

## Eesti rahvusköök: hernepüreesupp, plaadisai, paks kissell

### Tunni eesmärk:

1. Eesti rahvusköögi traditsioonilised toiduained ja toidud.
2. Hernesuppide kaasaegsed versioonid.
3. Pärimaigna valmistamine. Plaadisai õuntega.
4. Paksu kisselli keetmine.
5. Paaristöö: **Variant A.** Hernepüreesupp (kuivatatud hernestest) + plaadisai  
**Variant B.** Hernepüreesupp (külmutatud hernestest) + paks kissell

### Praktilise tunni pikkus: 6 tundi

#### HERNEPÜREESUPP, KUIVATATUD HERNESTEST (Variant A)

Tooraine	Valmistamine
500 ml vesi 150 g suitsusealiha kondiga 150 g kuivatatud hernes 40 g mugulsibul 60 g porgand 80 g kartul toiduõli 40 g toorjuust sool must pipar	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Leota herned. (Pane eelmisel päeval likku)</li><li>2. Puhasta sibul, porgand ja kartul. Tükelda kuubikuteks.</li><li>3. Kuumuta kastruli põhjas õli, prae selles sibul ja porgand kergelt läbi.</li><li>4. Lisa leotatud herned ja suitsuliha terve tükina.</li><li>5. Lisa kuum vesi. Keeda tasasel tulel umbes 40 min, kuni herned on peaaegu pehmed.</li><li>6. Lisa kartulikuubikud ja keeda pehmeks.</li><li>7. Võta liha supist välja, tükelda.</li><li>8. Püreesta supp saumikseriga ühtlaseks. Lisa toorjuust ja kuumuta uuesti keemiseni.</li><li>9. Kui supp on liiga paks, lisa vedelikku. Maitsesta.</li><li>10. Serveeri tükeldatud lihaga, kaunistada hernevõrsetega.</li></ol>

#### HERNEPÜREESUPP, KÜLMUTATUD HERNESTEST (Variant B)

Tooraine	Valmistamine
250 g külmutatud herned 50 g porrulauk 150 g kanapuljong 100 ml vahukoor 35% 2 g küüslauk toiduõli sool suhkur valge pipar	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lõika porrulauk rõngasteks ja hauta potis koos küüslauguga</li><li>2. Lisa puljong, lase keema tõusta</li><li>3. Lisa herned ja keeda 5–7 minutit, kuni herned on pehmed.</li><li>4. Püreesta supp.</li><li>5. Lisa koor, maitsesta ja lase keema tõusta.</li></ol>
<b>Peekonikrõps:</b> 50 g suitsupeekon viilutatud	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pane peekon küpsetuspaberiga kaetud vormi, kata pealt küpsetuspaberiga, aseta peale press (nt teine metallnõu).</li><li>2. Küpseta ahjus 180 °C juures 5–10 minutit, kuni peekon muutub krõbedaks.</li></ol>
<b>Saiakrõps:</b> 50 g <i>baguette'</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Külmuta <i>baguette'</i> veidi ja lõika õhukesteks viiludeks.</li><li>2. Küpseta viilud ahjus 180 °C juures kuldpruuniks.</li></ol>
<b>Serveerimine:</b> Hernevõrsed	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Serveeri supitaldrikul või -kassis krõbeda peekoniga.</li><li>2. Kaunistada hernevõrsetega.</li><li>3. Lisandiks paku õhukesi röstitud saiaviile.</li></ol>

## PLAADISAI ÕUNTEGA (Variant A)

Allikas: Savi, I. (1980). Saiad, pirukad, koogid. Tallinn, Valgus. Lk 45-46

Tooraine	Valmistamine
<b>Taigen:</b> 125 ml piim 15 g presspärm 1 tk kanamuna 150 g nisujahu 30 g suhkur 40 g või 0,25 tl jahvatatud kardemon 0,25 tl sool	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hõõru pärm 1 tl suhkruga vedelaks.</li><li>2. Lisa soe piim. Sega.</li><li>3. Lisa umbes pool jahu, sega korralikult. Lase pool tundi kerkida.</li><li>4. Vahusta toasoe või ja muna suhkruga, lisa maitseained.</li><li>5. Lisa või-munavaht eeltaignale, sega korralikult.</li><li>6. Lisa ülejäänud jahu ja klopi puulusikaga, kuni tekivad õhumullid ja taigen hakkab kausi küljest lahti lööma.</li></ol>
<b>Kate:</b> 300 g õun (rabarber) 30 g suhkur 1 tl kaneel 1 spl riivsaia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pese õunad</li><li>2. Koori vajadusel õunad ja eemalda südamik. Tükelda viiludeks.</li><li>3. Sega suhkur ja kaneel.</li></ol>
<b>Plaadisai</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tõsta taigen küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Aja märgade kätega umbes 1 cm paksuselt laiali.</li><li>2. Puista üle riivsaia ja kata õunaviiludega.</li><li>3. Lase 15–20 min kerkida.</li><li>4. Puista peale suhkruga ja kaneeli segu.</li><li>5. Küpseta 200 °C ahjus 15–20 min.</li></ol>

## PAKS MARJAKISSELL RÕÕSA KOOREGA (Variant B)

Tooraine	Valmistamine
500 ml vesi 300 g külmutatud marjad 60 g suhkur 50 g kartulitärklis	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kuumuta 400 ml vett keema, lisa marjad ja suhkur. Suured maasikad poolita või lõika neljaks sektoriks. Keeda paar minutit.</li><li>2. Tõsta kastrul pliidilt. Lisa peene joana 100 ml külma veega segatud kartulijahu. Samal ajal sega kisselli pidevalt.</li><li>3. Tõsta kastrul pliidile tagasi ja kuumuta aeglaselt segades keemiseni, kuni pinnale tõusevad esimesed mullid.</li><li>4. Tõsta kastrul kohe pliidilt, kontrolli maitset.</li><li>5. Vala kissell serveerimisnõusse jahtuma. Puista pinnale õhuke kiht suhkrut.</li><li>6. Serveeri rõõsa koorega.</li></ol>
<b>Serveerimiseks:</b> 200 ml kohvikoor 10%	

### Tööjuhhis:



1. Loe läbi toitide valmistamise tehnoloogiad.
2. Koosta koos paarilisega tööplaan. Arvesta, et aega toitide valmistamiseks ja serveerimiseks on kokku 2 tundi.
3. Valmista toidud ja serveeri vastavalt tööjuhisele.
4. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja korrastustööd köögis ning analüüs valmistatud toitide kohta.

## Tööplaan (paaristöö)

Minu paariline on: .....

Koosta koos paarilisega tööplaan 30 min sammuga.

Aega toitude valmistamiseks kokku 2 tundi.

Aeg	Minu ülesanne ja selleks vajalikud vahendid	Paarilise tööülesanne ja selleks vajalikud vahendid

## Valmistoitude degustatsioon

Leia kõigi toitude iseloomustamiseks igasse lahtrisse sobivad sõnad.

Toidu nimetus	Lõhn	Välimus	Tekstuur	Maitse	Hinnang 1–5
hernesupp 1 A					
hernesupp 2 A					
hernesupp 3 A					
hernesupp 4 B					
hernesupp 5 B					
hernesupp 6 B					
kissell 1 B					
kissell 2 B					
kissell 3 B					
plaadisai 1 A					
plaadisai 2 A					
plaadisai 3 A					

## Töölehe selgitus õpetajale

- Tunni esimene osa: õpetaja selgitab valmistatavate toitude tehnoloogiad. Õpilased töötavad paaris. Pooled paarid teevad variant A toite, teine pool varinat B toite. Õpilased planeerivad töö köögis (töölehel tööplaani vorm, lk 3).
- Tunni teine osa: õpilased valmistavad toidud ja serveerivad vastavalt etteantud ajakavale, vajadusel õpetaja juhendamisel. Toitude serveerimine:
  - ⇒ Supi serveerib iga paar ühte sobiva suurusega kaussi.
  - ⇒ Paksu kisselli serveerib iga paar ühte sobiva suurusega kaussi.
  - ⇒ Rõõsk koor lisandina serveeritakse kannus.
  - ⇒ Plaadisaiad serveeritakse ühel vaagnal.
- Tunni kolmas osa: kõik õpilased degusteerivad ja hindavad kõiki valmistatud toite (töölehel toitude analüüsi tabel, sellel ridasid vastavalt paaride arvule, lk 4). Õpetaja hindab kõikide õpilaste toite ja annab tagasiside toitudele ja õpilaste tööle köögis.
- Tunni neljas osa: õpilased teevad puhastus- ja koristustööd köögis.