

▫ **Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“**

**Toitlustamise ja teeninduse kutseõpetajate koolitus**

**„KUTSEÕPETAJA ROLLID JA VAJAMINEVAD PÄDEVUSED  
TOITLUSTUSE JA TEENINDUSE ÕPPEKAVADE  
RAKENDAMISEKS“**

**Projektitöö**

**LÄÄS JA TRENDIKAS**

*Anu Eenpuu*

*Malle Peterson*

*Aime Vessin*

*Elika Raal-Kikas*

*Thea Kuus*

*Tiina Tambet*

**Tallinn 2011**

## Sisukord

Sissejuhatus .....	3
Menüü põhjendus .....	5
Kuum astelpajumarjajook.....	7
Friteeritud soolaseen taigas .....	8
Lambaliharulaad pohlakastmega mustal leival .....	9
Maksa-kartulikook kohupiimakreemiga .....	11
Muretaigna- õunakook .....	13
Odrakruubisalat pitsis.....	15
Pannileib silgukastmega .....	17
Tööplaan .....	19
Toiduainete tellimus .....	20

## Sissejuhatus

Loosi tahtel saime suupistelaua märksõnadeks Läänemaa ja Trendikus.

*Eine idee:* tutvustada läbi suupistelaua Eesti ja Läänemaa kööki.

## LÄÄNEMAA



Läänemaal on palju rannajoont, veidi sisemaad, lääneranda kuulub ka Vormsi saar. Rannikualad soodustasid kaubavahetust. Näiteks viidi Rootsi õunu ja suitsutatud lambaliha.

XX sajandi esimesel poolel oli rannarahva peatoiduks ikka leib, ent leivakõrvaseks tarvitati kala rohkem kui mandrialadel. Vilja- ja kartulikasvatus osutus paljudel saartel viletsa pinnase tõttu peaaegu võimatuks- põllusaadusi vahetati mandrirahvaga kala vastu. Piima osatähtsus oli väike, sest lehmad andsid vähe piima, joogiks kasutati peamiselt taari. Lauale jõudis piim enamasti hapendatult. Kasutati palju reheahju toite. Toitude alalhoidmine on kõige rohkem arenenud kuivatamise, siis soolamise ja suitsutamisega.

Oleme kõikidesse suupistetesse seganud erinevate läänemaal asuvate piirkondade enim levinud ja kasutatud tooraineid. Ei tee ühtegi nn. traditsioonilist toitu.

## **TRENDIKAS**

Mis on trend? Mis on trend toitlustuses?

Toitlustusmaastikul on kindlasti hetketrende väga- väga mitmeid: tervislikkus (vähem rasva, vähem soola, rohkem kala, rohkem valget liha), lihtsus, hooajalisus, kohaliku tooraine kasutamine, toit on üha rohkem eriline nauding, rahvuslikkus, rahvusköövide segamine, toidu disainimine, harjumatud kooslused, harjumatud asupaigad, emotsionaalsus ...

Meie suupisted saavad trendikuse joone eelkõige puhastest maitsetest- üritame eheda maitse saada läänemaal kasvavate maitsete kaudu- kasutades soola, magususe andmiseks mett, särtsakuse andmiseks aga kadakamarju, meil kasvavaid maitsetaimi, köömneid.

Eesmärk on trendikust rõhutada sõnadega lihtsus, hooajalisus ja kodumaisus.

## Menüü põhjendus

### Suupisted

#### *Pannileib silgukastmega*

Läänemaal on palju rannajoont ja ka sealsete inimeste, nagu ka mujal Eestis, oli ikka peamiseks toiduks leib. Leivakõrvaseks tarvitati läänemaal kindlasti kala rohkem kui mandrialal. Silk oli tähtsaim leivakõrvane aastaringselt. Trendikaks teeb meie suupiste kartulibaasil tehtav „leivataigen“, sest oli ka kartul ikkagi igapäevane toit. Me ei paku silgu kõrvale klassikaliselt jahukastet pekiribadega vaid teeme toorainetest nn leiva, nii nagu tehti pannileiba ehk patsikakku peotoiduna. Selle põhjendusega meie suupiste.

#### *Odrakruubisalat*

Teeme pitsi serveeritud salati läänemaal suhteliselt palju kasutusel olnud toiduainetest. Laupäeva õhtuks tehti traditsiooniliselt läänemaa erinevates piirkondades tanguputru (just Karja piirkonnas), mida söödi laupäeva õhtul soojalt ning järgmisel hommikul külmalt. Pühapäeval pakuti mõnes paigas sinna juurde ka suitsuliha (Muhu). Asetame kihiti nn vanu toiduaineid ( kruup, peet, suitsusink ) kui ka nn trendikamaid (juurseller ja just kuivatatud jõhvikad).

#### *Muretaigna- õunakook*

Läänemaal oli üks tuntud toite soolased muretaignaküpsised seakõrnetega. Me pakume magusana tänaseks traditsiooniks saanud muretaigna põhjal õuna- jõhvikakooki.

#### *Maksa-kartulikoogid kohupiimakreemiga*

Läänemaal söödi maksa, loomulikult kartuleid ning oli kasutusel ka kodujuust. Kombineerisime toorainetest suupisted. Kasutame kaunistusel trendikat läänemaale sobilikku kadakamarja.

### *Lambaliharulaad pohlakastmega*

Lambaliha söödi rohkem Lääne- Eesti rannakülades ja Vormsil, sest seal elati võrdlemisi jõukamalt. Pakume lambaliha täidetuna kaalika ja porgandiga mustal leival. Maitse täiendamiseks sobib juurde pohlakaste.

### *Friteeritud soolaseen taignas*

Läänemaal oli kasutusel soolaseen, sest ilusates metsades oli seda küllaldaselt saada. Säilitati ikka peamiselt soolates. Paneme ta taignasse ja serveerime suupistena punase sibula paadikesel.

### *Kuum astelpaju marja jook*

Trendika joogina stardiks kuum jook, kus kasutame Eestimaist astelpaju koos meega.

## Kuum astelpajumarjajook

Portsjoni 0,15  
kaal

Valmistatavaid portsjoneid  
kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta
			1 bruto	1 neto	10 bruto	10 neto	Hind10-le
	Astelpajumari	kg	0,025	0,025	0,250	0,250	€ 1,5
	Mesi	kg	0,020	0,020	0,200	0,200	€ 1,5
	Astelpaju liköör	l	0,010	0,010	0,100	0,100	€ 1,72
	Vesi	l	0,100	0,100	1,000	1,000	
<b>Kokku:</b>			0,155	0,155	1,550	1,550	€ 4,72
					Hind km-ga:		€ 5,66

Maitseained kantakse kuludesse ja kaetakse juurdehindluse arvelt.

### Valmistamine :

Pane astelpaju marjad (võivad olla külmutatud või värsked) nõu põhja ja marjadele mesi.

Suru marjad kergelt katki ja lisa liköör, jäta seisma.

Mõni aeg enne serveerimist vala peale veidi keeva vett, kata kaanega ja jäta tõmbama.

Serveerimisel lisa vajaminev kogus keeva vett, maitsesta lõplikult, aseta termoskannu.

## Friteeritud soolaseen taigas

Portsjoni kaal 0,015

Valmistatavaid portsjoneid  
kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta
			1 bruto	1 neto	10 bruto	10 neto	Hind 10-le
2	Soolaseen (väike)	Kg	0,003	0,003	0,034	0,033	€ 0,21
	Maisijahu	Kg	0,003	0,003	0,030	0,030	€ 0,02
	Piim	Kg	0,003	0,003	0,030	0,030	€ 0,01
80	Punane sibul	Kg	0,025	0,003	0,25	0,03	€ 0,1
50	Sidrun	Kg	0,010	0,005	0,1	0,05	€ 0,09
	Sool peenike						
	Valge jahv.pipar						
26	Värske petersell	Kg	0,001	0,001	0,013	0,010	€ 0,05
1	Õli friteerimiseks	Kg	0,05	0,05	0,5	0,5	€ 1,0
<b>Kokku:</b>				0,018		0,183	€ 1,48
					Hind km-ga:		€ 1,78

Maitseained kantakse kuludesse ja kaetakse juurdehindluse arvelt.

### Valmistamine:

Koori sibul, lõika neljaks sektoriks, eralda kihid nii, et saad sobiva suurusega paadikesed.

Valmista marinaad sidrunimahlast, soolast ja valgest jahvatatud piprast, aseta sibulapaadikesed marinaadi maitsestuma külmkappi vähemalt 1 tunniks.

Haki petersell. Maisijahu sega piimaga. Maitsesta soola ja valge jahvatatud pipraga. Lisa juurde hakitud petersell.

Suupisteks sobiva suurusega seened kasta taignasse ja küpseta kuumas õlis.

Valmista suupiste: aseta seened sibulapaadile, kinnita tikuga.

**Lambaliharulaad  
pohlakastmega mustal  
leival**

Portsjoni 0,025  
kaal

Valmistatavaid portsjoneid  
kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta
			1 bruto	1 neto	10 bruto	10 neto	Hind 10-le
	<b>Lambaliharulaad:</b>						
	Lambafilee	Kg	0,05	0,05	0,5	0,5	€ 3,71
25	Kaalikas	Kg	0,007	0,005	0,07	0,05	€ 0,04
20	Porgand	Kg	0,006	0,005	0,06	0,05	€ 0,02
	Valge kuiv vein	Kg	0,075	0,075	0,75	0,75	€ 4,60
50	Must leib	Kg	0,04	0,02	0,4	0,2	€ 0,48
	Sinep	Kg	0,001	0,001	0,01	0,01	€ 0,07
	Sool						
	Loorberileht						
	Kadakamari						
	<b>Pohlakaste:</b>						
5	Värske pohl	Kg	0,016	0,015	0,16	0,15	€ 0,94
	Mesi	Kg	0,010	0,010	0,1	0,1	€ 0,6
	Must.jahv.pipar						
<b>Kokku:</b>				0,105		1,05	€ 10,46
					Hind km-ga:		€ 12,55

Maitseained kantakse kuludesse ja kaetakse juurdehindluse arvelt.

**Valmistamine:**

Rulaadi valmistamine:

Lambaliha vasarda õhukeseks. Määri liha mõlemalt poolt soola ja sinepiga.

Kaalikas ja porgand koori, lõika koorimisnoaga õhukesed laastud.

Pane ahi eelsooja 160 kraadi juurde.

Köögiviljad aseta lihale, maitsesta soola ja purustatud kadakamarjadega, keera liha rulli, kinnita tikkudega. Aseta liharull ahjuvormi, lisa loorber ja vala peale vein. Küpseta 160 kraadi juures 1 tund. Jahuta, lõika viiludeks.

Vormi leivast sobivad kujundid, rösti ahjus 180 kraadi juures 4-5 minutit. Jahuta.

Pohlakastme valmistamine:

Purusta pohlad, hõõru läbi sõela, maitsesta mee ja musta jahvatatud pipraga.

Serveeri rulaad röstitud leival pohlakastmega.

## Maksa-kartulikook kohupiimakreemiga

Portsjoni 0,03  
kaal

Valmistatavaid portsjoneid  
kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta
			1 bruto	1 neto	10 bruto	10 neto	Hind 10-le
	<b>Maksa-kartulikoogid:</b>						
10	Veisemaks	Kg	0,011	0,010	0,110	0,100	€ 0,2
30	Kartul	Kg	0,013	0,010	0,130	0,100	€ 0,08
20	Mugulsibul	Kg	0,002	0,002	0,024	0,020	€ 0,01
1	Taluvõi	Kg	0,001	0,001	0,005	0,005	€ 0,03
	Nisujahu	Kg	0,003	0,003	0,025	0,025	€ 0,01
	Kuivat.majoraan						
40	Muna	Tk	1/10 tk	0,005	1 tk	0,05	€ 0,08
	Astelpaju	Kg	0,001	0,001	0,01	0,01	€ 0,06
	Kadakamari						
	Must.jahv.pipar						
	Sool						
1	Õli praadimiseks	Kg	0,010	0,010	0,100	0,100	€ 0,2
	<b>Kohupiimakreem:</b>						
1	Kohupiim	Kg	0,005	0,005	0,051	0,050	€ 0,11
1	Hapukoor 30%	Kg	0,002	0,002	0,016	0,016	€ 0,02
26	Värske till		0,001		0,010	0,000	€ 0,07
	Sool						
<b>Kokku:</b>				0,038		0,38	€ 0,87
					Hind km-ga:		€ 1,04

Maitseained kantakse kuludesse ja kaetakse juurdehindluse arvelt.

**Valmistamine:**

Maks puhasta kelmetest ja soontest, lõika kangideks.

Mugulsibul koori ja haki väikesteks kuubikuteks. Prae kuumal pannil taluvõis klaasjaks.

Kartul koori ja lõika sektoriteks.

Maks, kartul ja sibul aja läbi hakkmasina. Maitsesta majoraani, musta jahvatatud pipra ja soolaga. Lisa jahu, sega vispliga läbi. Eralda munakollane munavalgest ja vahusta munavalge tugevaks vahuks. Lisa ettevaatlikult segades viimasena taigna hulka.

Aseta vormi, küpseta ahjus 180 kraadi juures 7-10 minutit. Jahuta. Vormi sobivad kujundid.

Kohupiim suru läbi sõela, lisa hapukoor, maitsesta värskelt hakitud tilli ning soolaga. Pane mass pritskotti.

Serveeri maksa-kartulikoogid kohupiimakreemiga. Kaunista kadakamarja ja kuivatatud jõhvikaga.

## Muretaigna- õunakook

Portsjoni 0,03  
kaal

Valmistatavaid portsjoneid  
kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta
			1 bruto	1 neto	10 bruto	10 neto	Hind 10-le
	<b>TAIGEN:</b>						
	Taluvõi	Kg	0,015	0,015	0,150	0,150	€ 0,92
	Nisujahu	Kg	0,017	0,017	0,170	0,170	€ 0,07
	Suhkur	Kg	0,004	0,004	0,04	0,04	€ 0,04
	Sool						
	Vesi	L	0,004	0,004	0,04	0,04	
	<b>KATE:</b>						
20	Õun	Kg	0,06	0,048	0,600	0,480	€ 0,5
	Suhkur	Kg	0,004	0,003	0,04	0,04	€ 0,04
	Muna	Tk	1/10 tk	0,005	1 tk	0,050	€ 0,08
	Piim	L	0,007	0,007	0,07	0,07	€ 0,03
	Metsapähkel	Kg	0,001	0,001	0,010	0,01	€ 0,09
	Pohl (värske)	Kg	0,001	0,001	0,010	0,010	€ 0,06
	Mesi	Kg	0,004	0,003	0,04	0,04	€ 0,24
<b>Kokku:</b>							€ 1,62
					Hind km-ga:		€ 1,94

Maitseained kantakse kuludesse ja kaetakse juurdehindluse arvelt.

**Valmistamine:**

Pane ahi eelsooja 180 kraadi juurde.

Sõelu jahu, lisa suhkur, veidi soola ja toasoe või. Näpi sõmeraks, lisa vesi, sega.

Aseta kilega kaetult külmkappi.

Pese ja koori õunad, eemalda südamik ja riivi jämeda riiviga, lisa vedel mesi, sega.

Löö muna lahti ja vahusta osa suhkruga, lisa piim.

Aseta vormidesse kõigepealt taigen, tee kahvliga põhja sisse augud ja asetä küpsema 180 kraadi juurde umbes 7-8 minutit, lisa peale õunasegu, kuhu on lisatud ka pohlad. Vala üle piima-munaseguga.

Rõsti pähklid kuival pannil, koori, purusta, puista viimasena koogi peale.

Küpseta 180 kraadi juures 10-15 minutit kuldpruuni värvuseni.

## Odrakruubisalat pitsis

Portsjoni kaal 0,095

Valmistatavaid portsjoneid kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta
			1 bruto	1 neto	10 bruto	10 neto	Hind 10-le
	Odrakruup	Kg	0,007	0,007	0,07	0,07	€ 0,06
	Vesi	L	0,02	0,02	0,2	0,2	
	Mesi	Kg	0,005	0,005	0,05	0,05	€ 0,3
22	Keedetud punapeet	Kg	0,015	0,014	0,15	0,14	€ 0,14
20	Õun (värske)	Kg	0,02	0,018	0,2	0,18	€ 0,17
30	Juurseller	Kg	0,02	0,016	0,2	0,16	€ 0,4
20	Metsapähkel	Kg	0,005	0,004	0,05	0,04	€ 0,45
	Suitsusink	Kg	0,01	0,01	0,1	0,1	€ 0,64
	Kuivatatud jõhvikas	Kg	0,002	0,002	0,02	0,02	€ 0,15
20	Porgand	Kg	0,002	0,001	0,02	0,01	€ 0,01
	<b>Salatikaste:</b>						
65	Sidrun (mahl)	Kg	0,01	0,002	0,1	0,02	€ 0,09
	Majonees	Kg	0,005	0,005	0,05	0,05	€ 0,11
	Hapukoor	Kg	0,005	0,005	0,05	0,05	€ 0,04
	Mesi	Kg	0,001	0,001	0,01	0,01	€ 0,06
	Must jahv. pipar						
	Sool						
	Kadakamari						
<b>Kokku:</b>				0,11		1,1	€ 2,62
							€ 3,14

Maitseained kantakse kuludesse ja kaetakse juurdehindlusearvelt.

## **Valmistamine:**

### Salat:

Pese kruubid, leota, keeda, loputa nõruta sõelal ja karamellista mees.

Koori juurseller ja lõika väikesteks kuubikuteks.

Keeda juurselleri kuubikuid rohkes soolaga maitsestatud vees 2-3 min, kuni juurseller muutub klaasjaks.

Kurna juurselleri ja lase külma vee alt korra läbi (nii peatad edasise küpsemise).

Koori ja puhasta õun, lõika väikesteks kuubikuteks, edasise tumenemise vältimiseks piserda sidrunimahlaga.

Koori, lõika peet kuubikuteks.

Rõsti metsapähklid kuival pannil, koori, haki jämedalt.

Tükelda suitsusink kuubikuteks.

Porganditsips: Pane ahi eelsooja 180 kraadi juurde. Koori porgand, lõika paberõhukesed rattad, kuivata köögipaberiga ja küpseta ahjus 180 kraadi juures mõni minut.

### Salatikaste:

Sega kokku kastme komponendid ja maitsesta soola, musta jahavatatud pipraga.

### Serveerimine:

Serveeri salat kihilisena pitsis:

Pane salatikomponente kihiti järgmiselt: juurseller, suitsusink, õun, pisut kastet, peet, salatikaste, pähkel, kaunistuseks igale kadakamarjad ja kuivatatud jõhvikad.

Lase maitsestuda vähemalt 20 min.

## Pannileib silgukastmega

Portsjoni 0,05  
kaal

Valmistatavaid portsjoneid  
kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta
			1 bruto	1 neto	10 bruto	10 neto	Hind 10-le
	<b>Pannileib:</b>						
30	Kartul	Kg	0,065	0,050	0,650	0,500	€ 0,38
5	Suitsuliha	Kg	0,016	0,015	0,158	0,150	€ 1,26
20	Mugulsibul	Kg	0,012	0,010	0,120	0,100	€ 0,05
	Nisujahu	Kg	0,003	0,003	0,025	0,025	€ 0,01
1	Taluvõi küpsetamiseks	Kg	0,005	0,005	0,051	0,050	€ 0,31
	Sool						
	Köömned						
	<b>Silgukaste:</b>						
10	Soolatud silgufilee	Kg	0,022	0,020	0,220	0,200	€ 0,44
10	Läbikasvanud sealiha	Kg	0,007	0,006	0,066	0,060	€ 0,4
20	Mugulsibul	Kg	0,006	0,005	0,060	0,050	€ 0,02
	Nisujahu	Kg	0,002	0,002	0,015	0,015	€ 0,01
1	Rõõsk koor 10%	Kg	0,025	0,025	0,253	0,250	€ 0,64
10	Roheline sibul	Kg	0,001	0,001	0,011	0,010	€ 0,06
<b>Kokku:</b>			0,163	0,141	1,628	1,410	€ 3,58
					Hind km-ga:		€ 4,3

### Silgukastme valmistamine:

Silgufilee leota ja puhasta.

Mugulsibul koori ja tükelda väikesteks kuubikuteks.

Sealiha lõika väikesteks kuubikuteks. Prae kuumal pannil liha koos sibulaga, lisa jahu, kuumuta, lisa koor ja kuumuta paksemaks. Lisa silgud, keeda läbi.

**Pannileiva valmistamine:**

Liha lõika väikesteks kuubikuteks. Sibul koori ja tükelda väikesteks kuubikuteks. Prae kuumal pannil liha koos sibulatega.

Kartul riivi peenikese riiviga, pressi vesi välja. Pane ahi eelsooja 180 kraadi juurde.

Sega ained omavahel, maitsesta soola ja köömenetega. Vala segu küpsetuspaberiga kaetud ahjupannile. Küpseta 180 kraadi juures 45 minutit. Lõpus lisada kuumust juurde. Lõika pannileivast 5 cm pikkused pulgad.

Kaste serveeri väikeses klaaskausikeses, raputa peale hakitud rohelist sibulat, pane pannileiva pulgad kausi peale.

## **Tööplaan**

### **1 tund**

Tööülesannete lõplik paika panek, lähtudes eelnevalt planeeritud tegevustest.

Vajalike töövahendite ja serverimisvahendite ülevaatamine.

Kontrollime toorainete olemasolu ja kvaliteeti. Vajadusel asetame külmikusse ja kaalume.

Lihast, kalast ja maksast suupistete ettevalmistamistööd.

Suupistelaua mise en place.

### **2 tund**

Suupistete valmistamine.

Laua katmine.

### **3 tund**

Jookide ettevalmistamistööd ja lõplik valmistamine.  
Suupistete serveerimine.

Laua katmine, teeninduseks ettevalmistus.

Koristustööd.

## **Toiduainete tellimus**

<b>Toiduained</b>	<b>Kokku (kg)</b>
<b>Kuivained</b>	
Nisujahu	0,25
Maisijahu	0,03
Odrakruup	0,15
Suhkur	0,465
<b>Köögiviljad</b>	
Kartul	0,78
Mugulsibul	0,205
Keedetud punapeet	0,3
Juurseller	0,36
Kaalikas	0,125
Porgand	0,12
<b>Piimatooted</b>	
Taluvõi	0,36
Kohupiim	0,055
Hapukoor 30%	0,02
Hapukoor 20%	0,1

Majonees	0,1
Piim	0,18
Rõõsk koor 10%	0,255

### **Lihatooted**

Veisemaks	0,11
Suitsusink	0,1
Suitsuliha	0,160
Lambafilee	0,5
Läbikasvanud sealiha	0,07

### **Kalatooted**

Silgufileed	0,22
-------------	------

### **Seened**

Soolaseen (terved väikesed seened taignas fritüürimiseks)	0,04? (10 tk)
---	---------------

### **Marjad, puuviljad**

Astelpaju marjad	0,2
Värsked jõhvikad	0,1
Värsked pohlad	0,365
Kuivatatud jõhvikad	0,02

Õun	0,8
Sidrun	0,14

### **Mahlad**

Astelpaju marja mahl	0,1
----------------------	-----

### **Maitseained, -taimed**

Kuivatatud majoraan

Loorberileht

Kadakamari

Must jahvatatud pipar

Jahvatatud valge pipar

Sool

Köömned

Värske till 0,01

Värske petersell 0,015

Roheline sibul 0,015

### **Muu**

Toiduõli 1,0

Mesi 0,2

Metsapähkel 0,13

Sinep	0,01
-------	------

Muna	3 tk
------	------

**Alkohol**

Astelpaju liköör	0,2
------------------	-----

Valge kuiv vein	1,000
-----------------	-------