

Ilgstpējīga ēdināšana lauku tūrismā

Kā samazināt gaļas patēriņu, nezaudējot sātīgumu un tradīcijas

Inga Dikmane | 2026



Co-funded by
the European Union



Kas ir ilgtspēja?

Ramkas mājturības skolas Vēsture

- Dibināta 1923. gada 18. jūnijā ar mērķi veicināt lauku kultūras attīstību.
- Atrādās Rankas pils telpās.
- Skolu atvēra un uzturēja Latvijas Mājsaimniecību veicināšanas biedrība un Rankas lauksaimniecības biedrība.
- Pirmajā gadā mācības uzsāka 40 skolnieces.
- Mācību ilgums – 1,5 gadi; apguva teoriju un praksi mājsaimniecībā un lauku darbos.
- Sagatavoja mājsaimnieces, galvenokārt zemkopju bērnus.



Vīzija un Misija

Skolas misija

- Izglītēt lauku jaunietes par prasmīgām mājsaimniecēm.
- Attīstīt lauku saimniecību un sadzīves kultūru.
- Dot praktiskas un teorētiskas zināšanas ikdienas dzīvei un darbam laukos.
- Sagatavot izglītotus un saimnieciski patstāvīgus lauku iedzīvotājus.

Skolas vīzija

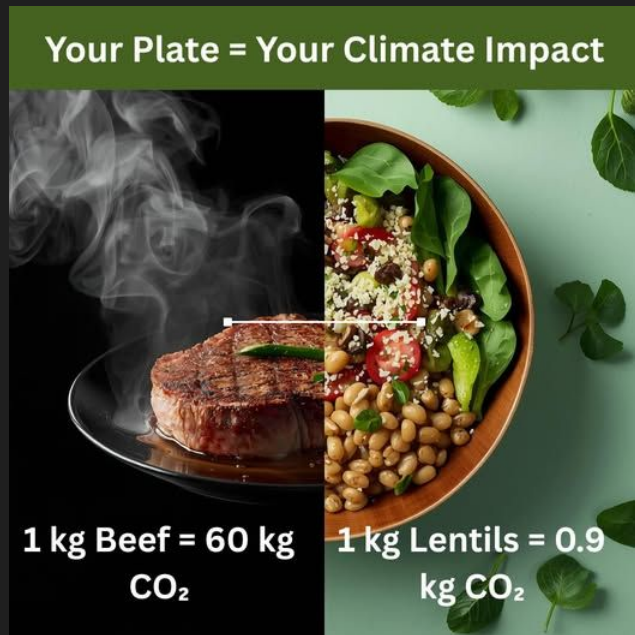
- Sakārtota un attīstīta Latvijas lauku vide.
- Izglītota, prasmīga un saimnieciska lauku sabiedrība.
- Mūsdienīga profesionālā izglītība, kas apvieno teoriju ar praktisko darbu.

Visa sākums...

“Ēdiens ir mūsu kopīgā valoda.” — James Beard



Ilgtspēja kā iespēja



Problēma:

- Gaļas **cena pieaug**, kamēr kvalitāte pasliktinās
- “Tradicionālie” ēdieni balstās uz gaļu un nenodrošina pietiekami daudz šķiedrvielu
- **Gaļas ēšana nav ilgtspējīga**: 1kg liellopu gaļas rada līdz 60x vairāk CO₂ izmešu nekā 1kg lēcu (lopa barošana, transports, utt)

Iespēja:

- Cilvēki **vēlas ēst veselīgāk**
- Tūristi meklē autentiskas **pieredzes ar stāstu**

“Mēs pabarojām medniekus ar lēcām – un izdzīvojām, lai izstāstītu šo stāstu”



Risinājums:

- Jaunas receptes, kas meklē iedvesmu tradīcijās
- Nevis LAUZI tradīcijas, bet tās PILNVEIDOT un uzlabot - paturot sen zināmas garšas, bet samazinot gaļas patēriņu
- Pieejams un saprotams ēdiens arī “parastajam gaļēdājam”

Sagaidāmie rezultāti:

- 5-7 pārbaudītas receptes
- Recepšu prezentācijas vakariņas
- Digitalizācija (mājaslapa un ilgtspējas kalkulators)



Kādus “sezonas” dārzeņus lai ēd, kad ārā ir -30?

Piemērs:

- “Atšķaidīta gaļa” - ja kotletēs liek 50 / 50 proporciju ar gaļu un ķirbjiem
- 50 cilvēku banketam:
 - 75 € gaļai
 - Ja 50% gaļas aizstāj ar ķirbi → ~41 €
 - Ietaupījums: ~34 € (~45%)
 - ~1013 € gadā (30 banketi)



Potatoes with mushroom and minced meat sauce

720 kcal | 25 g protein | 6 g fiber



Uzturvērtība:

- ~23–25 g proteīna
- ~15–19 g šķiedrvielu
- Augsts folāts, magnijs, kālijs
- Mazāk piesātināto tauki

Uzturvērtība

Kartupeļi ar
gaileņu un maltās
gaļas mērci

Lēcu, gaileņu un
sviesta pupiņu
“dāls” ar
riekstiem

Red lentil and mushroom Dahl

550 kcal | 23g protein | 15g fiber

Uzturvērtība:

- ~25 g proteīna / porcija
- ~6 g šķiedrvielu
- Augsts B12 un dzelzs
- Vairāk piesātināto tauku daudzums (~30 g tauku)



Potatoes with mushroom and minced meat sauce

720 kcal | 25 g protein | 6 g fiber



Izmaksas:

- ~2.4–2.5 € / porcija
- Dārgākais komponents: liellopu gaļa
- Cena svārstās ar gaļas cenu

Izmaksas

Kartupeļi ar
gaileņu un maltās
gaļas mērci

Lēcu, gaileņu un
sviesta pupiņu
“dāls” ar
riekstiem

Red lentil and mushroom Dahl

550 kcal | 23g protein | 15g fiber

Izmaksas:

- ~1.9–2.0 € / porcija
- Lēti pamatprodukti (lēcas, pupiņas)
- Stabīlāka cena



Potatoes with mushroom and minced meat sauce

720 kcal | 25 g protein | 6 g fiber



Vides ietekme:

- ~7.5–8 kg CO₂ / porcija
- Emisijas rodas galvenokārt no liellopu gaļas ražošanas
- ~10× lielāks klimata nospiedums

Vides Ietekme

Kartupeļi ar
gailēnu un maltās
gaļas mērci

Lēcu, gailēnu un
sviesta pupiņu
“dāls” ar
riekstiem

Tiešsaistes “carbon footprint calculator”

Red lentil and mushroom Dahl

550 kcal | 23g protein | 15g fiber

Vides ietekme:

- ~0.6–0.7 kg CO₂ / porcija
- Galvenokārt augu produkti
- ~10–12× mazāks klimata nospiedums



Izdarītais līdz šim ➤



Co-funded by
the European Union



Kulināra mantojuma nozīme

- Kulinārā identitāte,
- Vietējās izejvielas
- Zināšanu nodošana paaudzēs
- Dabiskās gatavošanas metodes



Tradīcijas no paaudzes uz paaudzi

- Zivju kūpināšanai izmantot -alkšņu malku
- Medījumiem ,sautējumiem -izmantoja dabīgo garšvielu (Kadiķogu)



**Diskusija- Pastāsti par savām ģimenes tradīcijām, kā tu par
viņām zini....**

Fermentācijas nozīme

- Skābēšana uzlabo gremošanu
- Palielina uzturvērtību
- Dabīgās probiotikas
- Ilgāks uzglabāšanas laiks



Stilīgas receptes



210. Spežota līdaka.

Nem apm. 2 kg smagu līdaku, glīti notīrī, smalki izspeķo, kā zaķi, pārkaisa ar rīvmaizi un liek uz pannas sviestā, cep bieži aplaistot, mēreni karstā krāsnī 1 stundu smuki brūnu un gatavu. Tad liek zivju bļodā un servē.

RECEPTE 01



227. Sviestā ceptas bekas (baravikas).

Nem vidēji lielas beciņas, pārkaisa ar sāli, ļauj 10—15 minūtes sālīties. Tad divielī noslauka, apmērcē olā un miltos, cep brūnā sviestā (kā karbonādi) brūnas un gatavas. Galdā sniedz ar spargeliem.

RECEPTE 02

 REKLĀMA

Nākamie soļi



1. solis

Cīņa par papildus finansējumu Barselonā Marta beigās

2. solis

Ilgtspējas kalkulatora izveide un ievietošana jaunajā mājaslapā

3. solis

Ilgtspējīga tūrisma produkta izveidošana korporatīvajiem klientiem



Selected project for the
Go Green, Get Digital,
Be Resilient Programme

**I'm a
TASTER!**



Taste



Co-funded by
the European Union

Paldies!

milmani.com

