

Eesti rahvusköök: sõir, mulgipuder, karask, maitsevõi

Tunni eesmärk:

1. Või valmistamine ja pett
2. Sõira valmistamine ja vadak
3. Karaski küpsetamine
4. Mulgi pudru valmistamine
5. Paaristöö

Praktilise tunni pikkus: 6 tundi

Tööjuhised:



1. Loe läbi sõira, mulgipudru, odrajahukaraski ja maitsevõi valmistamise tehnoloogia.
2. Koosta koos paarilisega tööplaan. Arvesta, et aega toitude valmistamiseks ja serveerimiseks on kokku 2,5 tundi.
3. Valmista toidud ja serveeri vastavalt tööjuhisele.
4. Täida tabel peti ja vadaku kohta.
5. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja koristustööd köögis ning analüüs toitude ja paaristöö kohta.

SÕIR

Nimetus „Sõir“ registreeriti 1. juuni 2021 Euroopa Liidu geograafilise tähisena.

Tooraine	Valmistamine
160 g kohupiim maitsestatamata 0,3 l piim 20 g või 1 kanamuna 1/3 tl sool 1/4 tl kääritatud (hakitud ürdid)	<ol style="list-style-type: none">1. Kuumuta piim keemiseni.2. Lisa kohupiim, sega piimaga ja kuumuta massi nõrgal kuumusel, kuni eraldub läbipaistev vadak. (Ära üle kuumuta!).3. Nõruta mass sõelal. NB ! Eraldunud vedelik on vadak. Vala see klaasi.4. Sulata kastrulis või, lisa kohupiimamass, kuumuta ja sega pidevalt puulusikaga, kuni moodustub ühtlane sõirapall.5. Lisa sõirale lahtiklopitud muna ja maitseained, sega ühtlaseks.6. Kuumuta massi veel madalal temperatuuril 3–4 min.7. Pane kuumutatud mass kaussi või sõiravormi jahtuma.8. Serveeri suupistena või võileivakattena.



MULGIPUDER – 2 portsjonit

Tooraine	Valmistamine
400 g kartul 35 g odrakruup 350 ml vesi 100 g peekon (suitsuribi) 50 g mugulsibul sool toiduõli	1. Koori kartulid, suured poolita ja pane soolaga maitsestatud vette keema. 2. Puista peale pestud (leotatud) ja nõrutatud odrakruubid. 3. Keeda kaane all madalal kuumusel, kuni kruubid on pehmed. 4. Sega puder puulusikaga ühtlaseks massiks. Maitsesta vajadusel soolaga. 5. Peekon tükelda 7 mm kuubikuteks ja prae nõrgal kuumusel, kuni peekon kergelt pruunistub. 6. Tükeldatud sibul prae peekonirasvas kuld kollaseks. 7. Jaota puder taldrikutesse, portsjoni keskele tee süvend, millesse tõsta peekonikuubikud ja praetud sibul.

ODRAJAHUKARASK - 1 vorm (1/3 GN)

Tooraine	Valmistamine
100 g odrajahu 50 g nisujahu 1 tk kanamuna 2,5 dl hapupiim 1 spl suhkrut 0,5 tl soola 1 tl soodat 1 spl toiduõli	1. Eelsoojenda ahi 180 °C-ni. 2. Sega kuivained omavahel. 3. Sega hapupiim, muna ja toiduõli. 4. Sega kuivained kiiresti hapupiimaga. Ära sega liiga palju! 5. Vala taigen kohe ettevalmistatud vormi. 6. Küpsetada ahjus 180 °C 30–45 minutit, sõltuvalt tainakihi paksusest. Karask on valmis, kui see on kuldpruun. 7. Lase jahtuda ja seejärel lõika viiludeks. 8. Serveeri maitsevõi ja sõiraga.

MAITSEVÕI

Tooraine	Valmistamine
100 ml vahukoor 35% maitseroheline küüslauk sinep sool	1. Vahusta rõõska koor, kuni tekivad piimarasva tükid ehk või. 2. Nõruta sõelal. Eraldunud vedelik on võipiim ehk pett. Vala pett klaasi. 3. Lisa võile meelepärane maitset andev toiduaine ning sega korralikult läbi. NB ! Maitseroheline pese, kuivata ja haki hästi peeneks. NB ! Küüslauk puhasta ja haki hästi peeneks.

Tööplaan (paaristöö)

Minu paariline on:

Koosta koos paarilisega tööplaan 30 min sammuga.

Aega toitude valmistamiseks kokku 2,5 tundi.

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

Täida tabel

Võrdle täna valmistatud toitude kõrvalsaadusena tekkinud petti ja vadakut.
Milliste toitude valmistamisel oleks võimalik kasutada petti ja vadakut?

	Värvus	Maitse	Näited toitudest <i>Zero waste</i>
pett ehk võipiim			
vadak kohupiima ja juustu valmistamisel eralduv vedelik			

Hinnang (2–5) valmistatud toitudele koos põhjendusega:

Toidu nimetus	Välimus, konsistents, tekstuur	Maitse
sõir		
karask		
maitsevõi		
Mulgi puder		

Tunni analüüs:

Tänases tunnis õnnestus kõige paremini:

Paremaks toimetulekuks köögis pean veel harjutama:

Tänast meeskonnatööd paarilisega (ülesannete jaotamine, suhtlemine, teineteise abistamine jm) hindan täna hindegaga, sest (põhjenda):

Oma tänast töökorraldust (isiklik hügieen, töökoha korrashoid, ajagraafikust kinnipidamine) hindan hindegaga, sest (põhjenda):

Õppevara on koostatud Euroopa Sotsiaalfondi meetme „Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ja kasutuselevõtt“ toetusel.
Projekt nr 2014-2020.1.03.21-0311



Töölehe selgitus õpetajale

Õpilased töötavad paaris.

- Tunni esimene osa: õpetaja selgitab valmistatavate toitude tehnoloogia, õpilased planeerivad töö köögis (töölehel tööplaani vorm, lk 3).
- Tunni teine osa: õpilased valmistavad toidud ja serveerivad vastavalt etteantud ajakavale, vajadusel õpetaja juhendamisel. Töö käigus täidavad õpilased vadaku ja peti võrdlustabeli.
- Tunni kolmas osa: kõik õpilased degusteerivad ja hindavad kõiki valmistatud toite (töölehel toitude analüüsi tabel, lk 4). Õpetaja hindab kõikide õpilaste toite ja annab tagasiside toitudele.
- Tunni neljas osa: õpilased teevad tunni analüüsi (töölehel tunni analüüs, lk 4) ja teevad puhastus- ja koristustööd köögis.

