40. De nutidige og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Torskefilet med tomatpesto"
41. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Ovnbagt europæisk rødspætte"
42. De nutidige og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Islandsk flødepandekage"
43. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Cocos Chicken"
44. De moderne og innovative opskrifter fra det nordiske/baltiske køkken – Island "Hummerhaler"
45. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Skyr dessert"
46. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Island "Festlig hummersuppe"

100% INGEN RESTER

Foto:
Vilde hvidløg,
Canva



Indholdsfortegnelse

- 1.47. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland- resumé
48. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Frikadeļu zupa. Lettisk frikadellesuppe"
49. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Kartupeļu pankūkas ar lasi. Kartoffelpandekager med laks"
50. De moderne og innovative opskrifter fra det nordiske/baltiske køkken – Letland "KARBONĀDE: SVINEKOTETELET Valgfrit: HVID FISK eller KYLLINGFILET"
51. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Ķiploku grauzdiņi. Hvidløg eads.
52. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Biezpiena plācenīši. Cottage cheese pandekager.
53. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Zandarta fileja. Zandar filet stegt, grillet eller bagt i folie stegt eller sous vide"
54. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Bute cepta. Skrubbe stegt."
55. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Grillede grøntsager, ost, kød, fisk."
56. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Sautējums. Sauterede stuvede grøntsager eventuelt med kød eller fisk."
57. De moderne og innovative opskrifter fra køkkenet – Letland "Salater".
- 1.58. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Uzkodas. Snacks.
- 2.59. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Letland "Deserti. Desserter."

100% INGEN RESTER



Indholdsfortegnelse

- 1.60. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Litauen – resumé
61. De nutidige og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Kastinys" med kogte kartofler"
62. De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Kold syresuppe"
63. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Zucchini-pandekager"
64. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Fylgte æg"
65. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "æble-havregrynskage"
66. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Rabarberkompot"
67. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Fylgte karper"
68. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Svineknok"
69. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen "Boghvedegrød med kantareller og hytteost"
70. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Litauen " Cottage cheese and gelé dessert"

100% INGEN RESTER

Foto: Boghvede,,
Canva



Indholdsfortegnelse

- 1.71. Det moderne og innovative fra nordisk/baltisk køkken – andre lande - resumé
- 72. Den moderne og innovative opskrift fra det nordiske/baltiske køkken – Færøerne
- 73. Den moderne og innovative opskrift fra nordisk/baltisk køkken – Norge
- 74. Den moderne og innovative opskrift fra c/baltisk køkken – Finland
- 75. Den nutidige og nyskabende opskrift fra
- 76. Nordic/Baltic Culinary Arts fagmiljø
- 77. Gennemgang af nuværende knowhow, færdigheder inden for kulinariske kunst, nødvendige kompetencer;
- 78. Indsigt i teknologier, der bruges til nordisk/baltisk madlavning Ingen rester af madlavning
- 79. Professionelt netværk for ingen efterladte nordisk/baltisk madkunst Sammenfatning Konklusion Referenceliste Links til nyttige ressourcer Forfattere, bidragydere

100% INGEN RESTER

Beskrivelse af projektet

'Målet med projektet "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Materials and Tools for Adult Educational", Nr. NPHZ-2021/10049, skal forbedre undervisningsmetoder for voksenundervisere i kulinarisk kunst med fokus på nordisk/baltisk traditionelt og moderne køkken med tilgang til NO LEFTOVERS på forskellige stadier, herunder planlægning af ingredienser og portioner, madlavning, servering, salg, markedsføring af retterne og køkkenkoncepter, at finde rimelige forbrugsmåder til madrester, ansvarlig håndtering af slutfald.

Nordisk/baltisk merværdi

Den kulinariske kunst, og specifikt det nordiske/baltiske køkken, har meget gammel interessant historie, traditioner, opskrifter, metoder, og den nutidige kulinariske kunst involverer disse gamle traditioner, bæredygtighedsaspekter som at bevare kulturarven og bruge lokale produkter, integration af det moderne og traditionel bevaring og ingen efterladte teknikker, innovationer og digitalisering.

Projekt-id: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCŪ BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Start din kompetencereise med os

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra



Projektpartnerne

LAND	PARTNER NAVN	INTERNET SIDE
LETLAND	"HOTEL SKOLE" Hotel business college	www.hotelschool.lv
LITAUEN	Vilnius College	www.viko.lt
ESTLAND	MITRA	www.mitra.ee
ISLAND	TRIN FOR TRIN RÅDGIVNING	www.sfsradgjof.is
DANMARK	Com&Train	www.comtrain.dk

Projekt-id: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Start din kompetencerise med os

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra



Foto:
Østersøen,
Canva

Introduktion

'Projektets resultater af udviklingsprojekterne fører til det udviklede nye kursus 'Digitalt kursus i NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for voksenpædagoger', herunder udvikling af kursusindhold og modulopsætning, valg af digitalt format, metoder og materialer, der skal Brugt.


Formålet er at forbedre metoder til voksenundervisning, voksnes adgang til læring, forbedring af kvaliteten af voksenlæring og opfyldelse af nye eller ændrede behov for det skiftende miljø af specifikke gæstfrihedsvirksomhedstilbud, kulinariske kunstvariationer og diversificeringstilgange, trends inden for turisme for nye oplevelser og smag, det moderne samfunds behov for teknisk og digital forbedring og omformatering, fokus på bæredygtighed for at opretholde traditioner og kulturarv samt globale og nationale ressourcer ved ansvarligt forbrug og brug af lokale råvarer og andre ressourcer. Kursusudviklingen understøtter udvikling af uddannelsesmuligheder for lærere, mentorer og andet pædagogisk personale i voksenuddannelse af projektkoordinator, alle projektpartnere og andre organisationer og private virksomheder, offentlige organisationer, da kurset vil være optimeret produkt til forskellige kategorier af voksenundervisere .

Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049

Projekt-id: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL

VIESŃICU BIZNESA KOLEDŽA

com&train 
Start din kompetence rejse med os

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra



Foto:
Østersøen,
Saulkrasti,
Canva

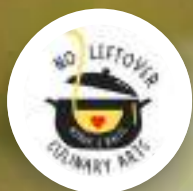
100% INGEN RESTER

Vejledningens formål og mål

»Det nordiske/baltiske køkken har meget gammel interessant historie, traditioner, opskrifter, metoder. I dag involverer kulinarisk kunst gamle traditioner, bæredygtighedsaspekter som at bevare kulturarven og bruge lokale produkter, integration af moderne teknologier, innovationer og digitalisering, undgå og minimere spild. Vi har til hensigt at styrke ideologien om NO LEFTOVER ikke kun på husstands- og amatørniveau, men også på professionelt niveau inden for voksenuddannelserne. Projektpartnerne vil demonstrere tilgange til at integrere den klassiske og moderne traditionelle nordiske/baltiske kulinariske kunst med beherskelse af NO LEFTOVER på alle niveauer af kulinarisk kunst på en detaljeret, kreativ, informativ og inspirerende måde. De fem projektresultater, der danner kurset, vil tjene som attraktive materialer, redskaber til at hjælpe voksenundervisere med at øge ydre og indre motivation hos deres voksne elever i at anvende principperne for NO LEFTOVER i kulinarisk kunst.

Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER



Beskrivelse af målgruppen for vejledningen og læringsresultater, forventede resultater efter læsning af vejledningen

- Primær målgruppe af voksenundervisere omfatter voksenundervisere, der arbejder med kulinariske kunstprogrammer på professionelt og amatørniveau.
- Derudover er den sekundære målgruppe voksenpædagoger, der arbejder med voksne inden for de sociale programmer, fritidsaktiviteter, erhvervstræning og coaching, workshops for livslang læring, seminarer, netværksarrangementer, hvor kogekunstens aktiviteter, arrangementer med servering af mad er indlejret.
- På tværs af formel, uformel og/eller ikke-formel voksenlæring;
- Både almen og erhvervsrettet læring;

Nordisk/baltisk merværdi Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER



HVAD VED DU OM DEN NORDISKE/BALTIKE KULINARISKE KUNST?

- Hvilke bær vokser i Island?
- Vokser der hørfrø i Danmark?
- Spiser islændinge østersøbrisling som indbyggere i Østersøen?
- Er smeltet pletter (fedt) typisk for alle lande i Østersøen, Island og Danmark?
- Hvilke lande har kvas-drik? etc.

100% INGEN RESTER



HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Starti ziv komercijotaiske mad os

Sfs

Wik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

Foto:
Pære,
Canva

NORDISK-BALTISK

Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst

Den nordisk-baltiske region omfatter Danmark, Estland, Finland, Island, Letland, Litauen, Norge og Sverige samt de selvstyrende regioner Grønland, Åland og Færøerne. Historisk set har disse lande været forbundne og har interageret med hinanden i århundreder. Gensidig handel har været den afgørende faktor for denne interaktion. I de seneste årtier er de nordiske og baltiske lande vokset tættere og samarbejder om emner som cirkulære økonomiske modeller, regional sikkerhed og digital transformation. (Nordisk Ministerråd, 2020.)

**Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049**

100% INGEN RESTER



Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst

Den moderne og innovative nordisk-baltiske kulinariske kunstscene er kendt for sin vægt på lokale, årstidens råvarer, bæredygtighed og en dyb forbindelse til naturen. Denne kulinariske bevægelse, ofte omtalt som New Nordic Cuisine, har opnået global anerkendelse for sin innovative tilgang og respekt for tradition.

Nøglekarakteristika:

1. Lokale og sæsonbestemte ingredienser:

Kokke prioriterer at bruge råvarer, der er lokalt og i sæson. Dette støtter ikke kun lokale landmænd og producenter, men sikrer også friskhed og reducerer CO₂-fodaftrykket forbundet med transport.

2. Bæredygtighed:

Der er et stærkt fokus på bæredygtig praksis, herunder fouragering, konservering og minimering af madspild. Bevægelsen går ind for en tilbagevenden til traditionelle metoder til tilberedning og konservering, såsom syltning, rygning og gæring.

3. Innovation og kreativitet:

Nordisk-baltiske kokke er kendt for deres kreativitet og innovation, og eksperimenterer ofte med traditionelle råvarer og teknikker til at skabe moderne, avantgarde retter. Dette inkluderer brugen af usædvanlige ingredienser og kombinationer for at overraske og glæde diners.

4. Minimalisme:

Den kulinariske stil har en tendens til at være minimalistisk, med fokus på rene, enkle præsentationer, der fremhæver ingrediensernes naturlige skønhed og smag.

5. Kulturarv:

Der er en dyb respekt for kulturarven og kulinariske traditioner. Kokke henter ofte inspiration fra historiske opskrifter og regionale specialiteter og genopfinder dem med et moderne twist.

100% INGEN RESTER^N

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

Læs mere:

Nordisk Ministerråd. (2018). Solutions Menu – En nordisk guide til bæredygtig fødevarerpolitik. Tilgængelig på <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>
New Nordic Food Program. (n.d.). Den nye nordiske køkkenbevægelse. Hentet fra <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifest>



ESTLAND

Gennemgang og oversigt over moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst -

Estland

Estland er en topdestination for foodies, fordi international og fusion gourmetmad kan nydes relativt billigt. I 2022 blev Estland det første baltiske land til at byde MICHELIN Guide-inspektører velkommen. En ægte fem-retters gourmetfest i Tallinn kan koste halv pris af en middag i de fleste europæiske hovedstæder. Den estiske restaurantscene har fuldt ud omfavnet fusionsmad, så du kan prøve innovativt moderne køkken og ny nordisk madlavning.

Vegetarer og veganere er også heldige med mange grøntsagsvenlige og kun grøntsagsrestauranter, der ved, hvordan man får smagen af grønt frem. Og for dem, der vil have noget mere middelalderligt, er der en del steder, hvor du kan prøve ristet bjørn eller andet vildtkød. (Visitestonia.com, n/d).

Mange restauranter og fødevarer sælgere vil ændre deres valg, efterhånden som temperaturen skifter. Det betyder, at frugterne og grøntsagerne ændrer sig og bevares hele året, mens mere hjertelige retter og mad, der er konserveret om sommeren og efteråret, spises om vinteren. Konserverede produkter, såsom syltet græskar og tranebærsyltetøj, tilføjer et lyst touch til bordet i juletiden.

Estere har et specifikt forhold til mad, og en del af det er at vide, hvor det kommer fra. Jo mere lokalt, jo bedre. Faktisk nyder mange estere at høste deres egen mad. Nogle mennesker opretholder en lille have til sig selv for at dyrke grøntsager. Ligeledes er bær- og svampeplukning i Estland et nationalt tidsfordriv i sensommeren og efteråret. Andre efterårsingredienser omfatter friskplukkede æbler, rodfrugter og vildt som f.eks. elg. Årstiden betyder også konservering af mad til vinteren ved syltning, konservering, gæring og rygning. (Visitestonia.com, n/d).

Med sine internationale påvirkninger bevarer det estiske køkken sin karakteristiske karakter takket være rene, lokale elementer. Disse "superfoods" er friske fra skove og marker, sprængfyldte med vitaminer og rige på farver. For eksempel er solbær en fremragende kilde til vitamin C. (Visitestonia.com, n/d).

Visitestonia.com (n/d). En introduktion til estisk køkken, tilgængelig på <https://www.visitestonia.com/en/an-introduction-to-estonian-cuisine>



100% INGEN RESTER

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

DANMARK

Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk madkunst - Danmark

Det moderne danske køkken smelter smukt sammen sine rige historiske rødder med moderne kulinarisk innovation. Dette køkken lægger vægt på lokale råvarer hentet fra Danmarks frugtbare lande og have, og viser et dybt engagement i bæredygtighed og friskhed. Sæsonbestemte menuer fanger livligt essensen af de skiftende årstider og byder på alt fra friske sommergrøntsager og bær til solide vinterrodfrugter og gryderetter, suppleret med basisvarer som syltede sild og æblesyltetøj.

Det danske kulinariske landskab er fejret for sin blanding af enkelhed og modernitet, der kombinerer traditionelle danske retter med globale kulinariske trends. Denne fusion er især bemærkelsesværdig i Københavns Michelin-restauranter, hvor kokke kreativt nyfortolker klassiske opskrifter gennem moderne teknikker. Derudover byder Danmarks mangfoldige regionale køkkener på et rigt gobelin af smag, lige fra norddanmarks skaldyrskomplekse retter til sydens rige landbrugsudbud. Denne dynamiske tilgang til mad bevarer dyb respekt for traditionen, mens den omfavner den innovative ånd i moderne gastronomi.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049
100% INGEN RESTER

ISLAND

Gennemgang og resumé om moderne og innovativ nordisk-baltisk kulinarisk kunst – Island

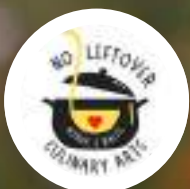
Islandsk moderne og innovativ madlavning forener nationens rige kulinariske traditioner med moderne teknikker og fokus på bæredygtighed. Denne kulinariske stil understreger brugen af lokale, årstidens råvarer, ofte tilberedt med et kreativt twist. Her er de vigtigste aspekter af denne gastronomiske trend:

Nøglekarakteristika

1. Lokale og sæsonbestemte ingredienser: Kokke fokuserer på friske, lokale og årstidens råvarer. Dette inkluderer islandsk lam, frisk fisk og skaldyr, vilde urter og bær.
2. Bæredygtighed: Bæredygtig praksis inden for indkøb og madlavning er altafgørende, hvilket afspejler Islands miljøbevidsthed.
3. Geotermisk madlavning: Udnyttelse af geotermisk energi til madlavning, en unik metode, der udnytter Islands naturlige geotermiske ressourcer.
4. Innovation og tradition: Traditionelle retter genfortolkes ofte med moderne kulinariske teknikker, der opretholder en balance mellem arv og innovation.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049
100% INGEN RESTER

Foto: Kirsebærblomme,
Canva.



LETLAND



Gennemgang og resumé af den moderne og innovative nordisk-baltiske kulinariske kunst - Letland

Forståelser om velsmagende og nærende mad har ændret sig gennem tiden.

Traditionelle opskrifter er tilpasset for at reducere mængden af fedt og for at gøre opbygningen af retter lettere. Restauranter i Letland præsenterer retter, der tilbyder de mest overraskende kombinationer af fødevarer fra Letlands landskab, enge, skove og vandområder, og dermed bevares en tydelig sæsonvariation i de ingredienser, der bruges.

Letlands bedste kokke og konditorer tilbereder retter, der ligner tankevækkende kunstværker, der leger med elegante nuancer af smag og aroma samt med farver og teksturer. (Foreningen for lettisk landturisme "Lauku ceļotājs" (2014).

Traditionerne for det lettiske køkken bevares ikke kun i de traditionelle madlavningsmåder, men antager også en ny form i det moderne køkken. Brugen af lokale smagsvarianter og produkter bliver stadig vigtigere i Letland. (Latvia.travel (n/d).

Det lettiske køkken er centreret omkring lokale landbrugsprodukter, og kød er en vigtig bestanddel af hovedretter. Fisk er også et populært valg på grund af Letlands beliggenhed ved Østersøen. De udtalte fire årstider i Letland resulterer i et køkken, der er stærkt præget af årstiderne, hvor hver sæson har sine egne unikke retter og produkter.

Hvis du shopper efter mad, kan du forvente en bred vifte af lokale varer såsom ost, fisk, røget kød, honning, frisk frugt og grøntsager og andre lækkerier. De fleste af de produkter, der er tilgængelige på markeder, er økologiske – landets indbyggere er særligt glade for at dyrke deres egen mad, og forsyningskæden fra marken til markedspladsen er ret kort i Letland.

Seneste fødevarerinnovationstendenser

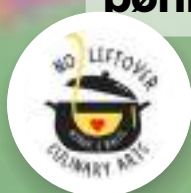
Letland oplever i øjeblikket en tendens til "fri for" produkter, der ikke indeholder gluten og laktose. Desuden er der en stigning i brugen af nye produktionsteknologier, der tilbyder alternative proteinkilder, samt en fornyet interesse for de ernæringsmæssige fordele ved basisvarer som ærter, bønner og boghvede.

100% INGEN RESTER

Nordisk/baltisk merværdi

Projekt ID: NPAD-2022/10049

Foto: Aronia, Canva.



LITAUEN

Gennemgang og sammenfatning af den moderne og innovative nordisk-baltiske kulinariske kunst - Litauen

Litauisk kulinarisk kunst har gennemgået en betydelig forvandling i de senere år, og blander traditionelle teknikker og lokale ingredienser med moderne og innovative tilgange. Denne udvikling er blevet drevet af en ny generation af kokke, som omdefinierer det litauiske køkken, hvilket gør det mere sofistikeret og tiltalende.

Traditionelle grundlag

Det litauiske køkken har historisk været præget af solide, rustikke retter, der afspejler landets landbrugsrødder og barske klima. Hæftevarer omfatter rugbrød, kartofler, forskellige mejeriprodukter og kød, især svinekød. Retter som cepelinai (kartoffelboller fyldt med kød), kugelis (kartoffelbudding) og šaltibarščiai (kold røe-suppe) er traditionelle favoritter.

Nutidige tendenser

I den moderne kulinariske scene er der en stærk vægt på lokale og sæsonbestemte ingredienser, bæredygtighed og en tilbagevenden til gamle kulinariske praksisser med et moderne twist. Kokke udforsker og genopliver gamle opskrifter, der ofte inkorporerer vildt fodrede ingredienser og økologiske produkter.

Kulinariske innovationer

Litauiske kokke deltager i stigende grad i internationale kulinariske konkurrencer og samarbejder, hvilket har udsat dem for globale kulinariske trends og teknikker.

Eksempler på innovation Moderne fortolkninger af traditionelle retter: Kokke genopfinder klassiske retter som cepelinai ved at bruge lettere ingredienser og moderne madlavningsteknikker.

Fermentering og syltning: Disse ældgamle konserveringsmetoder bliver brugt kreativt. Fermenterede grøntsager og syltede produkter er fremtrædende i mange nutidige litauiske retter, hvilket tilføjer dybde og kompleksitet til smag.

Fodersøgning og vilde ingredienser: Der er en voksende tendens til at inkorporere vilde urter, svampe og bær i retter, hvilket afspejler en dyb forbindelse til naturen og den rige biodiversitet i Litauen. Denne praksis beriger ikke kun den kulinariske palet, men understreger også bæredygtighed.



Degutienė, N. (2020). Nidas Mad. Hentet fra Nidas Madblog
Praspaliauskas, D. (2021). Interview med Lithuania Travel. Hentet fra Litauen Rejser

100% INGEN RESTER

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

Foto: Rowan, Canva.

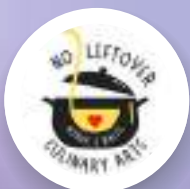
Definitioner: Teorigennemgang

KULINARISKE KUNST

Kulinarisk kunst refererer til kunsten at tilberede, tilberede og præsentere mad på måder, der forbedrer dens smag og visuelle appel. Det er et felt, der kombinerer håndværk og kreativitet for at levere retter, der er både lækre og æstetisk tiltalende. Den kulinariske kunst omfatter en bred vifte af aktiviteter, herunder:

- 1. Madlavningsteknikker:** Beherskelse af forskellige madlavningsmetoder såsom bagning, grillning, sautering, stegning og braisering.
- 2. Tilberedning:** Dygtig håndtering og tilberedning af ingredienser, lige fra slagting af kød til finthakkede grøntsager.
- 3. Opskriftsudvikling:** Oprettelse og tilpasning af opskrifter, der balancerer smag, teksturer og næringsværdi.
- 4. Præsentation:** Madens visuelle arrangement på tallerkenen fremhæver dens tiltrækningskraft og komplementerer dens smag.
- 5. Ernæring:** Forståelse af ernæringsindholdet i retter, og hvordan man skaber afbalancerede måltider.
- 6. Fødevarer sikkerhed og hygiejne:** Sikring af, at fødevarer opbevares, håndteres og tilberedes på måder, der forhindrer kontaminering og sikrer sikkerhed.
- 7. Menuplanlægning:** Design af hele menuer, der tilgodeser forskellige smags- og kostbehov, ofte under hensyntagen til sæsonbestemte ingredienser og lejligheden.

Kulinariske kunster praktiseres af fagfolk på restauranter, hoteller og andre food service-virksomheder, men de strækker sig også til madentusiaster og hjemmekokke, der sætter pris på kunsten at lave mad. Dette felt udvikler sig konstant og inkorporerer nye teknologier, madlavningsmetoder og kulturelle påvirkninger, hvilket gør det til et dynamisk og spændende studie- og praksisområde.



Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Rowan, Canva.

NORDISK - BALTISK

Definitioner: Teorigennemgang

Norden består af Danmark, Norge, Sverige, Finland og Island samt Færøerne, Grønland og Åland. (Nordisk Råd og Nordisk Ministerråd, 2024).

De baltiske lande er: Letland, Litauen, Estland.

Nordisk-baltisk eller nordisk/baltisk køkken?

Ifølge Nordplus liste over støtteberettigede lande:

fra de nordiske lande - Danmark, Norge, Sverige, Finland, Island, de baltiske lande - Estland, Letland, Litauen - og de selvstyrende regioner Åland, Færøerne og Grønland.

Nordiske lande, gruppe af lande i Nordeuropa bestående af Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige. Udpegningen omfatter Færøerne og Grønland, som er selvstyrende ø-regioner i Danmark, og Ålandsøerne, en selvstyrende ø-region i Finland. (Zeidan, A., 2024)

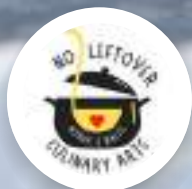
Udtrykket bruges nogle gange i flæng med Skandinavien, en halvø-region i Nordeuropa, der fungerer som den geografiske kerne af de nordiske lande. Skandinavien er dog typisk defineret mere restriktivt og refererer primært til Norge, Sverige og Danmark. (Zeidan, A., 2024)

NB8 (Nordic - Baltic Eight) er et uformelt (ikke-institutionaliseret) regionalt samarbejdsformat, der omfatter Danmark, Estland, Finland, Island, Letland, Litauen, Norge og Sverige. (Udenrigsministeriet i Republikken Litauen, 2014, opdateret 2023).

Det nordisk-baltiske samfund er et af de tre hovedsamfund i Nordeuropa: disse er Norden, Østersøregionen og Østersøregionen.

Det nordisk-baltiske samfund er et af de tre hovedsamfund i Nordeuropa: disse er Norden, Østersøregionen og Østersøregionen

Foto: Østersøen, Canva.



**Nordisk-baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049
100% INGEN RESTER**

Definitioner: Teorigennemgang

NORDISK/BALTISK

For "No Leftover"-projektet refererer definitionen af "nordisk/baltisk" til de kulinariske, kulturelle og miljømæssige egenskaber, der er karakteristiske for de nordeuropæiske lande i Norden – Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige – og de baltiske stater Estland, Letland og Litauen. Dette område er kendt for sine rige traditioner, forskellige opskrifter og et stærkt engagement i bæredygtighed. Projektet fokuserer på at integrere disse regioners unikke tilgange til madlavning, som omfatter brugen af lokale råvarer, overholdelse af sæsonbestemthed og vægten på konservering af fødevarer og reduktion af spild. Ved at fremhæve disse aspekter, sigter "No Leftover"-projektet på at styrke voksendannelse i kulinarisk kunst og fremme bæredygtig praksis, der er dybt forankret i den nordiske/baltiske arv.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049
100% INGEN RESTER

Foto: Østersøen, Canva.



100% INGEN RESTER

Definitioner: Teorigennemgang



RESTERFØDEVARERHÅNDBTERIN

Madspild er et væsentligt globalt problem, hvor næsten en tredjedel af de spiselige fødevarer hvert år går til spilde over hele verden (Food and Agriculture Organisation, 2011). Madspild opstår, når ethvert spiseligt materiale, der er beregnet til at blive indtaget af mennesker, kasseres på grund af forbrugernes købsbeslutninger eller detailhandlers og fødevareudbyderes beslutninger (Food and Agriculture Organisation, 2019). Madspild har betydelige økonomiske, miljømæssige og sociale konsekvenser (Roodhuyzen et al., 2017). FN har fastsat Sustainable Development Goal (SDG) 12.3, der sigter mod at "halvere det globale madspild pr. indbygger på detail- og forbrugerniveau og at reducere fødevaretab langs produktions- og forsyningskæderne inden 2030" (Food and Agriculture Organisation, 2019). (Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

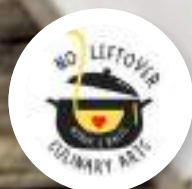
Desuden påvirker husholdningernes færdigheder og viden om håndtering af fødevarer samt tilgængelighed og tilgængelighed til infrastrukturfaciliteter adfærden for generering af madaffald. Baseret på den syntetiserede litteratur er Leftover Food Waste Generation Behavior (LFWGB) Framework blevet udviklet. Rammen konceptualiserer psykosociale, personlige og livsstilsfaktorer, der driver madrester i hjemmet. Reduktion af madrester skal have topprioritet sammen med forbrugernes måltidsplanlægning og færdigheder til madlavning i husholdningernes madspildsreduktionsinterventioner og kampagner. (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Planlægning af genbrug af madrester i måltider, opbevaring af madrester i korrekte beholdere og frysning af madrester og ingredienser er væsentlige rutiner for håndtering af rester, som er negativt relateret til madspildsadfærd (Stancu et al., 2016; Zainal & Hassan, 2019) og er relateret til økonomisk værdi af spildt mad (Cequea et al., 2021). (Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Foto: Zero waste, Canva.

Nordisk/baltisk merværdi

Projekt ID: NPAD-2022/10049



Definitioner: Teorigennemgang

"INGEN RESTER"

I forbindelse med "No Leftover"-projektet refererer udtrykket "No Leftover" til en kulinarisk og miljømæssig filosofi, der sigter mod at eliminere madspild på alle stadier af madlavning og forbrug. Denne tilgang omfatter omhyggelig planlægning af indkøb af ingredienser, præcis portionskontrol under madlavning, kreativ genbrug af rester og ansvarlig håndtering af eventuelt resterende affald. Målet er at fremme bæredygtighed ved at minimere miljøpåvirkningen af madspild, maksimere ressourceeffektivitet og fremme en mere samvittighedsfuld tilgang til fødevarerforbrug. "No Leftover"-filosofien er integreret i at uddanne kulinariske fagfolk og entusiaster, hvilket gør dem i stand til at adoptere og undervise i praksis, der understøtter en bæredygtig og affaldsfri kulinarisk kultur.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Zero waste, Canva.



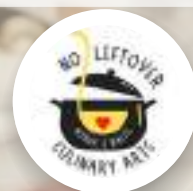
Definitioner: Teorigennemgang

MADRESTER

Madrester (herefter forkortet 'rester') betragtes som en af kernekomponenterne i husholdningernes madaffald (Aschemann-Witzel et al., 2019; Quested & Johnson, 2009; Silvennoinen et al., 2014; Williams et al., 2012; Zainal & Hassan, 2019). Rester er mad, der produceres under ét måltid og derefter bliver overskud eller tilovers fra det måltid (Andrews et al., 2018). Rester inkluderer afskæringer af tidligere tilberedte måltider (Cappellini, 2009; Evans, 2012; Porpino et al., 2015) og overskydende fødevarer, der blev brugt til måltidstilberedning, men som ikke blev brugt fuldstændigt til at tilberede mad (Evans, 2011, 2012).

Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D. (2023) betragter rester som mad, der er produceret eller købt under ét måltid, bliver overskud eller tilovers fra dette måltid, hvilket inkluderer, a) tilberedt, men ikke tallerken mad, b) anrettet, men ikke spist mad, c) rester af ingredienser d) take away madrester og e) rester fra online madbestillinger.

Flere definitioner er blevet tillagt madrester baseret på funktionalitet, omfang og oprindelse. Roe et al. (2020) definerer rester som fødevarer og fødevarer ingredienser, der er ubrugte efter tilberedning og afslutning af måltider. På samme måde omtales enhver uspisst madrester, som en person kunne have spist, som rester (Krishna & Hagen, 2019). Hvis disse rester ikke gemmes og indtages senere, bliver det til en form for madspild (Liao et al., 2018). Ved at kombinere de to ovenstående ideer (Tucker & Farrelly, 2016, s. 684), definerer rester som tilberedt mad, der er "ladt ubrugt eller kun delvist brugt og derefter bortskaffet". Den del af den serverede mad, der kasseres, omtales som tallerkenaffaldet (Williams & Walton, 2011). Dolnicar et al. (2020) definerer tallerkenaffald som mad efterladt på en tallerken, der ikke er spist ved slutningen af måltidet. Baseret på samme idé, men ved at analysere yderligere, Andrews et al. (2018) identificerede enhver uspisst portion mad på en persons tallerken og ekstra mad lavet i et måltid med den hensigt at indtage senere, men i sidste ende ikke spist som madaffald. Nogle gange bliver madrester indtaget uden for hjemmet bragt hjem i containere, ofte omtalt som 'doggy bags' (van Geffen et al., 2016), og derefter er husholdningerne ansvarlige for at håndtere dem.



100% INGEN RESTER



Definitioner: Teorigennemgang

RESTERFØDEVAR ERHÅNDBLING

Men da processen med at genbruge rester involverer udvælgelse, sortering, opbevaring og transformation af mad, kræver genbrug af rester stadig tid og arbejde i køkkenet (Cappellini, 2009). Genbrug af måltidsrester kræver en større indsats for at opbevare madrester og skabe et nyt måltid af det, der er tilbage (Visschers et al., 2016). Cappellini og Parsons (2012) nævnte, at det kræver for meget tid og kræfter at lave et helt nyt måltid ved at bruge rester fra en gammel ret. Genbrug af rester kræver høj fleksibilitet i menuplanlægningen (Silvennoinen et al., 2014). Manglende tid til planlægning af madrester blev identificeret som en barriere i reduktionen af madspild (Kim et al., 2020). I denne situation kan husholdninger kassere madrester, da dette sparer tid og kræfter ved sortering og genopvarmning af madrester og sparer plads ved opbevaring (Ang et al., 2021). (Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

Forbrugernes dårlige fødevarehåndteringspraksis og manglende viden og færdigheder i fødevarehåndtering resulterer i øgede mængder af madrester, hvilket efterfølgende fører til større madspild. Manglende forståelse af familiemedlemmers smag og madpræferencer fører til øgede mængder af madrester i husholdningerne (Teng et al., 2021). Øgede portionsstørrelser og tilberedning af mad ud over de niveauer, de har brug for, er de vigtigste årsager til madspild (Haque et al., 2022; Krishna & Hagen, 2019). Manglende køkkenfærdigheder og viden i at genbruge måltidsrester fører til kassering af overskudsmad (Ilakovac et al., 2018; Romani et al., 2018), og dette rapporteres som en barriere for reduktion af madspild (Kim et al., 2020).

(Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a, A. Pearson, D., 2023).

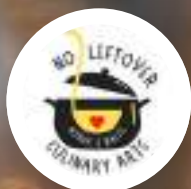


Foto: Zero waste, Canva.

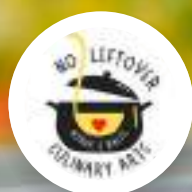
Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

Definitioner: Teorigennemgang **LEFTOVER FOOD MANAGEMENT** Uddannelseskampagner

Uddannelseskampagner om madens friskhed, udløbsdato og praksis for genbrug og omdannelse af madrester vil forhindre spild af madrester (Principato et al., 2015). Uddannelsesprogrammer om bedre håndtering af madforbrug vil forbedre evnen til at genbruge madrester (Savelli et al., 2020) og træning af forbrugere i måder at bruge madrester på sikkert kan reducere mængden af madspild i husholdninger (Visschers et al., 2016). Interventionsprogrammer til fremme af husholdningers restforbrug kunne fokusere på at give viden om passende opbevaringsteknikker for rester (Schmidt & Matthies, 2018) og viden om datomærker (Portugal et al., 2020). Informations- og uddannelseskampagner om, hvordan man genbruger madrester med minimalt tab af smag eller kvalitet, vil afhjælpe hullerne i forbrugernes viden om fødevarerhåndtering og reducere den oplevede tilfredshed ved at kassere madrester (Ang et al., 2021). (Fra artiklen af Aloysius a, N., Ananda a, J., Mitsis a,A. Pearson, D., 2023).

Foto: Zero waste, Canva.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049



Definitioner: Teorigennemgang

"BRUG LOKAL"

I projektsammenhængen "No Leftover" refererer "Brug lokalt" til at hente ingredienser og ressourcer fra lokalmiljøet og lokalsamfundet. Denne tilgang understreger vigtigheden af at udnytte sæsonbestemte produkter, støtte lokale landmænd og producenter og reducere CO₂-fodaftrykket forbundet med langdistancetransport af varer. Brug af lokale ingredienser fremmer en bæredygtig kulinarisk kultur, hjælper med at bevare regionale kulinariske traditioner og stimulerer lokale økonomier. Filosofien "Brug lokalt" er central for projektets mål om at integrere bæredygtig praksis inden for nordisk/baltisk kogekunst, forbedre kvaliteten og relevansen af madlavning og samtidig fremme miljøforvaltning.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Brug lokalt, Canva.



BRUG LOKAL

Definitioner: Teorigennemgang
"Brug lokalt"

Lokal sourcing er mere end blot et buzzword; det er en strategi, der revolutionerer bæredygtig forretningspraksis. Fra små landmænd til håndværksmæssige producenter er der utallige fordele ved at omfavne lokale indkøb som en del af din virksomheds bæredygtighedsbestræbelser. (Deb Dulal Das, 2023).

Fordele ved Local Sourcing for bæredygtige virksomheder: Væsentlige fordele venter bæredygtige virksomheder, der hyrer sourcing-virksomheder til at prioritere lokal sourcing. Ved direkte at støtte lokale landmænd og producenter med job og indkomst hjælper lokale indkøb med til at sætte skub i den regionale økonomi. Derudover begrænser det transportafgifterne og CO2-fodaftrykket ved at formidle varer på tværs af store områder. (Deb Dulal Das, 2023).

Tænk lokalt for at hjælpe med at nå målene for bæredygtig udvikling. At bruge lokale produkter giver mening både for din pengepung og for miljøet, og det bidrager til mange af SDG'erne. (SDG Fund. (n.d.))

**Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049**

100% INGEN RESTER

Foto: Brug lokalt, Canva.



100% INGEN RESTER

BRUG LOKAL



Nordplus



Definitioner: Teorigennemgang
"Brug lokalt"

Nogle tips til at hjælpe dig med at lave mad lokalt:

Gå til landmændenes markeder: På denne måde kan du hjælpe med at støtte lokale producenter, den lokale økonomi og fremme lokal beskæftigelse. Derudover kan du prøve produkter, du måske ikke finder i supermarkeder!

Tjek produktets oprindelse: I dag transporteres fødevarer ofte halvvejs over hele verden, så de kan være tilgængelige på supermarkedernes hylder året rundt. Men lokale, sæsonbestemte produkter har en tendens til at være billigere, friskere, med færre tilsætningsstoffer eller konserveringsmidler, og at vælge dem er en anden måde at hjælpe med at støtte den lokale økonomi.

Planlæg sæsonmenuer: find ud af, hvad der er i sæsonen, og planlæg menuer omkring dette. Dette sikrer variation i din kost hele året og betyder, at du bruger friske, smagfulde råvarer. Hvis du føler dig særlig eventyrlysten, kan det at spise invasive, ikke-hjemmehørende arter af planter og dyr være kilden til unikke opskrifter, mens det hjælper med at balancere lokale økosystemer.

Gør din baghave, vindueskarm eller tagterrasse til en køkkenhave: Uanset hvor lidt plads du har, er der masser af ting, du selv kan dyrke billigt og nemt. Urter såsom persille, mynte eller basilikum kræver meget lidt plads at vokse og kan virkelig hjælpe med at forvandle dine retter.

Brug mindre forarbejdede fødevarer: Køb friske fødevarer af bedre kvalitet, og brug dem derefter mere effektivt, reducere madspild ved at spare rester og planlægge måltider i forvejen. Dette sparer penge, samtidig med at det understøtter en mere effektiv brug af ressourcer. (SDG Fund. (n.d.))

100% INGEN RESTER

BRUG LOKAL



Nordplus



Definitioner: Teorigennemgang
"Brug lokalt"

Nogle tips til at hjælpe dig med at lave mad lokalt:

Gå til landmændenes markeder: På denne måde kan du hjælpe med at støtte lokale producenter, den lokale økonomi og fremme lokal beskæftigelse. Derudover kan du prøve produkter, du måske ikke finder i supermarkeder!

Tjek produktets oprindelse: I dag transporteres fødevarer ofte halvvejs over hele verden, så de kan være tilgængelige på supermarkedernes hylder året rundt. Men lokale, sæsonbestemte produkter har en tendens til at være billigere, friskere, med færre tilsætningsstoffer eller konserveringsmidler, og at vælge dem er en anden måde at hjælpe med at støtte den lokale økonomi.

Planlæg sæsonmenuer: find ud af, hvad der er i sæsonen, og planlæg menuer omkring dette. Dette sikrer variation i din kost hele året og betyder, at du bruger friske, smagfulde råvarer. Hvis du føler dig særlig eventyrlysten, kan det at spise invasive, ikke-hjemmehørende arter af planter og dyr være kilden til unikke opskrifter, mens det hjælper med at balancere lokale økosystemer.

Gør din baghave, vindueskarm eller tagterrasse til en køkkenhave: Uanset hvor lidt plads du har, er der masser af ting, du selv kan dyrke billigt og nemt. Urter såsom persille, mynte eller basilikum kræver meget lidt plads at vokse og kan virkelig hjælpe med at forvandle dine retter.

Brug mindre forarbejdede fødevarer: Køb friske fødevarer af bedre kvalitet, og brug dem derefter mere effektivt, reducere madspild ved at spare rester og planlægge måltider i forvejen. Dette sparer penge, samtidig med at det understøtter en mere effektiv brug af ressourcer. (SDG Fund. (n.d.))

BÆREDYGTIGHED

Definitioner: Teorigennemgang Bæredygtighed

For at hjælpe med at forstå definitionen af bæredygtighed kan man derfor anvende brugen af en ekspert i sproglig forståelse. Således, hvis du anvender brugen af Oxford Languages til at bestemme en overordnet definition, siger de; "Undgåelse af udtømning af naturressourcer for at opretholde en økologisk balance" (<https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>) Dog for at forstå terminologien på en mere bredere og praktisk anvendt måde efter nutidens standarder, kan man vende sig til den mest almindeligt anvendte definition for bæredygtighed, som hvordan FN tilbage i 1987 via sin Brundtland-kommissions rapport definerede "Vores fælles fremtid" som "at opfylde nutidens behov uden at kompromittere fremtidige generationers evne til at opfylde deres egne behov" (<http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>) I dag er der næsten 140 udviklingslande i verden, der søger måder at opfylde deres udviklingsbehov på, men med den stigende trussel fra klimaændringer, Der skal gøres en konkret indsats for at sikre, at udviklingen i dag ikke påvirker fremtidige generationer negativt. (<https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>) Den mest bemærkelsesværdige forskel mellem førstnævnte og sidstnævnte definition er således, at mens førstnævnte kan anvendes universelt, bakkens sidstnævnte dog op af en samling handlinger om, hvordan man opnår ovennævnte sidstnævnte credo.

Således understøttes FN's definition af bæredygtighed af dets handlinger via dets SDG-ordning, Sustainable Development Goals.

Fra guidebogen 'Sustainable Hospitality Digitalization'

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049
100% INGEN RESTER

Foto: Bæredygtighed, Canva.



Definitioner: Teorigennemgang

BÆREDYGTIGHED

I forbindelse med "No Leftover"-projektet refererer "bæredygtighed" til praksis med at forvalte ressourcer på en måde, der er miljømæssigt ansvarlig, socialt retfærdig og økonomisk levedygtig, hvilket sikrer, at nutidens behov opfyldes uden at kompromittere evnen til fremtidige generationer til at opfylde deres egne behov. Dette omfatter en række praksisser på det kulinariske område, såsom reduktion af madspild, brug af lokale og sæsonbestemte ingredienser og anvendelse af energieffektive tilberedningsmetoder. Bæredygtighedsaspektet af projektet har til formål at fremme disse praksisser blandt kulinariske fagfolk og entusiaster gennem uddannelse og træning, hvilket tilskynder til et skift mod mere bæredygtige kulinariske vaner, der understøtter både det lokale økosystem og globale miljømål.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049
100% INGEN RESTER

Foto: Bæredygtighed, Canva.



Definitioner: Teorigennemgang

Bæredygtighed i kulinarisk kunst

I den kulinariske kunst refererer "bæredygtighed" til praksisser og principper, der fokuserer på at reducere miljøpåvirkningen, støtte lokale økonomier og fremme socialt ansvar i alle aspekter af madlavning og forbrug. Dette omfatter indkøb af lokale og sæsonbestemte ingredienser, minimering af madspild gennem effektiv planlægning og kreativ genbrug, brug af energieffektive madlavningsmetoder og støtte til fair arbejdspraksis. Bæredygtighed i den kulinariske kunst involverer også at uddanne forbrugere og kulinariske fagfolk om de miljømæssige og sociale konsekvenser af deres valg af mad. Ved at integrere bæredygtighed i den kulinariske kunst er målet at skabe et madsystem, der er mere økologisk sundt, økonomisk levedygtigt og socialt retfærdigt.

**Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049**

100% INGEN RESTER

Foto: Sort ærteblomst, Canva.



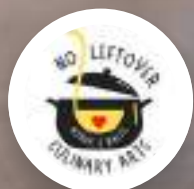
Definitioner: Teorigennemgang

Et bæredygtigt kulinarisk system

Et bæredygtigt kulinarisk system skal "være i stand til at demonstrere, at det kan optimere fødevareproduktion og -forbrug uden at kompromittere bestanden af naturkapital og økosystemtjenester" [11, s. 12]. Derfor er målet med et bæredygtigt kulinarisk system at reducere brugen af ikke-fornybare ressourcer til det maksimale og sikre, at brugen af vedvarende ressourcer tager hensyn til deres regenereringskapacitet. I et bæredygtigt kulinarisk system reduceres affaldet til et minimum, og forureningen bør ikke overskride tærsklen for systemets regenereringskapacitet [4]. Et bæredygtigt kulinarisk system bør dog også være socialt retfærdigt ved at sikre mad- og ernæringsikkerhed for alle [Sage C (2012) Environment and food. Routledge, London].

Konceptet med bæredygtige kulinariske systemer antager et systemperspektiv ved at overveje hele kæden af materialestrømme og menneskeligt organiserede aktiviteter langs fødevareværdikæden, herunder stadierne af produktion, forarbejdning og emballering, transport og distribution (engros- og detailhandel), salg, tilberedning og madlavning (gæstfrihed og madservice, såsom restauranter, catering osv.), indtagelse af produktet og endelig bortskaffelse af affald. Dette systemperspektiv illustrerer sammenhængen mellem fødevareforbrug og forsyningskæder, værdikæder og økologiske faktorer [4]. Systemer er meget komplekse, og det er vigtigt at huske på, at et kulinarisk system er et delsystem af samfundets større system, men også af det naturlige system, som i sig selv har masser af delsystemer, der er indvævet. (Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G., 2023).

Læs hele artiklen her



Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Sort ærteblomst, Canva.

Definitioner: Teorigennemgang

En bæredygtig madlavning

"Bæredygtighed" refererer til opfyldelse af nuværende behov uden at skade eller kompromittere den fremtidige generations evne til at opfylde deres egne behov. Når begrebet "bæredygtighed" anvendes på madlavning, involverer det alle aspekter af madlavning. Bæredygtig madlavning indebærer en bevidsthed om, hvordan den mad, vi spiser, kommer fra gårdene til vores køkkener. Det omfatter prioritering af:

- Fødevareindkøb
- Ernæringsmæssige overvejelser
- Kostplanlægning
- Fremstillingsmetoder
- Reduktion af spild

En "bæredygtig kok" stræber efter at træffe valg af fødevarer, der vil have en positiv indvirkning på menneskers sundhed og miljøet. Når man gør det, understøttes sundheden og tilgængeligheden af naturressourcer for fremtidige generationer. Enkelt sagt fokuserer bæredygtig madlavning på at vælge nærende, overkommelige fødevarer og sunde madlavningsmetoder, samtidig med at madspild minimeres. (Maricopa Community Colleges. (n.d.)

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: aaron007 fra Getty Images



De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken - oversigt

De moderne og innovative opskrifter fra Nordisk / Baltisk (Nordisk-Baltisk) region er samlet de ti fra flere lande, herunder Danmark, Estland, Island, Letland, Litauen og desuden de fem opskrifter fra andre nordiske lande.

For det første antager bogens forfattere ud fra en analyse, at ikke alle mennesker og pædagoger ved nok om de nordiske/baltiske nabolande på trods af, at landene ikke ligger langt fra hinanden, og som er historisk forbundne og har mange ting til fælles. inden for kultur, traditioner og køkken.

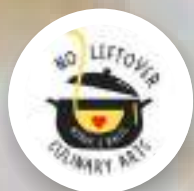
Opskriften er ikke sat på den typiske måde for den kulinariske bog, hvor hovedsageligt én detaljeret opskrift præsenteres.

Hver opskrift er baseret på den anvendte hovedingrediens og muligheder for at bruge forskellige traditionelle opskrifter til 100% forbrug af produktet uden rester. Nogle ideer fra andre nordisk-baltiske lande kan inspirere til anvendelsen af ideerne i den moderne kogekunst for at have nul spild.

Fra gennemgangen af de udvalgte opskrifter - mere komplekse eller mere enkle, er budskabet i opskrifterne at minde om de regionale sunde råvarer, de fælles ting og forskelle i de præsenterede køkkener i de nordisk-baltiske lande.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049
Foto: Michelin Guide, 2023

100% INGEN RESTER





DET NUTIDIGE OG INNOVATIVE

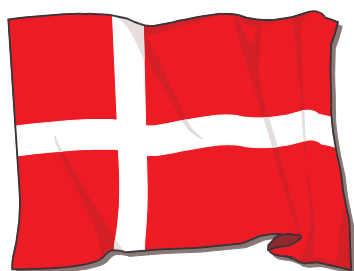
DANSK KØKKEN

— De moderne og innovative opskrifter fra —
nordisk og baltisk køkken





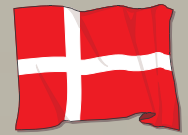
DANMARK



NØGLE FAKTA :

Territorium 43.094 km² Skovareal: 14,9% Kystlinje: 7.300 km i længden Søer: over 120.000 vandløb: 900 Befolkning: 5.939.695 mio. (2024) Hovedstad: København

DANMARK



De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Den danske tilgang til mad er holistisk med tanke på smagen og de sundhedsmæssige fordele ved at spise godt. Denne filosofi strækker sig ind i den pulserende cafékultur og de spirende streetfood-scener i bycentre, hvor innovation trives, og internationale køkkener omfavnes og tilpasses.

Drikkevarekulturen i Danmark afspejler også dens kulinariske innovation. Udover sine berømte øl og akvavit er Danmark banebrydende for økologisk vinproduktion, lavet af lokale bær og frugter. Den byder på en unik akkompagnement til traditionelle danske desserter og moderne køkken. Selvom den ikke er så gammel, følger den danske chokoladeindustri en tradition for ekspertise og innovation med exceptionelle lokale twists på chokolade og slik.

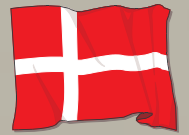
Dansk køkken i dag er en blanding af respekt for tradition og en fremadskuende tilgang til mad og bæredygtighed. Det ærer sine rødder, mens det hele tiden udvikler sig for at imødekomme smagen af det moderne samfund, hvilket gør det til et overbevisende eksempel på, hvordan traditionelle kulinariske praksisser kan tilpasse sig nutidige krav uden at miste deres essens.

Nordisk/baltisk merværdi.
Projekt-id: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Salat, Canva.





DANMARK

De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Med udgangspunkt i Danmarks holistiske madfilosofi, eksemplificerer de fremhævede opskrifter innovationen, der definerer nutidig dansk kogekunst. Hver ret fremhæver moderne madlavningsteknikker og understreger bæredygtighed ved at bruge lokalt fremskaffede, årstidens råvarer. Denne tilgang øger både fødevarens miljøpåvirkning og næringsværdi.

Disse opskrifter bygger bro mellem historisk gastronomi og nutidige kostpræferencer ved at nyfortolke traditionelle danske smagsvarianter og ingredienser. Denne integration beriger Danmarks kulinariske arv og bevarer relevansen i en hastigt udviklende global fødevarer scene.

Disse opskrifter afspejler således Danmarks engagement i kulinarisk ekspertise og bæredygtighed. De viser, hvordan traditionelle smagsvarianter kan fejres gennem innovative teknikker, der stemmer overens med bredere mål for at reagere på nutidige miljømæssige og sociale udfordringer og samtidig give nærende, tiltalende mad.

Nordisk/baltisk merværdi.
Projekt-id: NPAD-2022/10049
100% INGEN RESTER

Foto: Salat, Canva.



Ny nordisk Carpaccio



1. Tyndt skåret rå vildtkød
2. Havtorn bær
3. Vilde urter
4. Ekstra jomfru rapsolie
5. Enebær vinaigrette
6. Salt peber

Tyndt skåret rå vildtkød

1.

Havtorn

2.

Vilde urter

3.

Salt peber

6.

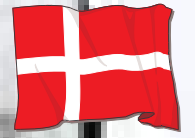
Enebær vinaigrette

5.

4.

100% NO LEFTOVER
menu

Røget makrel og rødbedesalat



Røget makrel

1. Ristede røde og gyldne rødbeder

Rucola

1. Peberrodscreme

2. Dild

3. æble cider eddike

4. Olivenolie

5. Salt peber

Røget makrel

1.

Rostede røde og gyldne rødbeder

2.

3.

Salt peber

6.

Rucola

5.

Dild

4.

Peberrodscreme

Olivenolie

7.

100% NO LEFTOVER
menu

Knoldselleri "Risotto"



Juliennedlagt knoldselleri

1. Kyllinge- eller grøntsagsfond
2. Skalotteløg
3. 4. Hvidløg
5. Hvidvin
6. Parmesanost (valgfrít)
7. Trøffelolie
8. Purløg

Juliennedlagt knoldselleri

1. kylling eller grøntsagsfond
- 2.

parmesan ost

6.

Skalotteløg

3.

Purløg

8.

Hvidløg

4.

Trøffelolie

7.

5.

hvidvin

100% NO LEFTOVER
menu

Aquavit saltet laks med dild og sennepssauce



Friske laksefileter
Akvavit
Sukker
Salt

1. Dild
2. Fuldkorn
3. Sennep
4. Honning
5. æble cider eddike

Friske laksefileter 1.

Akvavit 2.

Dild 5.

Sennep 7.

Sukker 3.

Salt 4.

æble cider eddike 9.

Honning 8.

Fuldkorn 6.

100% NO LEFTOVER
menu

Dansk blå ost og pærefladbrød



Færdiglavet fladbrødsdej
dansk blåskimmelost
Tyndt skåret pærer
Rucola
1. Valnødder
Honning og balsamico
reduktion
1. Salt

Færdiglavet fladbrødsdej
1.

dansk blåskimmelost
2.

Valnødder
5.

Dild

Tyndt skåret pærer
3.

Salt
7.

Honning og balsamico reduktion
6.

Rucola
4.

100% NO LEFTOVER
menu

Sous Vide svinemave med æblepastinakpuré



Svinemave

1.

Æbler

2.

5.

Dild

Pastinak

3.

Smør

4.

Salt peber

7.

Hønsfond

6.

Timian

5.

100% NO LEFTOVER menu

Viking kornskål



Farro eller spelt
1. røget ørred,
2. Syltet rødkål
3. Ristede rodfrugter
4. Andet
5. Græskarfrø
6. Skyr
7. Urtdressing.
Salt peber.

Farro eller spelt
1.

røget ørred,
2.

Ristede rodfrugter
4.

Syltet rødkål
3.

Urtdressing.
8.

Skyr
7.

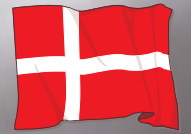
Salt peber
9.

Græskarfrø
6.

Andet
5.

100% NO LEFTOVER
menu

Foderet svampesuppe



Vilde svampe
Grøntsagslager
Løg
Hvidløg
Tung creme
Timian
Trøffelolie
Surdejsbrød til servering

Vilde svampe
1.

Grøntsagslager
2.

Hvidløg
4.

Løg
3.

Salt peber
9.

Tung creme
5.

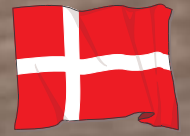
Timian
6.

Trøffelolie
7.

Surdejsbrød
8.

100% NO LEFTOVER
menu

Birkesirup Glaseret And



Andebryst
Birkesirup
Jeg er pil
Hvidløg
Frisk ingefær
Stjerneanis
Appelsinskal
sesamfrø

1.
Andebryst

1.

3.
soya sovs

2.

Birkesirup

Stjerneanis

6.

Frisk ingefær

5.

Hvidløg

4.

Salt peber

9.

7.

Appelsinskal

8.

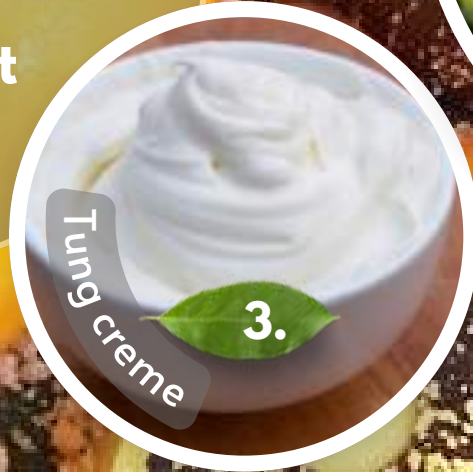
sesamfrø

100% NO LEFTOVER
menu



Havtorn og hvid chokolademousse

Havtorn bær
hvid chokolade
Tung creme
Sukker
Gelatine
Vanille ekstrakt



100% NO LEFTOVER
menu



DET NUTIDIGE OG INNOVATIVE

ESTISK KØKKEN

— De moderne og innovative opskrifter fra —
nordisk og baltisk køkken





ESTLAND



NØGLE FAKTA :

Territorium 45.339 km² Skovareal: over 47 % Kystlinje: 3.794 km lang Søer: over 1.500 Floder: over 7.000 Befolkning: 1.319.041 mio. (2024) Hovedstad: Tallinn

ESTLAND



De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Moderne estisk køkken er inspireret af den landlige måde at leve på og alsidigheden af gaver, som den estiske natur tilbyder. Den autentiske menu i mange restauranter er blevet til under hensyntagen til forfædrenes kulinariske kunst og verdens smag. Det afspejler lokalbefolkningens færdigheder, der mestrer det, for at kombinere enkelt og autentisk estisk køkken med verdenskendte klassikere. Esterne sætter pris på egne rødder og værdsætter de friske råvarer skabt af rig natur og de lokale bønder, mens de holder trit med det hurtigt udviklende Estland. I Estland skifter menuen med årstiderne. Mange restauranter og fødevarer sælgere ændrer deres valg, efterhånden som temperaturen skifter. Det betyder, at frugterne og grøntsagerne ændrer sig og bevares hele året, mens mere hjertelige retter og mad, der er konserveret om sommeren og efteråret, spises om vinteren. Konserverede produkter, såsom syltet græskar og tranebærsyltetøj, tilføjer et lyst touch til bordet i juletiden.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Boghvede, Canva.



ESTLAND

De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Regionale traditioner og smag er igen på bordet. Med en dyb forbindelse til lokale råvarer kan smagen af estisk madlavning ændre sig meget afhængigt af, hvor du tager hen. Med omkring 3.800 km kystlinje byder Estland på mange muligheder for at spise ud til havet. Ud over fisk kombinerer køkkenet i det nordlige Estland traditionelt kartofler, næppe og drivhusdyrkede produkter. På det sydlige estisk kan du spise dig rundt ved bredden af Peipsi-søen og tage en tur på løgruten, hvor du finder velsmagende løgbaserede retter. Løg tærter er ikke at gå glip af!

Superfoods kommer fra skovene og markerne. Med internationale påvirkninger bevarer det estiske køkken sin karakteristiske karakter takket være rene, lokale elementer. Serveret enkelt eller udklædt ser originale retter fra Estlands bedste kokke ud som superfoods fuld af smag og med sundhedsmæssige fordele.

100% INGEN RESTER

Foto: ksen32 fra Getty Images Pro.

ESTLAND

De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

En stor del af estisk mad er drikkekulturen, der følger med. I disse dage er Estland blevet et hotspot for innovativ brygning. Som et resultat kan estisk håndværksøl findes næsten overalt i landet. Udover øl kan du også prøve mödu, en honningbaseret drik, der ligner mjød, og kali, en rodøl med lavt alkoholindhold.

Sammen med de mere hjertelige drinks har Estland en lang tradition for vinfremstilling. I modsætning til konventionel vin er estiske vine lavet af bær, hvor solbær er en almindelig favorit. Det særlige ved estisk vin er, hvor godt den passer til visse desserter.

Estland har masser at tilbyde dem med en sød tand. Estiske desserter omfatter kager, kager, crumbles og tærter lavet med bær, marmelade og chokolade. Derudover har Estland sin egen praksis med at lave chokolade, der går tilbage til det 18. århundrede, baseret på marcipan. Siden da har estisk chokolade haft sin egen unikke tradition og inkluderer varianter, du ikke kan finde uden for Estland, såsom slik lavet med kama.

100% INGEN RESTER

Foto: Sun Lovage, Canva.



Borsjtj

• Menu

Kartoffel - 1 kg
Gulerod - 3 stk Løg -
2 stk Rødbeder -
250 g bønner - 200
g svinekød, oksekød
- 500 g tomatpure
Krydderier



1.



2.



4.



3.



**100% NO LEFTOVER
menu**

100% NO LEFTOVER
menu



Brød

• Menu

Mel - 1,4 kg
Varmt vand - 900 ml
Frisk gær - 25 g
Vegetabilsk olie - 2 spsk.
skeer
Salt - 4 tsk
Sukker - 1 spsk. ske

Frø, tørrede frugter



4.



2.

Varmt vand



1.

Mel



Frisk gær



3.



Shashlik eller shish kebab

• Menu

**Svinekød/kylling
Mayonnaise Løg
Krydderier**

Svinekød/kylling



1.

Mayonnaise



2.

Løg



3.

Krydderier



4.

5.



100% NO LEFTOVER menu

Salad with crab sticks

Ingredients

1. Crab sticks
2. Boiled cold rice
3. Apples
4. Fresh cucumbers
5. Sour cream
6. Mayonnaise
7. Salt
8. Greenery

Crab sticks



1.

Apples

2.



Boiled cold rice

3.



Cucumbers

4.



Mayonnaise and sour cream

5.



Salt

6.



100% NO LEFTOVER menu



Brødsuppe

• Menu

Rugbrød 300 g
Rosiner 100 g Sukker
100 g Vand 1 glas
Flødeskum eller
cremefraiche

rugbrød

1.

Rosiner

2.

Flødeskum

5.

Vand

4.

Sukker

3.

100% NO LEFTOVER
menu

Gelé kød

• Menu

Svinekød - 1,8 kg Kalvekød - 1,8 kg
Hvidløg - 8 fed
Gulerødder - 400 g Løg - 700 g
laurbærblad - 2 kviste Persille - 10 g
Salt (hav) - efter smag Sorte peberkorn - 2 spsk. skeer
Vand - 6 l

Svinekød



Gulerødder



Løg



Kalvekød



Salt



6.

Hvidløg



7.

Vand



3.

4.

1.

100% NO LEFTOVER menu



Svampesuppe

• Menu

**Champignonsvampe -
300 g Kartofler - 2-3 stk.
Gulerødder - 1 stk.
Løg - 1 stk.
Vegetabilisk olie - 30 ml Salt - 0,5-1
spsk. skeer Kværnet peber - 1
knivspids Persille - 0,5 bundt Vand
- 2,5 l**

Champignon svampe



Gulerødder



Kartofler



Persille



Løg



100% NO LEFTOVER
menu

Den sidste bolle

• Menu

Mel - 700 g Mælk - 250 g
Smør - 150 g Sukker - 150 g
Kyllingeæg - 1 stk.
Salt - 0,5 tsk.
Gær - 50 g

Flødeskum Kardemomme

Mel

1.

2.

Mælk

Æg

3.

4.

Smør

Flødeskum

5.

100% NO LEFTOVER
menu



Sandwich og snacks

• Menu

Bolle/brød/baguette
Gedeost Grøntsager
Krydderier Skinke Laks



Gede ost

1.



Bolle/brød/baguette

2.

Grøntsager



3.



Laks

4.

100% NO LEFTOVER
menu

Ristede mandler



• Menu

Sukker 100 ml stødt kanel 2 tsk
Ingefærpulver 1/2 tsk Nellike 1/2 tsk
Kardemomme 1/2 tsk Muskatnød 1/2
tsk Salt 1/2 tsk Æggehvide 1 stk Vand
2 spsk Kakaopulver 2 tsk

Søde mandler 300 g

Sukker

1.

2.

Kanel

3.

Nellike

6.

Muskatnød

4.

Søde mandler

Kardemomme

5.

100% NO LEFTOVER
menu



DET NUTIDIGE OG INNOVATIVE

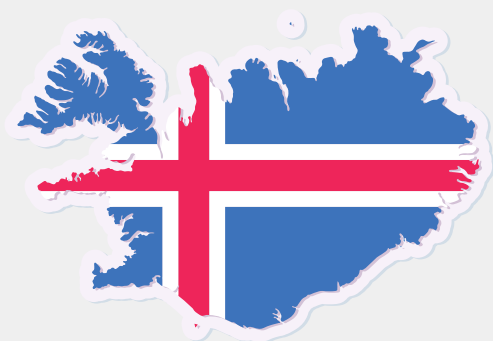
ISLANDSK KØKKEN

**De moderne og innovative opskrifter fra
nordisk og baltisk køkken**





ISLAND



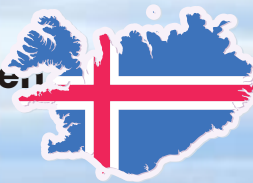
NØGLE FAKTA :

Territorium 103.000 km² Skovareal: ca. 2 %
Kystlinje: 6.542,4 km i længde Søer: 40
varierende mellem 2,5 - 10 km² Floder: over
55 floder, den længste er Þjórsá.
Befolkning: 383.726 mio. (2024)
Hovedstad: Reykjavik

ISLAND



De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken



Moderne islandsk køkken blander traditionelle ingredienser med moderne teknikker og lægger vægt på friske, lokale råvarer. Nøgleelementer inkluderer fusionskøkken, der blander islandske ingredienser med globale trends, og fokus på bæredygtighed med spisning fra jord til bord og minimering af madkilometer.

Foto: Blåbær, Cariva

100% INGEN RESTER



ISLAND

De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Indholdsfortegnelse

1. Lammestang med bacon
2. Lammefilet
3. Bedstefar Fish and Chip
4. Torskefilet med tomatpesto
5. Ovnbagt europæisk rødspætte
6. Islandsk flødepandekage
7. Cocos Kylling
8. Hummerhaler
9. Klar dessert
10. Festlig Hummersuppe



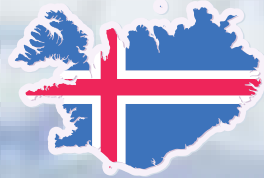
Lammelever med bacon



Opskriften indeholder lammelever, bacon, løg, rød peber, hvidløg, tomatpuré, krydderier, olie, mel, sennep, fløde, marmelade, bouillon, vin, salt, smør og krydderier. Leveren skæres i skiver, svitses og overtrækkes i en krydret melblanding. En sauce med bacon, løg, peber og krydderier tilberedes, og hældes derefter over leveren i en bageplade. Retten bages i 15 minutter og serveres varm.



Lammefilet



Her er en simpel opskrift på tilberedning af lammefilet med fedt:

- Krydr 1 kg lammefilet med peber og groft salt.
- Steg på en varm pande eller grill i 2 minutter på hver side.
- Bages i en 180°C ovn i 5-10 minutter alt efter størrelse.
- Lad den hvile i 4-5 minutter inden servering.
- Nyd med kartofler, let stegte grøntsager og en frisk salat.

**100% NO LEFTOVER
menu**



3. Bedstefar Fish and Chips



Tilbered Orly-dejen med pilsner, sukker, salt, olie, æggeblomme og mel for at lave fish and chips. Lad det stå i en time, og vend derefter pisket æggehvide i. Til fisken skal du bruge torsk skåret i stykker, krydre, lægge mel, dyppe i dejen og friturestege i 2-3 minutter ved 180-200°C.



**100% NO LEFTOVER
menu**

Torskefilet med tomatpesto



Opskrift på tomatpure med torskehals:

- **Ingredienser:** tomater, løg, hvidløg, grøntsagsfond, olivenolie **Vejledning:** krydr torskefileter, tilsæt tomatpure, hvidløgssmør, parmesanost, bag ved 180°C i 10-15 minutter.



4.

[Se vores video](#)

100% NO LEFTOVER
menu

Ovnbagt europæisk rødspætte



Ingredienser inkluderer rød snapperfilet, olivenolie, løg, hvidløg, dåse krabbekød, flødeost, citronpeber, purløg, smør, citronsaft.

- Kog løg og hvidløg, og tilsæt derefter krabbekød, flødeost, citronpeber, purløg, salt og peber.
- Fordel krabbepasta på fileter, rul dem sammen, læg dem i et fad.
- Lav citronsmørsauce med smør og citronsaft fordelt på ruller.
- Bages i 20-25 minutter, hæld sauce over rullerne.
- Server med citronsmørsauce, citronskiver, ris og salat.



100% NO LEFTOVER
menu

Islandske festpandekager med flødeskum

400 g mel

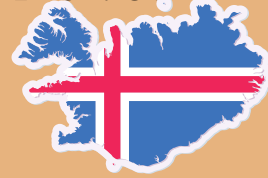
40 g sukker

1 tsk. bagepulver ½ tsk. bagepulver ½ tsk. salt

900 ml frisk mælk

100 g smeltet smør

4 æg (pisket)



3 tsk. vaniljedråber Bland mel, sukker, bagepulver, natron og salt i en skål.

Bland omkring $\frac{3}{4}$ af mælken i og rør godt.

Tilsæt derefter det smeltede smør, æg og vaniljedråber og fortsæt med at røre.

Tilsæt til sidst resten af mælken og rør godt rundt.

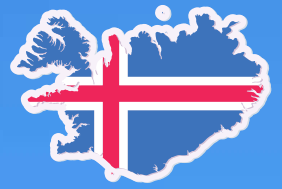
Steg derefter tynde kager i en pandekagepande, det er godt at komme lidt smør i gryden.



100% NO LEFTOVER
menu



Cocos kylling



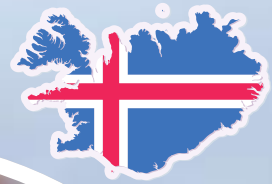
Opskrift på Cocos Chicken:

- Ingredienser: kylling, løg, gulerod, ingefær, hvidløg, chilipasta, selleri, rød karrypasta, karry, kokosmælk, rød peber, broccoli, hønsefond.
- Instruktioner: Tilbered kylling med løg, ingefær og hvidløg. Tilsæt kokosmælk, rød karrypasta, grøntsager og lad det simre. Smag til og server med ris og hvidløgbrød.



**100% NO LEFTOVER
menu**

Hummerhaler



Opskriften går ud på at lave hvidløgssmør med persille, hvidløg, smør, salt, paprika og peber. Til hummeren tilberedes hvidløgssmør, hvidvin og fløde. Rens og tilbered hummeren, fordel hvidløgssmør, tilsæt vin og fløde, og bag eller grill. Server med sauce og varmt brød.



100% NO LEFTOVER
menu

Skyr



Islandsk skyr er et traditionelt mejeriprodukt fra Island, kendt for sin tykke, cremede konsistens og høje proteinindhold. Det er teknisk set en ost, men indtages ofte som yoghurt. Fremstillet af skummetmælk og en lille mængde skyr fra en tidligere batch som starterkultur.

Skyr dessert opskrift:

- **Bund:** Bland knuste havrekiks med smeltet smør.
- **Rabarbersauce:** Kog rabarbermarmelade, vand, sukker og citronsaft, til det er tykt.
- **Ostemasseblanding:** Pisk fløde og vend vaniljemasse i.
- **Montering:** Læg kikskrummer, ostemasseblanding, rabarbersauce i glas, og top med revet chokolade og jordbær



4.

100% TILBOVER
menu

Festlig hummersuppe



100 gr smør
2 gulerødder
1 løg ½ l kokosmælk
5 fed hvidløg
50 gr tomat ekstrakt
2 tsk paprika
2 tsk karry

1/2 flaske hvidvin Hummerkraft

2 l vand (så det flyder over de skaller, der er blevet brunet) pebernødder (sorte)
Skaller brunede. Tilsæt vandet, lad det dække skallerne, sæt det hele sammen og kog i cirka 2 timer.

Så er vandet kogt ned til det halve.

Tilsæt 1 l vand.

Si bouillon en tyk med en klat smør.

Tilføj:

3 dl fløde

1 dl cognac safran Læg hummeren i et fad inden suppen serveres.

Kom suppen på en tallerken og flødeskummet ovenpå.

Drys med finthakket persille.



100% NO LEFTOVER
menu



Foto: Napoleonskage. Canva.

DET NUTIDIGE OG INNOVATIVE

LETISK KØKKEN

**De moderne og innovative opskrifter fra
nordisk og baltisk køkken**



Foto: Canva.



Foto: Riga.Canva.

LETLAND



NØGLE FAKTA :

Territorium 64.589 km² Skovareal: over 52 % (2021) Kystlinje: 494 km lang Søer: over 2.300 Floder: over 12.000 Befolkning: 1.883 mio. (2023, Csp) Hovedstad: Riga

De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Lettisk kulinarisk kunst har fået en renaissance i de senere år, præget af en harmonisk blanding af traditionelle smagsvarianter og moderne teknikker.

Den første MICHELIN Guide Latvia 2024 blev lanceret i Letland i 2023. Den har 26 restauranter spredt over hele landet – 19 beliggende i Riga og 7 uden for hovedstaden – og inkluderer en restaurant hædret med One MICHELIN Star, tre restauranter belønnet med en MICHELIN Bib Gourmand og en restaurant fremhævet med en MICHELIN Green Star for bæredygtighed for første gang. (Michelin Guide, 2023).

Traditionelle grundlag

Det lettiske køkken fokuserer traditionelt på enkle, solide retter, der afspejler landets agrariske arv og årstidens råvarer. Hæftevarer omfatter rugbrød, kartofler, svinekød og en række mejeriprodukter.

Nutidige tendenser

I det moderne lettiske køkken er der stor vægt på lokale, økologiske og foderråvarer samt bæredygtighed og sæsonbestemthed. Denne moderne tilgang involverer ofte genoplivning og genfortolkning af traditionelle opskrifter med et nyt perspektiv.

Kulinariske innovationer

Lettiske kokke deltager i stigende grad i internationale kulinariske konkurrencer og begivenheder, hvor de får eksponering for globale trends og teknikker, som afspejles i de innovative retter, der skabes, som ofte kombinerer lettiske smage med internationale påvirkninger.

Eksempler på innovation Moderne fortolkninger af traditionelle retter: Kokke genskaber klassiske lettiske retter med moderne præsentationer og raffinerede smagsvarianter. For eksempel kan sklandrausis serveres med et moderne twist, med et delikat wienerbrød og en sofistikeret blanding af gulerods- og kartoffelfyld.

Fermentering og syltning: Fermenterede grøntsager, syltede bær og lokalt producerede mejeriprodukter er almindelige elementer i det moderne lettiske køkken.

Fodersøgning og vilde ingredienser: Brugen af vilde urter, svampe og bær bliver stadig mere populær. Denne praksis beriger ikke kun det kulinariske landskab, men understreger også en dyb forbindelse til Letlands naturlige miljø og fremmer bæredygtighed.

Frikadellesuppe frikadellesuppe

- 1 hakket okse- eller svinekød eller blandet (eller fjerkræ)
 - 2 kartofler
 - 3 gulerødder
 - 4 laurbærblad
 - 5 Salt, peber Serveres med creme fraiche, dild, persille;
- Alternativ: også nudler kan tilsættes ved kogning;

Frikadeller rullet af hakket kød

1.

2.

Stuved kål med kød eller stuved saurkraut med kød

4.

Skrællede gulerødder

3.

Kartofler skrællede

100% NO LEFTOVER
menu

KARTOFFELPANDEKAGER MED LAKS



- 1.1 Kartoffler groft revet
 - 2 Frisk æg
 - 3 Hvedemel
 - 4 Salt stegt i olie;
- Serveres med creme fraiche og frisk saltet laks.

Den samme opskrift men fintrevet uden laks er mere traditionel.
Forskellige typer rist påvirker smagen og formen: begge muligheder bruges i det lettiske køkken.



Revet kartofler



Serveres med creme fraiche og frisk saltet laks



100% NO LEFTOVER
menu

KARBONÅDE: SVINEKOTETELET

Valgfrit: HVID FISK eller KYLLINGFILET 1.



- 1.1 Pisket svinekotelet
- 2 Onoin pisket i svinekotelet
- 3 Æg
- 4 Hvedemel
- 5 Ost
- 6 Løg
- 7 Tomat En svinekotelet kan steges på pande og serveres med kartofler, grøntsager, boghvede.

Valgfrit:
Også svinekoteletten kan ovnbages med, løg og tomat og ost. Mayonnaise med hvidløg kan tilsættes som sous under den revne ost. Den samme opskrift kan gøres til enhver hvid fiskefilet. Lettisk afslappet moderne frokost eller spisning tilbyder det bredt. Også svampe, champignonner kan tilsættes.



Hvidløgsbrød



• Hvidløgsbrød



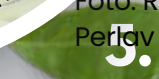
- 1.1 Rugbrød
- 2 hvidløg
- 3 Olie eller fedtstof til stegning
- 4. Salt
- 5. Valgfrit: ost kan tilsættes
- 6. Typisk en snack til øl Hvis du har efterladt brød, kan du altid lave en fantastisk snack, som alle kan lide!



100% NO LEFTOVER

Menu

Foto: Rugbrød af fromenzodebernardo fra Getty Images, af Perlav fra Getty Images, af Yingko fra Getty Images





Ost scones

• Stegte hytteostpandekager

1.

Cottage cheese eller ostemasse er meget populær i Letland.

1.1 Hytteost eller ostemasse 300 - 500 g

2 Hvedemel ca 100-150 g

3 Sukker eller vaniljesukker

4 rosiner kan tilsættes (det er meget sundt at kombinere ostemasse med rosiner fra kemisk kombination for at behandle calcium bedre)

4 Olie til stegning

5 Serveres typisk med creme fraiche

Cottage cheese eller ostemasse



Hvedemel

2.

Olie til stegning



4.

Rosiner



Serveres typisk med creme fraiche og/eller marmelade,



5.

5. 100% NO LEFTOVER menu

ZANDART FILET



- **ZANDAR FILET** Grillet, grillet eller bagt i folie stegt eller sous vide

1.1 Zandar filet Salt, peber, eventuelt dild. Letterne tilbereder zandar anderledes: steg på panden, bag i ovn i folie, grill og grill i folie med dild, eller kog sous vide.

1.

Blomster af sorte cærter



2.

3.



Sorte cærter mel

4.

Kogte sorte cærter med stegt speck og løg serveret med kefir

5.



5.

100% NO LEFTOVERS
menu

BUTE CEPTA

• STEGT FLUNDRE



1.

- 1.1 Skrubbe
- 2 Hvedemel
- 3 Olie til stegning på pande
- 4 Saltlatter steger skrubber i mel på panden som helhed (eller røg).

Blomster af sorte ørter

1.



5.

**100% NO LEFTOVER
menu**

GRILLTE GRØNTSAGER, OST, KØD, FISK



1.

Blomster af sorte ærter

TIL GRILLTE GRØNTSAGER:
olivenolie, krydderier, salt,
gem i flere timer før grillning.
Grøntsager kan skæres i
skiver eller skæres i mindre
eller større stykker.
Forskellige opskrifter bruges
til marinerung af kød og fisk
før grillning. Også frisk fisk
med salt og peber kan
grilles.

3.

2.

5.

5.

100% NO LEFTOVER
menu

GRYDER

• STUDE GRØNTSAGER eventuelt med kød eller fisk ^{1.}

Typisk lettisk grøntsagsrelish er kogt af gulerødder, grønne ærter, smør og mel, creme fraiche, æggeblommer. Andre variationer omfatter alle typer grøntsager, herunder kartofler, løg, zucchini, blomkål. Alternativt kan enhver form for kød eller fisk tilsættes.

Typiske lettiske grøntsager sauteret og stuvet

Tørrede sorte ærter

VARIATIONER MED
FORSKELLIGE STUGTE
GRØNTSAGER OG
KØD

100% NO LEFTOVER
menu

SALATER



1 Rasol
2 Sild i jakke
3 Ostesalat I det nutidige lettiske køkken serveres salater normalt i mindre portioner, i glasvarer, i rundstykker, i kiksekurve.



1.1 Rasols: salat med kogt kød eller pølse, kogte kartofler, kogte gulerødder, syltede grønne ærter, syltede agurker, løg, æg, mayonnaise



2 Sild i jakke: i lag - syltede sild skåret i små stykker, løg i stykker, kogte kartofler revet, kogt gulerod, kogt rødbeder, mayonnaise, æg revet på toppen, grønne løg eller dild eller andre pyntegenstande

3 Ostesalat: revet blød gul ost, kogt revet æg, kogt revet gulerod, hvidløg, mayonnaise



100% NO LEFTOVER menu



FORRET SNACK



2.



2.



LEFTOVER

DESERTI DESSERTER

1. NAPOLEONSKAGE
2. REJSENDE KAGE
3. OSTEKAGE
4. HONNINGSKAGE
5. DEBESMANNA
6. RUGBRØDSESSERT
7. ECLAIRS
8. GAMMEL KAGE
9. ÆBLETÆRTE

1.

2.

3.

4.

9.

8.

5.

7.

6.



DET NUTIDIGE OG INNOVATIVE

LITAUISK KØKKEN

**De traditionelle opskrifter
fra nordisk og baltisk
køkken**





LITAUEN



NØGLE FAKTA :

Territorium 65.300 km² Skovareal: over 34,5 % (Verdensbanken, 2021) Kystlinje: 262 km lang Søer: over 2800 Floder: over 4.418 (længere end 3 km) Befolkning: 2.832 mio. (2023, Litauens statistiske afdeling) Hovedstaden: Litauens statistiske afdeling Vilnius

LITAUEN

De moderne og innovative opskrifter fra nordisk/baltisk køkken

Hvad definerer det moderne litauiske køkken? En dyb respekt for kulinariske traditioner og lokale råvarer og den kontinuerlige søgen efter ideer. Vi er måske innovatører inden for teknologi, men nogle af de mest spændende eksperimenter sker faktisk i køkkenet. Oplev en kulinarisk revolution på vej! (Lithuania.travel. (n/d).

- Ja, kartoffelretter er virkelig uadskillelige fra vores traditionelle køkken. Men dette er en lille del af den kulinariske arv, da der er mange andre traditionelle retter. En af dem er brød. Mørk rug, groft og let sødlig. Et ægte litauisk brød har en skorpe på ydersiden, men indeni er det blødt og fugtigt. Den kan indeholde kommen, solsikke- og hampefrø. Men selv uden tilsætningsstofferne er den så lækker, at du kan forkæle dig selv med den. Og vi har så mange oste, at det ville være umuligt at nævne dem alle, men et sandt sommerhit er ostemasse med frisk honning. Disse produkter ville dog næppe opsummere vores kost i dag. Dagens opskrifter er blevet meget mere komplekse og sofistikerede under hensyntagen til årstidens produkter og deres balancering. Lokale kokke, der bruger produkter dyrket af litauiske landmænd, producerer lækre farverige mesterværker, der giver smagsekspllosioner i munden! Listen over bedste steder, udarbejdet hvert år, kan hjælpe dig med at vælge, hvor du skal spise i Vilnius. Og vores råd er at prøve, prøve og prøve. (Walkablevilnius.com (n/d).

100% INGEN RESTER

Foto: Cepelina, Canva.

“Kastinys” med kogte kartofler



- 1 Smør, cremefraiche
- 2 hvidløg
- 3 Salt, peber, kommen, olie
- 4 kartofler
- 5 Persille
- 6 Sild

Smør, creme fraiche

1.

Kartofler

4.

Persille og sild

2.

Salt og peber

3.

Hvidløg

“Kastinys” med kogte kartofler

5.

6.

100% NO LEFTOVER
menu

Kold syresuppe



- 1 Sorrel
- 2 Kefir
- 3 agurker
- 4 æg
- 5 Salt, dild
- 6 grønne løg
- 7 Radise
- 8 stegte kartofler (pommes frites)

Surt og kefir

1, 2.

3.

Agurk

4.

Æg

Kold syresuppe

5, 6, 8.

7.

100% NO LEFTOVER
menu

Zucchini pandekager



- 1 Zucchini og gulerod
- 2 æg og mel
- 3 Ost og creme fraiche
- 4 bagepulver og krydderier (salt, peber, oregano)
- 5 Dild, grønne løg
- 6 Rapsolie
- 7 Stegt flæskesvær

Zucchini og gulerod

1.



4.



3.



Ost og creme fraiche

Grønt løg

5.



6, 7.



Æg og mel

2.



Zucchini pandekager



100% NO LEFTOVER menu

Fyldte æg



- 1 Æg
- 2 Sild
- 3 grønne løg
- 4 Mayonnaise
- 5 Sort peber

Æg

1.

Mayonnaise

4.

2.

3.

Grønne løg

Sild

Sort peber

Fyldte æg

5.

100% NO LEFTOVER
menu

Æble- havregrynskage



- 1 æbler
- 2 Havregrød
- 3 Mel og smør
- 4 Brun farin og salt
- 5 Kanel

Æbler

1.

2.

3.

4.

5.

Havregrød

brunt sukker

Kanel

Æble-udmadskage

100% NO LEFTOVER
menu

Rabarberkompot



- 1 Vand
- 2 Rabarber
- 3 Kanel
- 4 nelliker
- 5 Sukker

Vand

1.

Nellike

2.

3.

4.

Rabarber

Kanel

Sukker

Rabarberkompot

5.

100% NO LEFTOVER
menu

Fyldte karper



- 1 karpe
- 2 Brød
- 3 æg
- 4 Løg og gulerod
- 5 Olie
- 6 Salt og peber, laurbærblade

Karpe

1.

Brød

2.

3.

Æg

Salt og peber

6.

4.

Løg og gulerod

Fyldte karper

5.

100% NO LEFTOVER
menu

Flæskekno



- 1 svinekno
- 2 grøntsager: løg, gulerod, selleri, sød og varm paprika
- 3 Sauerkraut
- 4 Salt, persille
- 5 Røget bacon eller skinke
- 6 Olie

Svinekød 1.

2.

3.

Sauerkraut

4.

Persille

Røget bacon eller skinke

5.

Olie

6.

100% NO LEFTOVER
menu

Boghvedegrød med kantareller og hytteost



- 1 Boghvede
- 2 bouillon (grøntsager, kød)
- 3 kantareller
- 4 Olivenolie, smør
- 5 Hvidløg
- 6 Røget hytteost
- 7 Purløg, salt, peber

Boghvede

1.

Bouillon

2.

3.

Kantareller

Smør

4.

Røget hytteost

5, 6, 7.

Boghvedegrød med kantareller

100% NO LEFTOVER menu

Cottage cheese og gelé dessert



- 1 Farverig gelé fra forskellige frugter/bær
- 2 9% hytteost
- 3 Sødet kondenseret mælk
- 4 Citronsaft
- 5 Vaniljeekstrakt
- 6 Valmuefrø

Gelé fra frugt/bær

1.

Citronsaft

2.

3.

4.

Hytteost

Kondenseret mælk

Vanille ekstrakt

Birkes

5.

6.

100% NO LEFTOVER
menu

NYT NORDISK KØKKEN

ANDRE NORDISKE LANDE

Den moderne og innovative opskrift fra andre lande i det nordiske/baltiske køkken – resumé

·Fra til rensdyrmos til røget oksemarv og havtorn, er Skandinaviens topkokke førende inden for det 21. århundredes madlavning, mens de fortsætter med at skubbe grænserne for kulinarisk kreativitet og ryste op i en verden af fine dining. Bevægelsen udspringer af New Nordic Food Manifesto, sammensat i 2004 af den danske kulinariske pioner Claus Meyer sammen med en fortrop af skandinaviske kokke. Bevægelsen, der kæmper for traditionelle retter, bringer også velvære og etisk produktion i højsædet. Resultatet er en multi-sensorisk madoplevelse, der ikke kun byder på en helt særlig smag af skandinavisk gastronomi, men også afdækker elementer af lokal historie og kultur. (Allen, A. 2022).



Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Juuris nordiske menu © Juuri.

Foto: Suppe i brød, Canva.



FÆRØERNE

1. Den traditionelle færøske kost består historisk set primært af fisk, skaldyr og lam, da disse er de mest rigelige fødekilder på øerne. I dag har det moderne færøske køkken udviklet sig til også at omfatte andre ingredienser.

Ud over disse traditionelle retter har det moderne færøske køkken inkorporeret andre ingredienser såsom mejeriprodukter, rodfrugter og korn. Men på grund af øernes afsides beliggenhed importeres mange ingredienser stadig, og lokale produkter kan begrænses.

1. Stegt dronning
kammuslinger &
asparges
Dronning
kammuslinger, hvide
asparges og vinaigrette



Foto: www.faroese seafood.com.

**100% NO LEFTOVER
menu**

Norge



ingredienser

400 ml dobbelt creme
500 ml (250 g) multebær
3 spsk. sukker

1. Bland sukkeret i med multebærene.
 2. Pisk den dobbelte fløde, og vend forsigtigt bærrerne i den stift flødeskum.
- Server for sig selv eller sammen med nogle velsmagende, traditionelle norske julesmåkager, såsom krumkaker!



100% NO LEFTOVER
menu

Afslutning - Laksesuppe

- **Laks - 400 g**
- **Kartofler - 4 stk**
- **Løg - 1 stk**
- **Fløde - 200 ml**
- **Dild - 1 pucho**

Laks

1.

Løg

3.

Kartofler

2.

Fløde

4.

**100% NO LEFTOVER
menu**

The Culinary Heritage Network

The Culinary Heritage Network, etableret i 1995, har været i spidsen for at slå til lyd for en dybere påskønnelse og forståelse af vores kulinariske kultur og traditioner. Netværket understreger vigtigheden af at kende vores mads oprindelse, behandlingen af dyr, de særprægede aspekter af vores madkultur og dens naturlige udvikling over tid.

Med oprindelse i Sverige spredte dette initiativ sig hurtigt, præget af dets karakteristiske og nu internationalt anerkendte varemærke – kokkehuen med kniv og gaffel – som er registreret hos International Culinary Heritage Centre i Letland hos EUIPO i Alicante. (Culinary Heritage Network, 2024).

I årenes løb har kulinarisk kulturarv blomstret op til en betydelig bevægelse, der spænder over store dele af Europa og vokser organisk og bæredygtigt. Disse to principper, organisk vækst og bæredygtighed, er kernen i netværkets filosofi og dets tilgang til at fremme en global påskønnelse af kulinariske traditioner. (Culinary Heritage Network, 2024).

I 2021 tog Culinary Heritage et væsentligt skridt fremad ved at udvide sin rækkevidde globalt. Netværket anerkender, at de problemer, det adresserer, og de værdier, det fremmer, er af global betydning, hvilket nødvendiggør en fælles front gennem mangfoldighed og forståelse.

Culinary Heritage tror fuldt og fast på gastronomiens kraft som et middel til diplomati, venskab og forståelse blandt nationer, kulturer og folk. Ved at fejre vores kulinariske arv og kultur kan vi fremme stolthed uden at forringe andres værdi.

Derfor er Culinary Heritage dedikeret til at samle så mange lande, regioner, byer og virksomheder som muligt under det fælles mål om at bevare og promovere vores globale kulinariske arv. (Culinary Heritage Network, 2024).

Følg med på www.culinaryheritage.net

100% INGEN RESTER

Foto: Chefs, Canva.

Nordic/Baltic Culinary Arts Fagmiljø

#TasteTheOceanContest

Siden 2021 har #TasteTheOceanContest arbejdet med kendte kokke fra hele EU for at udvikle fantastiske opskrifter med bæredygtig fisk og skaldyr.

27 europæiske kokke tog et skridt fremad for at blive ambassadører for bæredygtige fisk og skaldyr for kampagnen 'Taste the ocean'.

Besøg her:

https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/index_en

Bæredygtige skaldyrsopskrifter

27 sæsonbestemte og bæredygtige skaldyrsopskrifter skabt af 27 mesterkokke til kampagnen 'Smag havet'.

Besøg her:

https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes_en

100% INGEN RESTER

Foto:



Nordic/Baltic Culinary Arts Fagmiljø

Den nye nordiske køkkenbevægelse

Nordic Kitchen Manifesto blev udtænkt og formuleret i 2004 og opsummeret i ti punkter om renhed, årstid, etik, sundhed, bæredygtighed og kvalitet.

New Nordic Food manifestet har en innovativ tilgang til traditionelle fødevarer kombineret med et stærkt fokus på sundhed og en etisk produktionsfilosofi.

Det nordiske køkken skal skabe og inspirere madglæde, smag og variation, nationalt og internationalt, ifølge den oprindelige vision:

"Som nordiske kokke oplever vi, at tiden nu er inde til, at vi skal skabe et Nyt Nordisk Køkken, der i kraft af sin gode smag og særlige karakter kan måle sig med standarden i verdens største køkkener", hedder det i Manifestet.

For mere information besøg her:

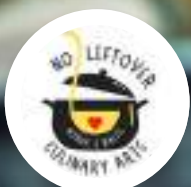
Nyt nordisk madprogram. (n.d.). Den nye nordiske køkkenbevægelse. Tilgængelig på <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>

Solutions Menu – En nordisk guide til bæredygtig fødevarepolitik.

Succesen med nordiske fødevarepolitiske løsninger skyldes blandt andet de værdier, der understøtter samspillet mellem mennesker, institutioner, virksomheder i regionen, som har omfattende sociale sikkerhedsnet og velfærdsydelser, høj og lige levestandard, stærke samfund og flade organisationsstrukturer. der fremmer tillid, individuelt ansvar og samarbejde.

For mere information besøg her:

Nordisk Ministerråd. (2018). Solutions Menu – En nordisk guide til bæredygtig fødevarepolitik. Tilgængelig på <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>



100% INGEN RESTER

Foto: Chefs, Canva.

Professionelt netværk for NO Leftover Nordic/Baltic Culinary Arts

Østersø køkken. (2024). Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/en>

Nordisk Kokkeforening. (2024). Tilgængelig på <https://nordicchefs.com/>

Nordisk Union for Arbejdere i Hotel-, Restaurant-, Catering- og Turismesektoren (NU HRCT). (2024). Tilgængelig på <https://www.nordichrct.org/>

Slow Food i de nordiske lande. (2024). Tilgængelig på <https://slowfoodnordic.com/>

Brancheorganisation for bæredygtige fødevarer. Tilgængelig på <https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Bæredygtig Gastro. (2024). Tilgængelig på www.sustainablegastro.com

Sustainable Restaurant Association. Tilgængelig på <https://thesra.org/>

World Association of Chef Societies. (2024). Tilgængelig på <https://worldchefs.org/>

SUSFOOD2 - det sigter mod at fremme forskning og innovation inden for bæredygtige fødevarer systemer gennem øget samarbejde og ordineret mellem EU-medlemsstater og associerede stater. Under den sidste

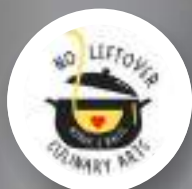
10 år er 44 forskningsprojekter blevet finansieret gennem 5 SUSFOOD calls med i alt 277 partnere.

Link: <https://susfood-db-era.net/main/>

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Chefs, Canva.



Gennemgang af aktuel knowhow, færdigheder i kogekunst, nødvendige kompetencer

Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten:

BEDSTE PRAKSIS OG ANBEFALINGER FOR AT SÆTTE BÆREDYGTIGHED I AKTION I RESTAURANTSEKTOREN

SOURCING DIN MAD:

1. Fokuser på årstidens råvarer og prøv at bygge retter op omkring dem.

1.2. Lav mad med lokale råvarer.

2.3. Animalske produkter bør komme fra kilder, der fremmer høj dyrevelfærd og bæredygtige produktionssystemer.

1. SOURCING DIN MAD:

4. Prioritere bæredygtige produktionssystemer for alle fødevarer.

DESIGN DINE OPSKRIFTER OG MENUER:

5. Brug mindre mængder af animalske produkter i dine retter, dette omfatter kød, mejeriprodukter, æg og fisk.

6. Fokus på at udvikle eller udbygge plantebaserede retter, som bidrager til en reduktion af drivhusgasemissioner og vandforbrug.

ADMINISTRATION AF DIN RESTAURANTS DAGLIGE AKTIVITETER:

7. Sigt mod at reducere og eliminere alle former for affald i din restaurant.

8. Indførelse af processer for at måle, hvad du opnår.

KOMMUNIKATION MED PERSONALE, KUNDER OG DIT FÆLLESSKAB:

9. Bidrage til initiativer, der har til formål at bygge bro mellem producenter, kokke, forbrugere og alle andre interessenter.

10. Kommuniker din ambition med dine medarbejdere og kunder, og forklar dem dit engagement i et mere bæredygtigt fødevarer-system.

Reference: climatesmartchefs.eu. (n/d). Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten. Tilgængelig på

<https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>

Professionelt netværk for NO Leftover Nordic/Baltic Culinary Arts

Østersø køkken. (2024). Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/en>

Nordisk Kokkeforening. (2024). Tilgængelig på <https://nordicchefs.com/>

Nordisk Union for Arbejdere i Hotel-, Restaurant-, Catering- og Turismesektoren (NU HRCT). (2024). Tilgængelig på <https://www.nordichrct.org/>

Slow Food i de nordiske lande. (2024). Tilgængelig på <https://slowfoodnordic.com/>

Brancheorganisation for bæredygtige fødevarer. Tilgængelig på <https://www.sustainablefoodtrade.org/>

Bæredygtig Gastro. (2024). Tilgængelig på www.sustainablegastro.com

Sustainable Restaurant Association. Tilgængelig på <https://thesra.org/>

World Association of Chef Societies. (2024). Tilgængelig på <https://worldchefs.org/>

SUSFOOD2 - det sigter mod at fremme forskning og innovation inden for bæredygtige fødevarer systemer gennem øget samarbejde og ordinerer mellem EU-medlemsstater og associerede stater. Under den sidste

10 år er 44 forskningsprojekter blevet finansieret gennem 5 SUSFOOD calls med i alt 277 partnere.

Link: <https://susfood-db-era.net/main/>

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Chefs, Canva.



Gennemgang af aktuel knowhow, færdigheder i kogekunst, nødvendige kompetencer

Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten:

BEDSTE PRAKSIS OG ANBEFALINGER FOR AT SÆTTE BÆREDYGTIGHED I AKTION I RESTAURANTSEKTOREN

SOURCING DIN MAD:

1. Fokuser på årstidens råvarer og prøv at bygge retter op omkring dem.

1.2. Lav mad med lokale råvarer.

2.3. Animalske produkter bør komme fra kilder, der fremmer høj dyrevelfærd og bæredygtige produktionssystemer.

1. SOURCING DIN MAD:

4. Prioritere bæredygtige produktionssystemer for alle fødevarer.

DESIGN DINE OPSKRIFTER OG MENUER:

5. Brug mindre mængder af animalske produkter i dine retter, dette omfatter kød, mejeriprodukter, æg og fisk.

6. Fokus på at udvikle eller udbygge plantebaserede retter, som bidrager til en reduktion af drivhusgasemissioner og vandforbrug.

ADMINISTRATION AF DIN RESTAURANTS DAGLIGE AKTIVITETER:

7. Sigt mod at reducere og eliminere alle former for affald i din restaurant.

8. Indførelse af processer for at måle, hvad du opnår.

KOMMUNIKATION MED PERSONALE, KUNDER OG DIT FÆLLESSKAB:

9. Bidrage til initiativer, der har til formål at bygge bro mellem producenter, kokke, forbrugere og alle andre interessenter.

10. Kommuniker din ambition med dine medarbejdere og kunder, og forklar dem dit engagement i et mere bæredygtigt fødevarer-system.

Reference: climatesmartchefs.eu. (n/d). Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten. Tilgængelig på

<https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>

Gennemgang af aktuel knowhow, færdigheder i kogekunst, nødvendige kompetencer

En bæredygtighedskompetence giver eleverne mulighed for at legemliggøre bæredygtighedsværdier og omfavne komplekse systemer for at tage eller anmode om handling, der genopretter og vedligeholder økosystemernes sundhed og forbedrer retfærdigheden, og genererer visioner for bæredygtig fremtid.

GreenComp kompetencer:

GreenComp består af 12 kompetencer (med fed skrift) organiseret i de fire områder (i kursiv) nedenfor:

- **Inkarnere bæredygtighedsværdier, herunder kompetencerne**
 - værdsætte bæredygtighed
 - understøtter retfærdighed
 - fremme af naturen
- **Omfavne kompleksitet i bæredygtighed, herunder kompetencerne**
 - systemtænkning
 - kritisk tænkning
 - problemformulering
- **At forestille sig en bæredygtig fremtid, herunder kompetencerne**
 - fremtidskompetence
 - tilpasningsevne
 - udforskende tænkning
- **At handle for bæredygtighed, herunder kompetencerne**
 - politisk agentur
 - kollektiv indsats
 - individuelt initiativ

Bianchi, G., Pisiotis, U. og Cabrera Giraldez, M., GreenComp Den europæiske kompetenceramme for bæredygtighed, Punie, Y. og Bacigalupo, M. redaktør(er), EUR 30955 EN, Den Europæiske Unions Publikationskontor, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-53201-9, doi:10.2760/821058, JRC128040. Tilgængelig på https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf

KOKKENS KOMPETENCE

Kompetence er en væsentlig faktor, der har en enorm indflydelse på bæredygtigheden af en persons karriere, især på det kulinariske område.

Kokkens kompetence er opdelt i tre typer, nemlig funktionelle kompetencer, kernekompetencer og generelle kompetencer.

Kokkens funktionelle kompetence er kulinarisk ekspertise, der omfatter kogekundskaber, smags- og madkendskab samt serviceopstramning.

Kernekompetencer omfatter konceptuel evne, renlighed og forretningssans.

I mellemtiden består generel kompetence af interpersonelle, ledelsesmæssige, ledelsesmæssige og motiverende færdigheder. Denne koks kompetence er som guide for kulinariske undervisere og undervisere til bæredygtig karriereudvikling i kokkefaget.

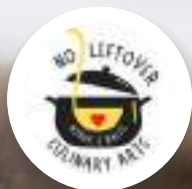
Læs hele artiklen:

Mahfud, T., Pardjono, & Lastariwati, B. (2019). Kokkens kompetencer som et nøgleelement i fødevarereturismens succes: en kort litteraturgennemgang. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057–1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Tilgængelig på <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>

**Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049**

100% INGEN RESTER

Foto: Canva.



Indsigt i teknologier, der bruges til nordisk/baltisk madlavning Ingen rester af madlavning

Kulinarisk uddannelse: Vigtigheden af innovation

Virtual og Augmented Reality i kulinarisk træning: Kulinarisk undervisning bliver transformeret af virtual reality (VR) og augmented reality (AR). Studerende kan fordybe sig fuldt ud i virtuelle kulinariske omgivelser ved hjælp af virtual reality (VR), hvor de kan øve sig i madlavningsmetoder, afprøve forskellige ingredienser og endda få råd fra virtuelle mentorer. Med brugen af augmented reality (AR) kan eleverne få instruktioner og information i realtid, mens de arbejder i selve køkkenet. (Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Online læringsplatforme: De dage, hvor eleverne skulle lære inden for fire vægge, er for længst forbi. Siden ideen om ed-tech kom til forgrunden, har internetplatforme gjort et væld af kulinariske materialer tilgængeligt online. Fra at tilbyde alt fra dybdegående kurser om kulinariske færdigheder og køkkener til videolektioner af kendte kokke, gør disse online platforme kulinarisk undervisning tilgængelig for et verdensomspændende publikum. Ved at vælge en online platform kan eleverne således få adgang til en bred vifte af kulinarisk ekspertise og lære i deres eget tempo. (Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Smarte køkkenapparater og -værktøjer: Det er ubestrideligt, at processer til madlavning er blevet lempet med fremkomsten af smarte køkkengadgets og -apparater. Disse apparater, der spænder fra præcise sous-vide komfurer til smarte ovne, giver nøjagtig temperaturkontrol og automatisering, så kokke kan koncentrere sig om smagsskabelse og opfindsomhed. Derudover kan smartphone-applikationer bruges til at betjene og overvåge forbundet køkkenudstyr, hvilket forbedrer tilgængeligheden og bekvemmeligheden ved madlavning. (Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).



Indsigt i teknologier, der bruges til nordisk/baltisk madlavning Ingen rester af madlavning

Teknologiens indvirkning på den kulinariske industri

Der er ingen tvivl om, at den teknologiske udvikling har løftet både storkøkkenernes effektivitet og størrelsen af markedet for fødevarer virksomheden. For det første har introduktionen af teknologi transformeret automatiserede operationer som lagerstyring og andre lignende opgaver, hvilket har frigjort kokke til at fokusere på deres kulinariske opfindsomhed. Derudover har teknologiudviklingen givet kokke adgang til en bred vifte af kulinarisk viden og inspiration. I denne situation kan kokke finde nye ingredienser, eksperimentere med andre køkkener og let dele deres kulinariske kreationer med et verdensomspændende publikum. Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Desuden har smarte sensorer og overvågningssystemer, blandt andre fremskridt inden for fødevarer sikkerhedsteknologi, gjort det muligt at detektere ingrediensernes friskhed og opretholde ideelle fødevarer opbevaringsforhold. Derudover har teknologien gjort det muligt for kokke at anvende grønnere praksisser, hvilket sikrer, at kulinariske kreationer ikke kun er lækre, men også sikre for miljøet. Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).

Transformation med moderne teknologi

I nutidens moderne æra er det vigtigt at finde en balance mellem konventionelle kulinariske metoder og moderne udstyr, selvom teknologien har enorme fordele for kulinarisk uddannelse og erhvervslivet. Som følge heraf ændrer teknologisk innovation inden for kulinarisk uddannelse den kulinariske kunst og forbedrer deres tilgængelighed, effektivitet og mangfoldighed. Desuden indvarsler fusionen af kulinarisk kunst og teknologi helt sikkert en rigere, mere dynamisk og uendelig mulig fremtid for den kulinariske industri. Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts, 2023).



Resumé

Den digitale brochure "The Contemporary and Innovative Recipes from Nordic & Baltic Cuisine" er den del af projektet NPAD-2022/10049 udviklingsresultater inden for rammerne af det digitale kursus 'Digital Course in NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts for Adult Pædagogernes inklusiv. Formålet er at forbedre metoder til voksenundervisning, voksnes adgang til læring, forbedring af kvaliteten af voksenlæring og opfyldelse af nye eller ændrede behov for det skiftende miljø af specifikke gæstfrihedsvirksomhedstilbud, kulinariske kunstvariationer og diversificeringstilgange, trends inden for turisme for nye oplevelser og smag, det moderne samfunds behov for teknisk og digital forbedring og omformatering, fokus på bæredygtighed for at opretholde traditioner og kulturarv samt globale og nationale ressourcer ved ansvarligt forbrug og brug af lokale råvarer og andre ressourcer.

I denne digitale brochure gennemgås over de 50 moderne og innovative opskrifter med NO LEFTOVER-konceptet fra Danmark, Estland, Letland, Island og Litauen med 10 opskrifter fra hvert anført land. Derudover indeholder brochuren opskrifterne fra Finland, Sverige, Norge, Grønland og Færøerne.

Hovedkonceptet for det moderne og innovative opskriftsudvalg er brugen af 100 % af råvarerne. Derfor indeholder mange listede opskrifter flere opskrifter til én produktmenu for at demonstrere flere anvendelsesmuligheder i de forskellige former præcis i den moderne og innovative form, der kan føre til at minimere rester i betragtning af forskellige metoder til fermentering, konservering, brug af forskellige dele af råvarerne og og affald. Opskrifterne bringer ideologien frem for råvarernes syn på naturens skønhed, overvejer at indtage mindre kød og fisk og motiverer til landbrug, havearbejde og udendørs gature.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

100% INGEN RESTER

Foto: Riga, Canva.



Konklusion

Den digitale brochure "The Contemporary and Innovative Recipes from Nordic & Baltic Cuisine", en del af projekt NPAD-2022/10049, indeholder over 50 moderne og innovative opskrifter, der understreger et "NO LEFTOVER"-koncept. Den indeholder 10 opskrifter hver fra Danmark, Estland, Letland, Island og Litauen, sammen med bidrag fra Finland, Sverige, Norge, Grønland og Færøerne.

Kerneideen bag udvælgelsen af disse traditionelle opskrifter er at udnytte 100 % af råvarerne, dele erfaringer og traditioner på tværs af nordiske og baltiske lande. Dette genererer inspiration til at anvende disse teknikker i forskellige regioner ved at kombinere traditionelle og innovative former. Mange opskrifter inkluderer flere anvendelser for et enkelt produkt for at demonstrere alsidighed og minimere spild gennem fermentering, konservering og fuld udnyttelse af råmaterialer. Opskrifterne understreger ingrediensernes naturlige skønhed, fremmer reduceret kød- og fiskeforbrug og tilskynder til landbrug, havearbejde og udendørs aktiviteter.

Nordisk/baltisk merværdi
Projekt ID: NPAD-2022/10049

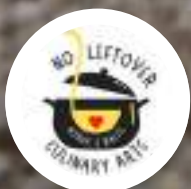
100% INGEN RESTER

Foto: Lettisk mad. Pies.Canva.



Referenceliste

- Aloysius, N., Ananda, J., Mitsis, A., Pearson, D. (2023). Hvorfor er folk dårlige til at håndtere madrester? En systematisk litteraturgennemgang og en ramme til at analysere husholdningernes madaffaldsgenereringsadfærd. Science Direct. Tilgængelig på <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106577>
- Arktiske eventyr. (2022). islandsk mad. Tilgængelig på <https://adventures.is/blog/icelandic-food/>
- Balcere, A., Sēja, G. (2014). Fiskeretter. Udvælgelse, forarbejdning, opskrifter. Riga: Apgads Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-4122-8.
- Østersø køkken. (2024). Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/en>
- Østersø køkken. (2024). Håndbøger. Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/handbooks>
- Østersø køkken. (2024). Østersøens kulinariske ruter. Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/joint-activities>
- Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp – Den europæiske kompetenceramme for bæredygtighed. Bacigalupo, M., Punie, Y. (redaktører), EUR 30955 EN, Den Europæiske Unions Publikationskontor, Luxembourg; ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040. Tilgængelig på https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC128040/JRC128040_001.pdf
- Chef Eram, Senior Sous Chef, Academy of Pastry and Culinary Arts. (2023). Skæringspunktet mellem kulinarisk kunst og teknologi: Innovationer i kulinarisk uddannelse. Tilgængelig på <https://www.expresscomputer.in/guest-blogs/the-intersection-of-culinary-arts-and-technology-innovations-in-culinary-education/104718/>
- Climatesmartchefs.eu. (n/d). Hvordan kan kokke hjælpe med at redde planeten. Tilgængelig på <https://climatesmartchefs.eu/wp-content/uploads/2022/05/How-can-chefs-help-to-save-the-planet.pdf>
- Kompotter. Yam. Juice. Kompotter. Jams. Juice. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2722-2.
- Culinary Heritage Network. (2024). Tilgængelig på <https://www.culinaryheritage.net/>
- Deb Dulal Das (2023). Opdag, hvordan lokale indkøb revolutionerer bæredygtige virksomheder. Tilgængelig på <https://www.dragonsourcing.com/discover-how-local-sourcing-is-revolutionizing-sustainable-businesses/>
- Galēja, I. (2012). påskeretter. påske mad. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Gave i en krukke. En gave i en krukke. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN: 978-9934-0-2681-2.
- Gilman, S.A. (n/d.) A World of Flavor: 7 Traditional Foods of Greenland. Tilgængelig på <https://world.expeditions.com/expedition-stories/stories/a-world-of-flavor-7-traditional-foods-of-greenland>
- Grèzes-Bürcher, S., Grèzes, G. (2023). Design af et bæredygtigt, cirkulært kulinarisk system. Tilgængelig på <https://link.springer.com/article/10.1007/s43615-023-00295-w>



100% INGEN RESTER

Foto:Canva.

Referenceliste

- **Guide til Færøerne. (2024).** Din komplette Færøernes madkulturguide. Tilgængelig på <https://guidetofaroeislands.fo/history-culture/faroe-islands-food-guide/>
- **Jaramishian, S. (2011).** Raw foodisme. Grundlæggende opskrifter fra produkter tilgængelige i Letland. Forfriskning. Grundlæggende opskrifter fra produkter tilgængelige i Letland. Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-2261-6.
- **Latvia.eu. (n/d).** lettisk køkken. Tilgængelig på <https://www.latvia.eu/arts-culture/latvian-cuisine/>
- **Latvia.rejser (n/d).** Letlands smag. Tilgængelig på <https://www.latvia.travel/en/flavours-latvia>
- **Litauen.rejse. (n/d).** Moderne køkken tilgængeligt på <https://lithuania.travel/en/what-to-do/food-and-drink/modern-cuisine>
- **lettisk køkken. (2024).** Tilgængelig på <https://www.balticseaculinary.com/countries/LVA>
- **Lettisk miljøgeologi og meteorologicenter (n.d.)** Meteorologiske årstider i Letland. Tilgængelig på <https://videscentrs.lv/gmc.lv/lapas/meteorologiskas-sezonas-latvija> den 19. december 2022.
- **Mahfud, T., Pardjono, & Lastariwati, B. (2019).** Kokkens kompetencer som et nøgleelement i fødevareturismens succes: en kort litteraturgennemgang. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 26(3), 1057-1071. <https://doi.org/10.30892/gtg.26329-417>. Tilgængelig på <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- **Michelin guide. (2024).** En introduktion til Letland og dets køkken. Tilgængelig på <https://guide.michelin.com/lv/en/article/travel/an-introduction-to-latvia-its-cuisine>
- **Maricopa Community Colleges. (n.d.)** Manual til bæredygtig madlavning. Tilgængelig på <https://open.maricopa.edu/sustainablecookinglabmanual/chapter/1-3-what-does-sustainable-cooking-mean-why-does-it-matter/>
- **Republikken Litauens udenrigsministerium. (2014, opdateret 2023).** Nordisk-baltisk samarbejde (NB8). Tilgængelig på <https://urm.lt/default/en/foreign-policy/lithuania-in-the-region-and-the-world/regional-cooperation/nb8>
- **Nyt nordisk madprogram. (n.d.).** Den nye nordiske køkkenbevægelse. Hentet fra <https://www.norden.org/da/information/new-nordic-food-manifesto>
- **Norden. (2024).** Kulinarisk nordisk. Tilgængelig på <https://www.norden.org/en/search?query=culinary>
- **Norden. (2012).** Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integration af ernæring og fysisk aktivitet. Tilgængelig på <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:745807/FULLTEXT01.pdf>
- **Nordisk Ministerråd. (2018).** Solutions Menu – En nordisk guide til bæredygtig fødevarepolitik. Tilgængelig på <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214792/FULLTEXT01.pdf>
- **Nordic Expat Shop. (2023).** Traditionel skandinavisk mads rige historie. Tilgængelig på <https://nordicexpatshop.com/ENG/blog/the-rich-history-of-traditional-scandinavian-food/>
- **Det lettiske statistiske kontor. Officiel statistikportal. (n.d.)** Fødevareforbrug. Tilgængelig på <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/majsaimniecibu-izdevumi/5196-partikas-produktu-paterins>.
- **Olaines 1. vidusskola.** Traditionelt lettisk køkken. (n/d). Erasmus+-projektet "Transmitting our cultural heritages to new generations". Tilgængelig på http://www.o1vsk.lv/uploads/file/starpt_projekt/Mantojums/Itaalija/Traditional_cuisine_latvia_MD.pdf



Referenceliste

- Pygozne I. (2022, 23. september). Nationalt køkken i Letland. National Encyclopedia. Tilgængelig på <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>.

Politiske værktøjer til bæredygtig og sund kost – Muliggør en fødevareromstilling i de nordiske lande. Tilgængelig på <https://nordregio.org/publications/policy-tools-for-sustainable-and-healthy-eating-enabling-a-food-transition-in-the-nordic-countries/>

- Popila, A. (2013) Stevia i Letland. Stevia i Letland. Riga: District Zvaigzne ABC.
- Slow Food for Biodiversitet. (2014)/ Ræstur Fiskur. Smags ark. Tilgængelig på [https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/raestur-fiskur/#:~:text=R%C3%A6stur%20fiskur%20\(air%20dried%20fermented,og%20kuller%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,og%20kuller%20(Melanogrammus%20aeglefinus).)
- Danmarks Statistik. (2024). Danmarks statistik. Tilgængelig på <https://www.dst.dk/en/Statistik/emner/borgere/befolkning/befolkningstal>
- Steel, S. (2014). Et kort kursus i bevaring. Hurtigt, nemt, lækkert! Kort kursus i konserver. Hurtigt, enkelt, lækkert! Riga: District Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-4698-8.
- Taste-the-ocean.campaign.europa.eu (n/d). Bæredygtige skaldyrsambassadører for kampagnen 'Taste the ocean'. Tilgængelig på https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/about-chefs_en
- Taste-the-ocean.campaign.europa.eu (n/d). Bæredygtige skaldyrsopskrifter. Tilgængelig på https://taste-the-ocean.campaign.europa.eu/sustainable-seafood-recipes_en
- Sammenslutningen af lettisk landturisme "Lauku ceļotājs" (2014). Traditionelle og moderne lettiske fødevarer og drikkevarer. Ferie i Østersøen. Tilgængelig på https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf
- De fire sæsoner kogebog. Årstidernes kogebog. (2008). Riga: Madris. ISBN 984-31-492-8.
- Nordisk Råd og Nordisk Ministerråd. (2024). Norden. Fakta om de nordiske lande. Tilgængelig på <https://www.norden.org/en/information/facts-about-nordic-countries>
- Nordisk Ministerråd. (2020). Otte megatrends i nordisk-baltiske fødevarer-systemer. Tilgængelig på <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1506755/FULLTEXT01.pdf>
- Nordisk Ministerråd. (2020). Handlingsplan for Vision 2030. Tilgængelig på <https://www.norden.org/en/publication/nordic-region-towards-being-most-sustainable-and-integrated-region-world>
- SDG-fonden. (n.d.) Udfordring 2: Brug lokalt. Tilgængelig på <https://www.sdgfund.org/challenge-2-use-local-produce>
- Visitestonia.com (n/d). En introduktion til estisk køkken, tilgængelig på <https://www.visitestonia.com/en/an-introduction-to-estonian-cuisine>
- Visitfaroeislands.com. (2024). Færøsk mad. Tilgængelig på <https://visitfaroeislands.com/da/about/people-society/faroese-food>
- Walkablevilnius.com (n/d). Moderne litauiske kulinariske traditioner. Tilgængelig på <https://walkablevilnius.com/news/modern-lithuanian-culinary-traditions/>
- Vil flyve efter mad. (2024). Lettisk mad: 15 traditionelle retter at kigge efter i Riga. Tilgængelig på <https://www.willflyforfood.net/latvian-food/>
- Worlddata.com (2024). Danmarks territorium. Tilgængelig på <https://www.worlddata.info/europe/denmark/index.php>
- Zeidan, A. (2024). nordiske lande. Britannica. Tilgængelig på <https://www.britannica.com/place/Nordic-countries>
- Zemītis G., Strenga G., Straube G., Šiliņš J., Krūmiņš G. (2016). Et indblik i de vigtigste spørgsmål i lettisk historie. Statskancelli. Tilgængelig på <https://www.mk.gov.lv/lv/media/76/download>.
- Zuberbuehler, A. (n/d). Q: Hvad er kulinarisk kunst?. Tilgængelig på <https://hospitalityinsights.ehl.edu/culinary-arts>

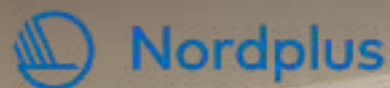


100% INGEN RESTER

Foto: Chefs, Canva.



Projekt-id: NPAD-2022/10049



Forfattere og bidragydere:

Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga), projektkoordinator, opsætning, indhold og grafisk design, koncept, strukturering, redigering
Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Litauen)
Bjarnfridur Einarsdottir, Hansina, TRIN FOR TRIN RÅDGIVNING (Ice) , Jon, TRIN FOR TRIN RÅDGIVNING (Island)
Pels, Ruta, MITRA (Estland) Smulsky, Alex, MITRA (Estland)
Högnadóttir, Anna, Com&Train (Danmark)
Pasnaka-Irkle, Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga)



De moderne og innovative opskrifter fra nordisk og baltisk køkken

Zvereva, O. et al (2024). De moderne og innovative opskrifter fra nordisk og baltisk køkken. Nordplus Voksen. Projekt-id: NPAD-2022/10049. "NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitalt kursus med undervisningsmaterialer og værktøjer til voksenundervisere". HOTEL SKOLE Hotel Management College, Riga.
ISBN-kode 978-9934-643-01-9
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



INGEN RESTER

·Nordisk/baltisk kulinarisk kunst
Projekt-id: NPAD-2022/10049