



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“

SIRJE REKKOR ANNE KERSNA ANNE ROOSIPÕLD MAIRE MERITS

TOITLUSTUSE ALUSED

KOHANDANUD: ANA KONTOR

2013

SISUKORD

1. Toitlustusettevõtete ja teenuste liigid	4
✦ Toitlustusettevõtete tüübid ja äriideed	4
✦ Kiirtoiduettevõtted	6
✦ Kohvikud	8
✦ Sööklad ja teised suurköögid	10
✦ Restoranid	13
✦ Baarid	19
✦ <i>Catering</i> -ettevõtted	21
2. Toitumise alused	23
✦ Tervisliku toitumise tähtsus ja vajadus	23
✦ Toidupüramiid	25
✦ Toitained ja toidu energeetiline väärtus	29
✦ Tervisliku toitumise alused	37
✦ Erinevate toitumisvajadustega kliendid	38
3. Toiduained	41
✦ Toiduainete kvaliteet	42
✦ Toiduainete pakendid ja märgistus	43
✦ Põhiliste toidukaupade hoiunõuded ja realiseerimisajad	44
✦ Erinevate toiduainegruppide omadused ja kasutamine toidu valmistamisel	48
✦ Teravili ja teraviljatooted	48
✦ Köögi- ja puuviljad	50
✦ Piim ja piimatooted	53
✦ Liha ja lihatooted	55
✦ Kala ja kalatooted	57
✦ Rasvad	58
✦ Magusained	61
4. Joogid	63
✦ Mittealkohoolsed joogid	63
✦ Alkohoolsed joogid	65
5. Menüüde koostamise alused	74
✦ Menüü mõiste ja terminid menüüdes	74
✦ Menüüde koostamise põhimõtted	80
✦ Menüüde tüübid	82
✦ Toidukorrad, toidukordade menüüde koostamine	85
✦ Toidukaart, selle koostamise põhimõtted ja tööbid	92
✦ Toidukaartide ja menüüde koostamine erinevatele klientidele	93
6. Kalkuleerimise alused	95
✦ Külmi- ja kuumtöötlemiskaod toitade valmistamisel	97
✦ Toiduainete koguste ja kaduse arvutamine tooraine kalkuleerimisel	99
✦ Toiduportsjoni ja eine hinna kalkuleerimine	103
7. Toiduvalmistamise alused	108

✧ Toiduainete külm- ja kuumtöötlus	108
✧ Toitude maitsestamise põhimõtted	113
✧ Puljongid ja supid	117
✧ Kastmed	126
✧ Salatid ja võileivad	132
✧ Tangainetest toidud, riisi- ja pastaroad	139
✧ Munatoidud	143
✧ Kalatoidud	147
✧ Lihatoidud	162
✧ Köögiviljatoidud ja -lisandid	174
✧ Magustoidud	185
✧ Kuumad ja külmad joogid	196
8. Toitlustusteeninduse alused	203
✧ Kliendikeskne teenindus toitlustuses	203
✧ Teeninduse liigid	206
✧ Toitlustusteenindajale esitatavad nõuded	208
✧ Ettevalmistustööd teenindamiseks	211
✧ Ruumide ja laudade kaunistamine	221
✧ Roogade ja jookide serveerimise tehnika	223
✧ Erinevate roogade serveerimine	230
✧ Klientide teenindamise protsess	242
✧ Selvelauad	248
✧ <i>Catering</i> -teenus	260
9. Töökorralduse alused toitlustuses	263
✧ Teenindusruumid ja teenindusprotsess	263
✧ Töökorralduse põhimõtted teenindussaalis	265
✧ Saalitöö korraldamine, tööde järjekord ja	
ajastamine teenindussaalis	269
✧ Töökorralduse põhimõtted köögis,	
tööde järjekord ja ajastamine	271
10. Eesti toidukultuur ja rahvusköök	277
✧ Eesti toidukultuuri areng ja toidupärand	277
✧ Tähtpäevatoidud	282
✧ Kaasaegne Eesti köök	286
✧ Uued trendid Eesti rahvusköögi arendamisel	293
11. Erinevate rahvaste toidukultuur	297
✧ Usundid ja toitumiskultuur	297
✧ Tuntumad rahvusköögid	302

1. TOITLUSTUSETTEVÕTETE JA -TEENUSTE LIIGID

Eesmärk:

õppida tundma

- 1) toitlustusettevõtete tüüpe,
- 2) toitlustusettevõtete äriideid,
- 3) toitlustusettevõtete eripärasid.

Alapeatükid:

- 1.1. Toitlustusettevõtete tüübid ja äriideed
- 1.2. Kiirtoiduettevõtted
- 1.3. Kohvikud
- 1.4. Sööklad ja teised suursöögid
- 1.5. Restoranidebaarid
- 1.6. *Catering*-ettevõtted

1.1. Toitlustusettevõtete tüübid ja äriideed

Toitlustusettevõtete tüübid

Toitlustusettevõtteid võib liigitada toimimispõhimõtete järgi:

- kiirtoiduettevõtted,
- kohvikud ja *café*-d,
- baarid,
- restoranid,
- *catering*-ettevõtted.

Toitlustusettevõtte missioon ja äriidee

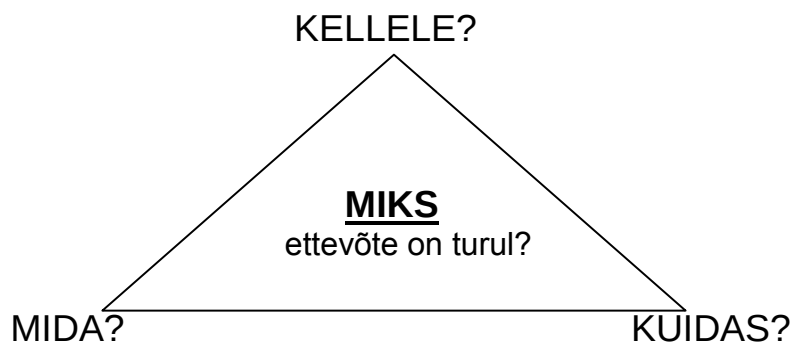
Igal toitlustusettevõttel on **missioon** ja **äriidee**.

Ettevõtte missioon on ettevõtte tegutsemise peasuund.

Missioon annab vastuse küsimusele - MIKS ettevõtte on turul.

Ettevõtte äriidee kirjeldab

- KELLELE on ettevõtte tooted ja teenused suunatud;
- MIDA ettevõtte pakub;
- KUIDAS tooteid ja teenuseid klientideni viiakse.



Joonis 1.1. Toitlustusettevõtte äriidee

KORDAMISEKS

1. Mida väljendab toitlustusettevõtte missioon?
 2. Mida kirjeldab toitlustusettevõtte äriidee?
-

1.2. Kiirtoitlustusettevõtted

Kiirtoitlustusettevõtted on kaasaostukohad ehk *take-away*-tüüpi ettevõtted.

Kaasaostukohad on ettevõtted, kust ostetakse toitu kaasa koju või töökohale.

Sellised ettevõtted on bensiinijaamades, lennu-, rongi- ja bussijaamades,

kaubanduskeskustes ja mujal.

Kaasaostmiseks müüakse hamburgereid, salateid, friikartuleid, võileibu, täidetud pikki saiu, pitsalõike, tortillasid, hiina kiirtoite jne. Toidud pakitakse karpidesse või paberpakenditesse, millest neid on hea süüa.

Take-away-tüüpi ettevõtetes on teiste toidlustusettevõtetega võrreldes

- teenus lihtne;
- teenindus kiire,
- hinnad soodsad.

Kiirtoitlustusettevõtete äriidee (mida? - kuidas? - kellele?) võib olla väga mitmekesine. See võib olla *hod-dogi* kärust kuni väga moodsate restoranideni.

Kiirtoiduettevõtetes on enamasti

- tooted samalaadsed, erinevad on vaid kastmed ja lisandid;
- teenindus on samalaadne, sageli on iseteenindus;
- informatsioon toodete ja hindade kohta on hästi nähtav;
- hinnad ei ole kõrged;
- interjäär on lihtne;
- teenindusliin on lihtne.

Tavaliselt saab toitu valida ja selle eest tasuda iseteenindusleti juures.

Mõnes kohas pakendab tellitud toidu teenindaja ja paneb selle kandikule.

Klient võtab ise toidu kaasa või viib lauda kandikuga.

Kasutatud nõud viib ka klient ise ära kärusse või selleks mõeldud lauale.

Iga ettevõttekett arvestab kindlat kliendirühma.

Klientideks on tavaliselt

- ✧ lapsed ja noored,
- ✧ pikamaa-autojuhid,
- ✧ bussijuhid,
- ✧ autodega reisijad,
- ✧ turistid.

Tooted arvestavad klientide soove ja vajadusi.

Üle maailma levinud toidlustusettevõtete kettides on toitude valik ja teenindus lihtne. Nendes saab suhelda mistahes keeles.

Paljudes riikides on ainult neile omased kiirtoiduettevõtted. Näiteks:

Inglismaal – *fish & chips*, Saksamaal *Würstel*, Itaalias *panini*.

Suurim kiirtoiduettevõtete kett maailmas on *McDonald`s*, Soomes ja Baltimaades *Hesburger*, USAs *Carrols*.

Kiirtoitlustusettevõtete kettide kõrval on ka väga erinevate äriideedega üksikettevõtteid.

KORDAMISEKS

1. Nimeta oma kodukoha *take-away*-tüüpi ettevõtteid.
 2. Kirjelda kiirtoitlustusettevõtete äriideed.
 3. Kes on *McDonald`s*, *Hesburger`*, *Carrols`* keti ettevõtete kliendid Eestis?
 4. Kas kiirtoiduettevõtted pakuvad vaid ebatervislikku toitu?
 5. Põhjenda oma arvamust.
 6. Miks on kiirtoiduettevõtete populaarsus viimastel aastatel aina tõusnud?
-

1.3. Kohvikud

Kohvikud on toitlustusettevõtted, kuhu minnakse puhkepausi pidama või kerget einet nautima.

Kohvikud asuvad kaubanduskeskustes, bensiinjaamades, büroohoonetes, õppeasutustes, sadamates, lennujaamades jm

Kohvikute **kliendid**:

- Kaubanduskeskustes - ostjad ja keskuse enda töötajad;
- büroohoonetes - büroode töötajad ja nende kliendid;
- bensiinjaamades - turistid, autosõitjad, noored.

Kohvikute **klientide soovid**:

- puhkepausi pidada ja kerget einet saada,
- ajalehti ja ajakirju lugeda,
- puhata ja sõpradega aega veeta.

Kohvikute **menüü**:

- tee ja kohv, sageli ka espresso, cappuccino, *cafe au lait* ja paljud maitsekohvid ja teejoogid;
- karastusjoogid, veed, mahlad;
- pagaritooted – pirukad, saiakesed, erinevad võileivad, täidetud batoonid, koogid.

Mõned kohvikud pakuvad ka hommiku- ja lõunaeineid, jäätist ja jäätisekokteile.

Kohvikuid on kolme tüüpi

1. Iseteenindamisega kohvikud

Teenindusliin:

- Ettevõttesse sisenedes saab klient kohe aru, kuidas on vaja toimida.
- Menüü on nähtaval kohal.
- Kõige ees on kandikud ja söögiriistad, siis toiduvalik, lõpuks joogid.
- Tellimuse eest tasutakse teenindusliini lõpus.
- Kasutatud nõud paneb klient söögisaalis kärudesse või kindlale lauale.

2. Kohvikud, kus toimub lauas teenindamine

Teenindusliin:

- Kliendid istuvad vabasse lauda.
- Ettekandja võtab neilt tellimuse ja toob toidu lauda.
- Tellimuse eest tasutakse ettekandjale lauas.
- Ettekandja koristab laualt kasutatud nõud.

3. Kohvikud, kus osa laudu on iseteenindamisega, osa laudu aga lauas teenindamisega.

KORDAMISEKS

1. Kirjelda kohvikute äriideed.
 2. Kes on kohvikute klientideks?
 3. Kirjelda iseteenindamisega kohvikute teenindusliine.
 4. Kirjelda lauas teenindamisega kohvikute teenindusliine.
 5. Kirjelda kohvikute teenindusliine, kus osa teenindust on iseteenindamisega, osa aga lauas teenindamisega.
-

1.4. Sööklad ja teised suurköögid

Suurköögid. Need on toitlustusettevõtted, mis tegutsevad

- koolides ja koolitusasutustes,
- haiglates ja teistes meditsiinasutustes,
- hooldusteenust pakkuvates ettevõtetes.

Suurköökide toimimise eripära on toidu valmistamine suurtes kogustes.

Kasutatakse palju pooltooteid. Pooltoodete kasutamine säästab aega ja tööjõudu.

Teenindus suurköökides on kõige sagedamini korraldatud iseteenindusena.

- Kaubanduskeskuste suurköögid

Valmistavad:

- ✧ kulinaartooteid kaupluste pooltoodete lettidesse,
- ✧ külmi ja kuumi toite kaupluste valmistoodete lettidesse,
- ✧ pagaritooteid kauplustele.

- Keskusköögid

Toodavad lennukitele, laevadele, rongidele:

- ✧ pooltooteid,
- ✧ valmistoite,
- ✧ eineid.

Keskusköögis valmistatud pooltooteid ja valmistoitu viiakse ka toitlustusettevõtetele, kus kohapeal toitu ei valmistata. Keskusköögist viiakse valmistoit sageli ka koolide, firmade jne sööklatesse.

Sööklad asuvad erinevate ettevõtete (koolid, haiglad, hooldekodud, firmad

jne) juures.

- Haiglate sööklad

Klientideks on patsiendid ja haigla töötajad.

Sööklad pakuvad päevamenüüd – hommiku-, lõuna-, õhtusööki ja vahepalu söögikordade vahele. Haiglate sööklates valmistatakse ka dieettoite.

Toit valmistatakse tavaliselt ühes tootmisköögis. Sealt viiakse toit haigla erinevate osakondade jaotusköökidesse.

Süüakse kas söögisaalides või palatites.

- Hooldekodude (ja muude sotsiaalasutuste) sööklad

Klientideks on seal elavad vanurid, puudega inimesed ja asutuse töötajad.

Sööklad pakuvad nii päevamenüüd kui dieettoite.

Süüakse tavaliselt ühes suures söögisaalis. Hooldekodudes võib toitu viia ka tubadesse.

Sotsiaaltöötajad viivad sööklast toitu ka vanurite ja puudega inimeste kodudesse.

- Lasteaedade sööklad

Klientideks on lapsed ja lasteaia töötajad.

Sööklad pakuvad hommiku- ja lõunasööki ning õhtuoodet.

Toit valmistatakse ühes köögis ja viiakse rühmadesse. Seal toit serveeritakse ja ka süüakse.

- Koolide sööklad

Klientideks on õpilased, õpetajad ja kooli töötajad.

Pakutakse lõunasööki. Pikapäevarühmade õpilastele pakutakse ka oodet.

- Kaitsevägegede kasarmute sööklad

Klientideks on kaitseväelased ja väeosade külalised.

Pakutakse kogupäevamenüüd. See peab olema toitev, vaheldusrikas ja katma kaitseväelaste päevased vajadused.

✧ Kinnipidamisasutuste sööklad

Klientideks on vangid, kinnipidamisasutuste töötajad ja külalised.

Toit viiakse kas kongidesse või süüakse ühises söögisaalis.

• Personalisööklad

Klientideks on ettevõtete töötajad, ettevõtete külalised, ka lähedal asuvate teiste ettevõtete töötajad.

Tavaliselt pakutakse hommikusöögi- ja lõunamenüüd, kohvipauside ajal kohvi ja saiakesi või võileibu.

Paljusid ülalnimetatud sööklaid teenindavad toitlustusettevõtete ketid.

Eesti suurim toitlustusettevõtete kett on *Fazer Amica Eesti*.

KORDAMISEKS

1. Nimeta eri tüüpi sööklaid.
2. Kirjelda eri tüüpi sööklate äriideesid (kellele? – mida? – kuidas?).
3. Kirjelda suurköökide toimimise eripära.

ÜLESANDED

1. Tutvuge oma kooli söökla toimimisega.

A. Kirjeldage:

- ✧ menüüd,
- ✧ teenindust,
- ✧ iseteenindusliini paigutust
- ✧ jne

B. Kas teenindus toimub ladusalt? Mida muudaksite? Põhjendage.

2. Koostage ideekaart ettevõtetest, mis pakuvad toitlustusteenuseid.

1.5 Restoranid

Restoranid on toitlustusettevõtted. Need pakuvad:

- ✧ kvaliteetset toitu ja teenindust,
- ✧ mugavat keskkonda,
- ✧ ajaviidet.

Restoranid võivad olla **iseseisvad ettevõtted**. Neid jaotatakse:

- ✧ esindusrestoranid,
- ✧ lõunasöögi restoranid,
- ✧ konkreetsetele toodetele spetsialiseerunud restoranid: pitsarestoranid, kalarestoranid, küüslaugurestanid, biifsteegirestanid jne,
- ✧ konkreetsetele köökidele spetsialiseerunud restoranid: Vahemere, Itaalia, Kreeka, Prantsuse, Vene jne köögile spetsialiseerunud.

Restoranid võivad asuda hotellides, laevadel, rongides, firmades jne.

Hotellirestan

✧ Pakub hommikusööki hotellis ööbijatele täieliku eneseteenindusega (*buffet-lauast*) või osalise teenindusega lauast.

- ✧ Pakub lõunasööki hotellis ööbijatele, külalistele ja konverentsikeskuse küllastajatele päevamenüü või menüükaardi järgi (*à la carte* menüü)

- ✧ Pakub õhtuti *à la carte* menüüd või tellitud einet.

Lõunasel ja õhtusel ajal teenindavad tavaliselt kelnerid või ettekandjad. Kasutatakse nii lauas teenindust kui käruteenindust (*guéridon*-teenindus). Restorani hinnatase vastab hotelli tasemele.

Äriidee alusel võib hotellirestoran veel:

- ✧ pakkuda tellitud pidulikke einet;
- ✧ teha kohvipause seminaridest või konverentsidest osavõtjatele>;
- ✧ serveerida einet hotellitubadesse või hotelli teistesse ruumidesse (saunad, kabinetid jne);
- ✧ hooldada hotellitubades minibaare;
- ✧ valmistada suupisteid hotelli baaride ja kohvikute tarbeks;
- ✧ pakkuda *catering*-teenust.

Esindusrestoranid

- ✧ Menüü on rikkalik. Menüü rahuldab väga nõudlike klientide soove. Road menüüs on sageli valmistatud erilistest toiduainetest või on eriliselt serveeritud. Osa toite valmistatakse või serveeritakse söögisaalis klientide nähes.
- ✧ Joogikaart on rikkalik.
- ✧ Interjöör on luksuslik, mööbel ja serviis on hinnalised.
- ✧ Teenindus on väga kõrge kvaliteediga. Kliente teenindavad kelnerid. Kasutatakse lauas teenindamist.

Esindusrestoranide eriliik on *gourmet*-restoranid.

Need restoranid pakuvad toidunautlejatele (gurmaanidele) erilisi maitseelamusi. Hinnatase on neis kõrge.

Lõunasöögi restoranid

- ✧ Klientideks on konverentsidest, seminaridest ja muudest üritustest osavõtjad, ümberkaudsete asutuste töötajad, turistid, pidevad külastajad ja juhukliendid.

- ✧ Toitude ja jookide valik menüüs on kitsas.

Igapäevastele külastajatele on päevapakkumised, lastele lastemenüü. Eraldi märgistus menüüs on eritoiduvajajatele: G – gluteenitu, VL- väikese laktoosisisaldusega, L – laktoositu, T – taimne.

- ✧ Teenindus on kas iseteenindus *buffet*-lauas või osalise teenindusena söögilauas. Võib olla nii, et salatid on iseteeninduslauas, muus osas teenindatakse söögilauas.

Variant on ka selline, et söögisaal on jaotatud kaheks. Üks osa on eraldatud iseteeninduse jaoks, teise osa laudu aga teenindatakse.

- ✧ Hinnatase on mõõdukas.

Spetsialiseerunud toidurestoranid

Need võivad olla:

- ✧ rahvusköögile spetsialiseerunud restoranid: Vene, Hiina, Tai, Itaalia jne;
- ✧ rahvuslikud (etnilised) restoranid: Eesti restoranid Eestis;
- ✧ teemarestoranid: õllerestoranid, veinikeldrid, jahimeeste restoranid jne;
- ✧ kindlatele toiduainetele spetsialiseerunud restoranid: kala-, mereandide, liha-, küüslaugurestoranid jne;
- ✧ kindlatele toitudele spetsialiseerunud restoranid: pitsad, hamburgerid, kebabid jne.

Vastavalt ettevõtte äriideele on kujundatud

- ✧ välis- ja sisekujundus, mööbel,
- ✧ teenindajate riietus.

Teenindus võib olla iseteenindus või lauas teenindus.

Hinnatase on äriideest olenevalt väga erinev.

Ajaviiterestoranid

Need võivad olla:

- ✧ sissepääsumaksuga esindusrestoranid,
- ✧ tantsurestoranid,
- ✧ diskorestoranid,
- ✧ piljardi- ja kaardimängu jt mängude restoranid,
- ✧ ööklubide restoranid.

Sissepääsumaksuga restoranid

- ✧ Neis on tavaliselt varietee- või kabareeprogramm, striptiisi- või muusikaprogramm.
- ✧ Roogade ja jookide valik on rikkalik.
- ✧ Programmi vaheaegadel või pärast programmi on külastajatel võimalik tantsida.
- ✧ Tavaline on lauas teenindus. Teenindavad kelnerid.
- ✧ Hinnatase on kõrge.

Tantsurestoranid

- ✧ Põhitähelepanu on võimalusel tantsida. Selleks on vaja tantsupõrandat ja orkestrit.
- ✧ Toidu- ja joogikaardid on suure valikuga. Need peavad rahuldama erinevate külaliste huve.
- ✧ Enamasti on lauas teenindus, teenindavad kelnerid ja ettekandjad.

Diskorestoranid

- ✧ Kliendid on noored.
- ✧ Kasutatakse enamasti masinamuusikat.
- ✧ Toitude ja jookide valikus on põhirõhk suupistetel ja karastusjookidel.
- ✧ Teenindus on kas iseteenindusena baariletist, lauas teenindus või mõlema teenindusviisi kombinatsioon.
- ✧ Hinnad on noortele taskukohased, seega suhteliselt madalad.

Piljardi- ja kaardimängu jne restoranid

- ✧ Pearõhk on mängimisel.
- ✧ Toitude ja jookide valik on kitsas.
- ✧ Teenindustase on tagasihoidlik.
- ✧ Kasutatakse masinamuusikat.

Ööklubid

- ✧ Neis võidakse kasutada kõiki eelnimetatud ajaviitmise võimalusi.
- ✧ Põhirõhk on baarijookidel ja suupistetel.
- ✧ Teenindus on korraldatud baarileti kaudu. Toitude serveerimisel kasutatakse osalist lauas teenindust.
- ✧ Hinnatase on tavaliselt kõrge.

KORDAMISEKS

1. Mis teenuseid pakub hotelli restoran?
2. Mis ettevõtetes on võimalik korraldada bussituristide ette tellimata toitlustust?

ÜLESANDED

1. Koostage vastavalt alltoodud näitele võrdlustabel erinevate restoranide

äriideedest.

Äriidee	Kliendid	Tooted/teenused	Teeninduse korraldus	Imago (mulje, mille jätab teistele)	Näited
Hotelli-restoran	Hotelli kliendid, konverentsidest osavõtjad, ärilõunate korraldajad,	-Hommikusöök, -lõunamenüü, - <i>à la carte</i> menüü, -peolauamenüü, -grupimenüü	-Buffet-lauast hommikusöök, -osaline teenindus (lauas teenindus), -täielik teenindus		Hotelli Radisson SAS restoran.
Esindus-restoran					

2. Rühmatöö. Sõnastage noortorestorani äriidee. (Võib kasutada mõnd rühma liikmetele tuttavat olemasolevat toitlustusettevõtet).

1.6. Baarid

Baarid on toitlustusettevõtted, mis pakuvad peamiselt

- ⤴ jooke ja suupisteid,
- ⤴ õdusat keskkonda ajaviitmiseks.

Baarid võivad olla:

- 1) iseseisvad ettevõtted,
- 2) asuda hotellides, restoranides, laevadel, rongides, firmades jne.

Iseseisvad ettevõtted:

- ✧ toidubaarid;
- ✧ joogibaarid: pub, veinibaar, kokteilibaar;
- ✧ spetsialiseeritud baarid: karaokebaar, jäätisebaar, pitsabaar, internetibaar, spordibaar, raamatubaar jne.

Hotellides võivad olla fuajeebaarid (*lobby*-baarid), kokteilibaarid, veinibaarid. Need asuvad tavaliselt käidavates kohtades.

Toidubaarid:

- ✧ Need on tavaliselt väikesed, milles on mugav ja lihtne sisustus.
- ✧ Pakuvad suupisteid ja sooje toite.
- ✧ Pakuvad suures valikus on karastusjooke, õllesid, alkohoolseid jooke.
- ✧ Teenindus on baarileti kaudu.
- ✧ Toidud tuuakse sageli lauale ja koristatakse ka kasutatud nõud.
- ✧ Hinnatase on keskmine.

Spetsialiseeritud baarid:

- ✧ Teenindus on baarileti kaudu.
- ✧ Pakuvad piiratud valikus suupisteid ja jooke.

Pubid:

- ✧ Tavaliselt väikesed ja hubased, sisustus on lihtne ja vastupidav.
- ✧ Pakuvad õllesid, karastusjooke, alkohoolseid jooke, segujooke, kokteile, kuumi jooke.
- ✧ Menüüs on soojad ja külmad suupisted.

- ✧ Teenindus toimub baarileti kaudu.

Kasutatakse ka kombineeritud teenindust:

- ✧ tellimine ja tasumine on baariletis,
- ✧ toidud ja joogid tuuakse lauda,
- ✧ teenindaja koristab laualt kasutataud nõud.

Fuajeebaarid:

- ✧ Teenindavad hotelli külalisi ja väljast sisse astunud kliente.
 - ✧ Neis on tavaliselt telerid ja ajalehed-ajakirjad.
 - ✧ Pakuvad kuumi jooke ja suupisteid või kergeid eineid.
-

KORDAMISEKS

1. Milline on hotelli fuajeebaari äriidee?
 2. Mis toitlustusettevõttes on võimalik korraldada turismigruppide ettetellitud toitlustamist? Põhjendage.
-

1.7. Catering-ettevõtted

Catering-teenus on toitlustusteenuse pakkumine väljapool ettevõtte enda ruume.

Seda teenust pakuvad paljud suursöögid ja restoranid.

Catering-teenusena pakutakse:

- ✧ kohvipause, lõunaeineid ja pidulikke vastuvõtte seminaridele ja konverentsidele;

- ✧ toitlustamist töökohtades;
- ✧ peoteenindust kodudes ja ühiskondlikes ruumides;
- ✧ inimeste toitlustamist välisüritustel jne.

Catering-teenust iseloomustab, et

- ✧ toodete valik on hästi lai;
- ✧ teenindus on paindlik: eneseteenindus, osaline või täielik teenindus.

Esineb ka selliseid catering-firmasid, kus tootmine toimub ettevõttes, aga teenindamine korraldatakse kliendile sobivates ruumides.

KORDAMISEKS

1. Milliseid teenuseid pakuvad *catering*-ettevõtted?

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart ettevõtetest, mis pakuvad toitlustusteenuseid.
2. Võrrelge *catering*-ettevõtete kodulehtede informatsioonile tuginedes
 - ✧ kolme erineva firma tooteid ja teenuseid;
 - ✧ millised on sarnasused;
 - ✧ millised on erinevused?

2. TOITUMISE ALUSED

Eesmärk:

- 1) Õppida tundma tervisliku toitumise põhimõtteid.

Alapeatükid:

- 2.1 Tervisliku toitumise tähtsus ja vajadus
- 2.2 Toidupüramiid
- 2.3 Toitained ja toidu energeetiline väärtus
- 2.4 Tervisliku toitumise alused
- 2.5 Erinevate toitumisvajadustega kliendid

2.1. Tervisliku toitumise tähtsus ja vajadus

Toit peab andma inimesele vajalikul hulgal energiat ja toitaineid. Toit on vajalik, et inimene kasvaks, areneks ja oleks terve.

Täiskasvanud inimene vajab toitu:

- ✧ ainevahetuseks,
- ✧ koerakkude uuendamiseks,
- ✧ töö ja tegevusega kulunud energia taastamiseks,
- ✧ vajalike toitainete varude loomiseks organismis.

Valest toitumisest tuleneb üle 70% haigustest. Juba ühe päeva toitumisvead võivad tekitada järgmisi tervisehäireid:

- ✧ väsimus,

- ✧ halb enesetunne,
- ✧ näljatunne ja magusaisu,
- ✧ mao- ja soolestikuvaevused,
- ✧ rahutus,
- ✧ suurenenud vajadus kohvi ja tubakatoodete järele,
- ✧ unetus.

Pikemaajaline vale toitumise tagajärgedeks on:

- ✧ üle- ja alakaal,
- ✧ vererõhu tõus,
- ✧ pidev väsimus ja ükskõiksus,
- ✧ keskendumisvõime puudumine,
- ✧ haigestumised jne.

Inimese energiavajadus sõltub eelkõige vanusest, soost, füüsilisest aktiivsusest.

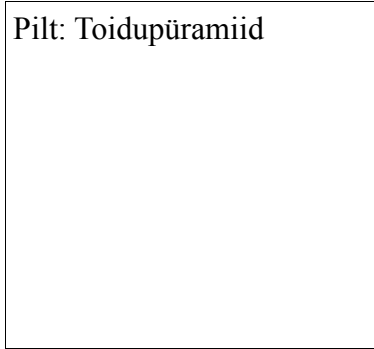
KORDAMISEKS

1. Miks vajab inimene toitu?
 2. Miks te sööte?
 3. Mida tähendab teie jaoks TOIT?
 4. Mida tähendab teie jaoks mõiste TOITUMINE?
 5. Selgitage ütlusi:
 - ✧ „Kas sööd selleks, et elada või elad selleks, et süüa?“
 - ✧ „Ütle, mida sa sööd ja ma ütlen, missugune sa oled.“
-

2.2. Toidupüramiid ja toiduainering

Eesti toitumisteadlased soovivad toitumisel arvestada toidupüramiidi (vt joonis 2.1.).

Pilt: Toidupüramiid



Joonis 2.1. Toidupüramiid

Toidupüramiid selgitab õiges toiduvalikus erinevate toiduainerühmade osakaalu. Mida allpool püramiidis asub toiduainete rühm, seda rohkem peab neid sööma.

Iga toiduainerühm varustab organismi erinevate toitainetega.

Alljärgnevalt antakse ülevaade toidupüramiidist korruste kaupa.

I põhikorrus (alumine): teraviljasaadused ja kartul.

Toitainerühm	Ühe portsjoni kogus	Päevane soovitatav kogus
Leib, sepik	30 g	4-7 portsjonit
Kartul	90 g	1 portsjon
Teised teraviljatooted: puder, pastatooted, helbed	1 dl	2-3portsjonit

II põhikorrus: puuviljad ja marjad, köögiviljad ja kaunviljad

Toitainerühm	Ühe portsjoni kogus	Päevane soovitatav kogus
Puuviljad ja marjad	1 portsjon on kas 1 puuvili (100 g) või 2 dl marju või 2 dl puuvilja/marjamahla või 15 g kuivatatud puuvilju ja marju	2-4 portsjonit
Köögiviljad ja kaunviljad	1 portsjon on kas 100 g tooreid köögivilju või 100 g keedetud köögivilju või 200 g köögiviljamahla või 30 g kuivatatud kaunvilju.	3-5 portsjonit

III põhikorrus: piim ja piimatooted, liha, kala, munad

Toitainerühm	Ühe portsjoni kogus	Päevane soovitatav kogus
Piim ja piimatooted	1 portsjon on kas 1 klaas väherasvast piima, jogurtit või keefiri või 1/2 dl klaasi täispiima või 50 g kohvikoort või 100 g lahjat kohupiima või 50 g magusat kohupiimakreemi või 50 g piimajäätist või 20 g juustu	2-4 portsjonit

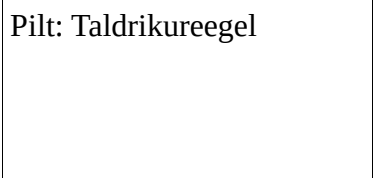
Liha, kala, muna	1 portsjon on kas ⌄ 50 g väherasvast liha või ⌄ 2 viinerit või ⌄ 3 viilu vorsti või ⌄ 50 g maksapasteeti või ⌄ 50 g kalafileed või ⌄ 100 g räime või ⌄ 25 g soolakala või ⌄ 25 g kalakonservi või ⌄ 1 muna	2-4 portsjonit
------------------	--	----------------

IV põhikorrus ehk lisakorrus: suhkur, maiustused, õlid/toidurasvad

Toitainerühm	Ühe portsjoni kogus	Päevane soovitatav kogus
Suhkur, maiustused,	1 portsjon on kas ⌄ 2 tl suhkrut või ⌄ 2 tl mett või ⌄ 2 tl moosi või ⌄ 2 küpsist või ⌄ 10 g šokolaadi või ⌄ 150 g limonaadi	2-4 portsjonit
Toidurasvad, õlid,	1 portsjon on kas ⌄ 1 tl (5 g) rasva või ⌄ 1 tl (5 g) võid või ⌄ 1 tl (5 g) õli või ⌄ 2 tl (10 g) väherasvast margariini või ⌄ 10 g pähkleid, seemneid	3-5 portsjonit

Toidupüramiidis esitatud toiduainete rühmadest valitakse toiduports. Vaatle tervisliku toiduportsu koostist joonisel 2.2.

Pilt: Taldrikureegel



Joonis 2.2. Taldrikureegel

Jäta meelde **taldrikureegel** - see aitab süüa mitmekülgset ja tervislikult:

- ✦ Pool taldrikust tuleb täita köögiviljadega (s.o. 2. põhikorrus).
- ✦ Veerand taldrikust täidetakse liha, kala, kana või muu 3. põhikorrusele kuuluva toiduainega.
- ✦ Veerand taldrikust jäetakse lisandile – pastale, kartulile, riisile jne (s.o. 1. põhikorrus).

ÜLESANDED

1. A. Kirjutage üles ühe päeva jooksul süüdud toidud ja joodud joogid.
B. Analüüsige päeva jooksul tarvitatud toite ja jooke toidupüramiidi alusel.
 2. Koostage nimistu, mida peate muutma oma toitumises, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest.
-

2.3.Toitained ja toidu energeetiline väärtus

Toit on kõik see, mida me sööme.

Toiduained on toiduks kasutatavad

- ✧ loomsed ained või ainesegud: liha, munad, piim
- ✧ taimsed ained või ainesegud: köögiviljad, puuviljad, pähklid
- ✧ mineraalse päritoluga ained või ainesegud: keedusool

Toitained on toiduaine koostisosad, mis seedimise tulemusel imenduvad organismi. Need on vajalikud ainevahetuseks, organismi kasvuks, keharakkude uuenemiseks, energia taastamiseks.

Toitained jagunevad makro- ja mikrotoitaineteks.

Makrotoitained on **valgud, rasvad, süsivesikud** ja **vesi**. Need on vajalikud organismis energia tootmiseks ja kasvuks.

Süsivesikud. Organism vajab süsivesikuid energia tootmiseks.

Süsivesikurikkad toiduained on:

- ✧ suhkur ja tehislikud magusained;
- ✧ mesi, siirup;
- ✧ jahud, tangained;
- ✧ kuivatatud puuviljad;
- ✧ leiva- ja saiatooted;
- ✧ värsked marjad ja puuviljad;
- ✧ kartul, till, peet, hernes ja porgand;
- ✧ piim ja piimatooted;
- ✧ sulatatud juustud.

Täiskasvanud inimesel soovitatakse tarbida 300-400 g süsivesikuid päevas.

Võimalikult palju soovitatakse süüa toorelt puu- ja köögivilju. Ka täisteratooted

on kasulikud.

KORDAMISEKS

1. Millistest toiduainetest saame süsivesikuid?
 2. Kui palju süsivesikuid me päevas vajame?
-

Rasvad. Need on organismi peamiseks energiaallikaks, nad kaitsevad ka siseelundeid, aitavad kehasoojust hoida, aitavad kaasa mõnede vitamiinide (A, D, E, K) omastamisele jne

Rasvu saab inimene

- ✧ toiduainetes sisalduvatest rasvadest,
- ✧ toidu valmistamisel kasutatavatest rasvadest,
- ✧ katte- ja määrderasvadest.

Toiduainetes leidub nii taimseid kui loomseid rasvu.

Taimseid rasvu leidub:

- ✧ pähklites - kreeka pähklid, maapähklid;
- ✧ seemnetes - oliivid, päevalilleseemned, seesamiseemned; kõrvitsaseemned;
- ✧ teraviljades;
- ✧ avokaados;
- ✧ sojaubades jne.

Loomseid rasvu leidub:

- ✧ lihas,
- ✧ kalas,
- ✧ piimas ja piimatoodetes,
- ✧ munakollases,

✎ mereandides jne

Täiskasvanud inimesel on soovitatav tarbida päevas 50-100 g rasvu.

KORDAMISEKS

1. Millistest toiduainetest saame rasvu?
 2. Kui palju rasvu me päevas vajame?
-

Valgud. Valgud on rakkude ja rakkudevahelise aine peamine ehitusmaterjal.

Inimese organism vajab nii taimseid kui loomseid valke.

Taimsete valkude allikad:

- ✎ teravili ja teraviljasaadused;
- ✎ köögiviljad, kaunviljad;
- ✎ seened.

Loomsete valkude allikad:

- ✎ piim ja piimatooted,
- ✎ kala ja kalatooted,
- ✎ liha ja lihatooted,
- ✎ munad.

Inimese valguvajadus oleneb inimese vanusest, soost, töö ja tegevuse iseloomust, inimese lihasmassist, füsioloogilisest seisundist.

Täiskasvanud inimesel on soovitatav tarbida 60-90 grammi valku päevas.

Sellest

- ✎ 1/3 osa (20-30 g) peaksid olema loomsed valgud,
 - ✎ 2/3 osa (40-60 g) peaksid olema taimsed valgud.
-
-

KORDAMISEKS

1. Millistest toiduainetest saame valke?
 2. Kui palju valke me päevas vajame?
-

Vesi. Kuulub kõikide organismide koostisse ja on elu säilitamise tingimus.

Organism omastab toitainetest vaid neid, mis on vees lahustunud.

Vett vajab organism ka ainevahetusjääkide kõrvaldamiseks.

Inimene saab vett jookide ja toiduga.

Veevajadus sõltub inimese

- ✦ vanusest,
- ✦ tervislikust seisundist,
- ✦ töö iseloomust ja tingimustest,
- ✦ kliimast jne

Täiskasvanud inimese veevajadus on ööpäevas keskmiselt 2-3 liitrit.

Mikrotoitained on **mineraalained** ja **vitamiinid** . Neid omastab organism paremini kergelt kuumtöödeldud köögiviljadest.

Mineraalained. Neid saab inimene toidu, joogivee ja sissehingatava õhu kaudu. Tähtsamad mineraalained on süsinik, hapnik, lämmastik, fosfor ja väävel.

Vitamiinid. Tähtsamad vitamiinid, nende leidumine toiduainetes ja tähtsus on esitatud alljärgnevas tabelis.

Tabel 1. Vitamiinide tähtsus

Vitamiin	Toitained, milles leidub	Tähtsus organismile

A	Piim, muna, maks	Vajalik kasvuks, silmanägemiseks, organismi kudede taastamiseks jne
D	Merekalad, maks	Soodustab kaltsiumi imendumist, mis vajalik luude ja hammaste moodustumiseks jne
E	Porgand, kapsas	Pidurdab rakkude vananemist, kaitseb organismi, varustab seda hapnikuga jne
B1	Jahud, leib, pärm	Vajalik energia loomisel jne
B2	Leib, juust, piim	Vajalik toitainete ainevahetuses, organismi kasvamises jne
B6	Kala, maks, jahud	Vajalik süsivesikute, valkude ja rasvade lõhustumises ja kasutamises jne
C	Värske köögivili	Tõstab organismi üldist kaitsevõimet, aitab luua punaseid vereliblesid, hoiab ära verejooksu jne

KORDAMISEKS

1. Millistest toiduainetest saame mineraalaineid?
 2. Kui palju rasvu me päevas vajame?
 3. Millistest toiduainetest saame vitamiine?
 4. Milleks me vitamiine vajame?
 5. Kui palju vajab inimene vett päevas?
 6. Millest sõltub inimese veevajadus?
-

Toiduenergia. Toiduenergia vajadus sõltub inimese

- ✧ soost,
- ✧ vanusest,
- ✧ kehalisest koormusest,
- ✧ lihasmassist.

Toidu energeetilist väärtust mõõdetakse peamiselt kalorites (cal).

1 kcal = 1000 cal

Inimese ööpäevasest toiduenergiast (s.o. 100%) peaks moodustama:

- ✧ süsivesikud 55-60%, sellest suhkur 10%;
- ✧ rasvad 25-30%;
- ✧ valgud 10-15%.

Toidurežiim. See on päevase toiduvajaduse ajaline ja koguseline katmine.

Vaata tabelit 2.

Tabel 2. Energia jaotumine erinevate söögikordade vahel.

Söögikord	<u>5 toidukorda</u> % päevasest koguenergist	<u>3 toidukorda</u> % päevasest koguenergist	Toidukogus grammides
Hommikusöök	25	30	480 g
Vahepala	8	-	
Lõunasöök	30	45-50	800 g
Vahepala	7	-	
Õhtusöök	30	20-25	320 g

Energiavajadus sõltub ka inimese vanusest.

Vaata tabelit 3.

Tabel 3. Energiavajadus vastavalt vanusele.

Vanus	Keskmine energiakulu päevas kilokalorites (kcal)	Päevane energiakulu miinimum- ja maksimumnorm kilokalorites (kcal)

Poisid		
11-14aastased	2340	1430-3245
15-18aastased	2700	1600-3600
Mehed		
19-30aastased	2800	2550-3100
31-60aastased	2700	2550-2900
61-75aastased	2300	2100-2500
75 aastast vanemad	2000	1800-2200
Tüdrukud		
11-14aastased	2000	1200-2700
15-18aastased	2250	1500-2700
Naised		
19-30aastased	2050	1800-2300
31-60aastased	2000	1850-2150
61-75aastased	1800	1650-2000
75 aastast vanemad	1700	1550-1850

KORDAMISEKS

1. Kuidas jaotub energia söögikordade vahel?
2. Kuidas kasvab keskmine energiakulu vajadus:
 - ✎ meestel 19-80 a;
 - ✎ meestel 31-75 a;
 - ✎ naistel 19-60 a;
 - ✎ tüdrukutel 11-18 a;
 - ✎ poistel 11-14 a.

Energiavajadus oleneb ka inimese töö iseloomust, st kehalisest aktiivsusest. Kehalisest aktiivsusest lähtuvalt võime elukutsed jaotada 5 rühma.

Tabel 4. Energiavajadus vastavalt kehalisele aktiivsusele.

Töö iseloom	Elukutsed	Energiavajaduse grupp
Vaimne istuv töö	Arvutioperaator dispetšer raamatupidaja	I grupp
Kerge kehaline töö	Sekretär müüja õpetaja üliõpilane	II grupp
Keskmise raskusega kehaline töö	Koristaja autojuht kergetööstuse töötaja arst	III grupp
Raske kehaline töö	Ehitustööline metsatööline	IV grupp
Väga raske kehaline töö	Kaevur käsitsitöö põllumajanduses	V grupp

Pange tähele! **Toidu energeetilist väärtust ei saa samastada toiteväärtusega.**

Toidu toiteväärtus on selle koostises olevate toitainete vastavus inimese vajadustele. Täisväärtuslik toit peab sisaldama piisavas koguses nii makro- kui mikrotoitaineid (vt joonist 2.4).

Kõrge energiasisaldusega toit ei pruugi olla täisväärtuslik. Samas ka täisväärtuslik toit ei pruugi olla kõrge energiasisaldusega.

Arvatakse, et inimese päevast energiatarvet on suhteliselt kerge rahuldada - joo energiajooke või söö ainult energiarikkamaid toiduaineid. Selline toitumine ei kindlusta toidus õiget toitainete vahekorda ja pole tervislik.

2.4. Tervisliku toitumise alused

Toidu valiku aluseks on 4 põhimõtet.

1. Tasakaalustatus – menüüs peavad **toitained** olema õiges suhtes.
2. Mõõdukus – rasva- ja suhkrurikkaid toiduaineid tuleb **piiratult tarbida**.
3. Vastavus vajadustele – toit peab kindlustama inimese elutegevuseks vajaliku **toiduenergia** ja vajalikud **toitained**.
4. Mitmekesisus – mida mitmekesisem on **toiduainete valik**, seda tõenäolisem on vajalike **toitainete saamine**.

Tuleta meelde eelmises alapeatükis sõnastatud: toidu energeetilist väärtust ei saa samastada toiteväärtusega.

Kõige parem on, kui toit sisaldab **rohkem vajalikke toitaineid** ja **vähem energiat**.

Kuidas on tegelik olukord?

Me sööme tavaliselt palju energiarikast toitu, milles on vähe organismile vajalikke toitaineid. Näiteks friikartulid – energiarikas, aga vähe toitaineid. Keedetud kartul – vähe energiat andev, aga toitainerikas.

Me armastame süüa ka ühte ja sama toitu iga päev (näiteks erinevad moosid

või mahlad). Toiduks kasutatud toiduainete hulk on sel juhul üksluine. Sellise toitumisharjumuse tõttu jääme ilma väärtuslikest toitainetest, mis sisalduvad värsketes puuviljades ja marjades.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage toitumisõpetuse nelja põhimõtet.
-

2.5. Erinevate toitumisvajadustega kliendid

Taimetoitlased. Inimene sööb ainult taimseid toiduaineid. Tema menüüst jäävad välja liha, kala, munad, piim ja piimatooted.

Taimetoitlusel on väga erinevaid vorme. Mõned taimetoitlased tarbivad erineval määral ka loomset toiduainet (vt tabel 5).

Tabel 5. Taimetoitluse vormid

Taimetoitluse vorm	Toiduained, mida tarbitakse
Vegetaarlane	Taimne toit
Laktovegetaarlane	Taimne toit + piim ja piimasaadused
Ovovegetaarlane	Taimne toit + muna
Ovolaktovegetaarlane	Taimne toit + muna + piim ja piimasaadused
Preskovegetaarlane	Taimne toit + kala

Pollovegetaarlane	Taimne toit + linnuliha
-------------------	-------------------------

Laktoositalumatuse all kannatavad kliendid

Laktoos on piimasuhkur. Laktoositalumatus on seega piimasuhkru-talumatus. Piimasuhkru-talumatuse raskusaste määrab selle, missugustest toiduainetest tuleb inimesel hoiduda.

Piimasuhkru-talumatuse raskusaste	Toiduained, mida tuleb vältida
Kerge häire	⤴ Värske piim, rõõsk koor, piimapulber, piima- ja koorejäättised
Raske häire	⤴ Värske piim, rõõsk koor, piimapulber, piima- ja koorejäättised ⤴ hapukoor, kohupiim, toor- ja kodujuust, vorst, küpsetised, mis sisaldavad laktoosi
Eriti raske häire	⤴ Värske piim, rõõsk koor, piimapulber, piima- ja koorejäättised ⤴ hapukoor, kohupiim, toor- ja kodujuust, vorst, küpsetised, mis sisaldavad laktoosi ⤴ juustud, või, margariin

Tsöliaakia all kannatavad kliendid. Inimene ei talu teraviljavalke: nisu-, odra-, rukki- ega kaeravalke.

Nisu-, odra-, rukki- ja kaeravalke nimetatakse gluteenideks.

Tsöliaakia puhul on vaja rakendada gluteenivaba dieeti.

Võib süüa	Toidus peab vältima
-----------	---------------------

Riis, tatar, hirss ja neist valmistatud tooted ja toidud	<u>Nisu-, odra-, rukki- ja kaeratooted:</u> sai, leib, riivsaia, -leib, pirukad, koogid, küpsised, vahvlid, kaerahelbed, müsli, manna, pasta, tangud, kruubid, pelmeenid, keeduvorst, viinerid, sardellid, kali, koduõli, pudrud, paksendatud kastmed, viljakohv jne
--	--

Diabeedi ehk suhkruhaiguse all kannatavad kliendid. Sel puhul on tegemist süsivesikute omastamise häirega. Tuleb vähendada magusa hulka toitudes. Selle kaudu vähendatakse ka toiduenergia hulka toidus.

KORDAMISEKS

1. Millised toiduained sobivad laktoosikule?
2. Millised toiduained sobivad vegetaarlasele?
3. Mida tohib inimene süüa gluteenivaba dieedi korral?

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart teemal „Toitumise tähtsus“.
2. Koostage ideekaart teemal „Tervislik toit“.
3. A. Koostage tervislik ühe päeva menüü koolis õppivale 16-aastasele noormehele.
B. Koostage tervislik ühe päeva menüü koolis õppivale 16-aastasele neiule.

3. TOIDUAINED

Eesmärk:

- ✦ Õppida tundma põhilisi toiduvalmistamise tooraineid ja nende

kasutamist toiduvalmistamisel.

Alapeatükid

- 3.1. Toiduainete kvaliteet
- 3.2. Toiduainete pakendid ja märgistus
- 3.3. Põhiliste toidukaupade hoiunõuded ja realiseerimisajad
- 3.4. Erinevate toiduainegruppide omadused ja kasutamine toiduvalmistamisel

3.4.1. Teravili ja teraviljatooted

3.4.2. Köögi- ja puuviljad

3.4.3. Piim ja piimatooted

3.4.4. Liha ja lihatooted

3.4.5. Kala ja kalatooted

3.4.6. Rasvad

3.4.7. Magusained

3.1. Toiduainete kvaliteet

Toidukauba kvaliteet määrab selle sobivuse toiduks.

Toidukauba kvaliteet sõltub:

- Tooraine kvaliteedist. Riknenud või ebakvaliteetsest piimast ei saa kvaliteetset juustu ega jäätist.
- Tootmise ehk tehnoloogilise protsessi õigsusest. Poes on vahel näha, et saia või leiva koorik on lõhenenud või kõrgenenud. Sel puhul ei ole küpsetusrežiim olnud õige.
- Pakendist. Näiteks kohv ja tee nõuavad hermeetilist pakendust.
- Säilitamistingimustest. Pakendile on märgitud toiduaine viimane

tarvitamise kuupäev. Kui toiduainet on hoitud valedes tingimustes, siis see kuupäev ei kehti. Kaup võib olla juba kasutamiskõlbmatu.

- Kaupade transpordist. Kiiresti riknevaid kaupu tuleb transportida vaid külmikautodes.

Vajalik on arvestada järgmisi toiduainete kvaliteedinõudeid:

- Ühegi importkauba (välisriikidest meile toodud kauba) müügiaega ei tohi pikendada.
- Kiirestiriknev kaup tuleb peale realiseerimisaja lõppemist müügilt eemaldada.
- Mõned kaubad ei ole peale realiseerimisaja lõppemist inimese tervisele otseselt ohtlikud. Sellised kaubad on kohv, tee, pastatooted, tangained, maiustused. Realiseerimisaja lõppemisega on need aga kaotanud osa oma kvaliteedist. Sellised kaubad tuleb alla hinnata.

3.2. Toiduainete pakendid ja märgistus

Eestis kehtivad pakendatud toiduainete märgistamiseks kindlad nõuded.

Pakendile peavad olema märgitud:

- Toiduaine nimetus, mis peab väljendama toiduaine olemust.
Näiteks: šokolaaditahvlile on kirjutatud *Bitter*. See peab teavitama ostjat, et tegemist on mõrušokolaadiga.
- Toiduaine koostis ja lisaained.
- Pakendis olev toiduaine kogus (netokogus, st ilma pakendita kaal või maht).
- Tootja nimi, aadress ja asukoht.

Näide majoneesipakendi märgistusest.

MAJONEES	Mida saame teada pakendilt?
Väherasvane	Toitumisalane teave
<u>Koostis:</u> vesi, soojaõli, munapulber, moderniseeritud tärklis, äädikas, suhkur, sinep, sool, sidrunhape, agar, kaaliumsorbaat, lõhna- ja maitseained.	Koostisosad on esitatud suuremast väiksema suunas.
<u>Toitumisalane teave</u> 100 ml toodet sisaldab: • energia 1215 kj/294 kcal • valku 3,7 g • süsivesikuid 9,0 g • rasva 27,0 g	Siit võib näha, mida sisaldab väide väherasvane
Parim enne vaata korgilt	Korgile on märgitud kõige lühem säilimisaeg
Pärast avamist säilitada külmkapis mitte üle 1 kuu	See on juhised säilitamiseks
500 ml	See on majoneesi netokogus (ilma taarata)
a/s Tervis, Männi tee 7 Tapa, Eesti	Tootja nimi, aadress ja asukoht

KORDAMISEKS

- ✎ Millest sõltub toiduaine kvaliteet? Too näiteid oma ostukogemustest.
 - ✎ Millist teavet saame toiduaine pakendilt?
-

Säilimisaja märgistamise järgi jaotatakse toiduained kolme rühma.

1. Kiirestiriknevad toiduained. Pakendil on märges „Kõlblik kuni“ ja selle järel

müümise ja tarvitamise lõpptähtaeg.

Pärast selle tähtaja möödumist on selle kauba müümine ja toiduks tarvitamine keelatud.

2. Minimaalse säilimisajaga kaubad. Pakendil on märges „Parim enne“ ja selle järel

- ✧ kuupäev (24.07), kui toiduaine säilimisaeg on kuni üks kuu;
- ✧ kuu ja aasta (07. 2013), kui toiduaine säilimisaeg on 3 kuni 18 kuud;
- ✧ aasta (2015), kui toiduaine säilimisaeg on üle 18 kuu (üle pooleteise aasta).

3. Pakendil ei nõuta säilimisaja näitamist. Sellisteks toiduaineteks on värske köögivili, äädikas, suhkur, sool, närimiskumm jne

3.3. Põhiliste toidukaupade hoiunõuded ja realiseerimisajad

Toidukaupade varumisel tootlustusettevõttesse tuleb arvestada järgmisi näitajaid:

- toiduainete realiseerimisajaga (müügiaega);
- kohaleveo ja säilitustingimusi;
- ettevõtte kaugust hulgiladudest, kust kaupa tuuakse;
- ettevõttes kauba läbimüümise hulka;
- ettevõtte tootmise mahtu, st kui palju ja kui kiiresti suudetakse kaubast midagi toota.

Laos hoitakse kaupa varuks võrdlemisi vähe. See tähendab, et laovarud hoitakse pidevalt minimaalsed.

Kiiresti riknevad toiduained tuleb varuda 1-2 päevaks ja säilitatakse madalal temperatuuril (kuni +8°C). Külmutatud toiduaineid tuleb säilitada ainult

sügavkülmikus.

Lühikese säilitusajaga toiduaineid võib lattu varuda kaheks nädalaks kuni kuuks.

Vaata tabelist 5 põhiliste toidukaupade müügiaegu.

Tabel 5. Põhiliste toidukaupade säilitamistemperatuurid ja realiseerimisajad

TOODE	Säilitamistemperatuur	Müügi-või kasutamisaeg
<u>Piim- ja piimatooted</u>		
Piimad ja rööskkoored	+2 kuni +5 kraadi	4-5 päeva
Hapupiimad	+2 +5 kraadi	7-11 päeva
Jogurtid	+2 +5 kraadi	18-28 päeva
Kodujuustud, kohupiimad	+2 +5 kraadi	10-14 päeva
Võid ja margariinid	+2 +5 kraadi	6-12 kuud
Taimeõlid	+4 +7 kraadi	6-12 kuud
Majoneesid	+3 +7 kraadi	15-30 päeva
<u>Liha, lihatooted, munad</u>		
Veiseliha tükid	-1 +1 kraadi	0,5-1 nädal
Sealiha tükid	-1 +1 kraadi	1-2 päeva

Lambaliha	0 +2 kraadi	1-2 päeva
Keeduvorst	+2 +4 kraadi	1 nädal
Kanamunad	0 +2 kraadi	6-7 nädalat
<u>Kala</u>		
Värske kala	-2 0 kraadi	1-3 päeva
Nõrgalt soolatud kala	-2 0 kraadi	2-3 kuud
<u>Puuviljad ja marjad</u>		
Ananass	+10 kraadi	1-1,5 nädalat
Apelsin	+2...+6 kraadi	4-8 nädalat
Banaan	+10...+12 kraadi	1-1,5 nädalat
Kirss	0 kraadi	1,5-2 nädalat
Ploom	0 kraadi	1-3 nädalat
Maasikas	0 kraadi	1-3 päeva
Melon	+10 kraadi	1-2 nädalat

Mustikas	0 kraadi	2-4 päeva
Õun – kodumaine	0...+2 kraadi	2-4 nädalat
Õun – välismaine	0...+2 kraadi	8-12 nädalat
Virsik	0 kraadi	1-3 nädalat
Pohl	0 kraadi	1-2 nädalat
Pirn	+2...+6 kraadi	1-2 nädalat
Rabarber	0 kraadi	1-2 nädalat
Sidrun	+2...+6 kraadi	2-10 nädalat
Vaarikas	0 kraadi	1-3 päeva
Sõstrad	0...+2 kraadi	3-6 päeva
Viinamari	+2...+6 kraadi	2-4 nädalat
<u>Teraviljadest tooted</u>		
Leivad	+ 22 kraadi	2-4 päeva
Väikesaiad	+ 15 kraadi	2-4 päeva

Kuivpasta	+ 22 kraadi	12 kuud
Suhkrud	+ 15 ...+25 kraadi	-

Toitlustusettevõtetes vastutavad toidukauba varumise eest erinevad töötajad.

Tavaliselt tellib kaubad ostujuht, toitlustusjuht, peakokk või kokk.

Toidukaupade vastuvõtja kontrollib kaubalehel olevate kaupade

- kogust, hinda ja välimust;
- kvaliteeti,
- säilivusaegu.

KORDAMISEKS

1. Mida tähendab pakendil kirjutatud „Kõlblik kuni“ ja „Parim enne“?
2. Kirjeldage, millega arvestatakse toiduainete varumisel toitlustusettevõttesse.
3. Mida kontrollitakse toiduainete vastuvõtmisel?

ÜLESANNE

1. Külstage toiduainete kauplust.
 - A. Tutvude erinevate toidukaupadega (vähemalt 10 erinevat).
 - B. Liigitage need tabelisse.

Kiirestiriknevad toiduained	Minimaalse säilimisajaga toiduained	Toiduained, mille pakendil ei nõuta säilimisaja näitamist

3.4. Erinevate toiduainegruppide omadused ja kasutamine toidu valmistamisel

3.4.1. Teravili ja teraviljatooted

Maailmas kõige rohkem kasutatavad teraviljad on nisu, riis ja mais. Olulised teraviljad on ka hirss, kaer, oder ja rukis.

Teraviljatooted on:

- jahud ja jahusegud,
- helbed,
- kruubid, tangud, manna,
- kliid,
- pastatooted,
- hommikuviljad ja müsliid.

Päevasest energiavajadusest tuleks katta teraviljatoodetega üks kolmandik.

Jahude ja muude teraviljatoodete säilitamine. Tuleb arvestada järgmist:

- Säilitada on vaja paberkottidesse pakituna kuivas, õhurikkas paigas. Niisked jahud lähevad kopitama ja ei kõlba toiduks kasutada.
- Teraviljatoodetest riknevad kiiremini täisteratooted, sest neis sisaldub teistest rohkem rasva.
- Pikal säilitamisel kaotavad jahud loomuliku niiskuse ja sellega seoses ka kaalu.

Leivad. Leibasid võib liigitada mitmeti:

- Pehmuse järgi: pehmed ja kõvad leivad;
- Viljaliikide järgi: rukkileivad, nisuleivad;
- Kuju järgi: vormileivad ja põrandaleivad;
- Taignas kasutatud ainete järgi: seemneleivad, täisteraleivad.

Leibade säilitamine.

- Leib on parim värskena. Seistes leiva sisu kuivab ja maitse nõrgeneb. Leib on kõige kauem värske, kui seda hoitakse toasoojuses.
 - Tumedad leivad säilivad hästi külmkappi paigutatuna.
 - Näkileibu säilitatakse kuivas ja pimedas.
 - Leib hallitab soojas ja niisketes tingimustes.
 - Kõige paremini säilivad leivad värskena, kui need kohe valmistamispäeval külmutatakse.
-

KORDAMISEKS

1. Mis tooteid saame teraviljadest?
2. Mis teraviljad ja teraviljatooted sobivad tsöliaakia all kannatavale kliendile (gluteenikule)? (vajadusel vaata 2.5)
3. Kuidas säilitatakse leivatooted?
4. Nimeta suuremaid leivatööstusi Eestis.

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart „Teraviljade kasutamine toiduvalmistamisel“.
 2. Külastage toiduainete kauplust.
- A. Valige kolm tervislikku leiva/saiatoodet.
- B. Pange kirja nende hinnad ja toiteväärtused.
- C. Võrrelge nende hindasid ja toiteväärtusi.
-

3.4.2. Köögi- ja puuviljad

Köögi- ja puuviljadel on paljud toitained koore all. Sellest tingituna on soovitatav süüa neid eelkõige värskelt. Mahlade tootmisel kaob palju kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid. Seepärast tuleks ka mahlade joomise asemel süüa eestimaiseid värsked puu- ja köögivilju.

Köögiviljad. Need jaotatakse toiduks kasutatavate osade järgi järgmiselt:

- 1) lehtköögiviljad: salatilised, peakapsas, lehtpeet, spinat, sigur jne;
- 2) õisikköögiviljad: lill- ja spargelkapsas (brokoli) jne;
- 3) viliköögiviljad: kurk, kõrvitsalised, tomat, paprika, avokaado, oliiv jne;
- 4) varsköögiviljad: spargel, nuikapsas, varsseller, apteegitill jne;
- 5) juurköögiviljad: kaalikas, naeris, porgand, peet, redis, juurseller, -petersell, pastinaak jne;
- 6) sibulköögiviljad: mugulsibul, murulauk, talisibul, šalottsibul, küüslauk, porrulauk jne;
- 7) mugulköögiviljad: kartul, maapirn, bataat (magus kartul) jne;
- 8) kaunköögiviljad: uba, hernes, läätsed jne

Kasvukoha järgi jaotatakse köögiviljad avamaakultuurideks ja katmikkultuurideks.

Köögiviljade valikul arvestatakse nende

- küpsust ja värskusastet;
- lõhna ja värvust;
- säilitustingimusi: temperatuur, niiskus;
- hooajalist saadavust;
- hinda.

Köögiviljade kasutamisevõimalused toidutegemisel on piiramatud. Peaaegu kõiki köögivilju saab toidutegemisel kasutada värskelt, sügavkülmutatult või konserveeritult.

Puuviljad. Puuviljad jaotatakse vilja ehituse järgi:

- 1) seemneviljalised: õun, pirn jne;

- 2) luuviljalised: ploom, kirss, virsik, aprikoos jne;
- 3) tsitruselised: mandariin, apelsin, greip, sidrun, laim jne;
- 4) troopilised ja subtroopilised viljad: banaan, dattel, avokaado, tähtvili, guaav jne.

Puuviljade valikul tuleb arvestada, et need oleksid:

- kahjustusteta, st ei tohi olla muljumiskohti ega riknenuid;
- erksavärvilised ja meeldiva lõhnaga;
- paraja küpsusastega: mitte liiga kõvad ega liiga pehmed.

Puuvilju kasutatakse kulinaarias värskelt, kuivatatult, konserveeritult.

Neid kasutatakse:

- eelroogades,
- prae lisandina,
- järelroogades,
- küpsetistes,
- jookide valmistamisel,
- garneeringuna.

Köögi- ja puuviljade säilitamine. Enamik köögi- ja puuvilju rikneb kergesti. Säilitamisel on olulised säilitamistemperatuur ja õhuniiskus. Sobivate tingimuste olemasolul säilivad viljad kauem. Toiduainete säilitamistemperatuure vaata tabelist 3.3.

KORDAMISEKS

2. Mis toitaineid saame köögi- ja puuviljadest?
3. Mis on aluseks köögi- ja puuviljade valikul?
4. Milliseid säilitamise tingimusi vajavad köögi- ja puuviljad? Miks?

ÜLESANDED

- ✧ Koostage ideekaart „Köögilviljade kasutamine toiduvalmistamisel“.
- ✧ Koostage ideekaart „Puuviljade kasutamine toiduvalmistamisel“.
- ✧ Külastage toiduainete kaupluse köögiljaletti.

Liigitage müügilolevad köögiljad tabelisse.

	Sobivad köögiljad
Lehtköögiljad	
Õisikköögiljad	
Vilikköögiljad	
Varsköögiljad	
Juurköögiljad	
Sibulköögiljad	
Mugulköögiljad	
Kaunköögiljad	

- ✧ Külastage toiduainete kaupluse puuviljaletti.

Liigitage müügilolevad puuviljad tabelisse.

	Sobivad puuviljad
Seemneviljalised	
Luuviljalised	
Tsitruselised	
Troopilised ja subtroopilised viljad	

3.4.3. Piim ja piimatooted

Toiduks kasutatakse tavaliselt lehmapiima, harvem kitse-, mära-, põhjapõdra- jt loomade piima.

Piim. Piim sisaldab kõiki inimesele vajalikke toitaineid. Piimarasv on vitamiinirikas. Piima rasvasisaldus määratakse protsentides - rasvavaba kuni 3,8%. Peab arvestama, et piim rikneb kiiresti.

Tööstuses kuumutatakse piima. Töödeldud piim võib säilida mitu kuud.

Vastavalt kuumutamistasmele on müügil

4. pastöriseeritud piim,
5. kõrgpastöriseeritud piim,
6. steriliseeritud piim.

Atsidofiilpiim on hapupiim, mis sisaldab seedimist soodustavaid baktereid.

Koor. Koored võivad olla

6. erineva rasvasisaldusega: 10 -38%;
7. erineva otstarbega: hapukoor (10% ja 20%), kohvikoor (8% ja 10%), vahukoor (35% ja 38%);
8. erineva säilivusajaga.

Kohupiim. Kohupiim on valmistatud piimast. See on sisuliselt värske hapupiimajuust.

Juust. Juustu saadakse piimast, koorest või nende segudest. 1 kilogrammi juustu valmistamiseks kulub 11 kg piima.

Või. Või on kõrge toiteväärtusega. Võid valmistatakse piimast.

Võideksid ja võikreemid. Nende valmistamisel kasutatakse taimeõli ja taimerasva.

Jäätis. Jäätise koostisained on: piim või rõõsk koor, muna, taimerasv, suhkur,

erinevad maitseained ja maitset andvad toorained.

Piimast valmistatakse ka **keefirit**, **jogurtit** ja **pudinguid**.

Kohupiimast ja koorest koos mitmete lisanditega valmistatakse **kreeme**.

KORDAMISEKS

1. Mis toitaineid saame piimast ja piimasaadustest?
2. Mis on juust?
3. Mis on või?
4. Mis on jogurt?
5. Mis toorainest valmistatakse jäätist?
6. Missugused toiduained sobivad laktoosikule? (vajadusel vaata 2.5)

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart „Piimatoodete kasutamine toiduvalmistamisel“.
2. Külastage toiduainete kaupluse piimatoodete letti.

A. Valige viis erinevat piimatoodet.

B. Liigitage need rasva sisalduse järgi.

3.4.4. Liha ja lihatooted

Liha tarvitatakse toiduainena. Mida paremini on looma toidetud, seda rohkem sisaldab liha rasva ja vett. Selle alusel võib liha jaotada:

- 1) väga veerikkad lihad: vasika-, jänese- ja kitseliha, samuti nende neerud ja süda;
- 2) rasvarikkad lihad: pardi- ja sealiha. Veesisaldus on nendes vähene.

Tabel 7. Erinevate lihade toiteväärtus

Lihad	Rasva%	Vett%	Energiat
-------	--------	-------	----------

			kcal/100 g kohta
Veiseliha toores	8	69,5	160
Veiseliha keedetud	10	58	230
Sealiha toores	9,5	69,5	170
Sealiha keedetud	12	57	230
Lambaliha toores	9,5	69,5	170
Lambaliha keedetud	12,5	57	230
Vasikaliha toores	3,5	75	130
Vasikaliha keedetud	5,5	63	175
Broileriliha toores	1,9	73,7	117
Broileriliha keedetud	3,4	63,8	166

Liha kvaliteedinäitajateks on selle

- ✦ värskus,
- ✦ rasvasus,
- ✦ värvus (verest puhas).

Liha **säilitatakse** võimalikult suurte tükkidena toidukillesse pakitult. Nii saab

vältida liha kuivamist. Võimalusel säilitatakse liha vaakumpakendis.
Liha töötlemisruumis ei tohi temperatuur tõusta üle +4 kraadi.

Lihasaadused on:

- ✧ suitsutatud lihatooted,
 - ✧ soolatud ja vinnutatud liha,
 - ✧ vorstid ja vorstitooted,
 - ✧ subproduktid.
-

KORDAMISEKS

1. Mis toitaineid saame lihast?
2. Nimetage erinevaid lihasaadusi.
3. Millest juhindutakse lihade säilitamisel?

ÜLESANNE

1. Koostage ideekaart „Lihade kasutamine toiduvalmistamisel“.
-

3.4.5. Kalad ja kalatooted

Rasvasuse alusel võib jaotada kalad nelja rühma.

1. **Lahjad kalad.** Rasva on neis alla 2%. Lahjad kalad on tursk, luts, koha, haug jne.

Sobivaks töötlemismeetodiks on aurutamine ja keetmine. Praadimise puhul on neid vaja eelnevalt paneerida.

2. **Keskmise rasvasisaldusega kalad.** Rasva on neis 2-5%. Keskmise rasvasisaldusega kalad on koger, karpkala, nurg, latikas, tint jne

Keskmise rasvasisaldusega kalade töötlemiseks sobivad kõik

valmistusmeetodid.

3. **Rasvased kalad.** Rasva on neis 5-15%. Rasvased kalad on kilu, räabis, latikas, siig jne.

4. **Eriti rasvased kalad.** Rasva on neis üle 15%. Eriti rasvased kalad on angerjas, lõhe, viidikas, heeringas, makrell jne.

Sobivaks töötlemismeetodiks on praadimine, suitsutamine, grillimine.

Kalade rasvasisaldus vaheldub vastavalt püügihooajale, aastale, aastajale, kala vanusele, kudemisküpsusele, kala söögimenüüle, soole, vee temperatuurile jne.

Kaubandusest on võimalik osta:

- ✦ eluskala,
 - ✦ jahutatud kala,
 - ✦ külmutatud kala,
 - ✦ soolatud kala,
 - ✦ suitsutatud kala,
 - ✦ kuivatatud kala,
 - ✦ kalakonserve ja -preserve.
-

KORDAMISEKS

1. Mis toitaineid saame kalast?
2. Kuidas liigitatakse rasvasuse alusel kalu? Too näiteid.

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart „Kalade kasutamine toiduvalmistamisel“.
2. Külastage kaubanduskeskuse toiduainete kauplust.
3. Kirjeldage müügilolevat kalade valikut.

3.4.6. Rasvad

Rasvad liigitatakse:

- ✧ taimsed rasvad,
- ✧ loomsed rasvad.

Konsistentsi (voolavuse) järgi jaotatakse rasvad vedelateks ja tahketeks.

Loomsed rasvad on:

- ✧ searasv,
- ✧ veiserasv,
- ✧ kalarasv,
- ✧ kondirasv.

Taimsed rasvad on:

1. Taimeõlid. Taimeõlisid valmistatakse:

- ✧ kaunviljadest: soja, maapähkel;
 - ✧ seemnetest: päevalill, raps;
 - ✧ teraviljadest: mais;
 - ✧ viljadest: oliivid, viinamarjaseemned, kreeka pähkel.
- Naturaalsed taimsed rasvad: kookosrasv, taimerasv.
 - Hüdrogeniseeritud (vesinikku lisatud) rasvad, margariinid.

Taimeõlide toiteväärtus oleneb nende puhastusastmest.

Kõige väärtuslikum on filtreeritud toorõli, kuid see ei sobi praadimiseks.

Külmpressimisel saadakse salatiõlid. Ka neid ei kasutata kuumutamiseks ega praadimiseks.

Praadimiseks kasutatakse rafineeritud õlisid. Nendest on eemaldatud õlile

iseloomulik lõhn.

Majonees. Majonees on kaste, mis põhineb õlil ja veel.

Majoneesi põhikomponendid on taimeõli, munakollane või munapulber, äädikas, sinep. Maitsestamiseks lisatakse suhkrut, soola, vürtse, tomatipastat, ekstrakte.

Stabilisaatoritena (paksendajatena) kasutatakse majoneesi tootmises piima- ja lõssipulbrit, munavalget.

Majoneesi liigitatakse rasvasisalduse järgi:

- ✧ Alandatud rasvasisaldusega majonees. See sisaldab 35% õli. Selliseks majoneesiks on näiteks majonees *Light*.
- ✧ Salatimajoneesid ja majoneesikastmed. Need sisaldavad 50% õli.
- ✧ Majoneesid, mis sisaldavad 80% õli. Selliseks majoneesiks on näiteks majonees „*Summer*“, „*Hellman`s*“.

Majoneese säilitatakse +3 kuni +7 kraadi juures. Nende säilivusaeg on 15–30 päeva. Kui majoneesipurk või tuub on juba avatud, siis on säilivusaeg lühem.

Margariin. Margariinid sisaldavad rasva 40-82% ja pisut soola (2%).

Margariini koostisained on:

- ✧ taimeõlid;
- ✧ tahked taimsed rasvad (kookosrasv);
- ✧ ained, mis hoiavad vett ja rasva koos (ehk emulgaatorid);
- ✧ hapendumisvastased ained (ehk antioksidandid);
- ✧ säilitusained;
- ✧ värv- ja lõhnaained;
- ✧ A-, D- ja E-vitamiinid.

Rasvu ja õlisid kasutatakse toiduvalmistamisel praadimiseks ja kondiitri- ning pagaritoodete valmistamiseks.

Õlisid kasutatakse ka salatikastmete valmistamiseks.

KORDAMISEKS

- ✧ Millistest toiduainetest saame taimseid rasvu?
- ✧ Millistest toiduainetest saame loomseid rasvu?
- ✧ Millise rasvasisaldusega on majoneesid?

ÜLESANDED

- ✧ Koostage ideekaart „Õlide kasutamine toiduvalmistamisel“.
 - ✧ Koostage ideekaart „Majoneeside kasutamine toiduvalmistamisel“.
-

3.4.7. Magusained

Suhkur. Suhkrut valmistatakse kolme moodi:

- ✧ suhkrupeedist,
- ✧ suhkruroost,
- ✧ suhkrupalmist.

Suhkur on valget värvi, kristalliline ja vees lahustuv aine. Seda säilitatakse kuivas kohas +18 kuni +25 kraadi juures.

Suhkrusordid (sortiment):

- ✧ Kristallsuhkur.
- ✧ Fariinsuhkur – pruuni värvi, tundub niiske olevat, mörkjä maitsega, sobib küpsetamiseks.

- ✧ Tükisuhkur – valmistatakse kristallsuhkrust. Tükisuhkrut on mugav kasutada kiirtoitlustuses tee ja kohvi lisandina.
- ✧ Tuhksuhkur - kasutatakse kookide, keekside ja saiakeste kaunistamiseks, glasuuride, beseede ja martsipani valmistamisel jne.

Mesi. Mee koostise põhiosa moodustavad erinevad suhkrud, mineraalained ja vitamiinid.

Mesi võib olla

- ✧ looduslik – õiemesi,
- ✧ kunstlik – saadakse suhkrusiirupi keetmisel.

Looduslikku mett ei tohi kuumutada üle 60 kraadi, sest siis kaotab mesi oma toiteväärtuse.

KORDAMISEKS

- ✧ Nimeta erinevaid suhkruid tervislikkusest lähtuvalt.
- ✧ Millise temperatuurini tohib mett kuumutada, et säiliks selle kasulikud omadused?

ÜLESANNE

- ✧ Koostage ideekaart „Mee kasutamine toiduvalmistamisel“.

4. JOOGID

Eesmärk: Õppida tundma põhilisi jooke.

Alapeatükid:

4.1. Mittealkohoolsed joogid

4.2. Alkohoolsed joogid

4.2.1. Kääritatud alkohoolsed joogid

4.2.2. Destilleeritud alkohoolsed joogid

4.1. Mittealkohoolsed joogid

Mineraalvesi on kindla mineraalide koostisega vesi. Eestis loetakse mineraalveeks vett, kui selle ühes liitris on üle 2% mineraalaineid. Seda pumbatakse maa-alustest allikatest ja villitakse pudelitesse.

Mineraalveed võivad olla gaseeritud või gaseerimata.

Allikavesi või **lauavesi**. See on puhas vesi, milles on vähe mineraalaineid.

Puhastatud kraanivesi. Filtriga puhastatud kraanivesi on omadustelt ja maitset sama hea kui pudelivesi.

Maitsestatud ja vitamineeritud veed. Lauaveele on lisatud vees lahustuvaid vitamiine või suhkrut.

Maitsestatud ja vitamineeritud veed võivad olla gaseeritud või gaseerimata.

Mahlad. Mahlades võivad olla

- Värskest pressitud mahlad. Need on parimate omadustega mahlad;
- Pudelitesse, purkidesse või pakkidesse villitud mahlad.

Neid võib omakorda jaotada:

1. Täismahl. See on mahl, mis on pressitud puuviljadest või marjadest. Täismahlale ei segata suhkrut ega muid lisaaineid.
2. Nektar. Täismahla on lahjendatud veega. Vett on neis 50-75%, st et ühes liitris nektaris võib olla pool liitrit või enam vett, ülejäänud osa on täismahl. Lisaks veele on mahlale segatud ka suhkrut, sidrunhapet või muid lisaaineid.
3. Mahlajoogid. Nendes on mahla vähem kui 1/4 osa, 3/4 osa on vett.
4. Mahl, mis on saadud kontsentreeritud mahlast. Kontsentreeritud mahla lahjendatakse veega. Eestis valmistataksegi mahlu peamiselt kontsentreeritud mahlast.

Karastusjoogid.

Tuntumad nendest on:

- apelsinimaitseelised – *Fanta*, *Jaffa*;
- sidrunimaitseelised – *Sprite*;

- greibimaitiselised;
- laimimaitiselised;
- kokakoola ja pepsikoola;
- toonikud.

Kali. Kali on käärimise teel saadud alkoholivaba jook. Seda valmistatakse punastest rukkilinnastest, suhkrust ja veest.

Eestis müüakse kalja- ja linnasemaitselist karastusjooki. See ei ole puhas kali.

Energiajoogid. Tuntumad energiajoogid on:

- *Red Bull,*
- *Battery,*
- *Red Energy.*

Energiajoogid on vitaminiseeritud joogid, mis mõjutavad ainevahetust ja ergutavad närvisüsteemi. Neid ei soovitata lastele alla 14. eluaastat.

Spordijoogid. Tuntumad spordijoogid on:

1. *Isostar,*
2. *Gatorade.*

Spordijoogid sisaldavad mineraale. Selle kaudu aitab spordijook asendada higistamisel kaotatud vedelikke ja mineraalsooli. Need ei ole gaasistatud (karbonaliseeritud). Spordijooke võib anda ka lastele.

Alkoholivaba õlu. Valmistatakse nagu tavalist õlut. Õlu sisaldab alkoholi. Alkoholivaba õlle puhul eraldatakse valmis õllest alkohol.

KORDAMISEKS

1. Mis vahe on mineraal-, allika- ja lauaveel?

2. Mis vahe on täismahlal, nektaril ja mahlajoogil?

4.2. Alkohoolsed joogid

Alkohoolseid jooke võib jaotada:

- valmistusmeetodi järgi,
- kanguse järgi,
- tooraine järgi.

4.2.1. Kääritatud alkohoolsed joogid

Kääritatud alkohoolsed joogid on:

- õlled,
- siidrid,
- veinid.

Õlu. Õlu on süsihappegaasi sisaldav alkohoolne jook. Seda valmistatakse:

- teraviljadest (peamiselt odrast) või linnastest,
- veest,
- pärmist,
- humalatest.

Siider. Siider on lahja alkohoolne jook. Seda valmistatakse õuna- või pürnimahlast kääritamise teel. Siidri valmistamisel ei kasutata pärm. Õunad ise sisaldavad pärm, mis soodustab kääritamist.

Vein. Vein on kääritatud viinamarjamahl. Veini alkoholisisaldus on 5,5 – 14,5%.

Kui veinile lisada viinamarjapiiritust, saab kangestatud veini. Sellise veini alkoholisisaldus on 15 – 22%.

Veinid liigitatakse:

- punased veinid,
- valged veinid,
- roosad (*rosé*) veinid,
- vahuveinid (sh šampanjad),
- kangestatud veinid.

Punast veini valmistatakse parkaineterohketest punastest viinamarjadest. Viinamarjamahla kääritatakse koos marjakestade ja seemnetega.

Valgeid veine valmistatakse nii valgetest kui ka punastest viinamarjadest. Viinamarjamahla kääritamisel eraldatakse marjakestad. Nii saadakse punastest viinamarjadest valge vein.

Roosat veini ehk *rosé*-veini valmistatakse punastest viinamarjadest. Sel juhul leotatakse viinamakesti lühikest aega viinamarjamahlas.

Šampanjad on vahuveinid, mis on valmistatud

- kindlas piirkonnas,
- kindlatest viinamarjasortidest,
- kindla valmistusmeetodiga.

Kangestatud veinid. Neid jaotatakse:

1. Portveinid, madeirad, šerrid. Need on erineva magususastmega - kuivadest veinidest kuni magusateni. Alkoholisisaldus on 15 – 22%.

Portveine valmistatakse ainult Portugalis, madeirasid Madeira saarel, šerrisid Lõuna-Hispaanias.

2. Liköörveinid. Nende valmistamisel lisatakse mahlale brändit või kindlat konjakit.

3. Aromatiseeritud kangestatud veinid. Tuntum on vermut. Alkoholisisaldus on 14,5 – 22%. Veini on maitsestatud ravimtaimede leotistega.

Valmistajamaa järgi jagunevad veinid:

- ✧ Vana Maailma veinid. Need on Prantsuse, Hispaania, Itaalia, Saksa jne veinid
- ✧ Uue Maailma veinid. Need on Ameerika, Austraalia, Uus-Meremaa, Lõuna-Aafrika jne veinid.

KORDAMISEKS

1. Kuidas iseloomustakse valgeid veine, punaseid veine?
 2. Mis vahe on šampanjadel ja vahuveinidel?
 3. Nimeta Vana Maailma ja Uue Maailma veinimaad.
-

4.2.2. Destilleeritud alkohoolsed joogid

Destilleeritud alkohoolsed joogid on:

- viinad,
- rummid,
- viskid,
- bitterid,
- brändid,
- liköörid.

Viinad. Viinad on kanged alkohoolsed joogid. Neid saadakse piirituse

lahjendamise teel. Piiritus omakorda saadakse kääritatud teravilja segudest, kartulitest, riisist, peedist jne.

Viinad jagunevad:

- maitsestatud viinad,
- maitsestatud viinad,
- puuviljaviinad.

Maitsestatud viinad. Need on värvitud ja maitset neutraalsed. Siia rühma kuuluvad vodkad.

Maitsestatud viinad. Neile on lisatud maitset ja lõhna andvaid aineid.

Maitsestatamiseks kasutatakse köömneid, aniisiõli, kadakamarju, koriandrit, kaneelikoori, sidrunikoort, pipart, lavendlit jne. Tuntud maitsestatud viin on džinn.

Puuviljaviinad. Nende valmistamise põhikomponent on puuviljaleotis.

Rummid. Need on alkohoolsed joogid, mille valmistamise põhikomponent on mahl või suhkruroo-melass.

Viskid. Viski on kanged alkohoolne jook. Seda valmistatakse odrast, rukkist või maisist. Oluline on valmistamise juures see, et neid laagerdatakse puutünnides. Viskit jaotatakse maade järgi:

- Šoti viski (inglise keeles *scotch whisky*). Šoti viski on valmistatud Šotimaal. Šoti viski on suitsumaitseline. Põhjuseks on valmistamisviis: odralinnaseid kuivatatakse turbasuitsu sisaldavas kuumas õhus.
- Iiri viski (inglise keeles *irish whiskey*). Seda valmistatakse Iirimaa. Tooraineks on oder, nisu, kaer, rukis. Iiri viski ei ole suitsumaitseline.

- Ameerika viski (inglise keeles *whiskey*). Seda laagerdatakse ameerika valgest tammest vaatides. Vaadid peavad olema uued ja seest põletatud.
- Kanada viski (inglise keeles *canadian whisky*). Selle tooraineks on vähemalt 51% rukist, lisaks ka maisi, nisu, odralinnaseid.

Bitterid. Need on kanged alkohoolsed joogid. Bitterid on rohkelt maitsestatud ja seetõttu kibedad.

Maitsestamiseks kasutatakse lagritsat, kalmust, rabarberit, ingverit, kaneelikoort, sidrunikoort, aniisiseemneid, kardemoni, muskaati, vaniljet, koirohtu, tammekoort, naistepuna jne.

Brändid ehk laagerdatud veinidestillaadid. Valmistatakse viinamarjaveinist.

Tuntumad brändid on konjakid. Konjakid:

- on veinidestillaadid, mis laagerdatakse tammevaatides,
- valmistatakse kindlas piirkonnas Prantsusmaal,
- valmistatakse kolmest kindlast viinamarjasordist,
- destilleeritakse 2 korda,
- laagerdatakse kindla piirkonna tammedest valmistataud tammetünnides.

Konjakid jaotatakse kvaliteedi järgi kolme klassi:

- ✧ V.S. - segus kasutatav veinidestillaat ei tohi olla alla 2,5 aasta vana.
- ✧ V.S.O.P. - segus kasutatav veinidestillaat ei tohi olla alla 4 aasta vana.
- ✧ X.O. - segus kasutatav veinidestillaat ei tohi olla alla 6 aasta vana.

Liköörid. Liköörid on maitsestatud alkohoolsed joogid. Need sisaldavad

rohkest suhkrut. Kasutatakse roo- või peedisuhkrut, vahtrasiirupit, mett. Alkohoolseks põhjaks likööride valmistamisel võib olla vodka, brändi, rumm või viski.

Tooraine ja valmistusviisi järgi jaotatakse liköörid:

- Marja- ja puuviljaliköörid
- Tsitrusliköörid.
- Ürdi- ja maitsetaimede liköörid. Tuntumad on *Benedictine D.O.M*, *Jägermeister* jne.
- Emulsiooniliköörid, mille tooraineks kasutatakse munakollast, koort, kookosrasva jne. Vastavalt kasutatud toorainele jaotatakse need omakorda muna- ja kooreliköörideks.
- Fantaasialiköörid. Need maitsestatakse eriliste aroomileotistega. Kasutatakse roosi kroonlehtede eeterlikke õlisid, vaniljet, kreibikoort, mandleid jne
- Punš. Koosneb viiest koostisosast: veinist või teest, sidrunimahlast, suhkrust, veest ja alkohoolsest joogist.

KORDAMISEKS

1. Mis toorainest valmistatakse veinid, brändid?
2. Mis toorainest valmistatakse siidrid, kalvadosid?
3. Mis toorainest valmistatakse õlled?
4. Mis toorainest valmistatakse viskid?
5. Mis toorainest valmistatakse rummid?
6. Mis toorainest valmistatakse tekiilad?
7. Mis toorainest valmistatakse viinad?
8. Mis erinevus on šoti, iiri, ameerika ja kanada viskide vahel?
9. Mis vahe on V.S – V.S.O.P. - X.O. konjakitel?

ÜLESANDED

1. A. Tutvuge erinevate äriideedega toitlustuskohtade (restoran, kohvik, baar, kiirtoitlustusettevõtte) joogikaartidega.

B. Analüüsige vastavalt toitlustusettevõtte eripärale neis pakutavaid jooke.

2. Külastage kaupluses jookide osakonda, täitke tabel.

1	Alkoholivabad joogid	7 nimetust	
2	Valged veinid Prantsusamaalt (Vanast Maailmast)	3 nimetust	
3	Valged veinid Lõuna-Ameerikast (Uuest Maailmast)	3 nimetust	
4	Punased veinid Vanast Maailmast	3 nimetust	
5	Punased veinid Uuest Maailmast	3 nimetust	
6	Roosad veinid	2 nimetust	
7	Dessertveinid	2 nimetust	
8	Kangestatud veinid	2 nimetust	
9	Vahuveinid, šampanjad	4 nimetust	

10	Õlled	5 nimetust	
11	Siidrid	5 nimetust	
12	Viinad	3 nimetust	
13	Viskid	3 nimetust	
14	Rummid	2 nimetust	
15	Bitterid	3 nimetust	
16	Brändid, konjakid	5 nimetust	
17	Liköörid	5 nimetust	

5. MENÜÜDE KOOSTAMISE ALUSED.

Eesmärk:

1. Õppida tundma menüüde koostamise aluseid.
2. Õppida koostama lihtsamaid menüüsid.

Alapeatükid:

- 5.1. Menüü mõiste ja terminid menüüdes
- 5.2. Menüüde koostamise põhimõtted
- 5.3. Menüüde tüübid
- 5.4. Toidukorrad, toidukordade menüü koostamine
- 5.5. Toidukaart, selle koostamise põhimõtted ja tüübid
- 5.6. Toidukaartide ja menüüde koostamine erinevatele klientidele

5.1. Menüü mõiste. Terminid menüüdes

Toitude ja jookide loetelu toidukaardil on menüü.

Menüüs nimetatakse road kindlas järjestuses roakäikude kaupa.

On:

✶ eelroad,

- ✧ pearoad,
- ✧ järelroad.

Tabel 5.1. annab ülevaate kõige tavalisematest roogadest roakäikude kaupa.

Tabel 5.1. Toitude valik roakäikudesse.

	Toidukäik	Võimalikud road
2.	Külm eelroog	Külmad suupisted kalast, lihast, köögiviljadest, seentest, munadest, salatid, võileivad, pirukad jt küpsetised
3.	Kuum eelroog	Soojad suupisted kalast, lihast, köögiviljadest, seentest, munadest, salatid, võileivad, pirukad jt küpsetised
4.	Supp või puljong	Selged puljongid lisanditega, püree- ja kreemsupid, „kerged“ köögiviljasupid
5.	Kalaroog (külm või kuum)	Külmad ja soojad suupisted kalast
6.	Pearoog	Liharoog lisanditega
7.	Kuum vaheroog	Soojad suupisted kalast, lihast, köögiviljadest, seentest
8.	Külm vaheroog	Külmad suupisted kalast, lihast, köögiviljadest, seentest
9.	Sorbett	
10.	Liha- või	Soojad suupisted linnuliha, köögiviljadest

	linnuliharoog, aedviljaroog	
11.	Kuum järelroog	Soojad magustoidud
12.	Külm järelroog	Tarretised, kreemid, külmutatud magustoidud
13.	Juust	Juustud koos lisanditega
14.	Tõeline magusroog	Kondiitritooteid, väikesed kaunitult vormistatud magustoidud
15.	Värsked puuviljad	Puuviljad või puuviljasalatid
16.	Kohv või tee lisanditega	Kuumad joogid, lisandid ja kondiitritooteid

Toidud ja joogid on loetelus kokkulepitud järjestuses.

- Eelroog (eelroad).
- (Vaheroog).
- Pearoog (pearoad).
- (Vaheroog).
- Järelroog (järelroad).
- Kohv või tee lisanditega.

Toitude valimine roakäikudesse toimub pakkumise järjekorras. Alljärgnev tabel 5.2. annab võimaliku roogade valiku toidukäikude kaupa.

Tabel 5.2. Toitude pakkumise järjekord

	Toidukäik	Võimalikud road
	Eelroog	Külmad suupisted kalast, lihast, köögiviljadest, seentest, munadest, salatid, võileivad, pirukad jt küpsetised
		Soojad suupisted kalast, lihast, köögiviljadest, seentest, munadest, salatid, võileivad, pirukad jt küpsetised
		Selged puljongid lisanditega, püree- ja kreemsupid, „kerged“ köögiviljasupid
	Pearoog	Keedetud, hautatud, praetud, küpsetatud, grillitud kalaroad, linnuliharoad ja liharoad, road hakkmassist ja subproduktidest, road riisist ja pastatoodetest, köögiviljaroad, seeneroad, pudrud, pearoasalatid, pearoasupid (tükeldatud toiduainetest supid)
	Vaheroog	Külmad ja soojad suupisted kalast, lihast, köögiviljadest, seentest
	Järelroog	Soojad magustoidud – pannkoogid, magusad pudrud, vormiroad, pudingud,

		küpsetatud, grillitud või keedetud puuviljad, sufleed. Külmad magustoidud – värsked puuviljad, puuviljasalatid, kompotid, kissellid, magusad supid, tarretised, vahud, kreemid. Külmutatud magustoidud – jäätised, parfeed, sorbetid. Juust. Koogid ja tordid.
	Kohv ja tee lisanditega	Kuumade jookide lisandid, pagari- või kondiitritooteid: küpsised, pirukad, koogid, tordid, kompvekid jne

Toitlustusettevõtete menüüd ehk toidukaardid koostatakse vastavalt ettevõtte äriideele.

Näiteks võib restoranimenüü olla:

- ühe eine kindel menüü;
- vaba valiku menüü. Vaba valiku menüüdes rühmitatakse toidud tavaliselt eelroad, supid, pearoad ja järelroad;
- banketimenüü.

Toidukaartidele kirjutatakse toidud kindlas järjestuses.

- ✧ Einete menüüdes on järjestus toitade pakkumise järgi.
- ✧ Vaba valiku menüüdes jaotatakse toidud tavaliselt sektsioonidesse.

Tavalised sektsioonid on: eelroad, supid, pearoad, järelroad.

Äriideest lähtuvalt võivad olla eraldi sektsioonina välja toodud:

- lasteroad,
- rahvusroad,
- pitsad jne.

KORDAMISEKS

1. Nimetage roakäikude grupid.
2. Loetlege toidukäigud.
3. Mis toite sobib pakkuda külma eelroana?
4. Mis toite sobib pakkuda kuuma eelroana?
5. Mis suppe pakutakse kuuma eelroana?
6. Mis toite sobib pakkuda kuuma vaheroana?
7. Mis toite sobib pakkuda järelroana?
8. Mis roakäikudesse sobib lülitada taignatooteid?
9. Loetlege restoranimenüüde tüüpe.
10. Mis toidusektsioonid on tavaliselt restorani toidukaardil?

ÜLESANDED

1. Parandage vead toitude järjestuses ettevõtte poolt kliendile saadetud menüüs.

Variant 1

a	Piim
b	Leib/sai
c	Või
d	Seljanka
e	Kala punases marinaadis
f	Broilerisalat
g	Juustuvalik
h	Lõhe aedviljadega
Õige vastus	FEDHDABC

Variant 2

a	Kohv/tee
b	Aedviljasupp
c	Riisi-maisisalat krevettidega
d	Kanafilee peekoni ja juustuga
e	Jogurtitarretis
f	Leib/sai
g	Morss
Õige vastus	CBDEAFG

Variant 3

a	Oasupp singiga
b	Suvesalat vürtsika vorstiga
c	Marjatarretis
d	Piim/keefir
e	Leib/sai
f	Seapraad
Õige vastus	BAFCDE

2. Tutvuge kahe restorani kodulehekülgedel toidukaartidega.

A. Loetlege, mis seksioonid on kummagi ettevõtte toidukaardil.

B. Võrrelge menüüsid omavahel.

3. Koostage ideekaart „Restorani toidukaart“.

5.2. Menüüde koostamise põhimõtted

Menüüde koostamisel on oluline klientide vajadused, soovid ja ootused. Laste hommikusöögi-menüü ei ole sama, mis sportlastel või pikamaa-autojuhtidel. Need erinevad nii toitude valiku kui koguste (portsjoni suuruse) osas.

Klientide ootuste kõrval tuleb Menüüde koostamisel arvestada veel mitme asjaoluga.

Alljärgnevalt on esitatud Menüüde koostamise põhimõtted.

Klientidega arvestamise põhimõte. Arvestatakse klientide soove ja vajadusi.

Majanduslikkuse põhimõte. Ettevõtte seisukohalt on oluline roogade hea hinnaga müümine, et kindlustada ettevõttele head majandamistulemused. Majanduslikkuse põhimõte tähendab ka tooraine ja roogade valmistamiseks vajalike ressursside (elektrienergia jne) säästlikku kasutamist.

Täpsete retseptuuride kasutamise põhimõte. Nimetatud põhimõtte rakendamine tähendab:

- täpseid tooraine- ja hinnakalkulatsioone,
- läbimõeldud tooraine varumist.

Täpsete retseptuuride kasutamine tagab tootele alati sama kvaliteedi.

Ettevõtte äriidee, ressurssidega arvestamise põhimõte. Selle põhimõtte rakendamisel arvestatakse:

- köögis kasutatavate seadmete võimalusi,

- vajalike oskustega töötajate arvu,
- otstarbekat tööjaotust.

Aastaaegade, ilmastiku, sesoonide arvestamise põhimõte. See eeldab hooajaliste toiduainete ning ilmastikuga sobivate toitade ja jookide pakkumist. Kuuma ilmaga pakutakse kergeid, jahutatud ja külmutatud toite ja jooke. Külma ilmaga pakutakse aga kuumi toite ja jooke. Sesoonide arvestamise näiteks on ka maasikatoitude pakkumine maasikahooajal, köögiviljatoitude pakkumine suvel, ulukilihatoodete pakkumine aga jahihooajal jne.

Tervislikkuse põhimõte.

- Toiduained peavad olema värsked.
- Pakkuma peab ka kiudainerikkaid toite (toorsalatid, teraviljadest tooted).
- Toitude valmistamisel kasutatakse tervislikke kuumtöötlusvõtteid: auruga keetmine, hautamine, ahjus valmistamine, grillimine.
- Arvestatakse toitainete energiasisaldust.
- Arvestatakse portsjonis olevate komponentide suhet (taldrikureeglit): pool kogusest köögivilja, veerand kogusest liha või kala, veerand kogusest kartuli-, riisi- või pastalisandit.

Vaheldusrikkuse põhimõte. Vaheldusrikkad peavad olema:

- kasutatavad toorained,
- valmistusviisid,
- maitset,
- väljapanekud ehk serveeringud.

Sündmusega arvestamise põhimõte. Menüü kujundamisel arvestatakse:

- ✧ kalendritähtpäevi jt sündmusi,
 - ✧ sündmuse toimumise kohta, eesmärgi ja pidulikkust,
 - ✧ sündmusel osalevate klientide ootusi.
-

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage menüüde koostamise põhimõtteid.
 2. Tooge näiteid eri põhimõtete rakendamisest.
-

5.3. Menüüde tüübid

Menüüsid liigitatakse mitmeti.

Eine toimumise aja järgi:

- hommikusöögimenüüd,
- hiline hommikusöök või varase lõunasöögi menüüd,
- lõunaoote menüüd,
- lõunasöögimenüüd,
- õhtuote menüüd,
- õhtusöögimenüüd,
- hilise õhtusöögi menüüd

Sihtrühma järgi:

- lastemenüüd,
- kogupäevamenüüd,
- komplekslõunamenüüd,
- grupimenüüd

Sündmuse järgi:

- banketimenüüd

- peolauamenüüd

Menüü eesmärgi järgi: dieetmenüüd ehk eritoidumenüüd

- vegetaarsed menüüd,
- vähese laktoosisisaldusega menüüd
- laktoositu menüü,
- gluteenitu menüü,
- suhkruvaba menüü,
- vähese kolesteroolisisaldusega menüü,
- erinevate meditsiiniliste dieetide menüüd.

Selvelaua menüüd (loe täpsemalt peatükist 8.9):

- tervisejoogilaua menüü,
- eeljoogilaua menüü,
- furšettlaua menüü,
- Rootsi laua ehk *buffet*-laua menüü,
- juustulaua menüü,
- puuviljalaua menüü,
- kokteililaua menüü

Eine eesmärgi järgi:

- piknikukorvi-menüü,
- grilleine-menüü

Kohvi-või teelauamenüü

Rahvusvaheliselt kasutatavate menüüde tüübid:

- autolõuna menüü

- kiirlõuna menüü
- ärilõuna menüü
- personalimenüü
- pidusöök
- energiavaese eine menüü
- paastumenüü
- lennuliinide menüüd

KORDAMISEKS

- ⤴ Loetlege menüüde tüübid eine toimumise aja järgi.
 - ⤴ Nimeta dieetmenüüsid.
 - ⤴ Nimeta selvelaudade menüüsid.
-

5.4. Toidukorrad, toidukordade menüüde koostamine

Toidukorrad on järgmised:

- hommikusöök,
- hiline hommikusöök või varane lõunasöök ,
- lõunaoode,
- lõunasöök,
- õhtuoode,
- õhtusöök,
- ööpala,
- mitmesugused eined.

Hommikusöögi-menüüde koostamine

Hommikusöögis võivad olla:

- kuumad ja külmad joogid,
- soojad ja külmad suupisted,
- küpsetised.

Hommikusöögimenüüsse võib lisada järgmisi toite ja jooke:

- ✧ kohv, tee või kakao;
- ✧ piim, hapupiimatooted, jogurtid;
- ✧ mahlad, vesi;
- ✧ leiva- ja saiatooted;
- ✧ või;
- ✧ marmelaad või keedis;
- ✧ suitsulihatooted ja singid, praetud peekon;
- ✧ vorstid ja juustud;
- ✧ pudrud,;
- ✧ helbed ja müsli;
- ✧ köögiviljad ja köögiviljasalatid;
- ✧ puuviljad;
- ✧ keedetud või praetud munad, munaroad;
- ✧ heeringas.

Kokku arvestatakse igale sööjale:

- ✧ 200-300 grammi toitu,
- ✧ 1 klaas mahla või vett,
- ✧ 2 klaasi kuuma jooki.

KORDAMISEKS

1. Mis toite lülitatakse hommikusöögimenüüsse.
2. Mis välisriigis olete käinud? Mis toidud on seal olnud hommikusöögimenüüs?

ÜLESANDED

1. Planeerige hommikusöögimenüü koos kogustega ühele sööjale (kasuta vajadusel erialast kirjandust):

- kooliõpilastele,
- matkajatele.

2. Planeerige iseteeninduslauaga (buffet-lauaga) hommikusöögi menüü 20 inimesele. Esitage menüü koos toidu ja joogi kogustega.

Hilise hommikusöögi-menüüde koostamine

Hilise hommikusöögi-menüüs võivad olla:

- ✧ kuumad ja külmad joogid,
- ✧ soojad ja külmad suupisted,
- ✧ magustoidud,
- ✧ küpsetised.

Hilise hommikusöögi-menüüsse sobivad toidud:

- ✧ soojad ja külmad suupisted lihast ja lihatoodetest, kalast, köögiviljadest ja munast;
- ✧ salatid;
- ✧ võileivad, pirukad, koogid;
- ✧ pannkoogid erinevate lisandite või täidistega;
- ✧ juust ja puuvili;
- ✧ erinevad desserdid.

Sobivad joogid:

- ✧ mineraalveed ja allikavesi;
- ✧ mahlad ja mahlajoogid;
- ✧ karastusjoogid;

- ✧ vahuveinid, boolid, sangriad (lahja, hispaania päritoluga veinijook);
- ✧ kohv, tee, kakao.

Oodete menüüde koostamine

Ooteid pakutakse hommilku- ja lõunasöögi vahel või lõuna- ja õhtusöögi vahel.

Oote eesmärk on vähendada näljatunnet enne põhitoidukorda.

Oote menüüsse sobivad:

- ✧ mahlad ja mahlajoogid;
- ✧ piima- keefiri-, hapupiimatooted, jogurtid;
- ✧ kohupiimasuupisted;
- ✧ värske köögivili, puuvili;
- ✧ võileivad;
- ✧ salatid;
- ✧ pagaritooted.

Toitu arvestatakse oote puhul sööja kohta 50 – 100 grammi.

KORDAMISEKS

1. Nimeta, mis toite võetakse oodete menüüdesse.

Lõunasöögimenüüde koostamine

Lõunasöögi-menüüsse võetakse tavaliselt:

- ✧ eelroad,
- ✧ pearoad,
- ✧ järelroad,
- ✧ külmad ja kuumad joogid.

Lõunasöögi-menüüd koostatakse tavaliselt 2-4 käigulised.

Piduliku lõunasöögi menüü võib sisaldada ka rohkem toidukäike.

Menüüde koostamise võimalused:

2 käiku:

- ✧ eelroog ja pearoog,
- ✧ pearoog ja järelroog.

3 käiku:

- ✧ eelroog, pearoog ja järelroog;
- ✧ pearoog, järelroog ja kohv/tee;
- ✧ eelroog, pearoog ja kohv/tee.

4 käiku:

- ✧ eelroog, pearoog, järelroog ja kohv/tee;
- ✧ külm eelroog, soe eelroog, pearoog, järelroog;
- ✧ külm eelroog, soe eelroog, pearoog, kohv/tee.

Ärilõunad sisaldavad tavaliselt 3-4 käiku. Viimane käik on tavaliselt kohv ja tee.

Piduliku lõunasöögid võivad sisaldada rohkem käike. Esindussöögi menüü sisaldab tavaliselt ka alkohoolseid jooke. Alkoholi pakkumine sõltub sellest, kes on kliendid ja kas tellija alkoholi soovib.

Lõunasöögil arvestatakse sööja kohta 400 – 500 grammi toitu.

Pidulik lõunasöök võib kesta mitu tundi. Sel juhul arvestatakse sööja kohta 800 grammi toitu.

Üldine põhimõte: mida rohkem käikusi on menüüs, seada väiksem on iga üksik toiduportsjon.

ÜLESANDED

1. Koostage kahekäiguline lõunasöögimenüü kooliõpilastele. Kasutage erialase kirjanduse abi.
 2. Koostage kolmekäiguline lõunasöögimenüü turismigrupile. Kasutage erialase kirjanduse abi.
 3. Koostage turismigrupile eesti rahvustoitudest igapäevase lõuna menüü. Kasutage erialase kirjanduse abi.
 4. Tutvuge mõne turismiettevõtte poolt kodulehel esitatud toitude valikuga.
 - A. Koostage ettevõtte pakkumistest kolmekäiguline lõunasöögimenüü kooliõpilastele, kes on ekskursioonil.
 - B. Kirjutage toidud menüüse õiges järjekorras.
-

Õhtusöögimenüüde koostamine

Õhtusöögi-menüüsse võetakse tavaliselt:

- ✧ eelroad,
- ✧ pearoad,
- ✧ järelroad,
- ✧ külmad ja kuumad joogid.

Õhtusöögi-menüüd erinevad lõunasöögi-menüüdest. Õhtusöögimenüü erisused:

- ✧ tavaliselt ei pakuta õhtusöögimenüüdes suppe;
- ✧ väga harva pakutakse järelroogi;
- ✧ kui on rikkalikult külmi suupisteid, siis ei pakuta sooje roogi;
- ✧ ei pakuta väga rasvaseid ega raskestiseeditavaid toitejooke;
- ✧ sageli pakutakse puuvilju või värsket köögivilja.

Toidu kogused on väiksemad kui lõunasöökid puhul. Igale sööjale arvestatakse 250-300 grammi toitu.

KORDAMISEKS

1. Mille poolest erinevad õhtusöögimenüüd lõunasöögimenüüdest?

ÜLESANNE

1. Te tutvusite ühe turismiettevõtte poolt kodulehel esitatud toitude valikuga.

A. Koostage selle ettevõtte valikust kahekäiguline õhtusöögimenüü õpilastele, kes on ekskursioonil.

B. Kirjutage toidud menüüse õiges järjekorras.

Pidulike einete ja vastuvõttude menüüde koostamine

Menüüde koostamisel arvestatakse vastuvõtu või peo korraldaja ehk kliendi soove.

Arvesse võetakse:

- ✦ vastuvõtu liiki;
- ✦ korraldamise aega ja kohta;
- ✦ osavõtjate arvu ja koosseisu: sugu, vanus, rahvus, usk;
- ✦ raha: kas ühe külalise kohta või ürituse üldsummat;
- ✦ kliendi soovide järgi toorainet;
- ✦ köögi võimalusi ja töötajate oskusi;
- ✦ serveerimisvahendite olemasolu ja kasutamise võimalusi;
- ✦ roogade valmistamiseks, viimistlemiseks ja serveerimiseks kuluvat aega.

Menüüs peaks olema ka üllatus: eriliselt serveeritud eelroog, põlev järelroog või midagi muud.

Toidu koguse planeerimine sõltub:

- ✧ eine kestvusest,
- ✧ külaliste koosseisust,
- ✧ aastaajast,
- ✧ külaliste erisoovidest jne.

Mitu tundi kestvate õhtuste vastuvõttude puhul võib toidu kogus olla kuni 1000 grammi inimese kohta.

Üldine põhimõte kehtib ka siin: mida suurem on käikude arv, seda väiksemad on iga toidu portsjonid.

Jookide valikul toitumise juurde võib lähtuda kolmest erinevast põhimõttest:

- ✧ Jook ei mõjuta roa maitset.
- ✧ Jook täiendab roa maitset.
- ✧ Joogi maitse on vastupidine roa maitsele.

Kui külaline soovib, peab ta saama ka alkoholivaba jooki.

Kogu eine jooksul pakutakse vett.

KORDAMISEKS

1. Mida tuleb arvestada piduliku eine menüü koostamisel?

Toitlustusettevõtte menüü planeerimine

On pikaajalised menüüd ja mõneks perioodiks koostatud menüüd (ehk tsüklilised menüüd).

Pikaajalised menüüd on sobivad sel juhul, kui toitlustusettevõtte klientuur pidevalt vahetub.

Perioodilist menüüd kasutatakse asutustes, kus klientuur ei vahetu nii kiiresti. Näiteks haiglates, SPA-des, personalirestoranides, lasteaedades, hooldekodudes jne.

Perioodilise menüü puhul võib igal nädalapäeval olla kindel menüü. Levinud on ka ühe kalendrikuu menüüd. Sel juhul on kindlaks perioodiks välja töötatud hommiku-, lõuna- ja/või õhtueinete või ka kogupäevamenüüd.

Lasteaedade ja koolide menüüde koostamisel on vaja arvestada Eestis kehtivaid toitumissoovitusi.

5.5. Toidukaart, selle koostamise põhimõtted ja tüübid

Erinevate menüüde kõrval tuleb restoranidel pidevalt tegelda toidukaardi arendamisega. Tuletage meelde, mis on toidukaart.

Toidukaart pannakse kokku kahest osast: püsivast ja vahetatavast osast. Toidukaart võib muutumatuna või väikeste muudatustega olla kasutusel pikka aega.

Tellimisel valmistatavad road võivad olla kasutusel pikka aega. Osa roogadest võib aga vahelduda lühema aja jooksul. Nendeks on näiteks komplekslõunad, päevapakkumised, temaatilised toidud või menüüd.

Muudatuste kiirus ja ulatus toidukaardil sõltub:

- ✦ klientide soovidest ja vajadustest,
- ✦ müügitulemustest,
- ✦ köögi ja teenindussaalide võimalustest,
- ✦ köögipersonali valmisolekust,

- ✧ ettevõtte juhtide (peakokkade) ja meeskonna võimest uusi ideid rakendada.

5.6. Toidukaartide ja menüüde koostamine erinevatele klientidele

Toitlustusettevõttes tuleb toidukaardi koostamisel arvestada erinevate sihtrühmade soove ja vajadusi. Paljudele toidukaartidele on tekkinud

- ✧ lastemenüüd,
- ✧ paastumenüüd,
- ✧ kerged menüüd.

Toidukaardil võib erimärgitusega tähistada:

- ✧ Vegetaarseid (taime)toite, vähese laktoosisisaldusega ja laktoosi mittesisaldavaid, gluteeni või suhkrut mitte sisaldavaid jne toite.
- ✧ Toidu vürtsikust või teatud toiduaine (küüslauk) sisaldumist.

Erimärgistust kasutades peab toidukaardil olema ka märkide selgitus.

Näiteks: VL - vähese laktoosisisaldusega toit,
V - vegetaarne toit,
kolm piprakaunaga märk – väga vürtsikas toit jne.

Toidukaartide arendamisel tuleb arvestada järgmist:

- ✧ Milliseid seksioone toidukaardile kantakse.

Seksioonid on: supid, salatid, pastaroad, munaroad, lastetoidud jne

- ✧ Kui laia valikut igas seksioonis pakutakse
- ✧ kas piisab kahest supist menüüs,
- ✧ kas peaks igas seksioonis olema mõni odavam, keskmise hinnaga ja kallim toit jne.
- ✧ Iga seksiooni sisu osas arvestatakse menüüde koostamise põhimõtteid (vaata peatükk 5.2).

- ✧ Otsustatakse, kas toidukaardil tehakse
 - ✧ eraldi sektsioonid eritoiduvaliku soovijatele,
 - ✧ arendatakse erinevates sektsioonides välja road, milles saab vajadusel koostada einet erivalikute vajajatele.
-

ÜLESANDED

- ✧ Mis on ettevõtte toidukaart?
- ✧ Mida toidukaardi koostamisel arvestatakse?

6. KALKULEERIMISE ALUSED

Eesmärk:

- Õppida tundma toidu hinna kalkuleerimise põhimõtteid.
- Õppida tundma toidukorra hinna kalkuleerimise põhimõtteid.

Alapeatükid

- 6.1. Külma- ja kuumtöötlemiskaod toitade valmistamisel
- 6.2. Toiduainete koguste ja kadude arvutamine tooraine kalkuleerimisel
- 6.3. Toiduportsjoni ja einet hinna kalkuleerimine

Kalkulatsioon on arvutus – mis määrab tootele või teenusele omahinna või müügihinna jms.

Kalkulatsioon sisaldab tooraine ja toidu valmistamise kulutusi.

Toidu valmistamiseks vajaliku tooraine kalkuleerimisel võib aluseks võtta retsepti kokaraamatust või mõnest ajakirjast. Retsept tuleb kohandada ettevõttes kasutamisele sobivaks.

Toiduportsjoni toorainete ja hinna kalkuleerimisel on kaks lähenemisviisi:

1. Kui palju kulub roa valmistamiseks toorainet? Arvutuse käigus selgub, kui palju valmistoodet saadakse ja mis maksab üks portsjon.
2. Kui palju valmistoodet soovitakse saada. Arvutuse käigus selgub, kui palju toorainet vajatakse ja mis maksab üks portsjon.

Kalkuleerimisel kasutatakse **kalkulatsioonikaarte**.

Kalkulatsioonikaardile kirjutatakse kogu teave, mida vajatakse iga roa tooraine ja hinna kalkuleerimiseks. Tuuakse välja:

1. kasutatavad toorained ja nende kogused nii ostu- kui kasutuskauus;
2. toorainete hinnad;
3. valmistatavate portsjonite arv;
4. portsjonite kaal;
5. müügikatte protsent;
6. müügihind.

Kalkulatsioonikaardi blankettide näidised

Toidu nimetus:	TUUNIKALAVÕILEIB
Portsjoni kaal:	
Valmistatavaid portsjoneid kokku:	

		Retsepti kaal			Hind 18%-ta	
Toiduained	Ühik	Bruto = ostukaal	kao %	neto = kasutuskau	Ühiku hind	Omahind

Omahind:						
Hind müügikattega:						
Hind käibemaksuga:						

Kalkulatsioonikaardil kasutatakse ainult kolme tooraine koguse ühikut:

- tahked toorained - kilogrammides,
- vedelad toorained – liitrites,
- munad ja kaunistused – tükkides või kilogrammides.

Kõik muud ühikud (dl, sl, klaasitäis jms) tuleb teisendada ülal nimetatud ühikuteks.

Tooraine kirjeldus peab olema täpne. Näiteks ei saa kirjutada tooraineeks KARTUL, vaid on vaja täpsustada, kas on:

- koorega kartul,
- kooritud kartul,
- pariisi kartul.

PAPRIKA vajab täpsustamist:

3. mis värvi,
4. värske,
5. külmutatud või konserveeritud.

6.1. Külm- ja kuumtöötlemiskaod toitude valmistamisel

Enne toidu valmistamist on vaja paljusid tooraineid eeltöödelda või külm-töödelda. Näiteks:

- kalad - puhastatakse soomustest, roogitakse ja fileeritakse;
- köögiviljad - eemaldatakse varred, vajadusel koor ja seemned;
- liha - eemaldatakse kelmed, kondid, nahk ja üleliigne rasv.

Tulemuseks on külmtöötamise **kaalukadu**. Vaata joonist 6.1.

Terve roogitud lõhe: OSTUKAAL EHK BRUTOKAAL	5 kg	100,00%
Pea + uimed + selgroog: KAALUKADU FILEERIMISEL	2 kg	40% KAALUKAO PROTSENT
Puhas lõhefilee: KASUTUSKAAL EHK NETOKAAL	3 kg (5kg – 2 kg)	60% KASUTUSKAALU PROTSENT ostukaal - 100% kaalukadu – 40% (100% - 40% = 60%) kasutuskaal – 60%

Joonist 6.1. Tooraine massi muutumine töötlemisel.

Jätke meelde!

- ☺ **Ostukaal ehk brutokaal** on puhastamata tooraine kaal ostes. See on alati 100%. Brutokaalu väljendatakse kilodes, liitrites või tükkides.
- ☺ **Kaalukadu** on toorainest puhastamisel või rookimisel eraldatud osa. Märgitakse kalkulasioonikaardil protsentides.
- ☺ **Kasutuskaal ehk netokaal** on tooraine kaal pärast puhastamist või rookimist. Netokaalu väljendatakse kilodes, liitrites või tükkides.

$$\text{Ostukaal} = \text{kaalukadu} + \text{kasutuskaal}$$

$$\text{Kasutuskaal} = \text{ostukaal} - \text{kaalukadu}$$

Erinevatel toorainetel on erinevad kaalukaod.

Toitlustusettevõtted tellivad tihti tooraineid eeltöödeldult. Eeltöödeldud tooraine ei tekita kaalukadusid ja vähendab tööde mahtu köögis.

On vaja arvutada, kumb on soodsam,

- ✦ kas osta tooraine eeltöödeldult
- ✦ või teha eeltöötlus ettevõttes ise.

Kaalukaod tekivad nii tooraine eeltöötlemisel kui kuumtöötlusel.

Tuleb vahet teha:

- **eeltöötluskadu**, so sisseostetud toorainest eeltöötlemisel (koorimisel, puhastamisel) tekkiv kadu;
 - **kuumtöötluskadu**, so kadu, mis tekib puhastatud (so eeltöödeldud) toorainest selle keetmisel, küpsetamisel jne (so kuumtöötlemisel).
-

KORDAMISEKS

1. Mida mõistetakse tooraine brutokaalu all?
2. Mida mõistetakse tooraine netokaalu all?
3. Mida mõistetakse tooraine kasutuskaalu all?
4. Nimeta mõõtühikuid, mida kasutatakse kalkulasioonikaartidel toorainete koguste väljendamisel. Too iga ühiku kasutamise kohta 3 näidet.
5. Mida näitab külmtöötluskao protsent?
6. Mida näitab kuumtöötluskao protsent?

ÜLESANNE

1. Toorainete eeltöötluskadude ja kuumtöötlemiskaduse arvutamine.

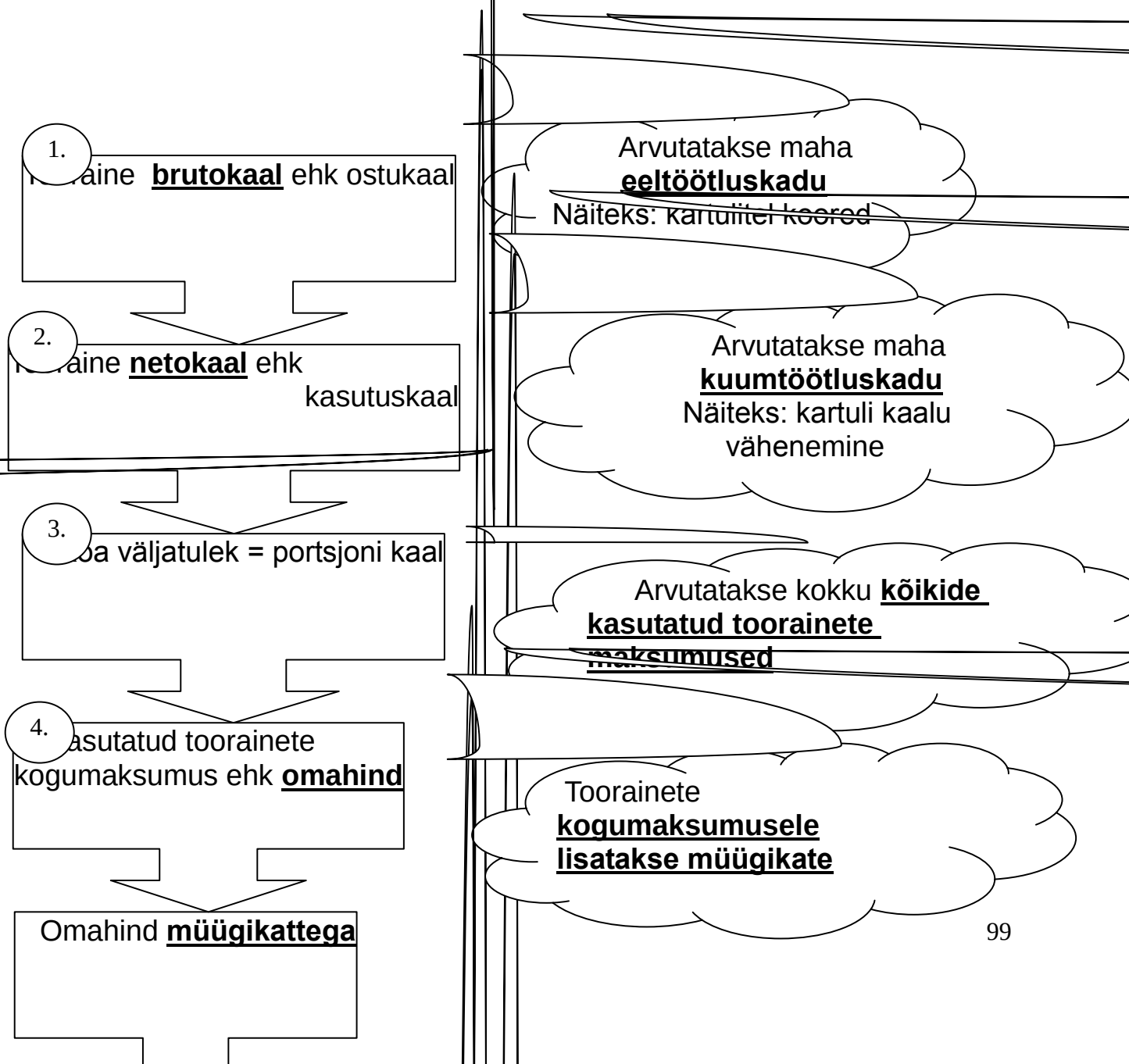
Täitke tühjad lahtrid.

	Ostu- kaal (bruto)	Külmtöötlus- kadu	Külmtöötlus- kadu	Kuumtöötlus- kadu	Kuumtöötlus- kadu	Valmis- toidu kogus

	g	g	%		g	%	g
Keedetud kartul	2500		20		60		
Friikartul		67	25		100		100
Kooritud õunad (südamikuta)		215					500

6.2. Toiduainete koguste ja kadude arvutamine tooraine kalkuleerimisel

Vaata ülevaatlikku kalkulatsiooni kujunemise protsessi.



5.

6.

Lisatakse käibemaks

Joonis 6.1. Kalkulatsiooni protsess

ÜLESANDED

1. Arvuta toiduainete kogused ja kaod.

Brutokaal ehk ostukaal = kaalukadu + kasutuskaal

Netokaal ehk kasutuskaal = ostukaal - kaalukadu

Ülesanne 1.

Lillkapsast varuti salati jaoks 15 kg. Lillkapsa puhastamisel tekkis kaalukadu 20%. Kui palju saadi puhastatud lillkapsast?

Arvutamine:

Brutokaal - 15 kg lillkapsast, so 100%

Kaalukadu – X kg, so 20%

Kaalukadu:	15 kg – 100%
	X kg – 20%

Tehe: $X = (15 * 20) : 100 = 300 : 100 = 3 \text{ kg}$

Netokaal (puhastatud kapsas) - ? kg

Netokaal ehk kasutuskaal = ostukaal (brutokaal) - kaalukadu

? = 15 kg - 3 kg

Tehe: $15 \text{ kg} - 3 \text{ kg} = 12 \text{ kg}$ Netokaal = 12 kg lillkapsast

Vastus: Puhastatud lillkapsast saadi 12 kg.

Ülesanne 2.

Kala rookimisel tekkis 2 kg jäätmeid, mis moodustasid kala ostukaalust 40%.

Kui suur oli kala ostukaal?

Arvutamine:

Brutokaal (ostukaal) - X kg - so 100%

Kaalukadu – 2 kg, so 40% ($1 \text{ kg} = 40\% : 2 = 20\%$)

X kg - 100%

2 kg - 40% $X = (2 * 100) : 40 = 200 : 40 = 5 \text{ kg}$

Ostukaal ehk brutokaal oli 5 kg

Vastus: Kala ostukaal on 5 kg.

Arvuta kuumtöötluskadu ja portsjoni kaal (väljatulek)

Ülesanne 3

Ühepajatoidu toorained netokaalus on kokku 0,600 kg,
kuumtöötluskadu on 10%.

Kui suur on toidu väljatulek (portsjoni suurus)?

Arvutamine:

Toorainete netokaal – 0,600 kg (= 600 g), so 100%

Kuumtöötuskadu – 10%

Ühepajatoidu väljatulek (ühe portsjoni suurus) on $100\% - 10\% = 90\%$

600 g – 100%

X g – 90% $X = (600 * 90) : 100 = 54000 : 100 = 540$ g

Vastus: Ühepajatoidu ühe portsjoni suurus ehk väljatulek on 540 g.

- Kuidas saadakse portsjoni ehk roa väljatuleku suurus?

Selleks arvutatakse maha (lahutatakse) eeltöödeldud toorainete netokaalude summast kuumtöötuskadu.

Roa väljatulek kirjutatakse kalkulatsioonikaardi ülemisse ritta (päisesse).

Vaata kaardi näidist peatüki 6 algusest.

6.3. Toiduportsjoni ja eine hinna kalkuleerimine

Toiduportsjoni hinna arvutamisel kasutatakse kilogrammi-, liitri- või tükihindasid.

Toiduaine kilohinna arvutamine

300-grammine juustutükk maksab 2,1 €. Arvuta juustu kilohind.

Arvesta: 1 kg = 1000 g

300 g – 2,1 €

1000 g – X € $X = (2,1 * 1000) : 300 = 2100 : 300 = 7 \text{ €}$

Vastus: Juustu kilohind on 7 €.

Toiduaine liitrihinna arvutamine

0,7-liitrine veinipudel maksab 6 €. Arvuta veini liitrihind.

0,7l – 6,3 €

1l – X € $X = (6,3 * 1) : 0,7 = 6,3 : 0,7 = 63 : 7 = 9 \text{ €}$

Vastus: Veini liitrihind on 9 €.

Portsjoni hinna arvutamiseks on vaja eelnevalt välja arvutada:

2. toorainete ühikuhinnad (kilogrammi, liitri, tüki hind),
3. portsjoni valmistamiseks kasutatud toorainete maksumused.

Need liidetakse kokku ja saadakse portsjoni hind.

Toidu valmistamiseks vajalike toorainete maksumused liidetakse kokku, saadakse **toidu omahind**. Omahinnale lisatakse **müügikate** ja lõpuks **käibemaks**.

Müügikate on ettevõttele selle toote müügist jääv rahasumma. Sellest summast on maha arvatud tooraine kulud. Müügikattest katab ettevõtte kõik kulud, mida tegevus endaga kaasa toob. Kuludeks on:

- personali palgad,
- üürid,
- arved,
- tagasimakstavad laenud ja intressid jm.

Müügikate sisaldab ka ettevõtte kasumit.

Ülesanne:

Roa valmistamiseks kasutatud toorainete kogumaksumus on 3,6 €. Arvutuses kasutatav müügikatte protsent on 60. Mis on roa omahind müügikattega?

Arvutamine:

Toorainete kogumaksumus – 3,6 €.

See on 40% ($100\% - 60\% = 40\%$) müügihinna.

Müügikate on X eurot.

$$3,6 \text{ €} - 40\%$$

$$X \text{ €} - 100\% \quad X = (3,6 * 100) : 40 = 360 : 40 = 9 \text{ €}$$

Vastus: Roa omahind on 9 eurot (sellest 3,6 € moodustavad toorained ja 5,4 € müügikate).

Käibemaks. Käibemaks on toote või teenuse hinnale lisatav maks.

Käibemaksu suurus on 20%.

Ülesanne.

Roa müügihind on käibemaksuta 6,5 €.

Mis on müügihind koos käibemaksuga?

Arvutamine:

1. Müügihind käibemaksuta on 6,5 € - 100%

Käibemaks: $X \text{ €} - 20\%$

$$X = (6,5 * 20) : 100 = 130 : 100 = 1,30 \text{ €}$$

Käibemaks on 1,30 €

- Müügihind käibemaksuga = Müügihind käibemaksuta + käibemaks

$$6,5 \text{ €} + 1,30 \text{ €} = 8,45 \text{ €}$$

Vastus: Roa müügihind koos käibemaksuga on 8,45 €

Eine hinna kalkuleerimisel liidetakse kokku eines koostises olevate kõikide toitude ja jookide hinnad.

KORDAMISEKS

1. Mida mõistetakse müügikatteprotsendi all?
2. Mis on jaehind?
3. Kuidas on omavahel seotud kuumtöötluskaoprotsent ja kuumtöötlusprotsessi aeg (kestvus)?

ÜLESANNE

1. Toidu ja einekorra hinna arvutamine.

Täitke tabeli tühjad lahtrid.

	Tooraine maksumus kokku	Müügikatte protsent	Omahind müügikattega	Käibemaks	Müügihind käibemaksuga
Kohv koore ja suhkruga	1€	90			
75 ml punast veini	5€	70			
Suitsukana kokteilsalat	4€	80			
Guljašš kartulipüree ja grillitud köögiviljadega	5€	60			

Roa tooraine kalkulatsioon ja müügihinna arvutamine.

Kasuta kalkulatsioonikaarti (peatüki 6 alguses).

Arvutage tuunikalavõileiva müügihind. Selle valmistamiseks kasutati järgmisi tooraineid:

- ✦ Leivaviil 1000-grammisest pakendist, mille jaehind on 1 €. Pakendis oli

20 viilu.

- ✧ 7 g margariini 400-grammisest pakendist, mille jaehind on 2 €.
- ✧ 60 g tuunikala purgist, mille jaehind on 3 €. Purk kaalus 200 g ja selles oli 25% konservvedelikku.
- ✧ 20 g tomatit, mille kilohind on 3 €.
- ✧ 10 g kurki, mille kilohind on 4 €.

Võileiva müügikatteks ettevõttes on planeeritud 75%.

Arvutage kohvipausi maksumus.

A. Kohvipaus ühele inimesele.

B. Kohvipaus 10 inimesele.

Pakutavate jookide ja söökide kogused tulenevad menüü koostamise alustest (peatükk 5).

Menüüsse kuulub:

- ✧ kohv lisanditega,
- ✧ tee lisanditega,
- ✧ karastusjoogid,
- ✧ väike valik soolaseid ja magusaid küpsiseid.

Müügikatte % on 70.

7. TOIDUVALMISTAMISE ALUSED

Eesmärk:

1. Õppida tundma ja kasutama enamlevinud toiduainete kulinaarse töötlemise viise.
2. Õppida tundma ja kasutama roogade serveerimise põhimõtteid.

Alapeatükid:

- 7.1. Toiduainete külm- ja kuumtöötlus
- 7.2. Toitude maitsestamise põhialused
- 7.3. Puljongid ja supid
- 7.4. Kastmed
- 7.5. Salatid ja võileivad
- 7.6. Tangainetest toidud, riisi- ja pastaroad
- 7.7. Munatoidud

- 7.8. Kalatoidud
- 7.9. Lihatoidud
- 7.10. Köögiviljatoidud ja -lisandid
- 7.11. Magustoidud
- 7.12. Kuumad ja külmad joogid

7.1. Toiduainete külm- ja kuumtöötlus

Roa valmistamise alusteks on:

- ⤴ kvaliteetne tooraine,
- ⤴ töötlemine: külmtöötlemine või kuumtöötlemine.

Toiduainete külmtöötlus on nende pesemine, koorimine, tükeldamine jne. Külmtöötlemine valmistab toiduaineid ette kuumtöötluseks.

Külmtöötlusvõtted:

- Külmutatud toiduainete sulatamine – näiteks külmutatud liha sulatamine jne.
- Mittesöödavate ja saastunud osade eraldamine - näiteks köögivilja sorteerimine, pesemine, koorimine jne.
- Madala toiteväärtusega osade eraldamine - näiteks kontide eemaldamine lihast (ehk kondistustamine) jne.
- Toiduainetele ja pooltoodetele kuju andmine - näiteks köögiviljade tükeldamine, toodete vormimine jne.
- Kuumtöötlemist kiirendavad ja maitset muutvad võtted - näiteks toiduainete leotamine, marineerimine jne.
- Toiduainete kvaliteeti muutvad võtted - näiteks vahustamine, pooltoodete paneerimine, hakkmassi valmistamine jne.

Kuumtöötlemise põhiviisid on keetmine ja praadimine.

Kasutatakse ka abivõtteid ja kombineeritud kuumtöötlusvõtteid.

Keetmine on toiduainete kuumtöötlemine kuuma vee, vett sisaldava vedeliku või veeauru tingimustes.

Tavaliselt keedetakse temperatuuril 95 - 97 ° juures. Sel juhul öeldakse kulinaarias, et *keedetakse tasasel tulel* või *keedetakse nõrgal kuumusel*.

Vedeliku temperatuur võib keetmise ajal olla ka kõrgem.

Enamike toiduainete keetmise ajal peab keedunõu olema kaanega kaetud.

Nii vähendatakse vee aurumist ja säästetakse energiat.

Toiduainete keetmise ajad on erinevad.

Toiduained pannakse keema nende pehmenemise järjekorras. Ei tohi keeta kauem, kui valmimiseks vajalik. „Ülekeetmine“ halvendab kvaliteeti.

Mõnede toiduainete keetmisel nende kaal muutub.

1. Kaal väheneb, sest neist eraldub keetmisel vett. Öeldakse, et on kaalukadu. Sellisteks toiduaineteks on liha, kala, värsked seemed jm
2. Kaal suureneb, sest toiduained imevad endasse keetmise ajal keeduvedelikku. Öeldakse, et on kaalu juurdekasv. Sellisteks toiduaineteks on tangained, pastatooted, kuivatatud toiduained.

Toiduainete keetmise võtted:

- keetmine rohkes vedelikus,
- keetmine väheses vedelikus,
- keetmine veeaurus,
- keetmine omas mahlas,
- keetmine vesivannil,
- keetmine rõhu all.

Praadimine on toiduainete kuumtöötlemine ilma vee või vett sisaldava vedelikuta.

Praadimisel aurustub vesi toiduaine pinnalt, seejärel pind kuivab ja tekib pruun koorik.

Sageli kasutatakse praadimiseks rasvaineid. Eelistatumad on vähese veesisaldusega rasvad: toiduõlid, sea- ja taimerasv, või, praadimismargariinid.

Rasvaga praadimisel kuumutatakse esialgu rasv 160° – 180°-ni. Seejärel asetatakse praetav toiduaine kuuma rasva sisse. Toiduaineid praetakse kuni sellele tekib kuldkollane või helepruun koorik.

Praadimise kuldreeglid:

- praetavad tooted pannakse alati kuumale pannile rasvainesse;
- rasvainet võetakse 5-10% praetava toiduaine kogusest;
- panni pinnast jäetakse $\frac{1}{3}$ vabaks;
- toiduaineid praetakse algul ühelt poolt, siis teiselt poolt;
- maitseained pannakse praetud poolele.

Toiduainete praadimise võtted:

1. praadimine väheses rasvas,
2. praadimine rohkes rasvas,
3. praadimine friipraadimise võttega,
4. praadimine ilma rasvaineta ehk röstimine,
5. grillimine,
6. küpsetamine.

Kuumtöötlemise abivõtted

1. Kupatamine. See on toiduaine keetmine rohkes magedas või nõrgalt maitsestatud vees.

Kupatamise eesmärgid:

- ✧ Toiduaine soolase, hapu või kibeda maitse vähendamine. Näiteks soolaliha, männiriisikate, oblikate kupatamine.
- ✧ Toiduaine mürkainete lahustamine. Näiteks kaseriisikate kupatamine.
- ✧ Toiduainete puhastamine. Näiteks süldi toorainete kupatamine.

2. Blanšeerimine. See on toiduaine lühiajaline töötlemine kuuma vee või auruga.

Lühiajaline töötlemine kestab mõnekümnest sekundist kuni mõne minutini.

Sagedamini blanšeeritakse mõningaid kalaliike ja heleda värvusega köögivilju nende värvuse säilitamiseks. Näiteks lillkapsas, aedoad, rohelised herved. Blanšeeritakse ka tomateid, et neilt kergemini nahk eemaldada.

3. Kokkukeetmine ehk redutseerimine. See on puljongi, supi, kastme, marinaadi jms keetmine, kuni on aurustunud soovitatav kogus vedelikku. Nii saab tekitada järelejäänud vedelikule tugevamat maitset.

4. Flambeerimine. Sel puhul kallatakse serveeritav roog üle kange alkoholiga (näiteks brändiga) ja seejärel süüdatakse.

Alkohol põleb ära, aga maitse ja aroom jääb alles.

5. Kuumsuitsutamine. Seda kasutatakse järgmiste toiduainete puhul:

- ✧ kala – lõhe, forell, siig, räim;
- ✧ krevetid,
- ✧ puuviljad – pirnid, ploomid

Tihti kasutatakse ka spetsiaalseid suitsutamiskotte.

Kombineeritud kuumtöötlusvõtted:

1. Hautamine. See on võte, mille puhul toiduained esmalt kuumutatakse rasvaines, seejärel keedetakse valmimiseni vähese vedelikuga.

2. Töötlemine mikrolaineahjus. Mikrolaineahi sobib eelkõige roogade soojendamiseks, mitte nende valmistamiseks.

Mikrolaineahju pannakse toiduained ainult selleks sobivates nõudes.

KORDAMISEKS

1. Nimetage toiduaineid, mille puhul võib kuumtöötluskao asemel rääkida juurdekeedust?

7.2. Toitude maitsestamise põhialused

Toite maitsestatakse selleks, et need oleksid isuäratavamad ja väärtuslikumad.

Peamised maitseained on sool ja suhkur. Need on ka organismile vajalikud toitained.

Lisaks kasutatakse veel mitmeid looduslikke ja tööstuslikke maitseaineid.

Maitseained. Maitseaineid kasutatakse toitude, jookide, küpsetiste maitse täiendamiseks ja parandamiseks. Maitseained on vajalikud, sest need soodustavad toidu seedimist.

Maitseained liigitatakse:

1. Ehtsad ehk klassikalised vürtsid.

Troopilistelt aladelt on pärit: pipar, ingver, kaneel, kardemon, loorber, muskaat, nelk, vürts (ehk piment), vanill, safran.

Kodumaised vürtsid on: kadakamarjad, köömned, koriander ja aniis.

Kõiki ehtsaid vürtse kasutatakse kuivatatult.

2. Maitsetaimed. Maitsetaimedel kasutatakse maapealset osa – eelkõige lehti ja võrseid. Maitsetaimede maapealset osa nimetatakse maitseürtideks. Neid kasutatakse nii värskelt kui kuivatatult.

3. Maitseainete segud. Need võivad olla

✧ jahvatatud või purustatud segud, milles on soola või muid lisandeid.

Tuntumad maitseainete segud on: karri, pitsamaitseaine, sidrunipipar, kalamaitseaine, liha ürdimaitseaine jne;

✧ kastmed: erinevad vürtsikastmed, sojakaste, ketšup, sinep jne.

4. Äädikas. Sõltuvalt toorainest, on äädika maitse erinev. Kasutatakse nii sünteetiliselt kui ka veini- ja marjaädikaid.

5. Essentsid ja ekstraktid. Need sisaldavad eeterlikke õlisid. Essentside ja ekstraktide valmistamisel on tuntuimaks tooraineks sidrunikoor.

6. Alkohoolsed joogid. Neid kasutatakse toitade maitsestamiseks.

Maitseainete säilitamine. Maitseainete vaenlased on valgus, soojus, õhuhapnik ja niiskus.

Maitseainete purgid tuleb peale kasutamist tihedalt sulgeda. Purke hoitakse kappides, mis on kuumseadmetest võimalikult kaugel.

Õigesti hoituna säilivad:

- terved maitseained 5 aastat,
- jahvatatud maitseained ja maitsetaimed 3 aastat.

Poest ostetuna on kõikidel maitseainete pakenditel märges nende säilivusaja

kohta.

Millal toitu maitsestatakse? Maitseained lisatakse toidule kas enne kuumtöötlemist, kuumtöötlemise ajal või kuumtöötlemise järel.

Enne kuumtöötlemist lisatakse maitseained

- vormitoitude ja hakkmassist toitade valmistamisel,
- toiduainete marineerimisel,
- tervete kalade ja suuretükiliste lihade maitsestamisel.

Kuumtöötlemise ajal lisatakse maitseained suppidele ja kastmetele. Terved maitseained lisatakse valmistamise algul, peenestatud maitseained aga valmistamise lõpus.

Pärast kuumtöötlemist lisatakse toidule äädikas ja maitseainete segud.

Maitseained on oma värvuselt heledad ja tumedad.

- Heledaid kasutatakse heledate ja õrnamaitseliste toiduainete maitsestamiseks.
- Tumedaid kasutatakse tugevamaitseliste toiduainete maitsestamiseks.

Tumedad maitseained vähendavad toiduaine pruunistamise vajadust.

Magusate toitade maitsestamiseks sobivad kaneel, vanill, nelk, aniis, piparmünt, meliss, tsitrusviljade koor, alkohoolsed joogid.

Magustoitude maitsestamisel lisatakse tavaliselt ka veidi soola. Sool soodustab roa maitse esiletulekut.

Korruga võib kasutada ka mitut maitseainet. Sel juhul ei tohi ühegi maitseaine

maitse ega lõhn liigselt tuntav olla.

Peab arvestama, et maitseained ei tohi varjutada toidu loomulikku maitset.

Maitseaineid saab küll toidule juurde panna, aga ülemaitsestamise korral neid ära võtta ei saa.

Lisatavate maitseainete kogus sõltub maitseaine värskusest ja sööja maitsest.

- ✧ Kõige vähem lisatakse maitseaineid keetmisel.
- ✧ Keetmisest rohkem lisatakse maitseaineid hautistele.
- ✧ Tugevat maitsestamist vajavad praetud toidud, kartulitoidud, kissellid (st tärkliserikkad toiduained ja toidud), tarrendid, tarretised ja kreemid, milles kasutatakse želatiini.
- ✧ Külmadele toitule lisatakse maitseaineid rohkem kui soojadele toitule.

KORDAMISEKS

1. Miks toite maitsestatakse?
2. Mis on maitseained?
3. Mida nimetatakse klassikalisteks vürtsideks?
4. Nimeta kodumaiseid klassikalisi vürtse.
5. Mis on maitsetaimed?
6. Nimetage maitsetaimi ehk ürte.
7. Mis on maitseainete segud?
8. Nimetage maitsesoolasid.
9. Kuidas maitseaineid säilitatakse?
10. Millal toitu maitsestatakse?
11. Milliste maitseainetega maitsestatakse lihatoite.
12. Milliste maitseainetega maitsestatakse magusaid toite.

13. Kuidas toite maitsestatakse?

ÜLESANNE

1. Liigitage köögis kasutatavad maitseained tabelisse.

Klassikalised vürtsid	Ürdid	Maitseainete segud	Muud

3. Puljongid ja supid

Puljongid. Need on vajalikud erinevate suppide ja kastmete valmistamiseks.

Kasutuse järgi liigitatakse puljongid järgmiselt:

- supipuljongid - kasutatakse suppide valmistamiseks;
- selged puljongid (ehk *konsomeed*) - kasutatakse iseseisva eelroana;
- kontsentreeritud puljongid - kasutatakse kastmete, tarrendite valmistamisel.

Valmistatakse heledaid ja pruune kontsentreeritud puljoneid.

Puljoneid keedetakse erinevatest toorainetest:

- veise-, vasika-, uluki-, linnulihast;
- kontidest;
- kalast ja koorikloomadest;
- köögiviljadest ja seentest.

Puljongite maitsestamiseks kasutatakse erinevaid maitseköögivilju ja maitseaineid.

Toorainete vahekorda puljongite keetmisel vaata tabelist 7.1

Tabel 7.1 Toorainete vahekord puljongites

Puljongi nimetus	Tooraine kogus (liha, kondid jne)	Vee kogus liitrites	Maitseainete kogus grammides	Lisatavad maitseköögiviljad
Supipuljongid	1 kg	5 kuni 6 liitrit	150 grammi	porgand, sibul, seller, pastinaak, porru, petersell
Selged puljongid ehk konsomeed	1 kg	2 kuni 3liitrit	150 grammi	porgand, sibul, seller, pastinaak, porru, petersell
Kontsentreeritud puljongid	1 kg	1 kuni 2 liitrit	150 grammi	porgand, sibul, seller, pastinaak, porru, petersell
Kalapuljong	1 kg	1 liiter	50 grammi	porgand, sibul, petersell
Seenepuljong	1 kg	2 liitrit		mahedamaitselis ed seened: šampinjonid, kuuseriisikad, hobuheinikud jt
Köögiviljapuljong	1 kg	2 liitrit		porgand, valge peakapsas, pastinaak, seller, kaalikas, naeris,

				sibul
--	--	--	--	-------

Lihapuljongid. Lihapuljongit keedetakse veise-, vasika-, sea-, uluki-, linnulihast ja kontidest.

Puljongi keetmiseks võetakse tavaliselt sidekoerikkamad ja kondisemad lihatükid.

Lihapuljongi keetmiseks võetakse ühe osa liha kohta 5-6 osa vett (vaata tabel 7.1).

Lihapuljongite valmistamine:

- Kondid või liha tükeldatakse. Seejärel pannakse need külma vette ja kuumutatakse kiiresti keemiseni. Vedeliku peale kogunev vaht riisutakse.
- Puljongit keedetakse 2-3 tundi nõrgas kuumuses. Sel juhul vedelik vaevu väreleb.
- Umbes tund enne keetmise lõppemist lisatakse puljongisse röstitud suuretükilised maitseköögiviljad.
- 10-15 minutit enne keetmise lõppu lisatakse maitseained.
- Valmis puljongist tõstetakse liha või kondid välja. Puljong kurnatakse.
- Puljong jahutatakse kiiresti.

Linnulihapuljongid. Neid võib keeta tervetest lindudest või lindude subproduktidest: tiivanukkidest, pugudest, kaeltest, jalgadest, südametest.

Kalapuljongid. Kalapuljongit keedetakse kaladest või nende nende toidukõlblikest jääkidest: luud, pead, uimed, nahk.

Kalapuljongi keetmiseks võetakse ühe osa kala kohta üks osa vett (vaata tabel 7.1).

Hea puljong saadakse kohast, ahvenast, kiisast ja tuurlastest.

Puljongi keetmiseks ei sobi:

- heeringaliste ja karplaste pead – puljong tuleb maitsetu või kibe;
- koger ja linask - puljong tuleb mudamaitseline.

Kalapuljongite valmistamine:

- ✧ Kala või kalajäätmed pestakse.
- ✧ Väikesed kalad puhastatakse ja keedetakse tervelt. Suured kalad tükeldatakse.
- ✧ Kalapeadest tuleb eemaldada lõpused ja silmad. Need muudavad puljongi hägusaks.
- ✧ Kala pannakse külma vette ja kuumutatakse kiiresti keemiseni.
- ✧ Riisutakse vaht. Lisatakse väikesetükilised röstitud maitseköögiviljad.
- ✧ Puljongit keedetakse 20–45 minutit.
- ✧ 10-15 minutit enne keetmise lõppu lisatakse maitseaineid ja sidrunimahla või valget veini.
- ✧ Puljongil lastakse veidi selgineda ja kurnatakse.
- ✧ Puljong jahutatakse kiiresti.

Köögiviljapuljongid. Köögiviljapuljongi keetmiseks kasutatakse peamiselt porgandit, valget peakapsast, lill- või nuikapsast, pastinaaki, selleri- ja petersellijuurt, kaalikat, naerist, punast peeti, mugulsibulat, porrulauku. Köögiviljapuljongi keetmiseks võetakse ühe osa köögivilja kohta 2 osa vett (vaata tabel 7.1).

Köögiviljapuljongite valmistamine:

- Köögiviljad pestakse, kooritakse ja tükeldatakse kuubikuteks.
- Tükeldatud köögiviljad kuumutatakse väheses rasvas, seejärel

valatakse peale külm vesi.

- Puljong kuumutatakse kiiresti keemiseni. Riisutakse tekkiv vaht.
- Keedetakse tasasel tulel umbes 1 tund.
- 10-15 minutit enne keetmise lõppu lisatakse maitseained.
- Kurnatakse ja jahutatakse kiiresti.

Supid. Supid on vajalikud, sest need

- ✧ tekitavad söögiisu,
- ✧ ergutavad seedenäärmed tööle,
- ✧ soodustavad toidu seedimist.

Suppe liigitatakse mitmeti.

1. Serveerimistemperatuuri järgi:

- ✧ kuumad supid (+65 kuni +90° C),
- ✧ külmad supid (+6 kuni +8° C).

2. Valmistamiseks kasutatud vedelike järgi:

- ✧ erinevate toorainete puljongitest supid,
- ✧ piima ja piimatoodetest supid,
- ✧ köögiviljasupid,
- ✧ puuviljadest või marjamahladest keedetud supid,
- ✧ kaljast või õllest supid.

3. Valmistamisviisi järgi:

- ✧ selged leemed ehk puljongid,
- ✧ köögiviljasupid ehk tükeldatud köögiviljadest supid,
- ✧ püreeritud supid.

4. Põhimaitset andva toiduaine järgi:

- ✧ lihasupid,
- ✧ kalasupid,
- ✧ seenesupid,
- ✧ kapsasupid jne.

Homniku- ja õhtusöögimenüüsse sobivad piimasupid.

Piimasuppe valmistatakse piimast ja tangainetest või köögiviljadest.

- ✧ Köögiviljad ja tangained tuleb eelnevalt väheses vees keeta poolpehmeks.
- ✧ Seejärel lisatakse piim ja supp keedetakse lõplikult valmis.
- ✧ Maitsestatakse valmimise lõpus.

Serveeritakse 65° C juures. Igale sööjale arvestatakse 150-250 g suppi.

Piimasuppe võib serveerida nii dessert- kui ka supitaldrikult.

Lisandina sobivad piimasupi kõrvale:

- ✧ soojad ja külmad võileivad – kilu-, singi-, vorstivõileivad;
- ✧ röstitud saiakuubikud;
- ✧ soolase täidisega pirukad.

Lõunasöögimenüüsse sobivad supid nii eelroana, pearoana, vaheroana kui ka järelroana.

Eelroana pakutakse: selget puljongit, püreesuppe, kreemsuppe, *velouté*-suppe, külmi suppe.

Selged puljongid. Neid serveeritakse 90° C juures. Igale sööjale arvestatakse 150-250 g puljongit.

Puljongit serveeritakse puljongitassist koos alustassiga.

Puljongitesse sobivad ka mitmed lisandid:

- ✧ omleti- ja munahüüberibad,
- ✧ juustuklimbid,
- ✧ kuumutatud köögivilja,
- ✧ liha- ja kalapallid,
- ✧ merenditest klimbid jne.

Puljongite kõrvale serveeritakse lisandina:

- ✧ täidisega pannkooke või kuumi pirukaid,
- ✧ sooje võileibu või grillvõileibu jne.

Püreesupid. Püreesuppide valmistamisel kasutatakse puljongeid ja köögivilju, seeni, juustu, tangaineid, mereande, kala, puuvilju.

Supi valmistamiseks võetakse 60% supivedelikku ja 40% muid toiduaineid.

Värvilised köögiviljad algul röstitakse, seejärel keedetakse puljongis pehmeks.

Valmis supp püreeritakse ja maitsestatakse.

Kreemsupid. Kreemsuppide valmistamiseks lisatakse püreesupile valget või heledat põhikastet ning rõõska koort, jogurtit või piima ning munarebu.

Velouté-supid. Sel juhul lisatakse *velouté*-supipõhjale supi nimetust andev tooraine.

Kõik püreeritud supid on maitavad 65° C juures. Igale sööjale arvestatakse 150-250 g suppi.

Külmad supid. Kuuma suvepäeval võib püreeritud suppe serveerida ka külmalt. Lisandiks sobivad:

- ✧ röstitud saia- ja leivakuubikud,
- ✧ küpsised,

- ✧ liha- ja kalapallikesed,
- ✧ köögiviljad,
- ✧ kala, mereannid jne.

Köögiviljasupid. Nende valmistamiseks kasutatakse erinevaid puljongeid ja erinevaid köögivilju, seeni, tangaineid, tangainetest klimpe, pastatooteid, liha- ja lihasaadusi, kala ja meresaadusi, juustusid.

Köögiviljasuppide valmistamine:

- ✧ Vajatakse 50% puljongit ja 50% täitetooraineid.
- ✧ Toorained tükeldatakse ühesuurusteks tükkideks.
- ✧ Värvilised köögiviljad, hapukapsas, tomatikaste tuleb enne supile lisatamist väheses rasvas kuumutada või röstida.
- ✧ Keevale puljongile lisatakse toiduaineid valmimise järjekorras. Kiiremini valmivad toiduained lisatakse hiljem.
- ✧ Iga erineva komponendi lisamise järel kuumutatakse supp keema.
- ✧ Tangaineid keedetakse eelnevalt eraldi vees. Nii saab selgema supi.
- ✧ Külmutatud, konserveeritud ja eelnevalt kuumtöödeldud toorained lisatakse otse kuuma puljongi sisse.
- ✧ Keedetakse nõrgas kuumuses kaanega suletud nõus.
- ✧ Maitsestatakse valmimise lõpus.
- ✧ Hakitud maitseroheline lisatakse valmis supile. Nii säilib roheline värv ja maitse.

Tükeldatud toiduainetest supid serveeritakse 75° C juures supitaldrikult, mis on asetatud alustaldrikule. Igale sööjale arvestatakse 300-400 g suppi.

Lisandiks sobivad:

- ✧ hapukoor,
- ✧ hakitud maitseroheline,

✎ leiva- ja saiatooted.

Pearoana pakutakse tükeldatud toiduainetest suppe.

Vaheroana pakutakse kergeid suppe.

Järelroaks sobivad magusad supid.

KORDAMISEKS

1. Kus kasutatakse puljongeid?
2. Kuidas liigitatakse puljongeid?
3. Millistest toorainetest keedetakse puljongeid?
4. Mille poolest erineb kontsentreeritud puljongite valmistamine teiste puljongite valmistamisest?
5. Kuidas suppe liigitatakse?
6. Milliseid puljongeid kasutatakse suppide valmistamiseks?
7. Millised on supiportsjonite kaalud eelroana, põhiroana, järelroana serveerimisel?
8. Milliseid lisandeid kasutatakse suppide serveerimisel?
9. Nimetage hea supi tunnused.

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart „Hea supp“.
2. Koostage puljongite valmistamise tööjuhised.

Toorained	Valmistamine	Kasutamise muud võimalused
Veisekontidest hele puljong kastme valmistamiseks		
Veiselihast selge leemega puljong		

Kalapuljong supi valmistamiseks		
Köögiviljapuljong selge leemega		
Kanapuljong supi valmistamiseks		

3. Koostage suppide valmistamise tööjuhised. (Kasutatakse valmiskeedetud puljongit ja liha).

	Toorained	Valmistamine	Serveerimine: temperatuur, lisand, nõud.
Piimasupp			
Köögiviljasupp			
Püreesupp			
Kreemsupp			
Külmsupp			

7.4. Kastmed

Liha-, kala-, köögivilja- ja teraviljatoodetest ja pastatoodetest road antakse lauale erinevate kastmetega.

- ✧ Kuumad kastmed kuumade roogade juurde,
- ✧ külmad kastmed külmade roogade juurde,

- ✧ magusad kastmed magustoitude juurde.

Miks on kastmed toidu koostises olulised?

- ✧ Aroom ja maitse soodustavad söögiisu.
- ✧ Kastmed muudavad road mahlasemaks.
- ✧ Kastmed parandavad roogade välimust.
- ✧ Kastmed mitmekesistavad roogade maitset.
- ✧ Annavad roogadele täiendavat toiteväärtust.

Ühesugustest toorainetest ja sama valmistamisviisi järgi valmistatakse **põhikaste**. Sellest saab omakorda valmistada palju erinevaid kastmeid.

Põhikastmeid võib liigitada mitmeti:

- ✧ serveerimistemperatuuri järgi,
- ✧ värvuse alusel,
- ✧ kastmevedeliku järgi,
- ✧ tiheduskomponentide järgi,
- ✧ põhikomponentide alusel.

Õigesti valmistatud kastmetel on antud kastmele omane värv või värvitoon, konsistents, maitse. Õigesti valmistatud kastmetel ei ole märgata rasva.

Hele põhikaste. Seda valmistatakse heledatest puljongitest.

1 liitri/kg heleda põhikastme valmistamiseks võetakse:

- ✧ 60 g võid või rasvainet,
- ✧ 60 g nisujahu,
- ✧ 1 liiter heledat puljongit,
- ✧ soola, pipart.

Valmistamine.

- ✧ Või sulatatakse kastmekastrulis.
- ✧ Lisatakse nisujahu ja kuumutatakse koos võiga läbi. Kuumutatakse kuni tekib teraline konsistents ja jahusegu muutub kollakaks.
- ✧ Jahusegul lastakse jahtuda.
- ✧ Jahtunud jahusegule lisatakse pidevalt segades puljong.
- ✧ Kaste kuumutatakse pidevalt segades keemiseni. Keedetakse nõrgal kuumusel 30 minutit pidevalt segades.
- ✧ Valmiskaste kurnatakse ja maitsestatakse.

Heleda põhikastme alusel valmistatud kastmed sobivad keedetud, praetud, hautatud toitude juurde lisandina.

Valge põhikaste. Selle vedelikuks võib olla:

- ✧ piim, koor või piima/koore segu;
- ✧ piima/puljongi segu.

1liitri/kg piimakastme valmistamiseks võetakse:

- ✧ 60-80 g võid,
- ✧ 60-80 g nisujahu,
- ✧ 1 liiter piima,
- ✧ soola, valget pipart.

Valge kaste on heledast kastmest paksem.

Valmistamine.

- ✧ Või sulatatakse kastmekastrulis.
- ✧ Lisatakse nisujahu ja kuumutatakse koos sulatatud võiga läbi.
Peab arvestama, et jahu värv ei tohi muutuda, see peab jääma valgeks.
- ✧ Lisatakse juurde pidevalt segades piim ja keedetakse koos 5-10 minutit.
- ✧ Kaste kurnatakse ja maitsestatakse.

- ✧ Lisatakse sool.

NB! Piimatoitudele lisatakse sool viimasena.

Valge põhikastme alusel valmistatud kastmed sobivad keedetud, hautatud või praetud toitude juurde lisandina.

Majoneeskaste. Majoneeskaste on põhikaste, millest saadakse palju erinevaid kastmeid. Majoneeskastmed on kõrge kalorsusega.

1liitri/kg majoneeskastme valmistamiseks võetakse:

- ✧ 600 g toiduõli,
- ✧ munakollast,
- ✧ 335 g veiniäädikat,
- ✧ 15 g sinepit,
- ✧ 5 g soola,
- ✧ valget pipart.

Valmistamine

- ✧ Munakollased segatakse sinepi, soola, suhkru ja teiste maitseainete/ürtidega.

Ained ei tohi olla otse külmkapist võetud, kõik peavad olema toatemperatuuril.

- ✧ Lisatakse peene joana pidevalt vahustades toiduõli, mis on munakollastega samal temperatuuril.

Õli peab olema neutraalse maitsega, st ei kasutata maitsestatud õlisid.

- ✧ Vahustatakse ühtlase segu tekkimiseni.
- ✧ Segule lisatakse äädikas.
- ✧ Maitsestatakse pipraga.

Majoneesikastmeid kasutatakse kas külmade roogade juurde lisandina või salatikastmena.

Õli-äädikakaste ehk vinegrettkaste (ehk prantsuse õlikaste). Õli-äädikakaste põhikoostisained on:

- ✧ toiduõli – oliivõli, rapsiõli, päevalilleõli, maitsestatud õlid jne,
- ✧ 5-7%-line veiniäädikas.

Kasutatakse ka kuiva veini, sidrunimahla või hapusid mahu.

1liitri/kg klassikalise õli-äädikakastme valmistamiseks võetakse:

- ✧ 750 g toiduõli,
- ✧ 250 g valget veiniäädikat,
- ✧ 25 g sinepit,
- ✧ soola, suhkrut,
- ✧ jahvatatud pipart.

Valmistamine

- ✧ Segatakse äädikas, sool, sinep, pipar.
- ✧ Segule lisatakse vähehaaval õli. Õli lisamise ajal vahustatakse segu pidevalt.
- ✧ Vahustatakse kuni segu muutub tihedaks.

Enne kasutamist õli-äädikakastmeid loksutatakse.

Õli-äädikakastmeid võib kasutada:

- ✧ salatikastmetena,
- ✧ liha ja kala marineerimiseks enne kuumtöötlemist,
- ✧ külmroogade lisandina.

Piimatoodetest valmistatud kastmed. Kastme põhjana kasutatakse

vahustatud vahukoort, hapukoort, hapupiima, keefiri, petti, jogurtit või kohupiima. Kastmele võib maitse andmiseks lisada majoneesi.

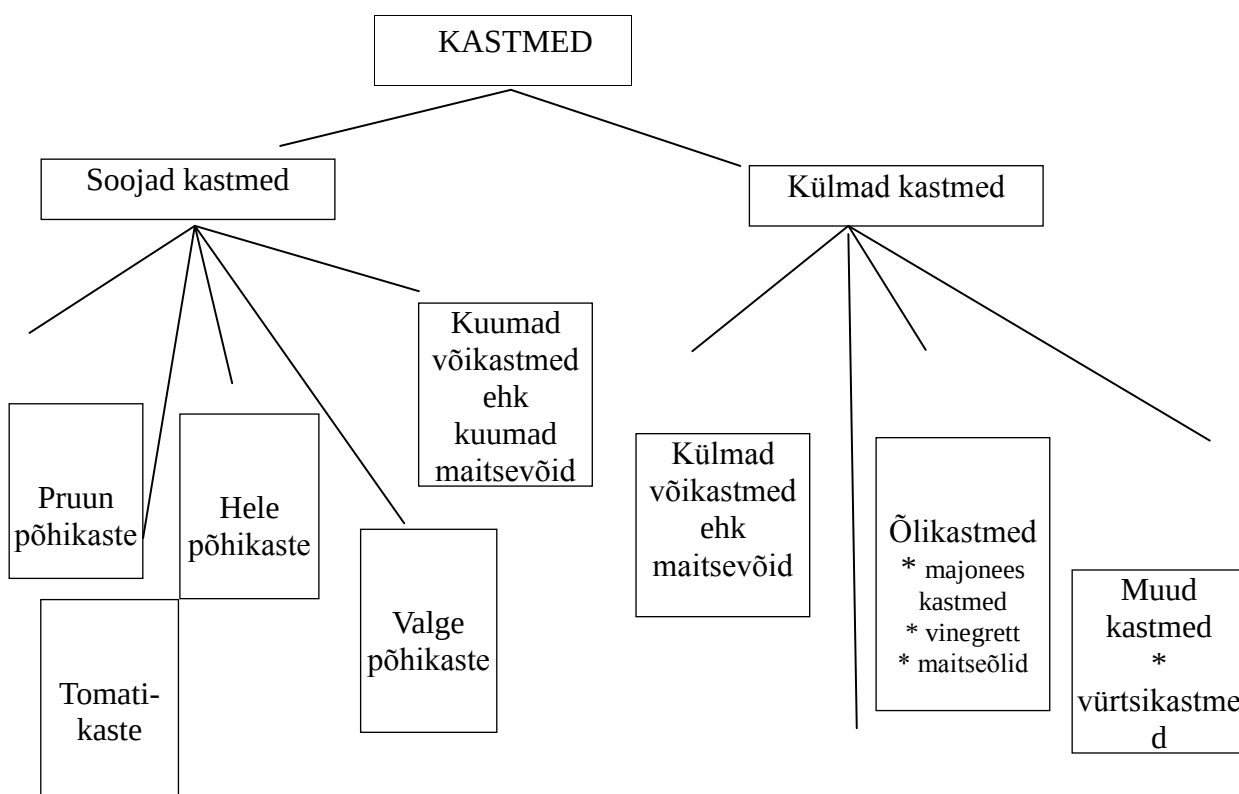
Valmistamine

1. Piimatoodete maitsestatakse erinevate maitseainetega – sool, suhkur, mesi, piprad, sinep, äädikad, sidrunimahl, maitseõlid, maitseürdid.
2. Lisatakse riivitud või tükeldatud toiduained – õun, kurk, tomat, paprika, redis, roheline sibul, mugulsibul, kala, liha, lihasaadused, keedetud muna jne.

Piimatoodetest valmistatud kastmeid võib pakkuda:

- ✧ iseseisva roana keedetud kartuli juurde,
- ✧ võileivakattena, sel juhul peab kaste olema võimalikult paks,
- ✧ salatikastmena,
- ✧ külmroogade lisandina.

Tabel. 7.2. Kastmete liigid



Piimatoodetest kastmed
* koorekastmed
* kohupiimakasted
*jogurtikastmed
*hapupiimatoodetest kastmed

KORDAMISEKS

1. Kuidas liigitatakse kastmeid värvuse järgi?
2. Millistest komponentidest koosnevad soojad põhikastmed?
3. Nimeta piimatooteid, mida kasutatakse külmade kastmete valmistamiseks.
4. Nimeta erinevaid salatikastmeid.
5. Nimeta tooraineid, mida kasutatakse vinegrett-kastme valmistamiseks.
6. Nimeta tooraineid, mida kasutatakse majoneeskastme valmistamiseks.
7. Millistele nõuetele peab vastama roa juurde valitud kaste.

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart „Hea kaste“.
2. Koostage eri kastmete valmistamise tööjuhised. Täitke tabel.

	Tooraine	Valmistamine	Mis roogade lisandiks sobib?
Valge põhikaste			
Hele põhikaste			
Majoneeskaste			
Õli-äädikakaste			

7.5. Salatid ja võileivad

Salatid. Salatid koosnevad salatikomponentidest ja kastmest.

Salatikomponentideks võivad olla väga erinevad toiduained:

- ✧ köögiviljad, puuviljad, marjad;
- ✧ liha- ja lihasaadused;
- ✧ kala ja kalasaadused, mereannid;
- ✧ juust;
- ✧ munad;
- ✧ seened;
- ✧ eod, seemned, pähklid;
- ✧ jämedad tangained, pastatooted;
- ✧ röstitud leiva- ja saiatooted.

Salatikastmed võivad täiustada salatis olevate toiduainete maitset ja muuta salatit mahlakamaks.

Salatite valmistamisel arvestatakse, et selles oleks:

- ✧ salatile nime andvat toiduainet 25-30%,
- ✧ muid toiduaineid 40-50%,
- ✧ salatikastet 10-30%.

Ühele inimesele serveeritud salati kogus oleneb toidukorrast:

- ✧ eelroana – 100-150 g,
- ✧ kerge einena - 150-200 g,
- ✧ lisandina pearoa kõrvale - 50-75 g,
- ✧ pearoana sõltuvalt koostisest - 150-400 g,
- ✧ järelroana (puuvilja- ja marjasalatid) - 100-150 g.

Salateid liigitatakse mitmeti:

- ✧ Temperatuuri järgi:
 - ✧ külmad salatid,
 - ✧ soojad salatid.
- ✧ Kasutatud tooraine ja valmistamise tehnoloogia järgi:
 - ✧ toorsalatid,
 - ✧ segasalatid,
 - ✧ kokteilsalatid, marinaadsalatid.
- ✧ Serveerimisviisi järgi:
 - ✧ segatud salatid,
 - ✧ kastmega üle valatud salatid,
 - ✧ segamata salatid.

Salatikastmetena kasutatakse:

- ✧ õli-äädikakastmeid;
- ✧ majoneeskastmeid;
- ✧ piimatoodetest kastmeid: koorekastmed 35%-lisest rõõsast koorest, jogurtikastmed, hapukoorekastmed, kohupiimakastmed, keefirikastmed;
- ✧ mahlakastmeid.

Salatite valmistamise põhitõed:

1. Toorainete valikul arvestada mitmekesiseid värvusi.
2. Tükeldada ühesuurused tükid.

Salatikomponendid peavad olema vaatlemisel eristatavad.

- ✧ Panna salatisse erisuguseid lisandeid: röstitud pähklid, seemned, idud, röstitud saiakuubikud, marjad, puuviljatükid, aedoad jne.

- ✧ Mahlakust lisavad salatile puuviljad, marjad, köögiviljad.
- ✧ Valida sobiv salatikaste.
- ✧ Mõelda läbi, kuidas serveerida.
- ✧ Valida salati juurde sobivad lisandid (näiteks terakuklid).
- ✧ Salatit on võimalik pakkuda ka kuumalt.

Võileivad. Võileibu võib serveerida:

- ✧ iseseisva einena,
- ✧ mitmekäiguliste lõunasöökide ja õhtusöökide eelroana,
- ✧ vaheroana või järelroana,
- ✧ puljongite ning piima- ja püreesuppide lisandina,
- ✧ kohvi- või teelauale suupistena,
- ✧ pidulike laudade suupistena,
- ✧ matkadel, piknikel.

Üheks söögikorraks valmistatakse võimalikult erinevaid võileibu.

Võileibu liigitatakse:

- ✧ Põhikatteaine järgi: kilu-, vorsti-, singi-, munavõileivad jne.

Võileivakattena võib kasutada väga erinevaid toiduaineid. Sobivad:

- ✧ liha- ja lihasaadused,
- ✧ kala- ja kalasaadused,
- ✧ mereannid,
- ✧ munad,
- ✧ kohupiim, juustud,
- ✧ köögiviljad,
- ✧ seened,
- ✧ puuviljad, marjad.

Võileivakattena kasutatakse ka erinevatest toiduainetest tehtud võideid ja pasteete, samuti tükeldatud toiduainetest tehtud salateid.

✧ Serveerimistemperatuuri järgi: soojad ja külmad võileivad.

✧ Külmi võileibu liigitatakse omakorda kuju ja suuruse järgi:

- kokteilivõileivad ehk tikuvõileivad,
- väikesed võileivad ehk kanapeed,
- lihtsad võileivad,
- einevõileivad ehk *à la carte* võileivad,
- torn- ehk püramiidvõileivad,
- kihilised võileivad ehk klassikalised inglise teevõileivad,
- rullvõileivad, võileivatordid.

Valmistatakse ka sooje kihilisi võileibu (hamburgereid) ja taskuleibu.

Võileibade alustena kasutatakse:

- ✧ lihtjahust leiba, peenleiba,
- ✧ kuivikuid, näkileiba,
- ✧ sepikut, saia, kukleid,
- ✧ röstitud saiatooteid,
- ✧ mitmevilja- ja -seemnetooteid,
- ✧ magusaid ja soolaseid küpsiseid,
- ✧ keeksiviile, rahvuslikke küpsetisi, soolast ja magusat biskviiti, vahvleid
jm

Ühele sööjale arvestatakse ainult võileibadest koosneva eine korral kokku 100-150 g leiba, saia, küpsiseid.

Võileibade määrimiseks sobivad:

- ✧ pehmendatud või, võideks, määrdemargariin;
- ✧ toorjuust, sulatatud juust;
- ✧ kodujuust;
- ✧ majonees.

Määre annab võileivale maitset ja mahlakust ning seob katteained alusega. Põhimäärdeid võib segada mitmesuguste teiste toiduainetega. Nii saadakse erinevaid maitsestatud määrdeid.

- ✧ Võisegude valmistamiseks lisatakse vahustatud võile hästi peeneks tükeldatud toiduained. Seejärel segu maitsestatakse.
- ✧ Vahustatud võile võib lisada veidi vahustataud rõõska või hapukoort. Nii saadakse kergem segu.
- ✧ Majoneesi maitsestamiseks võib kasutada tomatipastat või -kastet, maitserohelist, mädarõigast, teravamaitselisi kastmeid, vürtse, maitsetaimi.

KORDAMISEKS

1. Milline on salatite koht menüüs?
2. Kuidas salateid liigitatakse?
3. Nimeta kastmeid, mida valmistatakse salatitele.
4. Kui palju lisatakse salatitele kastmeid?
5. Kuidas saab salateid serveerida?
6. Kuidas valmistatakse toorsalateid?
7. Kuidas valmistatakse segasalateid?
8. Milline on võileibade koht menüüs?
9. Kuidas võileibu liigitatakse?
10. Nimeta toiduained, mida kasutatakse võileibade alusena.

11. Millega võileibu määratakse?
12. Nimeta toiduained, mida kasutatakse võileibade kattena.

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart „Hea salat“.
2. Koostage eri salatite valmistamise tööjuhised. Täitke tabel.

	Tooraine	Valmistamine	Serveerimine: koht menüüs, kuumalt/külmalt, nõud, söömisvahendid
Toorsalat			
Segasalat			
Kokteilsalat			
Marinaadsalat			

3. Koostage ideekaart „Hea võileib“.
4. Koostage eri suuruse ja kuju liigituse alusel ühe võileiva valmistamise tööjuhised.
5. Täitke tabel.

	Tooraine	Valmistamine	Serveerimine
Einevõileivad ehk <i>à la carte</i> võileivad			
Väikesed (pidulikud) võileivad			
Kokteilvõileivad ehk suupistevõileivad ehk kanapeed			
Kihilised võileivad			

Võileivatordid			
Soojad võileivad			
Soojad kihilised võileivad – hamburgerid			
Magusad võileivad			

7.6. Tangainetest toidud, riisi- ja pastaroad

Pudrud. Putrusid keedetakse erinevatest teraviljadest valmistatud kruupidest, tangudest, helvestest, jahudest:

- ✧ mannast, riisist, kaerahelvestest, tatra-, odra-, nisu-, kaera-, maisitangudest ja -kruupidest, hirsitangust;
- ✧ pudruhelvestest, mis on valmistatud mitmeteraviljasegust;
- ✧ rukki-, nisu- ja odrajahust.

Putrudes võib kasutada ka köögivilju, puuvilju või marju.

Pudruvedelikuks võib olla:

- ✧ vesi, mahl;
- ✧ vee-piimasegu, piim;
- ✧ puljong.

Putrude valmistamisest annab ülevaate allolev tabel.

Tabel 7.3. Putrude valmistamine

Tangaine nimetus	Pudru nimetus	Vedeliku kogus 1 kg tangaine kohta <i>liitrites</i>	Soola kogus <i>grammides</i>	Valmispudru mass <i>kilogrammides</i>	Valmimisaeg
Tatratangud	Tatrapuder ♣ sõmer ♣ tihke	1,5 3,2	21 40	2,1 4	40-50 min
Hirsikruubid	Hirsipuder ♣ sõmer ♣ tihke ♣ vedel	1,5 3,2 4,2	25 40 50	2,5 4 5	40-50 min
Riis	Riisipuder ♣ sõmer ♣ tihke	2,1 3,7	28 45	2,8 4,5	30-50 min
Nisukruubid	Kruubipuder ♣ sõmer ♣ tihke	2,4 3,7	30 45	3 4,5	2-3 tundi
Odratangud	Odratangupuder ♣ sõmer ♣ tihke	2,4 3,7	30 45	3 4,5	45-60 min
Kaeratangud	Kaeratangupuder ♣ tihke ♣ vedel	3,2 3,7	40 45	4 4,5	45-60 min
Kaerahelbed	Kaerahelbepuder ♣ sitke	3,2	40	4	10-15 min

	☞ vedel	4,2	45	5	
Manna	Mannapuder				10-20 min
	☞ sõmer	2,2	30	3	
	☞ tihke	3,7	45	4,5	
	☞ vedel	4,7	55	5,5	
Nisutangud	Nisutangupuder				45-60 min
	☞ sõmer	1,8	25	2,5	
	☞ tihke	3,2	40	4	
	☞ vedel	4,2	50	5	

Putrusid serveeritakse mitmeti.

- ☞ Hommikusöögiks pakutakse tavaliselt vedelaid või sõmeraid putrusid. Igale sööjale arvestatakse 200-250 grammi.
- ☞ Lisandina liha- või kalarooegade juurde sobivad sõmerad pudrud. Igale sööjale arvestatakse 100-150 grammi.
- ☞ Järelroana.

Putrusid kasutatakse ka täidiste, kotlettide, vormiroogade, pudingute ja klimpide valmistamiseks.

Putrusid keedetakse pliidil, praeahjus või vesivannil.

Putrude valmistamise põhitõed:

1. Keetmiseks valitakse paksupõhjaline, kaanega suletav keedunõu.
2. Keeduvedelikku ja tangaineid on vaja mõõta väga täpselt. Ainult vedeliku ja tangaine õige vahekorra juures saadakse vajaliku konsistentsiga puder.
3. Tangained pestakse vajadusel vahetult enne vedelikusse lisamist.
4. Tangained lisatakse keevasse vedelikku.
5. Puder segatakse pärast tangainete lisamist hoolikalt läbi.
6. Putrusid keedetakse nõrgas kuumuses.

7. Valmis putru maitsestatakse soola ja suhkruga.

Riisi keetmine

- ✧ Riis asetatakse keevasse vette.
- ✧ 1 kg tangaine kohta võetakse 6 liitrit vedelikku.
- ✧ 1 liitri vedeliku kohta lisatakse 10-15 g soola.
- ✧ Segatakse hästi läbi.
- ✧ Keedetakse kuni riis on täiesti paisunud.
- ✧ Üleliigne keeduleem kurnatakse ära.
- ✧ Kui riisi kasutatakse lisandina roa juurde, pestakse seda kuuma veega.
- ✧ Lisatakse õli või sulatatud või.
- ✧ Kui riisi kasutatakse salati valmistamiseks, pestakse seda külma veega.

Pastade keetmine

1. Pastad paisuvad keetes 2-3 korda.
2. Keedetakse vees, piimas või puljongis.
3. 100 grammi pasta kohta võetakse 1 liiter vedelikku ja 10 g soola.
4. Vesi mõõdetakse keedunõusse ja kuumutatakse keemiseni.
5. Keevasse vette lisatakse veidi õli, soola ja seejärel pasta.
6. Keetmise algul pastasid segatakse, et need üksteise külge ei kleepuks.
7. Keedetakse ilma kaaneta nõus.
8. Vormiroogade ja suppide tarvis ei keedeta pastasid päris pehmeks.
9. Valminud pastad valatakse sõelale ja nõrutatakse.

Riisi- ja pastatoite võib serveerida

- ✧ pearoana,
- ✧ eelroana,
- ✧ lisandina hautataud või praetud lihatoitude juurde.

Keedetud riisi ja pastat kasutatakse ka salatite ja vormitoitude valmistamisel, suppide koostisainena, lisandiks puljongitele.

Kui pasta valmistatakse pearoana, on portsjoni suuruseks 300-350 grammi.

Sellest pastatooteid on 120-150 grammi.

Eelroana või lisandina arvestatakse portsjoni suuruseks 120-150 grammi.

Igale portsjonile arvestatakse keetmata pastat 50-70 grammi.

KORDAMISEKS

1. Mis toitaineid saame putrudest?
2. Nimetage tangained, mida pestakse enne kuumtöötlemist.
3. Kuidas keedetakse sõmeraid putrusid?
4. Kuidas kasutatakse sõmeraid putrusid?
5. Kuidas valmistatakse vedelaid ja tihkeid putrusid?
6. Nimetage lisandeid, mis sobivad putrude juurde.
7. Mis on pasta?
8. Kuidas keedetakse pastat?
9. Nimetage lisandeid, mis sobivad keedetud pastaroogade juurde.

ÜLESANNE

1. Koostage erinevate putrude valmistamise tööjuhised. Valige vajalike toorainete kogused (tabel 7.3.) ühele portsjonile ja 10 portsjonile.

Pudru nimetus	Tooraine	Valmistamine	Serveerimine
Hommikune vedel puder			
Sõmer puder õhtusöögina			

Sõmer puder prae lisandina			
Keedetud pasta prae lisandina			

7.7. Munatoidud

Munad on

- ✧ kergesti valmistatavad,
- ✧ vähese kalorsusega,
- ✧ sisaldavad täisväärtuslikke valke ja teisi organismile vajalikke toitaineid.

Keskmine kanamuna kaalub 60-70 grammi.

Mune kasutatakse nii keedetult kui praetult.

Neid serveeritakse:

- ✧ iseseisva suupistena,
- ✧ lisandina suppide, putrude, liharoogade jt toitude juurde.

Keedetud mune kasutatakse ka salatite koostises ja/või kastmete komponendina.

Munatoidud valmistatakse vahetult enne serveerimist. Seismisel kaotavad nad kiiresti oma värsket välimust.

Enne valmistamist kontrollitakse munade värskust.

Peab arvestama, et munad ei lööda lahti selle nõu kohal, kuhu seda on vaja

lisada. Munad lüüakse lahti teise nõu kohal. Nii ei satu riknenud munad või selle koore tükid toidu sisse.

Muna vahustub hästi, kui see on enne vahustamist seisnud toatemperatuuril. Munavalge vahustub paremini, kui sellele lisada pisut soola, suhkrut või hapet.

Arvestada on vaja järgmisi soovitusi:

1. Vahustamisel kasutatavad nõud ja mikser peavad olema puhtad ja kuivad.
2. Mune ei tohi vahustada alumiiniumnõus. Alumiiniumnõu muudab munavalge värvi - valge värvus muutub halliks.
3. Munavalgeid ei tohi ülevahustada. Siis muutuvad munavalged uuesti vedelaks (munavalged veelduvad).
4. Vahustatavasse munavalgesse ei tohi sattuda munakollast. See takistab tihke vahu tekkimist.

Koorega keedetud munad.

Toasoojad munad asetatakse ettevaatlikult keevasse vette ja keedetakse vajalik aeg. Vaata tabel 7.2.

Tabel 7.2. Koorega keedetud munad

Muna keetmise aeg	Muna sisu kirjeldus	Serveerimine
Vedel muna - 2-3 min	Munavalge on kergelt kalgendumud, munakollane ei ole kalgendumud	Suupistena
Poolvedel muna - 5 min	Munavalge on kalgendumud,	Suupistena

		munakollane on poolvedel	
Kõva muna	- 6- 7 min	Munavalge on kalgendunud, munakollane ei ole täielikult kalgendunud	Suupistena, lisandina selgete suppide ja puljongite juurde, kastmetes, võileivakattena, salatites
Võileivamuna	- 8 min	Munavalge ja munakollane on kalgendunud	Võileivakattena
Salatimuna	- 10 min	Munavalge ja munakollane on kalgendunud	Salatites ja täidetud munade valmistamiseks

Munade keetmisel peab nõus olema nii palju vett, et see kataks täielikult mune.

Koorega keedetud munade koor eraldub kergesti, kui peale keetmist

- ✧ lasta munadel pisut kuivada ja
- ✧ seejärel asetada nad mõneks ajaks külma vette.

Mune keedetakse vahetult enne serveerimist.

Varem valmis keedetud munadel võib vedel ja poolvedel munarebu omandada sinaka värvuse. Kõva munarebu ümber võib tekkida sinine viirg.

Praetud härjasilmad ehk tervelt praetud munad.

Ilusaid ümmargusi härjasilmi saab siis, kui neid praadida pesadega pannil. Härjasilmi praetakse väheses rasvas.

Munad lüüakse lahti otse kuuma rasva sisse. Munarebu peab jääma terveks. Praetakse seni, kuni munavalge muutub piimjas-valgeks ja rebu on kergelt

hüübinud.

Maitsestatakse soola ja peenestatud musta pipraga. Pipart riputatakse ainult munarebule.

Soovi korral võib härjasilmi praadida ka kahelt poolt.

Lisandiks sobivad:

- ✧ praetud peekon ja sibul,
- ✧ praetud kartulid,
- ✧ lihasaadused,
- ✧ köögiviljad.

Härjasilmad ise võivad olla lisandiks praetud liharoogade juurde.

Omletid. Omletisegu valmistatakse järgmiselt:

1. Munad segatakse lahti.
2. Lisatakse vesi, koor või piim. Ühe muna kohta lisatakse 1-2 sl (25-50 g) vedelikku.
3. Maitsestatakse soolaga.
4. Omletisegu valatakse pannile kuuma vähese rasva sisse.
5. Praetakse kaanega kaetud pannil pliidil või küpsetatakse praeahjus temperatuuril 180-200° C.
6. Omlett on valmis siis, kui munasegu on hüübinud.

Omlette serveeritakse

- ✧ iseseisva suupistena,
- ✧ lisandina liha- või kalaroogade, suppide ja selgete puljongite juurde.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage munavalge vahustamist.
2. Kirjeldage koorega munade keetmist.

3. Kirjeldage härjasilma praadimist ja serveerimist.
4. Kirjeldage omletisegu, selle valmistamise võimalusi ja serveerimist.

ÜLESANNE

1. Koostage ideekaart „Kanamunade kasutamise võimalused kulinaarias“.
-

7.8. Kalatoidud

Kalaliha on suure toiteväärtusega ja organismi poolt kergesti omastatav.

Kalaroad on võrreldes liharoogadega ka kiiresti valmistatavad.

Enamus kalu on väherasvased, need on madala energiasisaldusega.

Ka rasvastel kaladel on rasvad tervislikud, sest nad on õlitaolised.

Kalavalgud on kergesti seeditavad.

Missugune on värske kala? Värske kala tunnused:

- ✧ Kala on terve (st muljumata), tal on värske lõhn.
- ✧ Kala lõpused on helepunased.
- ✧ Kala nahk on läikiv ja limane.
- ✧ Kala silmad on selged ja veidi väljaulatuvad (punnis).
- ✧ Kala liha on elastne. Kui seda sõrmedega muljuda, ei jää sellest lihasse lohku.
- ✧ Kala liha on selgroo ja küljeluude küljes kõvasti kinni.
- ✧ Lamedad kalad on keskelt kõrged. Ümarad kalad on laiaselgsed.
- ✧ Limakiht on kalal ühtlane. Kui limakiht on paisunud, tuhm või ebaühtlane, siis pole kala värske.

Kala säilitatakse 0° C lähedal jääpurul või jääpuru sees.

Pea meeles:

1. Mida kiiremini on kalad pärast püüdmist pandud külma, seda kauem saab neid säilitada.
2. Kala lihaskiududesse jäänud veri hakkab seal kiiresti riknema.

Kala puhastamiseks ja eeltöötlemiseks on vaja korralikke töövahendeid. Selleks kasutatakse kalariivi, -nuga, fileerimisnuga, kääre, kalalauda, teravaotsalist kahvlit ehk kalanaasklit.

Kalalaud peab olema tihedast puust, tugev, piisavalt suur (sobiv suurus 60x22 cm).

Mõnede kala-laudade küljes on klamber. Et kala oleks kergem puhastada, võib selle vahele kinnitada kala saba.

Kalafileede viimistlemisel kasutatakse teravaotsalist kahvlit. Selle abil saab kala paigal hoida, et eemaldada kalarood ja uimed ning nahk. Noad peavad olema teravad.

Kalade puhastamisel on soovitatav kala alla panna mitmekordne paber soomuste ja sisikonna jaoks, mida söögiks ei kasutata.

Kalade eeltöötlemine

1. Lima eemaldamine. Lima tuleb kas ära kraapida või majapidamispaberiga puhtaks hõõruda. Angerjal eemaldatakse lima soolaga hõõrudes.

2. Kala puhastamine soomustest.

Kui kalu praetakse, on soomustest puhastamine vajalik. Soomustest ei ole vaja puhastada juhul, kui kalu:

- ✧ keedetakse - soomustes on aineid, mis lisavad kalaleemele head maitset;
- ✧ suitsetatakse või grillitakse - kalal eemaldatakse nahk koos soomustega alles enne serveerimist;
- ✧ fileeritakse.

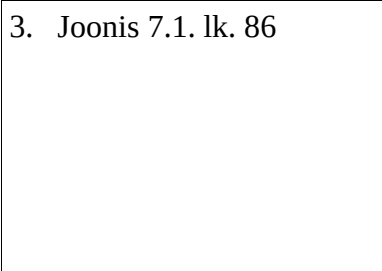
Forellil, kilul ja räabisel on soomused väikesed ja pehmed. Neid kalu ei puhastata soomustest.

Soomuste eemaldamine:

Kala on terve, st selle kõhuõõs pole avatud. Juhul kui kalal on kõhuõõs avatud, täidetakse see majapidamispaberiga, et kala kuju säilitada.

Alustatakse kala sabast. Kalariiviga tehakse ringikujulisi liigutusi. Ei tohi kala vigastada lihaseid! Vaata joonist.

3. Joonis 7.1. lk. 86



Joonis 7.1. Kala puhastamine soomustest.

Et soomused laiali ei pritsiks võib soomuste eemaldamist teha jooksva vee all või suuremas kilekotis.

4. Kalade nülgimine. Kui kala soomused on kõvasti kinni, on neid kalu väga raske puhastada. Sellised kalad on luts, lest, ahven, angerjas. Sel juhul nülitakse soomused maha.

Kuidas toimub lapikute kalade nülgimine? Lapikutel kaladel on suur selgroog ja kahel pool fileed. Sellise kala eeltöötlemine algabki nülimisega. Algul ühelt

poolt, siis teiselt poolt.

Selleks:

- ✧ tehakse kala sabal või kaelal nahasse sisselõige,
- ✧ tõmmatakse või lõigatakse tükike nahka lahti,
- ✧ võetakse nahast tugevasti kinni ja tõmmatakse see kalalt maha,
- ✧ lõigatakse uimed ära kääride või noaga.

5. Sisikonna eemaldamine.

Sisikonda võib eemaldada mitmeti:

- ✧ kõhuõõne avamise kaudu,
- ✧ selja avamise võttega,
- ✧ peaaavause kaudu.

Kõhu avamist alustatakse saba poolt. Kasutatakse nuga või kääre.

Tuleb olla ettevaatlik, et kala sapipõis ja sisikond ei määriks söödavat liha.

Kui see on juhtunud, tuleb sapine koht välja lõigata, muidu on kala maitse rikutud.

Töö käik:

- ✧ Algul eemaldatakse maks, niisk ja ujupõis.
- ✧ Seejärel eemaldatakse väikese lusika või harjaga selgroo küljest „tume kile“. Need on kala neerud.
- ✧ Lõpuks pestakse kergelt jooksva vee allkõhuõõs.

Pea meeles! Kala ei tohi vees leotada.

Lõpuste eemaldamine. Vaata joonist 7.2.

Algul lõigatakse lõpuseid lõualuuga ühendav kõõlus kääridega läbi,

Seejärel haaratakse kääride vahele lõpuse teine kinnituskohd ja see

väänatakse kala küljest lahti.

1.	2.	3.
Joonis 7.1. lk. 86		

Joonis 7.2 Kalade lõpuste eemaldamine

Selja kaudu avamist ja sisikonna eemaldamist kasutatakse juhul, kui tahetakse kala täita.

Enne selja avamist puhastatakse kala soomustest.

Kala asetatakse töölauale pea vasakule ja selg puhastaja poole.

Seljaliha lõigatakse noaga lahti pealpool selgroogu paari cm kaugusel peast.

Siis tehakse sama teiselt poolt.

Selgroog lõigatakse nii saba kui pea juurest läbi kääridega.

Lõpuks eemaldatakse seljaavause kaudu selgroog, siskond ja lõpusekaared.

Fileenoaga lõigatakse ära küljeluud.

Kala täidetakse. Täidetud kala suletakse puutikkude või kokanõelte abil.

Seljaava ei pea tingimata sulgema, selle võib jätta ka avatuks.

Pea-avause kaudu pea ja sisikonna eemaldamist kasutatakse väikeste

kalade puhul. Sel juhul jäävad kala kõht ja selg terveks. Sisikond rebitakse välja käte abil.

Kõhuääre võib seejärel lahti lõigata kääridega.

Vaata joonist 7.3 ja kirjelda räime puhastamist.

1. Joonis 7.3. lk. 87	2.	3.	4.	5.
-----------------------------	----	----	----	----

Joonis 7.3. Räime puhastamine

6. Fileerimine.

Kalafileed võivad olla erinevad:

- ✧ nahaga ja luudega,
- ✧ nahaga ja luudeta,
- ✧ nahata ja luudeta.

Fileeritud kala on ilma roogudeta ja teda on mugav kasutada erinevate roogade valmistamisel.

Väikesed kalad (räim, kilu) fileeritakse käsitsi.

Suurte kalade fileerimisel kasutatakse kääre ja teravat fileerimisnuga.

Kuidas fileeritakse?

- ✧ Kala astatakse töölauale nii, et tema kõhuõõs on fileerija poole.
- ✧ Tehakse kalale rinnauime tagant kuni selgrooni ülevalt alla lõige. Vaata 1. pilti joonisel 7.4.

Joonis 7.4. lk. 87	2	3	4	5
--------------------	---	---	---	---

Joonis 7.4. Kalade fileerimine

- ✧ Edasi liigutakse noaga ühtlaselt lõigates piki selgroogu saba suunas. Eemaldatakse pealmine filee. Vaata 2. pilti joonisel 7.4.

- ✧ Alumise filee eemaldamiseks torgatakse nuga kala neelu kohalt selgroo alla. Nuga tuleb suruda tugevalt ülespoole, st selgroo vastu. Nuga liigutatakse ühtlaselt saba suunas. Vaata 3. pilti joonisel 7.4.
- ✧ Eemaldatakse selgroog ja pea. Selleks lõigatakse kala risti läbi rinnauime alt. Enne küljeluude eemaldamist tuleb ära lõigata ka uimed. Küljeluud eemaldatakse fileenoaga seljaosast kõhu poole. Nuga hoitakse pisut kaldu. Vaata 4. pilti joonisel 7.4.
- ✧ Eemaldatakse fileelt nahk. Selleks libistatakse nuga mööda nahka saba poolt pea poole. Vaata 5. pilti joonisel 7.4.

Räime ja silgu fileerimine

Fileerimist on soovitatav teha ilma abivahenditeta.

Toimi joonise 7.5 järgi:

1. Ava kala, st lükka see pöidlaotsaga lahti.
2. Eemalda selgroog - tõsta ja tõmba seda kuni eemaldub.

Joonis 7.3. lk. 87	2.
1.	

Joonis 7.5 Räime fileerimine

3. Mõnede roogade valmistamiseks on vaja fileelt eemaldada nahk. Selleks: haara filee teravast otsast kinni ja tõmba nahk maha. Kalajääke ei visata ära, vaid kasutatakse puljongite valmistamiseks.

4. Portsajontükkide lõikamine.

Kalade marineerimine

Kala marineeritakse kolme moodi:

- ✧ toorelt - enne selle taigas või restil praadimist,
- ✧ praetult,
- ✧ suitsutatult.

Marineerimiseks kasutatakse suhteliselt kuiva marinaadi, mis valmistatakse:

- ✧ maitserohelisest,
- ✧ sidrunimahlast,
- ✧ toiduõlist.

Marinaadiga kala hoitakse jahedas vähemalt 1 tund.

Marineerimisega saab toores kala lisamaitse ja see valmib kiiremini.

Soolaga maitsestatakse kala vahetult enne taigas kastmist või paneeringuga katmist.

Praetud või küpsetatud räimede marineerimiseks kasutatakse hapukat keedetud marinaadi.

Marinaadi valmistamine. Vedelikule lisatakse:

- ✧ tomatipüreed,
- ✧ sinepit,
- ✧ sibulaid,
- ✧ mädarõigast,
- ✧ piprateri,
- ✧ loorberit,
- ✧ äädikat või sidrunimahla, mis annavad hapuka maitse.

Kalade keetmine

Keeta võib kõiki kalu.

Kalu keedetakse:

- ✧ tervetena, nad on eelnevalt roogitud,

- ✧ fileedena,
- ✧ portsjontükkidena.

Suuri kalu, mis kaaluvad üle 400 grammi, tuleb enne keetmist tükeldada fileedeks.

Kuidas seejärel toimida?

- ✧ Fileest lõigatakse 100-150 g tükid.
- ✧ Tükid poolitatakse keskelt kuni nahani.
- ✧ Tükid keeratakse nii, et nahapooled jäävad vastakuti. Sellistel portsjontükkidel võib kõhuääred puutikuga kinnitada.

Kalu keedetakse mitmeti:

- ✧ pliidil väheses vees 90-97° juures,
- ✧ jahtuvas vees,
- ✧ ahjus omas mahlas või väheses vedelikus,
- ✧ aurukapis auru sees,
- ✧ mikrolaineahjus.

Kui kala keeta tervena, ei ole teda vaja eelnevalt soomustest puhastada.

Soomused aitavad kala maitseomadusi paremini säilitada.

Soovi korral eemaldatakse soomused juba valminud kalalt.

Soomustega kala keetmisel peab arvestama, et läbi soomuste imendub sool kalasse halvasti. Soola tuleb lisada rohkem (30-40 g ühe liitri vee kohta).

Maitsestamiseks sobivad veel

- ✧ piprad (eelkõige valge pipar või Rose pipar),
- ✧ loorber,
- ✧ till, petersell,
- ✧ aed-harakputk, tüümian, aedsalvei, basiilik,

- ✧ estragon, harilik pune, leesputk, majoraan,
- ✧ meliss, piparmünt,
- ✧ maitseköögiviljad.

Tervete kalade keetmine:

- ✧ väikesed kalad asetatakse kuuma, aga mitte keevasse vette,
- ✧ keskmise suurusega kalad pannakse sooja vette,
- ✧ suured kalad pannakse külma vette.

Tervena keedetakse kalu ovaalses kalakeedupotis või keedupotis, milles on kala jaoks rest. Väikesi kalu (nt räim, kilu) võib keeta ka tavalises keedupotis. Väheses vees keetmisel võetakse vett nii palju, et kalad või kalatükid oleksid kaetud.

Enne kalade asetamist vette võib seal mõned minutid keeta maitseköögivilju (valged maitseköögiviljad, harvem porgandit) ja maitseaineid.

Keetmisel valmib kalaliha kiiresti. Valmimisaeg sõltub kalaliha paksusest ja kala liigist. Kala paksust mõõdetakse selle kõige paksemast kohast.

Keetmisaegu vaata tabelist 7.3

Tabel 7.3. Kalade keetmisajad sõltuvalt kalatüki paksusest

Kala paksus	Valmimisaeg	Kala liik
1-3 cm	5-15 minutit	räim, räabis
4-5 cm	15-25 minutit	siig, haug
6-8 cm	30-40 minutit	forell, lõhe

Kala on valmis, kui selle

- ✧ sisetemperatuur on vähemalt 60° C,

- ✧ kalaliha on läbipaistmatu,
- ✧ luud on liha küljest lahti,
- ✧ uimed eralduvad tõmbamisel kergesti.

Kala ei tohi üle keeta, sest siis muutub see kuivaks ning maitsetuks!

Kala keetmise vedelikust valmistatakse enamasti kastet.

Kalade keetmine ahjus

- ✧ Kalu keedetakse ahjus kaanega suletud nõus.
- ✧ Keedetakse temperatuuril 175° C juures 5-10 minutit.
- ✧ Omas mahlas keetmiseks maitsestatakse nii kala sisemus kui välisküljed.
- ✧ Väheses vees keetmisel lisatakse keedunõu põhja 1 cm paksuselt vett või kalaleent.

Kalade keetmine aurukapis, st auruprogrammiga ahjus. Kui sellist ahju pole, kasutatakse ahjus keedunõud, mille põhja valatakse veidi vedelikku. Vee kohale asetatakse rest kalaga.

Arvestada on vaja järgmist:

- ✧ kalad maitsestatakse 1-2 tundi enne keetmist,
- ✧ valmimisaeg on 5-15 minutit.

Keedetud kalade serveerimine

Keedetud kalu serveeritakse pearoana. Kuni serveerimiseni hoitakse keedetud kala portsjontükke keeduleemes. Siis ei kuiva kalatükid ära. Portsjoni suuruseks on 100-150 grammi.

Lisandiks sobivad:

- ✧ keedetud kartulid, kartulipuder, kartulipüree;
- ✧ keedetud ja hautatud köögiviljad, köögiviljapüreed;

- ✧ sõmer riis;
- ✧ pastatooted;
- ✧ heledal või valgel põhikastmel valmistataud kastmed, hollandi kastmed, dijoni kaste;
- ✧ maitseroheline ja maitsetaimede ürdid;
- ✧ sidrun;
- ✧ toorsalatid;
- ✧ kooreta keedetud munad, munahüübed.

Keedetud kalu kasutatakse veel

kalasuppides - igale portsjonile arvestatakse 50-70 grammi kalaliha,

kalarisotodes - igale portsjonile arvestatakse 70-100 grammi kalaliha,

kalasalatites – igale portsjonile arvestatakse 30-70 grammi kalaliha,

kalatarrendites - igale portsjonile arvestatakse 30-100 grammi kalaliha.

Tervena keedetud kalad kuuluvad eriti pidulike roogade hulka. Nende väljanägemisele pööratakse suurt tähelepanu.

Näiteks töödeldakse kala pind tarrendainega ning kaunistatakse pritsitud vahtude, sidruni, sinepiseemnete või muuga.

Marinaad kallatakse kaladele alati külmana.

Kalade praadimine.

Kalu võib praadida

- ✧ tervelt või portsjontükkidena väheses rasvas,
- ✧ tervelt või portsjontükkidena fritüüris.

Kalu võib ka röstida või küpsetada praeahjus.

Väikesi kalu praetakse tervena.

Suuremaid kalu võib praadida portsjontükkidena, fileetükkidena, tervete

fileedena.

Kalu praetakse rasvas, taimeõlis või taimerasvas.

Praetakse kas paneeritult või naturaalselt (st paneerimata).

Paneeritult praetavad kalad maitsestatakse enne praadimist.

Kalad paneeritakse vahetult enne praadimist.

Paneerimiseks kasutatakse:

- ✧ nisu-, rukki- või maisijahu;
- ✧ munasegu ja nisu- või rukkijahu;
- ✧ riivsaia;
- ✧ nisujahu, munasegu ja riivsaia;
- ✧ nisujahu, munasegu ja riivjuustu.

Paneerimiseks arvestatakse 1 kg kalade jaoks

- ✧ 1-2 dl jahu või riivsaia,
- ✧ 1-2 muna,
- ✧ 7 ml soola,
- ✧ 1 ml pipart,
- ✧ 2-3 ml paprikapulbrit.

Paneerimata ehk naturaalselt praetakse rasvasemaid kalu. Neid maitsestatakse peale praadimist.

Väheses rasvas praetakse kalu 160-170° juures mõlemalt poolt, kokku 10-20 minutit.

Paneeritud kalade puhul peaks temperatuur olema veidi madalam, et paneering kõrbema ei läheks.

Praetud kalade maitsestamiseks sobivad:

- ✧ sool,
- ✧ sidrunipipar, must- ja valge pipar,
- ✧ aed-harakputk, till, petersell.

Praetud kala võib maitsestada enne või pärast praadimist marinaadiga.

Praetud kalade juurde serveeritakse:

- ✧ külmi võisid (maitserohelisevõi, mädarõikavõi);
- ✧ hollandi kastmeid, bernookastmeid;
- ✧ heledal või valgel põhikastmel valmistatud kastmeid;
- ✧ keedetud, hautatud, praetud köögivilju;
- ✧ praetud seeni, seenepüreesid;
- ✧ keedetud ja küpsetatud kartuleid, kartulipüreesid;
- ✧ kreveti- ja krabipüreesid;
- ✧ sõmerat riisi;
- ✧ keedetud makaronitooteid;
- ✧ maitserohelist, maitsetaimede ürte;
- ✧ sidrunit;
- ✧ toorsalateid;
- ✧ kooreta keedetud mune, munahüübeid.

Praetud kalu võib serveerida ka külmalt.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage kalade sisikonna eemaldamise võtteid.
2. Kirjeldage kalade puhastamist soomustest.
3. Kirjeldage kalade fileerimist.
4. Kirjeldage kalade maitsestamise võimalusi.
5. Kirjeldage kalade paneerimist.
6. Kirjeldage kalade keetmist.

7. Nimetage lisandeid, mis sobivad keedetud kalade juurde.
8. Kirjeldage kalade praadimist.
9. Nimetage lisandeid, mis sobivad praetud kalade juurde.

ÜLESANNE

1. Täitke tabel.

Kalaroog	Toorained	Eeltöötlemise võtted õiges järjestuses	Sobivad maitseained	Kuumtöötlemise võimalused	Sobivad lisandid
Räimepihvid					
Lõhemedaljon					
Keedetud koha					

7.9. Lihatoidud

Lihatooteid võib lülitada nii hommiku-, lõuna- kui ka õhtusöögimenüüsse, samuti peolauamenüüdesse.

Hommiku- ja õhtusöögimenüüsse sobivad:

- ✦ soojad suupisted lihast ja lihatoodetest,
- ✦ keedetud, hautatud, praetud, grillitud, küpsetatud lihatoidud,
- ✦ hakklihatoidud.

Lõunasöögimenüüsse sobivad nii keedetud, hautatud, praetud, grillitud, üleküpsetatud lihatoitud kui ka hakklihatoitud. Neid serveeritakse

- ✧ sooja eelroana,
- ✧ vaheroana,
- ✧ pearoana.

Peolauamenüüsse sobivad soojad eel- ja vaheroad ning pearoad.

Pearoana sobivad eelkõige suured praed või portsjonilised praetud lihatoitud.

Vaheroogadena serveeritakse grillitud või üleküpsetatud lihatoitusid.

Rümpade jaotus

Rümp jagatakse jaotustükkideks. Rümpade jaotamiseks on erinevad jaotusskeemid. Näiteks on eri skeemid suurte loomade (veis, karu, põder), väikeste loomade (vasikas, lammas, metskits) ja searümpade jaotamiseks.

Vaata allolevat joonist, millel on kujutatud **searümba** jaotumist jaotustükkideks.

Joonis 7.6. Searümba jaotustükid ja nende kasutamine toitudes.

Joonis 7.6 lk. 92

1. Seajalad: sült, hernesupp, keedetud seajalad.
2. Singitükk: ahjus küpsetatud, keedetud, hautatud lihatoitud.
3. Tagumine praetükk: keedetud ja hautatud lihatoitud.
4. Seljakarbonaad: praetud, grillitud, ahjus küpsetatud lihatoitud.
5. Seljatükk: ahjupraad, liha- ja köögiviljahautised, liharullid jt hautatud lihatoitud, hakkliha.
6. Pea: sült, hernesupp.
7. Kõhuäär: sült, hakkliha.

8. Ribitükk: lihakastmed, hautatud lihatoidud, ahjupraad, grillitud ribi.
9. Labatükk: hernesupp, sült, hautatud lihatoidud, hakkliha.
10. Esikoot, tagakoot: sült, hernesupp.

Joonisel 7.7. on kujutatud **veiserümba** jaotumist jaotustükkideks ja nende kasutamist toitudes.

Joonis 7.7. Veiserümba jaotustükid ja nende kasutamine toitudes.

Joonis 7.7 lk.93

1. Jalad: puljongid, supid, hautatud toidud, hakkliha.
2. Kõhuäär: hakkliha.
3. Küljetükk: supid, hautatud toidud.
4. Rinnatükk: supid, hautatud toidud, hakkliha.
5. Labatükk: praetud, hautatud lihatoidud.
6. Praetükk: praetud, hautatud lihatoidud.
7. Külgmine praetükk: praetud, hautatud lihatoidud.
8. a. Välimine praetükk: praetud, hautatud lihatoidud.
b. Sisemine praetükk (asub 8a all): praetud, hautatud lihatoidud.
9. Nimme- ja seljatükk: praetud lihatoidud.
10. Seljatüki esiosa: supid, hautatud toidud, hakkliha.
11. Kaelatükk: hakkliha.
12. Sabaluu: puljongid, lihasupid.
13. Välisfilee: portsjonilised ja suuretükilised praetud, grillitud lihatoidud.
14. Sisefilee: portsjonilised ja suuretükilised praetud, grillitud lihatoidud.

Alljärgneval joonisel 7.8 on kujutatud **lamba- ja vasikarümba** jaotumist

jaotustükkideks ja nende kasutamist toitudes.

Joonis 7.8. Lamba- ja vasikarümba jaotustükid

Joonis 7.8. lk.93

1. Kaelatükk.
2. Labatükk.
3. Seljatükk.
4. Rinnatükk.
5. Reietükk.

Liha eeltöötlusvõtted

Eeltöötlusvõtteid on esitatud kaheksa:

1. Liha jaotustükkide pesemine.
 - ✦ Pestakse jooksva vee all;
 - ✦ seejärel tükid kuivatatakse või tahendatakse;
 - ✦ lihast lõigatakse välja templijäljendid;
 - ✦ eemaldatakse kelmed, kiled, kõõlused, liigne rasv, õhukesed ääred.
2. Tükeldamine. Tükeldatakse vastavalt sellele, mis roogi sellest soovitakse valmistada.

Liha lõigatakse ainult selleks määratud lõikelaua terava noaga.

Pooltooted lõigatakse alati risti lihakiudu. Nii säilitavad kuumtöötlemisel tükid oma kuju ja on pehmemad.

3. Vasardamine. Vasardatakse portsjoniliste toitude lihatükke.

Seda tehakse puust või metallist lihavasara lõikelaua. Kasutatakse ka elektrilist kobestit.

Vasardamiseks soovitatakse panna lihatükk toidukile vahele.

Vasardamisega antakse lihatükile kuju (ovaalne, ümmargune) selle järgi, mis toitu sellest tahetakse valmistada.

Lihavasara sileda poolega või noaseljaga kujundatakse lihatüki ääred.

4. Hakkliha valmistamine. Tehakse hakklihamasinaga. Hakkliha võib valmistada kõikidest lihaliikidest. Eelkõige kasutatakse ära kaela-, kõhu-, külje- ja labatükid.

Valmistatakse ka mitmest lihaliigist seguhakklihasid.

Hakklihast omakorda valmistatakse erinevaid hakkmasse:

- ✧ Naturaalne hakkmass – hakklihale lisatakse vett ja maitseaineid. Vett arvestatakse 2 dl ühe kg hakkliha kohta.
- ✧ Lihthakkmass - hakklihale lisatakse vett, maitseaineid ja leotatud saia. Ühe kilogrammi hakkliha kohta arvestatakse 2 dl vett ja 200 g leotatud saia.

Võib lisada ka keedetud kartulit, kohupiima, keedetud tangaineid, köögivilju, puuvilju jm.

- ✧ Knellmass - hakklihale lisatakse leotatud saia, koort ning muna ja maitseaineid. Ühe kilogrammi hakkliha kohta arvestatakse 100 g leotatud saia, 2 dl koort, 2 muna.

5. Marineerimine.

Enne kuumtöötlemist võib liha marineerida. Happe mõjul muutub liha pehmemaks. Lisatavad maitseained annavad erinevat maitset.

Mõni lihaliik (näiteks ulukiliha) on väga terava maitsega. Marineerimisega kõrvaldatakse terav maitse.

Marineerimine pikendab ka liha säilivusaega.

6. Maitsestamine. Enne kuumtöötlemist lihatükke maitsestatakse maitseainete seguga. Selleks hõõrutakse liha maitseaineteseguga kokku ja lastakse veidi seista.

7. Paneerimine. Kasutatakse liha pooltoodete puhul. Enne paneerimist liha maitsestatakse. Kasutatakse ühe-, kahe- ja mitmekordset paneeringut.

8. Pikkimine. Sel juhul lükatakse lihaskiudude vahele teisi toiduaineid. Pikitakse suuretükilisi pooltooteid, mis on valmistatud veise või ulukite lihast. Pikkimine annab lihale mahlakust ja maitset.

Liha keetmine

Keetmiseks sobib veise-, sea-, lamba- ja kanaliha.

Liha keedetakse suurte tükkidena (1,5-2 kg).

Töö käik:

- ✧ Liha pannakse keema kuuma magedasse vette. Ühe kilogrammi liha kohta võetakse 1-1,5 liitrit vett.
- ✧ Liha kuumutatakse keema ja keedetakse tasasel keemisel 90°-97° juures.
- ✧ Maitsestatakse. Selleks kasutatakse maitseköögivilju, vahel ka pipart.
- ✧ 15-20 minutit enne keemise lõppu lisatakse sool.
- ✧ Veiseliha keeb 2-2,5 tundi, sea- ja lambaliha 1-1,5 tundi.

Valmisliha lõigatakse ristikiudu viiludeks. Serveerimiseni hoitakse liha keeduleemes.

Igasse portsjonisse arvestatakse 2-3 viilu.

Lisandiks sobivad keedetud liha juurde:

- ✧ keedetud kartul, kartulipuder, -püree, jt keedetud kartulitest lisandid,
- ✧ keedetud ja hautatud köögiviljalisandid,
- ✧ marineeritud salatid,
- ✧ heledal põhikastmel valmistatud kastmed. Näiteks sinepi- ja mädarõikakastmed, tomatikastmed.

Suured praed

Suuri praade valmistatakse veise-, vasika-, sea-, lamba- ja ulukiliha.

Lamba- ja väikeste ulukite praade valmistatakse sageli terve tagaveerandist.

Ulukipraade eelnevalt marineeritakse.

Valmistamine

1. Maitsestatud ja vormitud lihatükid asetatakse äärega ahjupannile.
Lihatükkide vaheks jäetakse 4-5 cm.
2. Lihetükid pruunistatakse väheses rasvas.
3. Pannile valatakse vedelikku. Vedeliku arvestus - ühe kilogrammi liha kohta 2-4 dl.

Vedelik võib olla vesi või puljong, millele võib lisada valget või punast veini.

Veini arvestatakse ühe kilogrammi liha kohta 5-10 dl.

4. Liha küpsetatakse praeahjus 175-200° juures.
5. Praad valatakse iga 10-15 minuti järel praeleemega üle.
6. Liha valmidust määratakse kokanõela abil.

Prae valmimisaeg oleneb liha liigist, jaotustükist ja lihatüki suurusest.

Suuri praetükke hoitakse praepannil 50-60° juures kuni serveerimiseni.

7. Praeleemest võib valmistada kastme.

Valmispraad lõigatakse enne serveerimist risti lihakiudu viiludeks.

Igasse portsjonisse arvestatakse 2-3 viilu.

Lisandiks sobivad prae juurde:

- ✧ keedetud, praetud kartulid, ahjukartulid;
- ✧ keedetud, hautatud ja praetud köögiviljad;
- ✧ praetud seened;
- ✧ marineeritud salatid;
- ✧ praeleem, sellest valmistatud kastmed.

Suuri praade serveeritakse ka külmalt. Sel juhul praad jahutatakse ja lõigatakse õhukesteks viiludeks.

Praetud portsjonilised lihatoidud

Portsjontükke võib

- ✧ praadida väheses rasvas pannil,
- ✧ küpsetada ahjus,
- ✧ grillida.

Väheses rasvas praadimiseks pannakse pooltooted kuuma rasva sisse ja praetakse mõlemalt poolt helepruuniks.

Maitseained raputatakse praetud poolele.

Grillitud tooteid maitsestatakse kas enne või peale grillimist.

Portsjontükke (biifsteeke) praetakse 10-20 minutit.

Eristatakse kolme valmidusastet:

1. Kergelt praetud (inglise keeles *rare*) - praetakse 1,5 minutit kummaltki poolt.
2. Keskmiselt praetud (inglise keeles *medium*) - praetakse 3 minutit kummaltki poolt.
3. Läbipraetud (inglise keeles *done*) - praetakse 4-5 minutit kummaltki

poolt.

Portsjonina praetud lihatükid serveeritakse vahetule peale valmimist.

Lisandiks sobivad:

- ✧ keedetud, praetud kartulid, ahjukartulid;
- ✧ keedetud, hautatud ja praetud köögiviljad;
- ✧ kartuli- ja köögiviljapüreed;
- ✧ praetud seened;
- ✧ marineeritud salatid;
- ✧ sõmer riis;
- ✧ härjasilmad;
- ✧ praetud sai;
- ✧ maitsevõid ja kuumad võid;
- ✧ praeleem, sellest valmistatud kastmed;
- ✧ pruunil põhikastmel valmistatud kastmed.

Üleküpsetatud (gratineeritud) lihatoidud

Enne üleküpsetamist liha kas keedetakse või praetakse.

Valmistamine:

1. Liha lõigatakse viiludeks, asetatakse portsjonnõusse või pannile.
2. Liha valatakse üle pruunil põhikastmel valmistatud kastmega.

Roale võib lisada veel teisi toiduaineid: seeni, köögivilju, riivjuustru jne.

3. Roog piserdatakse üle toiduõliga.
4. Küpsetatakse praeahjus või grillahjus.

Hautatud lihatoidud

Hautamine:

1. Lihatükid pruunistatakse väheses rasvas.
2. Pruunistatakse maitseköögiviljad.

3. Pruunistatud maitseköögiviljad lisatakse pruunistatud lihatükkidele.
4. Lisatakse maitseained ja kuum vedelik.
5. Lihatükid ja maitseköögiviljad hautatakse kaanega nõus 140° juures pehmeks.

Liha hautatakse nii suurte kui väikeste tükkidena või portsjontükkidena.

Hautamisvedelikuks võib olla puljong, millele võib lisada tomatipastat, veine või õlu.

Vedelikku valatakse hautamislõusse kuni 1/3 liha kõrgusest.

Lihaga koos võib hautada:

- ✧ õunu, ploome,
- ✧ tomateid,
- ✧ magusaprika kaunu,
- ✧ seeni,
- ✧ peekonit.

Maitseköögiviljad lisatakse

- ✧ suuretükkilistele hautistele pool tundi peale hautamise alustamist;
- ✧ väikesetükkilistele hautistele kohe peale pruunistamist.

Väikesetükkilistele hautistele võib pruunistamise lõpul lisada jahu ning seda koos lihaga enne hautamisleeme lisamist kuumutada.

Suuri lihatükke hautatakse 1,5 tundi 1 kg liha kohta (2 kg suuretükkilise liha hautamiseks kulub 3 tundi jne).

Hautamisleemest valmistatakse kaste. Selleks:

1. Lisatakse hautamisleemele rasvas kuumutatud jahu või jahuvõid.
2. Keedetakse 5 minutit.

Väikesetükiliste hautatud roogade valmistamisel võib pruunistatud lihatükid asetada ka eelnevalt valmistatud kastmesse. Liha keedetakse koos kastmega valmimiseni.

Väikesetükiliste hautatud roogade valmistamisel arvestatakse ühele portsjonile

- ✧ 100-200 g liha (5-6 tükki) ja
- ✧ 1-1,5 dl (100-150 g) kastet.

Lisandiks sobivad:

- ✧ keedetud, praetud, küpsetatud kartulilisandid;
- ✧ keedetud, hautataud, praetud köögiviljalisandid;
- ✧ sõmer riis, keedetud pastatooted;
- ✧ hautamisleemest valmistatud kastmed;
- ✧ marineeritud salatid.

Hakklihatoitud

Erinevatest hakkmassidest valmistatakse nii keedetud, praetud kui ka hautatud toite ja vormiroogi.

Lisandiks sobivad:

- ✧ keedetud, praetud, kartulilisandid, kartulipudrud ja -püreed;
- ✧ keedetud, hautataud, praetud köögiviljalisandid, -köögiviljapüreed;
- ✧ sõmerad pudrud;
- ✧ pastad;
- ✧ praeleem ja sellest valmistatud kastmed;
- ✧ heledal või valgel põhikastmel valmistatud kastmed;
- ✧ pruunil põhikastmel valmistatud kastmed;
- ✧ kuumad võid;
- ✧ marineeritud salatid;

KORDAMISEKS

1. Loetlege eeltöötlusvõtteid, mida rakendatakse lihade juures.
2. Missugused sealiha jaotustükid sobivad keetmiseks.
3. Missugused veiseliha jaotustükid sobivad hautamiseks.
4. Missugused veiseliha jaotustükid sobivad portsjoniliste praetud lihatoitude valmistamiseks?
5. Kuidas lihasid keedetakse?
6. Kuidas valmistatakse suuri praade?
7. Kuidas praetakse lihast portsjontükke?
8. Kuidas hautatakse lihast portsjontükke?
9. Nimetage lisandeid, mida serveeritakse keedetud lihatoitude juurde.
10. Nimetage lisandeid, mida serveeritakse hautatud lihatoitude juurde.
11. Nimetage lisandeid, mida serveeritakse praetud lihatoitude juurde.
12. Nimetage lisandeid, mida serveeritakse hakklihatoitude juurde.

ÜLESANDED

1. Täitke tabel – liha eeltöötlemise võtted.

Võtte nimetus	Vajalikud toorained	Võtte kirjeldus	Miks kasutatakse?	Töövahendid
Sulatamine				
Rasvade, kelmete jne eemaldamine				
Tükeldamine				

Vasardamine				
Vormimine				
Pikkimine				
Paneerimine				
Marineerimine				
Hakkmassi valmistamine				

2. Leidke erinevaid lihatoitude retsepte. Pöörake tähelepanu lisanditele.

Täitke tabel.

	Toidu nimetus	Kaste	Kartuli-, köögivilja- ja muud lisandid
Keedetud hakklihatoitud			
Hautatud lihatoitud			
Praetud lihatoitud			
Küpsetatud lihatoitud			
Grillitud lihatoitud			
Hakklihatoitud			

3. Koostage valmistamise juhendid: tooraine, tükeldus, valmistamine,

maitsestus, lisandid.

- ✧ Keedetud lihatoit
- ✧ Hautatud lihatoit
- ✧ Praetud lihatoit
- ✧ Kūpsetatud lihatoit
- ✧ Grillitud lihatoit
- ✧ Hakklihatoit

7.10 Köögiviljatoidud ja -lisandid

Köögiviljatoite võib serveerida:

- ✧ iseseisva toiduna,
- ✧ köögiviljalisanditena teiste toitude juurde.

Iseseisvaks toiduks arvestatakse igale sööjale 200-300 g köögivilja, 50-100 g kastet või mõnd muud lisandit.

Köögiviljalisandiks arvestatakse igale sööjale 50-150 g köögivilja.

Köögiviljatoite liigitatakse valmistamise tehnoloogia järgi järgmiselt (vaata tabelit).

Tabel 7.4. Köögiviljatoitude liigitamine valmistamise tehnoloogia järgi

Kuumtöötlusviis	Tehnoloogilised võtted
Keedetud köögiviljatoidud	✧ Rohkes vedelikus keedetud köögiviljad ✧ väheses vedelikus keedetud köögiviljad ✧ veeaurus keedetud köögiviljad

	✧ köögiviljapüreed ✧ köögiviljapudrud ✧ kastmes keedetud köögiviljad ✧ köögiviljapudingud ✧ terriinid, timbalid
Hautatud köögiviljatoidud	✧ Ühepajatoidud ✧ köögiviljaraguud ✧ köögiviljarullid ✧ soojad köögiviljasalatid
Küpsetatud köögiviljatoidud	✧ Küpsetatud köögiviljad ✧ üleküpsetatud köögiviljad ✧ köögiviljavormiroad ✧ täidetud köögiviljad
Väheses rasvas praetud köögiviljatoidud Friteeritud köögiviljatoidud Grillitud köögiviljatoidud	✧ Köögiviljakotletid ✧ köögiviljapannkoogid ✧ köögiviljarullid ✧ köögiviljašnitslid ✧ friteeritud köögiviljad ✧ grillitud köögiviljad

Köögiviljade ettevalmistamine

Tähelepanu tuleb pöörata õigele säilitamisele ja eeltöötlemisele.

Köögivilju hoitakse jahedas ja pimedas. Lehtköögivilju ja maitsetaimi hoitakse niisutatuna suletud kilekottides külmkappides.

Köögiviljade eeltöötlusvõtted:

- ✧ sorteerimine,
- ✧ pesemine,
- ✧ puhastamine,
- ✧ tükeldamine,
- ✧ säilitamine enne kuumtöötlemist.

Köögiviljade pesemiseks, koorimiseks ja tükeldamiseks kasutatakse roostevabast materjalisst töövahendeid või kiireid tükeldamisseadmeid. Peab arvestama, et mida pikem on köögiviljade eeltöötlemise aeg, seda suurem on toitainete kadu.

Koos koorega keedetud köögiviljades säilivad vitamiinid paremini. Köögiviljad tükeldatakse võimalikult vähe aega enne kuumtöötlemist. Toorsalatid tükeldatakse vahetult enne nende serveerimist.

Kooritud värsked köögivilju pole soovitatav hoida vees. Kui on vaja vees hoida, siis võimalikult lühikest aega.

Keedetud köögiviljatoidud ja -lisandid

Köögivilju võib keeta:

- ✧ rohkes või väheses vedelikus,
- ✧ veeaurus.

Rohkes vedelikus keetmisel arvestatakse tavaliselt 1 kg köögivilja kohta 0,6-0,7 l vett.

Soola võetakse 10 g ühe liitri vee kohta.

Väheses vedelikus keetmisel arvestatakse vedelikku nii palju, et see köögivilju vaevu kataks. Soola arvestatakse ikka 10 g ühe liitri vee kohta. Veeauruga keedetakse ahjukapis või kombiahjus.

Köögiviljad asetatakse keema nende valmimise järjekorras. Sool raputatakse peale.

Aurutamine sobib just õrnadele köögiviljadele vedelikus keetmise asemel. Auruga keetmisel on nende valmimise aeg veega keetmisest pikem.

Värskete köögiviljade keetmine

1. Köögiviljad (välja arvatud peet ja hernes) pannakse keema nõrgalt soolaga maitsestatud vette või muusse keeduvedelikku. Et köögiviljad pehmeneksid ühtlaselt, tuleks koos keeta võimalikult ühesuuruseid köögivilju.
2. Köögiviljade keeduvette võib lisada pisut võid.
3. Köögiviljade keeduveesi kasutatakse ära suppide ja kastmete valmistamiseks.
4. Köögivilju keetmise ajal ei segata!

Kui keedetakse koos eri liiki köögivilju, siis pannakse need keema pehmenemise järjekorras.

Külmutatud köögiviljade keetmine. Peab arvestama, et

- ✧ külmutatud köögivilju eelnevalt ei sulatata;
- ✧ külmutatud köögiviljad asetatakse soolaga maitsestatud keevasse vette,
- ✧ Enne külmutamist on köögivilju blanšeeritud, seepärast on nende keetmisaeg lühem.

Konserveeritud köögiviljade kuumutamine

- ✧ Kuumutatakse keeduvedelikus.
- ✧ Kurnatud keeduleent kasutatakse suppide ja kastmete valmistamiseks.

Keedetud köögivilju võib serveerida:

- ✧ iseseisva toiduna koos kastmega,

✧ köögiviljalisanditena teiste roogade juurde.

Keedetud köögiviljadest võib valmistada muid roogasid – putrusid, püreesid, salateid jm.

Köögiviljaputrusid ja -püreesid võib keeta piimaga või valgete kastmetega.

Hautatud köögiviljatoidud

Hautamiseks arvestatakse 1 kg köögivilja kohta 0,2-0,3 l vedelikku ja 20-30 g rasvainet.

Väga veerikkad on varajane kapsas, kõrvits, tomat. Neid hautatakse vedelikku lisamata.

Hautatakse kas ainult üht köögiviljaliiki või mitut liiki koos.

Hautamine;

1. Köögiviljad tükeldatakse.
2. Pruunistatakse kergelt rasvaines või rasvata. Peab teadma, et rasvas ei kuumutata valget peakapsast.
3. Lisatakse maitseköögiviljad.
4. Lisatakse maitseained.
5. Lisatakse vedelikku nii palju, et see katab köögiviljad.
6. Hautatakse kaanega suletud nõus, kuni köögiviljad on peaaegu pehmed.
7. Lisatakse soovi korral kastet.

Ühepajatoidud. Ühepajatoitudes võib kasutada koos köögiviljadega

- ✧ liha, lihatooteid,
- ✧ kala,
- ✧ seeni,
- ✧ tangaineid ja pastatooteid.

Ühepajatoite serveeritakse kohe peale valmimist 65° C juures.

Kapsarullid. Kapsarullides kasutatakse erinevaid täidiseid. Neid valmistatakse

- ✧ keedetud tangainetest või putrudest,
- ✧ seentest,
- ✧ köögiviljadest,
- ✧ hakkliha- ja lihatoodetest,
- ✧ kalast.

Kasutatakse ka mune ja ürte.

Serveerimine

Hautatud kapsarulle ja ühepajatoite serveeritakse iseseiva roana.

Kapsarullide lisandiks sobivad keedetud kartulilisandid ja heledad kastmed või tomatikastmed.

Hautatud köögivilju serveeritakse iseseivalt koos kastmega või lisandina teiste roogade juurde.

Praetud köögiviljatoidud ja -lisandid

Köögivilju praetakse

- ✧ toorelt või keedetult,
- ✧ väheses või rohkes rasvas.

Praadimisel võib rasvainena kasutada võid või õli.

Köögiviljad asetatakse alati kuumale pannile.

Pannist täidetakse köögiviljadega kõige rohkem kaks kolmandikku.

Friteerimiseks sobib enamik köögivilju. Selleks tuleb köögiviljad eelnevalt paneerida või kasta taignasse.

Praetud köögivilju võib serveerida:

- ✧ sulavõiga,
- ✧ hapukoorega,
- ✧ hapukoorekastmega.

Köögiviljakotlette ja -pannkooke valmistatakse toorettest, keedetud või küpsetatud, riivitud köögiviljadest, köögiviljapüreedest, köögiviljaputrudest.

Köögiviljakotlette ja -pannkooke serveeritakse

- ✧ eelroana, pearoa lisandina,
- ✧ pearoana koos sulatatud või, hapukoore, piima- või hapukoorekastmega, maitserohelisega.

Portsjoni suuruseks arvestatakse 100-150 g.

Küpsetatud köögiviljatoidud

Köögivilju küpsetatakse:

- ✧ koorega või puhastatult;
- ✧ kastmega ülevalatult,
- ✧ täidetult.

Küpsetatud köögiviljadest valmistatakse ka vormitoite.

Küpsetatud toite valmistatakse tooretest või eelnevalt kuumtöödeledud köögiviljadest.

Üleküpsetamiseks (ehk gratineerimiseks) võib kasutada

- ✧ valgel põhikastmel valmistatud kastmeid,
- ✧ juustu,
- ✧ juustu-munavalge segu,
- ✧ riivsaia,
- ✧ võid.

Köögivilju küpstatakse ahjus või salamandris 200-250° C juures pruuni

kooriku tekkimiseni.

1 osa köögiviljade kohta võetakse 0,5-1 osa üleküpsetamis-kastet (gratineerimiskastet).

Juustu võetakse 1 kg köögiviljade kohta 100-200 g.

Küpsetatud köögivilju serveeritakse kas iseseisva toiduna või lisandina.

Köögivilja-vormiroad

Köögiviljavormiroogi valmistatakse:

- ✧ tükeldatud köögiviljadest,
- ✧ püreeritud köögiviljadest.

Köögiviljad võivad olla toored või eelnevalt kuumtöödeldud.

Valmistamine:

1. Köögiviljad tükeldatakse ribadeks või viiludeks.
2. Vorm määratakse rasvainega ja puistatakse üle riivjuustuga.
3. Tükeldatud köögiviljad laotakse kihtidena vormi.
4. Tükeldatud köögiviljade peale valatakse muna-piimasegu.
5. Küpsetatakse ahjus.
6. Veidi enne valmimist puistatakse toidu pinnale riivjuustu.

Püreeritud või riivitud köögiviljadest vormiroogade valmistamine:

1. Köögiviljamassile lisatakse piima-munasegu või mannaputru või muud putru.
2. Segu pannakse rasvainega määratud ja riivsaiaiga ülepuistatud vormi.
3. Küpsetatakse praeahjus.
4. Veidi enne valmimist puistatakse toidu pinnale riivjuustu.
5. Vormiroogade pinna võib enne küpsetamist üle määrada hapukoorega, sulavõiga või puistata pinnale riivsaia.

Köögiviljavormiroogi serveeritakse iseseisva toiduna või lisandina.

Vormiroad serveeritakse hapukoore, sulavõi või kastmega, maitserohelisega.

Kartulitoidud ja -lisandid

Kartulite keetmine. Kartuleid võib keeta

- ♣ koorega – salatitesse,
- ♣ kooritult – lisandiks, püreedeks, edaspidiseks kuumtöötlemiseks.

Keeta võib kartuleid vees või aurus. Keetmine:

1. Värsked kartulid pannakse keema keevasse vette, mida on soola ja tilliga maitsestatud.
2. Keetmise aega arvestatakse keemaminemise momendist.
3. Keedetud kartulitelt valatakse vesi ära.
4. Lastakse 5-7 minutit aurus pehmeneda.
5. Keedetud kartuleid serveeritakse vahetult peale valmistamist.

Serveeritakse kas lisandina erinevate toitude juurde või iseseisva toiduna koos

- ♣ või ja maitserohelisega,
- ♣ praetud sibulate ja tomatitega,
- ♣ praetud seente ja tomatitega,
- ♣ erinevate kastmetega.

Kartulitest valmistatakse ka kartuliputru ja -püreesid, neist omakorda kartulikotlette, kartulirulle, kartulipalle, kartulikroketeid.

Hautatud kartulitoidud ja lisandid. Nende valmistamiseks kartulid:

1. tükeldatakse ja praetakse rasvas,
2. pruunistunud kartulitele lisatakse röõsk koor.

3. maitsestatakse,
4. hautatakse pliidil või ahjus valmimiseni.

Kartulite praadimine. Selleks kasutatakse tooreid, keedetud või blanšeeritud kartuleid.

Kartuleid praetakse nii väheses kui ka rohkes rasvas, seejärel friteeritakse.

Küpsetatud kartulitoidud. Kartuleid küpsetatakse tervelt (koorega või kooritult) või fooliumisse pakitult.

Küpsetatud kartulitoite valmistatakse ahjus. Selleks:

1. kartulid asetatakse ahjuplaadile,
2. piserdatakse peale õli,
3. puistatakse peale maitseained,
4. küpsetatakse ahjus 200° C juures 30 minutit.

Valmistatakse ka kartulivorme, mille puhul ahjuplaadile asetatud kartulid valatakse üle rõõsa koore või puljongiga.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage köögiviljade keetmise viise.
2. Miks säilitatakse keedetud kartuleid külmas vees?
3. Kirjeldage kartulite keetmist.
4. Kirjeldage toorete ja keedetud kartulite praadimist pannil.
5. Kirjeldage hautatud porgandite, kaalicate valmistamist.
6. Nimetage köögiviljatoitudele sobivaid maitseaineid, ürte.
7. Kuidas muutub köögiviljade ja kartulite toiteväärtus (mineraalainete/vitamiinide sisaldus) kuumtöötlemisel?
8. Valige praetud hakk-kotletile kartulilisand, köögiviljalisand ja kaste.

ÜLESANDED

1. Paaristöö. Täitke tabelit eeskuju alusel.

Köögivili	Köögiviljaroog	Töövõtte kirjeldus	Töövahendid	Köögiviljade tükelduskujud
Kartul	Keedetud kartul Ahjukartul	Sorteerimine, pesemine, koorimine, pesemine, lühiajaline, säilitamine vees	Anumad kartuli hoidmiseks, kraanikauss, koorimisnuga	Terved köögiviljad

2. Rühmitage köögivilju kolme põhivärvi järgi.

Rohelised	Kollased	Punased
paprika	paprika	paprika
kurk	kaalikas	peet

3. A. Koostage köögiviljalisandi „Roheline padi“ valmistamise juhend:

tooraine, tükeldus, valmistamine, maitseained.

B. Mis toitude juurde see lisand sobib?

7.11 Magustoidud

Magustoidud sobivad hilise hommikusöögi, hilise lõunasöögi, hilise õhtusöögi ja pidulikesse menüüdesse.

Magustoite serveeritakse viimase roana.

Magustoite liigitatakse serveerimistemperatuuri ning kasutatud toorainete ja valmistamise tehnoloogia järgi (vt tabel 7.5)

Tabel 7.5. Magustoitade liigitus serveerimistemperatuuri ning kasutatud toorainete ja valmistamise tehnoloogia järgi

Külmad magusroad	Soojad magusroad	Külmutatud magusroad
Serveeritakse temperatuuril 10-14° C.	Serveeritakse temperatuuril 65-75° C.	Serveeritakse külmutatult.
Värsked puuviljad ja marjad puuvilja-ja marjasalatid kompotid kissellid magusad supid magusad kastmed tarretised vahustatud tarretised vahud ja sambukid kreemid	Pannkoogid pudrud pudingud vormiroad sufleed klimbid küpsetatud puuviljad	Jäätised parfeed ehk pooljäätised sorbetid

Valmistatakse veel

- ✧ taignatoodete kombinatsioonne kreemidega, vahtudega, tarretistega, magusate kastmetega,
- ✧ tabelis toodud erinevate magustoitade omavahelisi kombinatsioone.

Värskelt serveeritavad puuviljad jäetakse terveks või kooritakse ja tükeldatakse.

Puuviljade ja marjade lisandiks sobivad

- ✧ tuhksuhkur,
- ✧ suhkrusiirup, mesi,
- ✧ piim, röõsk koor, vahukoor,
- ✧ puuvilja- ja marjasiirupid,
- ✧ magusad kohupiimamassid,
- ✧ jäätis,
- ✧ mandlilaastud, pähklid,
- ✧ magusad kastmed: vanilli-, šokolaadi-, karamelli jt kastmed;
alkohoolsed joogid kastmena,
- ✧ tarretised,
- ✧ kondiitritooteid.

Igale sööjale arvestatakse magustoiduks 100-150 g puuvilja koos lisandiga.

Puuvilja- ja marjasalatid. Puuvilja- ja marjasalateid valmistatakse värsketest, külmutatud, konserveeritud puuviljadest ja marjadest.

Salateid võib valmistada ühest või mitmest puuvilja- või marjaliigist.

Salatisse valitakse maitset ja värvuselt sobivad komponendid, vajadusel puuviljad kooritakse ja tükeldatakse.

Salatikomponente võib enne serveerimisnõusse asetamist omavahel segada.

Salatikomponendid võib serveerimisel asetada ka eraldi gruppideks.

Kastmeks võib olla

- ✧ 20%-line suhkrusiirup,
- ✧ puuvilja- või marjamahl,
- ✧ puuviljakonservi vedelik.

Igale sööjale arvestatakse magustoiduks 100 g salatit ja 50 g kastet.

Puuvilja- ja marjasalatite lisandiks sobivad kondiitritooted ja maitsestatud vahukoor.

Kissellid. Kisselle valmistatakse

- ✧ värsketest, külmutatud, konserveeritud puuviljadest ja marjadest;
- ✧ puuvilja- ja marjasiirupitest, puuvilja- ja marjamahladest või -mehudest;
- ✧ puuvilja- ja marjapüreedest;
- ✧ puuvilja- ja marjaekstraktidest;
- ✧ puuvilja- ja marjaveinidest.

Kissellide maitsestamiseks kasutatakse

- ✧ suhkrut,
- ✧ riivitud tsitrusviljade (sidrun, apelsin jm) koort,
- ✧ sidrunhapet,
- ✧ kaneeli, vanilli, aniisi,
- ✧ piparmünti, melissi,
- ✧ koriandrit,
- ✧ veine, likööre,
- ✧ karamellsuhkrut.

Kissellide tihendamiseks kasutatakse tärklist. Tavaliselt kasutatakse kartulitärklist, piimakissellide puhul kasutatakse ka maisi- või riisitärklist.

Tärklise kasutamine:

1. Tärklis segatakse vähese külma veega,
2. Segu valatakse korraga keeva vedeliku hulka,
3. Segu kuumutatakse kiiresti segades paksenemiseni. Tärklist ei keedeta!

Lisatud tärglisse koguste alusel jagatakse kissellid kolme grppi:

1. Vedelad kissellid: 1 kg kissellile lisatakse 20-40 g tärklist.

Vedelat kisselli võib serveerida koos magusate putrude, vormiroogade, pudingute, vahukoore, sõmera riisi, magusate klimpidega. Vedelat kisselli serveeritakse ka kondiitritoodetega.

2. Poolvedelad kissellid: 1 kg kissellile lisatakse 40-50 g tärklist.

Poolvedelat kisselli võib serveerida koos vahukoorega, keedisega, piimaga, hapu- või rõõsa koorega.

3. Paksud kissellid: 1 kg kissellile lisatakse 50-80 g tärklist.

Paksud kissellid valatakse kohe peale valmistamist serveerimisnõudesse jahtuma. Neid võib valada jahtuma ka vormi, mis on külma veega niisutatud ja suhkruga ülepuistatud.

Vormist võetakse kissellid välja vahetult enne serveerimist.

Pakse kisselle võib serveerida koos siirupite, magusate kastmete, piima, rõõsa koore, jäätise, keedistega.

Igale sööjale arvestatakse magustoiduks 1,5-2 dl (150-200 g) kisselli.

Erinevatest toorainetest keedetakse kisselle erinevate tehnoloogiate järgi.

Magusad supid

Neid valmistatakse

- ✧ värsketest, külmutatud, konserveeritud puuviljadest ja marjadest;
- ✧ piimast;
- ✧ munadest;
- ✧ leivast.

Magusate supptide tihendamiseks kasutatakse tärklisi. Supid jäävad vedela kisselli paksuseks. Seega 1 kg supile lisatakse 20-40 g tärklisi.

Magusad supid serveeritakse jahutatult, temperatuuril 10-14° C.

Igale sööjale arvestatakse magustoiduks 1,5-2 dl (150-200 g) magusat suppi.

Magusad kastmed

Magusaid kastmeid valmistatakse

- ✧ värsketest, külmutatud, konserveeritud puuviljadest ja marjadest;
- ✧ puuvilja- ja marjamahladest, -mehudest – püreedest;
- ✧ veinidest;
- ✧ piimast, röösast koorest, hapukoorest, jogurtist.

Kasutatakse ka mune, kakaod, šokolaadi, võid.

Maitsestamiseks kasutatakse

- ✧ suhkrut,
- ✧ vanilli, nelki, kaneeli,
- ✧ maitsetaimede ürte,
- ✧ riivitud tsitrusviljade koort,
- ✧ sidrunimahla, essentse,
- ✧ siirupeid,
- ✧ alkoholiseid jooke,
- ✧ kohvi ja kakaod.

Magusate kastmetena võib kasutada ka

- ✧ maitsestatud kanget kohvi- või kakaojooki;
- ✧ konjakeid ja likööre, millele võib lisada siirupeid, vürtse, ürte, vahukoort;
- ✧ puuvilja- ja marjamahlu, mida maitsestatakse suhkruga, siirupite, sidrunimahla või alkoholsete jookide, vürtside ja maitsetaimede

ürtidega.

Tarretised.

Tarretisi valmistatakse

- ✧ puuviljadest ja marjadest,
- ✧ puuvilja- ja marjamahladest,
- ✧ puuvilja- ja marjaekstraktidest,
- ✧ piimast ja piimatoodetest,
- ✧ veinidest.

Maitsestamiseks kasutatakse suhkrut, vanilli, nelki, kaneeli, riivitud tsitrusviljade koort, alkohoolseid jooke, melissi ja piparmünti.

Tarrendainena kasutatakse želatiini, agar-agarit, želeepulbreid.

Serveeritakse magustoidukaussides või -pokaalides. Vormis tarretatud tarretisi serveeritakse ka taldrikutel.

Lisandiks sobivad:

- ✧ vahukoor,
- ✧ magusad kastmed,
- ✧ siirupid,
- ✧ puuviljad, marjad,
- ✧ šokolaad,
- ✧ mandlid,
- ✧ ürdid – aniis, piparmünt, meliss,
- ✧ kondiitritooteid.

Tarretised serveeritakse temperatuuril 10-14° C.

Igale sööjale arvestatakse magustoiduks 100-150 g tarretist koos lisandiga.

Vahud

Vahud liigitatakse toorvahtudeks ja keedetud vahtudeks.

Toorvahtusid võib valmistada

- ✧ puuviljade ja marjade püreedest,
- ✧ rõõsast koorest,
- ✧ kohupiimast.

Igale sööjale arvestatakse magustoiduks 50-100 g toorvahtu.

Keedetud vahtusid valmistatakse

- ✧ vee ja puuvilja- või marjamahla segust;
- ✧ mannast, odra- või rukkijahust;
- ✧ rukkileivast.

Keedetud vahtude valmistamine:

1. Vee ja mahla segu kuumutatakse keemiseni.
2. Lisatakse suhkur ja maitseained.
3. Pidevalt segades lisatakse manna või jahu.
4. Mannat või jahu keedetakse paisumiseni.
5. Segu jahutatakse 40-50° C-ni.
6. Segu vahustatakse.
7. Vaht jahutatakse.

Keedetud vahtude lisandiks sobivad piim ja rõõsk koor.

Igale sööjale arvestatakse magustoiduks 50-100 g keedetud vahtu koos lisandiga.

Kreemid

Kreemide valmistamisel kasutatakse tarrendaineid.

Peale valmistamist pannakse kreemid tarretuma kas serveerimisnõudesse või külma veega niisutatud vormidesse.

Enne serveerimist võetakse kreemid vormist välja. Kreeme hoitakse serveerimiseni külmikus.

Kreemide lisanditeks sobivad tarretised, jäätised, puuviljad ja marjad, siirupid, magusad kastmed, pähklid ja mandlid, küpsetised, maitsetaimede ürdid, nonparellid, marmelaadid, šokolaad, vahukoor.

Pannkoogid

Pannkookide tooraineks on

- ♣ jahu;
- ♣ vedelik – vesi, piim, hapupiim, keefir, pett;
- ♣ kergitav aine – munad, pärm või söögisooda.

Esmalt valmistatakse taigen. Sellesse võib lisada ka kohupiima, putrusid, puuviljalõike, köögiviljatükke jne.

Pannkooke võib valmistada erineva suurusega – nii lusikapannkooke kui ka ülepanni-pannkooke.

Pannkooke praetakse väheses rasvas.

Suuri pannkooke võib valmistada ka täidisega. Tädisena kasutatakse kohupiimatäidist, puuviljatäidist ja muid magusaid täidiseid.

Magusad pudrud

Magusaid putrusid võib keeta mannast, riisist, kruupidest, jahudest.

Putrudes kasutatakse ka

- ✧ kakaod,
- ✧ puuvilja- ja marjamahlu,
- ✧ värskeid, kuivatatud või külmutatud puuvilju ja marju, rabarberit,
- ✧ kõrvitsat jt köögivilju.

Maitsestamiseks kasutatakse suhkrut, vanilli, tsitrusviljade koort, kaneeli, maitsetaimede ürte.

Magusad pudrud keedetakse tihked. Neid serveeritakse soojalt või külmalt. Külmalt serveeritavad pudrud asetatakse peale valmistamist vormi, mida on külma veega loputatud.

Magusaid putrusid võib serveerida koos

- ✧ vedelate kissellidega,
- ✧ magusate kastmetega,
- ✧ piima või koorega,
- ✧ jäätisega.

Ühele inimesele arvestatakse 1,5-2 dl putru koos lisandiga.

Magusad vormiroad

Magusate vormiroogade valmistamiseks võib kasutada:

- ✧ leiba ja saia,
- ✧ putrusid,
- ✧ makaronitooteid,
- ✧ kohupiima,
- ✧ mune,
- ✧ värskeid, kuivatatud või külmutatud puuvilju ja marju,
- ✧ köögivilju,
- ✧ puuvilja- ja marjamahlu,

✧ keediseid.

Magusate vormiroogade maitsestamiseks kasutatakse suhkrut, vanilli, tsitrusviljade riivitud koort, kaneeli, sukaade, maitsetaimede ürte.

Vormiroogade valmistamine:

1. Vorm määratakse rasvaga ja puistatakse üle riivsaiaaga.
2. Ettevalmistatud toiduained asetatakse rasvaga määratud ja riivsaiaaga ülepuistatud vormi.
3. Toiduained valatakse üle muna-piima seguga.
4. Peale asetatakse võitükikesi või määratakse pealt hapukooremunaseguga.
5. Küpsetatakse keskmise kuumusega ahjus 20-30 minutit.

Magusad vormirooad serveeritakse soojalt. Neid võib serveerida küpsetamisnõus.

Lisanditeks sobivad vedelad kissellid, magusad kastmed (mahlakastmed), piim või koor.

KORDAMISEKS

1. Milline on magustoitude koht menüüs?
2. Kuidas magustoite liigitatakse?
3. Kuidas magustoite serveeritakse?
4. Kui suured on magustoiduportsjonid?
5. Missuguste lisanditega serveeritakse värsked puuvilju ja marju?
6. Missuguste lisanditega serveeritakse kisselle?
7. Mille poolest erinevad magusad supid ja kissellid?
8. Loetlege tarrendaineid. Nimetage magustoite, kus neid kasutatakse.

9. Mis toiduainetest valmistatakse magusaid vormiroogi.
10. Nimetage lisandeid, millega koos serveeritakse magusaid putrusid.
11. Mis toiduainetest valmistatakse magusaid kastmeid?
12. Nimetage magustoite, mille juurde sobivad lisandiks magusad kastmed.

ÜLESANDED

1. Täitke tabelid.

A. Külmad magustoidud

Roa nimetus	Toorained	Valmistamine	Sobivad lisandid	Serveerimine
Värsked puuviljad ja marjad				
Salatid puuviljadest ja marjadest				
Toorkompotid				
Keedetud kompotid				
Kissellid				
Magusad supid				
Toorvahud				
Keedetud vahud				
Toorkreemid				
Keedukreemid				
Tarretised				
Magusad kastmed				

B. Soojad magustoidud

Roa nimetus	Toorained	Valmistamine	Sobivad lisandid	Serveerimine
Pannkoogid				
Magusad pudrud				
Magusad pudingud				
Magusad vormiroad				
Magusad sufleed				
Magusad klimbid				
Ahjus küpsetatud, grillitud, flambeeritud puuviljad				

7.12. Kuumad ja külmad joogid

Toidu kõrvale võib pakkuda vett, piima, mahla, mahlajooke.

Hommikusöögi juurde kuuluvad tavaliselt mahlad ja piim.

Lasetemenüüdesse kuuluvad aga mahlajoogid ja morsid .

Jooke liigitatakse

- ⤴ serveerimistemperatuuri järgi (vaata tabel 7.6),
- ⤴ valmistamiseks kasutatud toorainete järgi,
- ⤴ valmistamise tehnoloogia järgi.

Tabel 7.6. Jookide liigitamine serveerimistemperatuuri järgi

Kuumad joogid	Külmad joogid
⤴ kohvijoogid, ⤴ teejoogid, ⤴ kakaojoogid, ⤴ šokolaadijoogid, ⤴ alkoholiga joogid	⤴ Mahlajoogid, ⤴ morsid, ⤴ limonaadid, ⤴ jäätisega joogid, ⤴ kaljad, ⤴ piimajoogid, ⤴ keefiri- ja hapupiimajoogid, ⤴ boolid, ⤴ kohvi- ja teejoogid, ⤴ alkoholiga joogid

Kohv

Kohvi valmistatakse kas kohviubadest või kohvipulbrist.

Kohvipulbri arvestus 1 liitri vee kohta:

- ⤴ einekohv - 30-50 g,
- ⤴ keskmise kangusega kohv - 60-80 g,
- ⤴ kange kohv – 100-120 g.

Kohvijoogi valmistamiseks peab olema veetemperatuur 92-97° C.

Kohvijoogi valmistamine kohvimasinas:

1. Kohvimasinasse valatakse soovitud kogus külma puhast vett.
2. Asetatakse filter.
3. Filtrile mõõdetakse kohvipulber.
4. Kui kogu jook on filtrist läbi jooksnud (filtreerunud), segatakse seda ja lastakse 2 minutit tõmmata.

Kohvijook serveeritakse vahetult peale valmistamist.

Presskannukohvi valmistamine

1. Valitakse jämedama jahvatusega kohvipulber,

2. presskann eelsoojendatakse,
3. kohvipulber mõõdetakse eelsoojendatud kannu,
4. vajalik kogus vett kuumutatakse keemiseni,
5. kuum vesi valatakse kohvipulbrile ja segatakse,
6. presskann suletakse – sõela ei vajutata alla, see jäetakse kannu ülemisse serva,
7. kohvil lastakse 4 minutit tõmmata,
8. sõel vajutatakse alla.

Kui soovitakse kohvi kauem säilitada, siis valatakse see presskannust termoskannu ümber.

Erikohvid

Need on *espresso*, *cappuccino*, *café au lait*, *café latte*, *moca kohv*, *iiri kohv*.
Espresso. Selle valmistamiseks kasutatakse värsket, tumeda röstiga kohvipulbrit.

Espresso valmistamine:

1. võetatakse eelsoojendatud tass,
2. kohvipuru asetatakse roostevabast terasest filtrisse,
3. surve all olev aur ja kuum vesi läbib kohvipuru.

Tulemuseks on kergelt pruunika vahuga jook.

Cappuccino. See on kange espressopõhjaline kohv piimavahuga.

Serveerimisel võib lisada riivitud šokolaadi, keneeli või muskaati.

Café au lait. See on kange kohv, mida serveeritakse aurutatud piimaga.

Café latte. Seda valmistatakse võrdsetes kogustes espressost ja aurutatud piimast.

Iiri kohv

Iiri kohv on alkohoolne jook mustast kohvist, fariinisuhkrust ja iiri viskist.

Iiri kohvi serveeritakse pooleldi vahustatud rõõsa koorega.

Iiri kohvi valmistamine:

1. Võetakse iiri kohvi klaas, seda soojendatakse;
2. eelsoojendatud klaasi valatakse iiri viskit;
3. lisatakse fariinisuhkrut;
4. klaasi valatakse kuuma kanget kohvi;
5. segatakse suhkru lahustamiseni;
6. joogile valatakse pooleldi vahustatud koor kohvi pinda puudutava teelusikaga.

Tee

Teed valmistatakse kuivatatud ja purustatud teepõõsalehtedest, taimedest.

Kuivast teest teejoogi valmistamiseks on vaja pehmet puhast vett.

Teed võetakse 1 liitri vee kohta 10 g.

Vesi valatakse alati teesegule.

Musta tee valmistamine: äsja keema läinud vesi valatakse teesegule.

Rohelise tee valmistamine: vesi kuumutatakse keemistemperatuurini, seejärel jahutatakse 80° C-ni.

80°-ne vesi valatakse teesegule.

Taimeteed

Valmistamine:

1. taime koor või juured asetatakse külma vette,
2. kuumutatakse keemiseni ja keedetakse,
3. enne serveerimist lastakse 10-15 minutit tõmmata.

Lisandiks teejoogi juurde sobivad: suhkur, sidruniviilud, ebaküdoonia suhkrusiirupis, keedis, mesi, piim, koor, alkohoolsed joogid.

Mahlajoogid (morsid).

Valmistamiseks on vaja:

- ✧ marja- ja puuviljamahla, siirupit või värskeid puuvilju ja marju;
- ✧ keedetud vett;
- ✧ suhkrut.

Morsse võib maitsestada riivitud tsitrusviljade koorega, sidrunimahlaga.

Mahladest morsi valmistamine: mahl segatakse suhkrusiirupiga, lisatakse keedetud vesi ja maitsestatakse.

Siirupist morsi valmistamine: siirup segatakse keedetud veega ja maitsestatakse.

Värsketes puuviljadest ja marjadest morsi valmistamine:

1. Mahl pressitakse puuviljadest ja marjadest välja, saadakse toormahl;
2. seemned ja kestad keedetakse veega läbi ja kurnatakse;
3. saadud keeduleemest ja suhkrust keedetakse suhkrusiirup;
4. toormahl ja suhkrusiirup segatakse;
5. jook maitsestatakse.

Morsse serveeritakse karastava joogina või toidu kõrvale. Serveeritakse kas soojalt või jahutatult.

Jahutamiseks võib morsi sisse panna jääd.

Boolid

Boole valmistatakse:

- ✧ puuvilja-, marja- ja köögiviljamahladest,
- ✧ siirupitest,
- ✧ tükeldatud värsketest või konserveeritud puuviljadest, marjadest ja köögiviljadest.

Boole võib valmistada alkoholiga või ilma alkoholita.

Maitsestamiseks kasutatakse riivitud tsitrusviljade koort, sidrunimahla, maitsetaimede ürte, kaneeli, vanilli, ekstrakte, alkoholiseid jooke.

Boolide valmistamine:

1. Värsked marjad, tükeldatud puuviljad segatakse maitseainetega.
2. Segu hoitakse 1,5-2 tundi jahedas.
3. 1,5-2 tunni pärast lisatakse mahlad.
4. Jook maitsestatakse suhkruga.
5. Joogil lastakse seista kuni suhkur on lahustunud.
6. Enne serveerimist segatakse.
7. Lisatakse gaseeritud jooki – limonaadi, gaseeritud mahla, või vett, mineraalvett, vahuveini.

Boolid serveeritakse jahutatult.

Vesi

Toidu juurde pakutakse nii gaseeritud kui gaseerimata vett. Veele võib lisada kurgikoori, jõhvikaid jm marju, ürte, idusid jne.

KORDAMISEKS

1. Kuidas jooke liigitatakse?
2. Kuidas valmistatakse masinakohvi?
3. Kuidas valmistatakse presskannukohvi?
4. Kuidas valmistatakse teejooki?
5. Kuidas valmistatakse morsse värsketest puuviljadest ja marjadest?

6. Millega maitsestatakse vett?

8. TOITLUSTUSTEENINDUSE ALUSED

Eesmärk: Õppida tundma toitlustusteeninduse aluseid

Alapeatükid:

- 8.1. Kliendikeskne teenindus toitlustuses
- 8.2. Teeninduse liigid
- 8.3. toitlustusteenindajale esitatavad nõuded
- 8.4. Ettevalmistustööd teenindamiseks
- 8.5. Ruumide ja laudade kaunistamine
- 8.6. Roogade ja jookide serveerimise tehnika
- 8.7. Erinevate roogade serveerimine
- 8.8. Klientide teenindamise protsess
- 8.9. Selvelauad
- 8.10. *Catering*-teenus

8.1. Kliendikeskne teenindus toitlustuses

Erinevad toitlustusettevõtted võivad toota samalaadseid tooteid. Need on sarnased nii kvaliteedi, hinna jm omaduste poolest.

Iga ettevõtte peab enda paremuse tõestamiseks midagi lisama. Selleks võib olla kõrgetasemeline teenindus ja kliendikesksus.

Mis on kliendikeskne teenindus? Selle märksõnad on:

- ✧ ennetav (proaktiivne) teenindus,
- ✧ head suhted klientidega,
- ✧ väga rahulolevad kliendid,
- ✧ kliendi ootuste ületamine.

Näiteid kliendikesksest teenindusest:

Ennetav teenindus ja head suhted

- ✧ Toitlustusettevõttesse tuleb väikese lapsega perekond. Teenindaja toob ilma küsimata laua juurde lastetooli.
- ✧ Klient soovib toitu. Temalt küsitakse, millist jooki võib toidu juurde pakkuda. Jne.

Väga rahulolevad kliendid

- Toitlustusettevõttesse tulevad püsikliendid. Teenindajad mäletavad nende soove toitute ja jookide osas.

Ootuste ületamine teeninduses

- ✧ Klienti üllatatakse ettevõtte poolt millegagi. Näiteks üllatussuupisted.

Tänapäeval vaadeldakse teenindust kui klienditeekonda. See algab kliendi esimesest kokkupuutest ettevõttega ja lõpeb tema väljumisega ettevõttest.

Klienditeekond teenuste pakkumisel:

1. Päring - see hõlmab:

- ✧ koduleheküljega tutvumist,
- ✧ interneti teel laudade broneerimise võimalust,
- ✧ telefonile vastamist,
- ✧ tellimuse võtmist ja läbirääkimist,
- ✧ tellimuse kinnitamist.

2. Vastuvõtt:

- ✧ klientide tervitamine,

- ✧ lauda juhatamine,
- ✧ menüü pakkumine.

3. Tellimuse vastuvõtmine ja klientide nõustamine: toitude ja jookide tutvustamine ja soovitamine.

4. Toitude ja jookide serveerimine.

5. Arveldamine:

- ✧ klientidelt küsitakse, kas tellitud toitude ja jookide eest soovitakse maksta koos või eraldi,
- ✧ arve vormistamine,
- ✧ sularaha- või kaardimaksetehingud,
- ✧ voutšerid.

6. Klientide ärasaatmine:

- ✧ tagasiside küsimine rahulolu kohta,
- ✧ klientide tagasikutsumine ettevõttesse.

7. Järeltegevused:

- ✧ info saatmine uute teenuste ja toodete kohta,
- ✧ tagasiside küsimine.

Iga klient ootab head teenindamist ja teenindamiskultuuri.

Hea teenindamine oleneb neljast asjaolust:

- Ettevõtte asukoht, ruumide sisekujundus, toidu kvaliteet, laudade katted jne – so tehniline kvaliteet.
- Teenindajate oskused, sõbralikkus, kliendi probleemide lahendamine

jne – so tegutsemise kvaliteet.

- Teistest klientidest.
- Kaudsetest teguritest – näiteks ettevõtte juhtimiskultuur, koostööpartnerid jne

KORDAMISEKS

- ✧ Mida tähendab ennetav teenindus? Tooge näiteid.

8.2. Teeninduse liigid

Teeninduse liikideks on: iseteenindus, osaline teenindus ja täisteenindus.

Iseteenindus ehk selveteenindus

See tähendab toitude serveerimist kahel moel:

- ✧ Toite serveeritakse suurel laual, kust kliendid ise võtavad nii toite kui jooke.

Selleks on saali kaetud:

Buffet- laud ehk Rootsi laud. Toidud võivad seal olla suuretükilised. Saali kaetakse söömiseks lauad, mis on vastava eelkattega. Süüakse noa ja kahvliga.

Fursettlaud. Toite süüakse kas kahvliga, sõrmedega või pakutakse tikusuupisteid. Külastajad söövad püsti seistes.

Teenindus iseteenindusliinist. Kliendid võtavad ise toite letist ja maksavad kassasse. Seda teenindust kasutatakse sööklates, kohvikutes, bistroodes.

Osaline teenindus. Toidud serveeritakse osaliselt teenindaja poolt. Osaliselt teenindab end klient ise. Variandid:

- ✧ Rootsi laud võib olla ühendatud osalise lauateenindusega. Teenindajad pakuvad jooke, toovad röstsaiu, kuumi rooge, pakuvad kohvi jne.
- ✧ On lauateenindus, aga salatid võivad olla serveeritud rootsi lauana.
- ✧ Toidud võivad olla laual vaagnatel, tirinates ja muudes serveerimisnõudes. Toitu tõstavad lauasistujad ise. Teenindajad võivad valada jooke.

Sellist osalist teenindust kasutatakse pulma- ja peielauas ning gruppide teenindamisel.

- ✧ Külmad toidud on laual vaagnatel, soojad toidud tuuakse teenindaja poolt taldrikul või serveeritakse vaagnatelt. Joogid võivad olla laual või serveerivad ka neid teenindajad.

Kasutatakse pulma- ja peielauas ning turismigruppide teenindamisel.

- ✧ Taldrikuteenindus. Road on pandud köögis taldrikule valmisportsjonina. Kelner serveerib need kliendile paremalt poolt.

Nii saavad kelnerid teenindada kiirelt korraga palju kliente ja tööjõukulu on väike.

Kasutatakse enamikes restoranides ja rahvarohketes kohtades.

Täisteenindus. Teenindajad serveerivad kõik joogid ja söögid.

Täisteeninduse serveerimisviisid:

Vaagnateenindus. Toidud serveeritakse vaagnatelt või kandikutelt.

Kelner pakub vaagnalt toitu inimesele vasakult poolt. Külastaja tõstab ise endale taldrikule toitu serveerimiskahvli ja -lusikaga. Toitu taldrikule võib tõsta ka kelner.

Kelner liigub küllastajast paremale.

Vaagnateenindust kasutatakse peamiselt pidulikel vastuvõttudel. Kui koosviibimisel on aukülaline, siis alustatakse serveerimist temast.

Pilt 8.1. lk. 112 -
vaagnateenindus

Foto 8.1. Vaagnateenindus

Teenindamine abilaualt või spetsiaalselt kärult

Seda kasutatakse väga luksuslikes restoranides.

Road on valmistatud osaliselt ja serveeritakse kliendi taldrikule söögisaalis.

8.3. Toitlustusteenindajale esitatavad nõuded

Klient tuleb toitlustusettevõttesse. Esimene inimene, kellega ta kokku puutub, on teenindaja.

Teenindaja välimuse ja käitumise alusel kujuneb kliendil arvamus kogu ettevõttest.

Teenindaja tööülesanded:

- ✧ valmistumine klientide teenindamiseks;
- ✧ kliendi vajaduste ja soovide väljaselgitamine;
- ✧ toote või teenuse esitlemine, kliendi nõustamine;
- ✧ toote või teenuse tutvustamine selle kasu seisukohast;
- ✧ toote või teenuse kasutamisele veenmine;
- ✧ kliendi küsimustele ja kaebustele vastamine, kliendi probleemide lahendamine;
- ✧ tagasiside küsimine;
- ✧ töökoha korraldamine;

✧ teabe kogumine.

Et neid ülesandeid täita, on vaja vastavalt käituda.

Mis iseloomustab head teenindajat?

- Ta tunneb ettevõtte tooteid ja teenuseid.
- Ta on alati teeninduseks valmis.
- Ta oskab näha olukordi nii, nagu seda näeb klient.
- Ta on sõbralik ja viisakas.
- Ta on igas olukorras kannatlik.
- Ta oskab suhelda inimestega.
- Ta teab, kuidas müüa oma ettevõtte tooteid või teenuseid.
- Ta on tähelepanelik.
- Ta on korraliku ja hoolitsetud välimusega.
- Ta on aus ja teda võib usaldada.
- Ta on distsiplineeritud ja kohusetundlik.
- Ta on positiivse olemisega.
- Ta täiendab ennast pidevalt.

Teenindaja välimusele esitatakse järgmised nõuded:

- ✧ Juuksed – õlast pikemaid juukseid ei kanta lahtiselt, need kinnitatakse;
- ✧ meik – tagasihoidlik;
- ✧ küüned – lühikesed, ilma lakita;
- ✧ parfüüm – ei soovitata kasutada;
- ✧ ehted – vähe ja tagasihoidlikud;
- ✧ kingad – kinnise ninaga, võivad olla lahtise kannaga ja rihmaga,
- ✧ sukad – ihuvärvi ja mustri, neid kantakse ka suvel.

Pilt 8.3 lk. 113 Ettekandja pilt	8.2 lk. 113 Kelner	8.4 lk. 113 Veinikelner ehk sommeljee
----------------------------------	--------------------	---------------------------------------

Foto 8.2. Ettekandja

Foto 8.3. Kelner

Foto 8.4. Veinikelner ehk sommeljee

KORDAMISEKS

1. Kuidas teenindada kliente nii, et nad oleksid väga rahulolevad ja äärmiselt rahulolevad?
2. Nimeta toitlustusettevõtte teenindajale esitatavad nõuded.
3. Missuguste toitlustusettevõtetes ja missuguste ürituste puhul kasutatakse toitude pakkumisel
 - ✦ iseteenindust?
 - ✦ osalist teenindust?
 - ✦ täisteenindust?

ÜLESANNE

1. Tooge näiteid toitlustusteenindusest:
 - ✦ Reageeriva ja ennetava teeninduse kohta.
 - ✦ Tehingute ja suhete arendamise kohta.
 - ✦ Ootuste täitmise ja ületamise kohta.
 - ✦ Kuidas saavutada, et kliendid oleksid väga rahul?
-

8.4. Ettevalmistustööd teenindamiseks

Teenindamise ettevalmistamine tähendab asjade panemist oma kohale. Ettevalmistustööd peavad olema tehtud nii hästi, et klientide teenindamine kulgeks kiiresti.

Ettevalmistustööd söögisaalis enne laudade eelkatmist:

1. Ruumi töökorda sättimine:

- ✧ ruumi koristamine ja tuulutamine,
- ✧ lõikelilled ja taimede hooldamine,
- ✧ söögilaudade ettevalmistamine.

2. Oma töökoha töökorda sättimine. Töökohal peavad olema menüüst lähtuvalt:

- ✧ töövahendid – korgitser, pudeliavaja jne
- ✧ nõud, söögiriistad, klaasid,
- ✧ linad, salvrätid,
- ✧ kelnerirätid,
- ✧ katmistaldrik, kandik jm
- ✧ laudade puhastamise vahendid.

3. Oma välimuse korrastamine.

Vaadatakse, et oleks korras riietus, jalanõud, käed, juuksed jne.

4. Enne küllastajate saali sisenemist teenindaja:

- ✧ veendub, et lauad on korraliku eelkattega;
- ✧ vaatab tellimustabelist üle ettetellitud lauad, külaliste arvud, nende saabumise kellaajad, teeb laudadele vastava eelkatte;

✧ tutvub menüüga, päevapakkumistega.

5. Söögilaudade ettevalmistamine klientide vastuvõtmiseks:

✧ Saalimööbel paigutatakse õigetele kohtadele.

Lauad ja toolid paigutatakse korrapärastesse sirgetesse ridadesse.

✧ Kui laud kõigub, siis pannakse laua alla karedast materjalist (korgist) plaadike, mis ei tohi välja paista.

✧ Laudadele asetatakse linad või linikud. Laudlinad ja linikud peavad olema puhtad, õigesti tärgeldatud ja triigitud.

Linu triigitakse paremalt poolt; laualinadele triigitakse pikkupidi keskele murdejoon.

Linaservad keeratakse veel kord kokku, kas mõlemad servad ühele poole või teine serv teisele poole.

✧ Riidest salvrätikud tärgeldatakse.

✧ Lauanõud poleeritakse. Ühe käega hoitakse kinni taldrikuservast, tassist või klaasijalast, teise käega poleeritakse.

Kuivanud veeplekid eemaldatakse nõult märja rätikuserva või kuuma vee auruga.

✧ Söögiriistad poleeritakse. Söögiriista hoitakse poleerimisel selle rätis sees, millega poleeritakse.

✧ Ettevalmistatud noad, kahvlid ja lusikad asetatakse liikide kaupa kandikule või praetaldrikule, mis on kaetud salvrätiga.

✧ Soola- ja pipratoosid täidetakse $\frac{3}{4}$ osas. Seejärel pühitakse need rätiga

puhtaks.

Et sool ei paakuks, võib soolatoosi panna paar riisitera.

- ✧ Sinepitoosid täidetakse 2/3 kuni $\frac{3}{4}$ osas värske sinepiga. Toosi pannakse väike maitseainelusikas ja toos kaetakse kaanega.
- ✧ Äädika-, õli-, tomati- ja muude kastmete pudelid puhastatakse väljastpoolt niiske rätiga. Aeg-ajalt on vaja pudeleid pesta ja uuesti täita.
- ✧ Kontrollitakse suhkrutooside sisu ja puhtust, vajadusel need täidetakse ja kaetakse kaanega.
- ✧ Lillevaasid pestakse sobiva harjaga puhtaks. Seejärel täidetakse need puhta veega. Vajadusel lisatakse vette säilitusaineid. Vaasi pannakse lilled.
- ✧ Kүүnlajalgadelt eemaldatakse kuuma veega sulanud vaha. Kүүnlajalad kuivatatakse. Nendesse pannakse uued kүүnlad. Korraks pannakse ka kүүnlad põlema.
- ✧ Külmkapid täidetakse jookidega. Kontrollitakse pudelite puhtust, vaadatakse, kas etiketid on terved, kontrollitakse jookide realiseerimisaegu.
- ✧ Abilaudadele pannakse valmis roogade serveerimiseks vajalikud vahendid: taldrikud, serveerimisriistad ja muu.

Laudade eelkate

Laudade eelkate oleneb

- ✧ ettevõtte tüübist,

- ✧ kellaajast,
- ✧ menüüst,
- ✧ ettetellitud laudadest.

Laua eelkate võib igas restoranis olla omanäoline.

Eelkatte toimingud. Neid tehakse kindlas järjekorras:

- ✧ Toolid tõmmatakse laudadest eemale.
- ✧ Lauad kaetakse linadega: lina keskmine murdejoon jääb piki lauda, lina servad ripuvad 25-30 cm üle laua ääre.
- ✧ Suured lauakaunistused asetatakse lauale.
- ✧ Toolid asetatakse õigetele kohtadele. Toolid määravad ka lauakatte asukoha.

- ✧ Lauale asetatakse kohanäitamistaldrikud (katmistaldrikud).
Kohanäitamistaldrikutelt ei süüa. Neile asetatakse esimese toidukäigu nõud.
Hiljem asetatakse katmistaldrikutele ka järgmiste toidukäikude nõud.

- ✧ Toolid nihutatakse lauast eemale.

- ✧ Lauale asetatakse söömisriistad.
- ✧ Lauale asetatakse leivataldrikud.
Leivataldrikud jäävad kohanäitamistaldrikutest vasakule poole.
- ✧ Lauale asetatakse klaasid.
Klaasid jäävad taldriku keskjoonest paremale poole.

- ✧ Salvrätid asetatakse suupistetaldrikule, kohanäitamistaldrikule või selle puudumisel kliendi ette lauale. Salvrätid on eelnevalt kaunitult kokku

pandud.

- ✧ Laua keskele asetatakse lillevaas.
- ✧ Maitseained ja hambaorgid asetatakse väiksema laua keskossa.
Pikkade laudade puhul asetatakse maitseained ja hambaorgid leivataldriku taha.

Eelkatte liigid:

1. Minimaalne (*à la carte*) eelkate. Seda kasutatakse roogade vaba valiku puhul.

A. Hommikusöögiks (vt joonis 8.1.a).

Joonis 8.1.a Minimaalne eelkate hommikusöögiks

Joonis lk. 116 – 8.1.a

- 1 - suupistekahvel ja -nuga
- 2 – leivataldrik
- 3 – veeklaas
- 4 - salvrätt

Laual võivad olla veel lauakaunistus, leivakorv, hambaorgid, võinuga.

B. Lõuna- ja õhtusöögiks (vt joonis 8.1.b).

Joonis 8.1.b Minimaalne eelkate lõuna- ja õhtusöögiks

Joonis lk. 116 – 8.1.b

- 1 - suupistekahvel ja -nuga
- 2 – pearoakahvel ja -nuga
- 3 - leivataldrik
- 4 – veeklaas
- 5 – punase veini klaas
- 6 – salvrätt
- 7 - võinuga

Laua võib olla veel:

- ✧ kohanäitamistaldrik (kattetaldrik);
- ✧ suupistetaldrik – pannakse lauale sel juhul, kui toite serveeritakse vaagnatelt;
- ✧ võinuga - asetatakse leivataldriku äärelle;
- ✧ valge veini klaas.

2. Lõplik (*table d'hôte*) eelkate. Seda kasutatakse ettetellitud menüüde puhul, st menüü on eelnevalt teada. Lauale pannakse kõik selle menüü puhul vajalik.

Joonis 8.2.a. Menüüs on eelroog, pearoog, magustoit (nt kook kastmega), vein ja vesi.

Joonis lk. 117 - 8.2.a
1 – eelroa kahvel ja nuga
2 – pearoa kahvel ja nuga
3 – väike kahvel (dessertkahvel)
4 – väike lusikas (dessertlusikas)
5 – võinuga
6 – leivataldrik
7 – veiniklaas
8 – veeklaas
9 - salvrätt

Joonis 8.2.b. Menüüs on eelroog, supp, pearoog, kook, punane vein, vesi ja valge vein.

Joonis lk. 117 - 8.2.b
1 – eelroa kahvel ja nuga
2 – pearoa kahvel ja nuga
3 – väike kahvel (dessertkahvel)
4 – võinuga
5 - supilusikas
6 – leivataldrik
7 – punase veini klaas
8 – veeklaas
9 – salvrätt
10 - valge veini klaas

Joonis 8.2.c. Menüüs on eelroog, spagetid ja vesi.

Joonis lk. 117 - 8.2.c
1 – eelroa kahvel ja nuga
2 – suur kahvel
3 – suur lusikas
4 – veeklaas
5 – salvrätt

3. Täielik eelkate. Seda kasutatakse bankettide puhul. Lauale asetatakse tavaliselt kõik vajalikud söögiriistad ja klaasid (kuni kohvikäiguni). Kui söögikäike on palju, asetatakse lauale osaliselt söögiriistu ja klaase. Laual peavad olema:

- ✧ nimekaart – asetatakse magustoiduriistade, kahvlite või leivataldriku taha või kohanäitamistaldrikule;
- ✧ menüükaart - asetatakse kahvlite taha või leivataldrikule;
- ✧ salvrätt – (nime- või menüükaardi võib panna ka vastavalt kokkuvolditud salvräti vahele);
- ✧ maitseained,
- ✧ lauakaunistus.

Joonis 8.3. Täielik eelkate

Joonis lk. 117 – 8.3.
1 – eelroa kahvel ja nuga
2 – pearoa kahvel ja nuga
3 – supilusikas
4 - väike kahvel (dessertkahvel)
5 – väike lusikas (dessertlusikas)
6 – võinuga
7 – leivataldrik
8 – punase veini klaas
9 - valge veini klaas
10 – veeklaas
11 – salvrätt
12 – individuaalne menüü

Kohvi- ja teelaua eelkate. Eelkate oleneb sellest, mida tee- või kohvi juurde

tellitakse.

A. Tellitakse ainult kuum jook. Tass asetatakse otse kliendi ette. Tassikõrv ja alustassile asetatud lusika vars jäävad paremale.

Kui kuuma joogi kõrvale tellitakse ka käest söödavaid tooteid (saiakesed, pirukad), pannakse leivataldrik tassist vasakule poole. Vt joonis 8.4.a.

Joonis 8.4.a. Kohvilaua eelkate

Joonis lk. 118 – 8.4.a 1 – kohvitass alustassiga 2 – kohvilusikas 3 – leivataldriku 4 – salvrätt 5 – koorekann 6 – suhkrutoos 7 – likööri- või konjakiklaas
--

B. Joogi kõrvale tellitud toite süüakse söögiriistadega (nt tordikahvliga), siis pannakse kliendi ette madal dessert- või koogitaldrik. Dessert- või koogitaldriku kõrvale või ette pannakse vastavad söömisriistad. Paremale poole pannakse tee- või kohvitass.

Likööri- või konjakiklaas asetatakse tassist paremale. Vt joonis 8.4.b.

Joonis 8.4.b. Kohvilaua eelkate

✦ Joonis lk. 118 – 8.4.a ✦ 1 – kohvitass alustassiga ✦ 2 – kohvilusikas ✦ 3 – leivataldriku ✦ 4 – salvrätt ✦ 5 – koorekann ✦ 6 – suhkrutoos ✦ 7 – likööri- või konjakiklaas ✦ 8 - väike kahvel
--

Soovitused laua eelkatte tegemisel:

- ✦ Igale sööjale arvestatakse laua taga vähemalt 50-60 cm ruumi.
- ✦ Eelkatte keskjoon on otse kliendi ees.

- ✧ Kliendi ette (tooliga kohakuti) asetatakse esimese toidukäigu taldrik või kohanäitamistaldrik või salvrätt.
- ✧ Toiduriistad asetatakse laua servast 1,5 – 2 cm kaugusele.
- ✧ Kahvlid asetatakse vasakule poole, kahvli harud jäävad ülespoole. Noad asetatakse paremale poole, noa tera jääb vasakule poole.
- ✧ Noa ja kahvli vahele peab mahtuma pakutavate roogade kõige suurem taldrik.
- ✧ Dessertriistad asetatakse taldriku taha. Lusikas ja nuga asetatakse varrega paremale poole, kahvli vars jääb aga vasakule poole.
- ✧ Juustu söömisriistad võib asetada kahte moodi: kas põhiroariistadest sissepoole või suupistetaldriku taha.
- ✧ Kõige välimised on need söögiriistad, millega alustatakse söömist.
- ✧ Taldriku serv on laua servast 1,5 – 2 cm kaugusel.
- ✧ Leivataldrik asetatakse taldriku kõrvale. Üks võimalus on, et selle keskele (st taldrikute keskjooned ühtivad). Teine võimalus on, et leivataldrik ülemine serv ühtib taldriku ülemise servaga.
- ✧ Kogu saalis on ühesugune eelkate. Erinev on eelkate ainult ettetellimiste puhul.

Eelkattesse kuuluvaid söömisriistu, klaase ja muid vahendeid võib lauale panna mitmel viisil. Vaata joonist 8.5.

Söögiriistad võivad olla:

- ✧ lauaservast ühel kaugusel,
- ✧ nurga all,
- ✧ erikujuliselt.

Joonis 8.5. Söögiriistade paigutamise võimalused

Joonis 8.5 lk. 118

Söögiriistade arv oleneb menüüst ja lauapinna suurusest.

Maksimaalselt pannakse taldrikust paremale poole neli söögiriista, vasakule poole kolm ja taldrikust ülespoole kaks söögiriista.

Klaaside paigutamine

- ✧ Esimese toidukäigu klaas on kõige parempoolsem. Sellest vasakul on järgmise joogi klaas.
- ✧ Veeklaas võib asetseda teistest klaasidest vasakul või paremal pool.
- ✧ Kui eelkattes ei ole magustoiduriistu, asetatakse klaasid keskjoonest paremale.
- ✧ Kui eelkattes on magustoiduriistad, paigutatakse klaasid praenoast paremale.
- ✧ Klaasid võivad olla ühes reas, nurga all või asetatud grupina (vt joonist 8.6).

Joonis 8.6 Klaaside paigutamine

Lk. 119 – joonis 8.6

KORDAMISEKS

- ✧ Kirjeldage ettevalmistustöid enne teenindamist.
- ✧ Kirjeldage järjekorras laudade eelkatte tegemist.
- ✧ Kirjeldage
 - ✧ minimaalset eelkatet,
 - ✧ lõplikku eelkatet ,
 - ✧ täielikku eelkatet.
- ✧ Kirjeldage kohvi- ja teelaua eelkatte võimalusi.
- ✧ Kirjeldage klaaside lauale paigutamise võimalusi.

8.5. Ruumide ja laudade kaunistamine

Restoranides kasutatakse ruumide kaunistamisel järgmist:

- ✧ Elus- ja kunstillid ning taimed.

Elustaimed lisavad ruumile hubasust ja jagavad selle väiksemateks osadeks. Kunstlilli kasutatakse vähese valgusega teenindusruumides. Kunstlilled ja -taimed sobivad masstoitlustus- ja meelelahutusettevõtetesse, õllepubidesse. Kõrgtasemel teenindamise puhul ei peeta kunstlillede kasutamist maitsekaks.

- ✧ Suured kompositsioonid, mida tehakse seintele või suurtesse põrandavaasidesse.
- ✧ Erinevad lauakaunistused: vaasid ja lilled, küünlajalad ja küünlad, peeglid, salvrätikud, laualipud, dekoratiivesemed (jõuluehted, klaaskuulid), söödavad erivärvilised puuviljad ja köögiviljad, looduslikud

materjalid (kivid, kiäbid, oksad, kõrkjad, sammal, samblikud jm), jääst figuurid, karamellfiguurid jne.

Lauakaunistusi valitakse vastavalt

- ✧ hooajale,
- ✧ ürituse teemale,
- ✧ lauakatmisvahendite värvile.

Aastaajast sõltuvalt lauakaunistused:

- ✧ kevadel: kevadlilled ja õrnrohelised oksad;
- ✧ suvel: põllulillekimbud;
- ✧ sügisel: värviliste lehtedega oksad;
- ✧ talvel: küünlad, männi- ja kadakaoksad, kuivatataud lilled ja taimed.

Lauale valitavad lilled peavad olema:

- ✧ lühikesed, ilma tugeva lõhnata;
- ✧ ilma putukate, pudenevate lehtede, õite ja õisikuteta.

Otse lauapinnale võib asetada igihaljaid oksti, kunstlilli ja püsivaid lilli.

Lillevaasid peavad olema madalad ja tagasihoidlikud.

Talvisel ajal on õhtusteks peolauakaunistusteks küünlad. Sobivad nii teeküünlad, pikad silindrilised küünlad ja kui ka dekoratiivküünlad.

Väliskülaliste vastuvõttude ja iseseisvuspäeva puhul võivad olla kaunistuseks laualipud.

Lippe tavaliselt söögilauale ei panda, kasutatakse eraldi lipulauda.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage ruumi- ja lauakaunistuse põhimõtteid toitlustusettevõtetes.
-

8.6. Roogade ja jookide serveerimise tehnika

Portsjoneeritud toitade laualetoomise tehnika

Lauale viimisel kasutab kelner kahe taldriku asetamiseks vasakut kätt. Kolmas taldrik on paremas käes.

Taldrikute kandmise võtted:

- ✧ Esimest taldrikut hoitakse vasaku käe pöidla ja nimetissõrmega.

Nimetissõrm jääb taldriku alla.

Teine taldrik asetatakse püstistele neljandale ja viiendale sõrmele ja taldrik toetub ka randmele. Vaata fotot.

Foto lk. 121 – 8.6.a

Foto 8.6. a Serveerimisvahendite käsitlemise võtted

2. Esimene taldrik võetakse vasakusse kätte. See asetatakse peopesale pöidla ja väikese sõrme alla. Teine taldrik asetatakse pöidla ja väikese sõrme peale. Vaata fotot.

Foto lk. 121 – 8.6.b

Foto 8.6. b Serveerimisvahendite käsitlemise võtted

- ✧ Esimest taldrikut hoitakse vasaku käe pöidla ja nimetissõrmega.

Nimetissõrm jääb taldriku alla.

Teine taldrik asetatakse esimese taldriku alla – nimetissõrme ja keskmise sõrme vahele. Teised sõrmed pannakse taldriku alla. Vaata fotot.

Foto lk. 121 – 8.6.c

Foto 8.6. c Serveerimisvahendite käsitlemise võtted

Vaagnalt serveerimise tehnika

1. Kelner seisab kliendi toolist vasakul ja astub vasaku jalaga ette.

Kelneri keha on kliendi suunas ettepoole kallutatud.

2. Kelneri vasakule käele on asetatud vaagen. Vaagen puudutab peaaegu lauda. See on kliendi taldriku lähedal (2-2,5 cm taldrikust). Vaata foto 8.5.

Foto lk. 120 – 8.5

Foto 8.7 Vaagnalt serveerimise tehnika

3. Kelner hoiab serveerimislusikat ja -kahvli käes nagu näpitsat.

Serveerimislusika ja -kahvli kumerused on ülespoole, lusikas on all ja kahvel selle peal. Parema käe väike sõrm hoiab lusika ja kahvli varre otsast nii tugevalt kinni, et need ei saa liikuda. Vaata fotot.

Foto lk. 121 – 8.7.b

Foto 8.7 a. Serveerimisvahendite käsitlemise võtted

4. Kelner libistab toidu lusikale ja pressib sellele kergelt kahvliga. Toit ei tohi lusikalt libiseda. Vaata fotot.

Foto lk. 121 – 8.7.a

Foto 8.7 b. Serveerimisvahendite käsitlemise võtted

5. Ühele vaagnale pannakse tavaliselt 6-10 inimese toit.
6. Kelner tõstab toitu kliendi taldrikule. Vaagnalt tõstetud toit peab olema taldrikul sama kaunis, kui see oli vaagnal.
7. Prae serveerimisel tõstab kelner kõigepealt kliendi taldrikule pearoa (kella poole viie asendisse). Põhilisand tõstetakse pearoast vasakule poole ja köögiviljad paremale poole.

Kandikult serveerimise tehnika

Kandikut hoitakse vasakus käes. Vasaku käe sõrmed on välja sirutatud ja hoiavad kandikut alt keskelt. Võib ka nii, et põial hoiab kandikut äärest ja kolm sõrme altpoolt.

Taldrikute koristamise tehnika

- ✧ Enne järgmise käigu serveerimist koristatakse kasutatud nõud.
- ✧ Kelner alustab koristamist laualt alles siis, kui viimane sööja seltskonnas on lõpetanud.

- ✧ Kelner koristab söögitaldriku laualt kliendi paremalt poolt oma parema käega. Ta koristab võimalikult vaikselt. Kelner võtab taldriku, astub sammu tagasi ja asetab kliendi selja taga selle oma vasakusse kätte. Kahvli hoiab põial, nuga pistetakse kahvli alla.
- ✧ Teine taldrik võetakse laualt parema käega. See asetatakse ka kliendi selja taga vasakule käele. Teine taldrik toetub randmele ning neljandale ja viiendale sõrmele. Toidujäänused pühitakse kahvli abil esimesele taldrikule. Ka kahvel ja nuga asetatakse esimesele taldrikule.
- ✧ Koristamist jätkatakse samal meetodil kuni rohkem taldrikuid käele ei mahu või kuni laud on puhas.
- ✧ Leivataldrikud koristatakse kliendist vasakult poolt vasaku käega.
- ✧ Supitaldrikute koristamisel asetatakse see kliendi selja taga vasakusse kätte koos alustaldrikuga.

Järgmise supitaldriku koos alustaldrikuga toetab kelneri randmele ning ülestõstetud neljandale ja viiendale sõrmele.

Seejärel tõstetakse supilusikas alumiselt taldrikult ülemisele taldrikule.

Ülemine supitaldrik koos kahe lusikaga pannakse alumisele taldrikule jne.

Vaata fotot.

Foto lk. 122 – 8.8

Foto 8.8. Kasutatud taldrikute koristamine laualt.

Klaaside koristamine

Klaaside koristamiseks laualt kasutatakse kandikut.

Lubamatu on klaase koristada nii, et sõrmed asetatakse klaasi!

Laudade korrastamine

- ✧ Laua pühkimiseks kasutatakse kaht taldrikut, kokkumurtud salvrätikut või niisket lappi.
- ✧ Üht taldrikut hoitakse pöidla ja nimetissõrmega. Teist taldrikut hoitakse ülejäänud sõrmedega allpool. Taldrikud peavad olema laua ääre all. Pühitakse kokkumurtud salvrätiku või niiske lapiga. Vaata fotot.

Foto lk. 122 – 8.9

Fotot 8.9. Laua pühkimine

- ✧ Peale laua puhastamist pannakse alumisele taldrikule salvrätt või niiske lapp. See kaetakse ülemise taldrikuga ja viiakse laua juurest ära.

Jookide serveerimine

Alkohoolsed ja mittealkohoolsed joogid, mida tellitakse klaasiga, serveeritakse kandikul.

Klaasid asetatakse kliendi ette paremalt poolt.

Majaveini serveerimine. Kui majaveini tellitakse klaasiga, võib seda otse pudelist kliendi ees olevasse klaasi välja valada.

Pudeliõllede serveerimine. Arvestada on vaja järgmist:

- ✧ pudelisuu on klaasit kõrgemal;
- ✧ valatakse kliendist paremalt poolt parema käega;

- ✧ valatakse aeglaselt, vaht ei tohi üle klaasi ääre minna;
- ✧ pudeli silt peab olema kliendile näha;
- ✧ kui õlut jääb pudelisse, jäetakse see lauale sildiga kliendi poole.

Valgete veinide serveerimine. Valgeid veine serveeritakse spetsiaalses veiniküüleris.

Arvestada on vaja järgmist:

1. Pudelit esitletakse algul kinnisena peo peremehele või võõrustajale vasakult poolt. Silt jääb kliendi poole.
2. Kui võõrustaja kiidab veini heaks, eemaldatakse pudeli ümber olev foolium ja puhastatakse pudelisuu salvrätiga.
3. Foolium lõigatakse ära pudelisuu randi alt. Nii ei satu valamisel vein kokku fooliumiga.
4. Pudel avatakse laua ääres või abilaua. Klient peab avamist nägema.
5. Kelner nuusutab korgil veinist osa. Nii ta veendub, et vein ei ole riknenud.
6. Veinikork asetatakse võõrustaja ette taldrikule.
7. Kelner pühib uuesti pudelisuu salvrätiga.
8. Veini valatakse võõrustajale maitsmiseks.
9. Kui võõrustaja annab peanoogutusega märku, valatakse vein teistele klaasidesse.

Enne valatakse naistele, siis meestele ja lõpuks veini maitsnud võõrustajale.

5. Kelner valab veini kliendist paremalt poolt. Silt peab olema kliendile nähtav.
6. Veini valatakse klaasidesse mitte rohkem kui 2/3 klaasi ulatuses.
7. Peale valamist keeratakse kergelt pudelit. Ühtki tilka ei tohi laudlinale langeda.
8. Pudelisuu kuivatatakse kelneri käterätikusse.

9. Järelejäänud valge vein asetatakse küülerisse. Punane vein jääb pudeliga lauale või abilauale. Kui on soovi, valatakse veini juurde.
10. Kui tellitakse uus pudel teist marki veini, siis tuuakse lauale ka uued klaasid.

Vahuveinide serveerimine. Vahuveini pudelit hoitakse eelnevalt jäänõus.

Selles on 1/3 osa jääd ja külma vett.

Jäänõu servale asetatakse salvrätt pudeli kuivatamiseks.

Serveerimisel on vaja arvestada järgmist:

- ✧ pudel võetakse jäänõust ja kuivatatakse;
- ✧ pudelit esitletakse kliendile;
- ✧ pudelilt eemaldatakse tinapaber ja traat;
- ✧ pudel avatakse tavaliselt ilma pauguta. Erandiks on ainult kliendi soov avada pudel pauguga. Pudelit pööratakse 45-kraadise nurga all endast eemale;
- ✧ kork pannakse alusele kliendi ette, plastmasskorke ei panda alusele;
- ✧ pudelikael puhastatakse seest ja väljast;
- ✧ vahuveini valatakse klaasidesse nii aeglaselt, et vaht jõuaks osaliselt vedelikuks muutuda;
- ✧ jooki võib klaasidesse valada kaks korda järjest;
- ✧ arvestatakse, et ühest pudelist jätkub jooki 6-7 inimesele;
- ✧ pärast serveerimist asetatakse pudel tagasi jäänõusse.

Viskide serveerimine

- ✧ Viskit serveerides on vaja kindlasti kliendi käest küsida, kas ta soovib viskit jääga või ilma.
- ✧ Viskit serveeritakse tavaliselt paksupõhjalisest viskiklaasist.

Tekiila serveerimine

Serveerimisel on vaja arvestada, et tekiilat serveeritakse tavaliselt viinapitsist koos sidruniviilude ja soolaga.

Mineraalvee ning teiste gaseeritud ja gaseerimata vete serveerimine

Serveerimisel on vaja arvestada järgmist:

- ⚡ Serveeritakse jahutatult 7-10° juures.
- ⚡ Pudel avatakse serveerimislaua kliendi nähes.
- ⚡ Serveerimiseks kasutatakse kas jalaga veeklaasi või jalata klaasi (tumblerit).
- ⚡ Pudelist valatakse paremalt poolt, etikett on kliendile nähtav.
- ⚡ Vesi, mis ei mahtunud klaasi, jäetakse lauale. Pudelisilt keeratakse kliendi poole.

KORDAMISEKS

4. Nimetage veinide serveerimise protseduur järjekorras.
5. Kirjeldage portsjoneeritud toitade lauale toomise tehnikat.
6. Kirjeldage toitade vaagnalt serveerimise tehnikat.
7. Kirjeldage taldrikute koristamise tehnikat.

8.7. Erinevate roogade serveerimine

Puljongite ja supide serveerimine

Puljongeid ja suppe serveeritakse kas supikausis või tirinas (tõstmisvahendiks on kulp) või portsjonitena.

Puljongite serveerimine

- ✧ Serveeritakse kas puljongitassis koos alustaldrikuga või supitaldrikus.
- ✧ Serveerimistemperatuur on 90°.
- ✧ Selgeid puljongeid serveeritakse alati koos lisandiga.

Köögiviljasuppide serveerimine

- ✧ Serveeritakse vähemalt 75° C juures.
- ✧ Serveeritakse supitaldrikus või puljongitassis. Puljongitass on asetatud alustaldrikule.

Püreeritud suppide serveerimine

- ✧ Serveeritakse vähemalt 65 - 75° C juures.
- ✧ Serveeritakse supitaldrikus või puljongitassis.
- ✧ Soojal aastaajal võib serveerida jahutatult.

Piimasuppide serveerimine

- ✧ Serveeritakse vähemalt 65 - 75° C juures.
- ✧ Serveeritakse dessert- või supitaldrikus.

Külmade suppide serveerimine

- ✧ Serveeritakse temperatuuril 6- 8° C.
- ✧ Võib lisada jääkuubikuid.
- ✧ Serveeritakse puljongitassis või supitaldrikus.

Suppide kõrvale pakutavad lisandid serveeritakse vaagnatelt. Juures on kindlasti tõstmisvahendid.

Kastmete serveerimine

- ✧ Serveeritakse kas koos roaga või eraldi.
- ✧ Serveeritakse kastmekannudes või -kaussides, mille all on

alustaldrik.

- ✧ Tõstmisvahendiks on kastmekulp või järelroalusikas.

Köögiviljaroogade serveerimine

- ✧ Serveeritakse kohe peale valmistamist temperatuuril 65 – 75° C.
- ✧ Iseseisva toiduna serveeritakse prae- või külmtoidutaldrikul.
- ✧ Lisandina serveeritakse eraldi kaussides või vaagnatel, mille juures on vastavad tõstmisvahendid.
- ✧ Söömiseks kasutatakse prae- või külmtoidu nuga ja kahvlit.

Putrude serveerimine

- ✧ Serveeritakse temperatuuril 65 – 75 C °.
- ✧ Serveeritakse kaussides või marmiitides, juures tõstmisvahendid.
- ✧ Lisandid putrude juurde serveeritakse kaussides, juures tõstmisvahendid (võilabidas, lusikas).
- ✧ Süüakse külmtoidutaldrikult, desserttaldrikult või -kausist, kasutatakse dessertlusikaid.
- ✧ Serveerimisel liha- või kalaroogade juurde võivad pudrud olla portsjonitesse pandud.

Serveeritakse ka kaussides või vaagnatelt, tõstmisvahendiks suur lusikas.

Kohupiimatoitude serveerimine

Kohupiimasegud:

- ✧ Serveeritakse suupistena 10 – 14° C juures.
- ✧ Serveeritakse kaussides, juures tõstmisvahendid.
- ✧ Järelroana serveeritakse kas portsjonina desserttaldrikul või magustoidukaussis koos lisandiga.

Lisandiks on sageli kissell, keedis jm).

Serveeritakse ka kaussides, juures tõstmisvahend (suur lusikas).

- ✧ Süüakse desseritaldrikult või -kausist, kasutatakse desseritusikat.

Sõir: serveeritakse suupistena vaagnal, juures tõstmisvahend.

Kohupiimakotletid ja -pallid:

- ✧ Serveeritakse suupistena või järelroana kohe peale valmistamist temperatuuril 65 – 75° C või jahutatult 10 – 14° C juures.
- ✧ Serveeritakse vaagnatel, lisandid on kaussides, juures tõstmisvahend.
- ✧ Süüakse külmtoidutaldrikult, kasutatakse keskmist nuga ja kahvli. Järelroa puhul kasutatakse väikest nuga ja kahvli.

Kohupiimapudingud:

- ✧ Serveeritakse tavaliselt sooja järelroana temperatuuril 65 – 75° C.
- ✧ Serveeritakse kas küpsetusvormis või sellest välja võetuna koos lisanditega.
- ✧ Lisandid on kaussides, juures tõstmisvahendid.
- ✧ Süüakse desseritaldrikult, kasutatakse desseritusikat.

Munaroogade serveerimine

Munaroad: serveeritakse vahetult peale valmistamist 65 – 75° C juures.

Kooreta keedetud munad: serveeritakse vahetult peale keetmist suupistena koos lisanditega.

Munahüübed ja munapudrud:

- ✧ Serveeritakse tavaliselt hommikusöögilauas suupistena koos lisanditega.
- ✧ Serveeritakse ka lisandina suitsutatud või soolataud kalale.

Härjasilmad:

- ✧ Serveeritakse tavaliselt hommikusöögilauas suupistena.
- ✧ Serveeritakse ka lisandina praetud liharoogade juurde.

Omletid: serveeritakse tavaliselt iseseisva roana.

Munaroogade söömiseks sobib külmtoidutaldrik, külmtoidu nuga ja kahvel. Lisandina serveerimisel pannakse munaroog vaagnale või kaussi, juurde tõstmisvahend.

Munaroa võib panna ka portsjonisse peamise toidu juurde.

Juustu serveerimine

Enne serveerimist hoitakse juustusid 1-1,5 tundi toatemperatuuril. Nii muutub nende aroom paremini tuntavaks.

Soovitused:

- ✧ Serveerimiseks on parim puust või marmorist vaagen või laud, millel saaks ka juustu lõigata.
- ✧ Sobivad ka fajansist, portselanist või klaasist vaagnad ja menaažid.
- ✧ Suuremate juustutükkide sisse surutakse juustunööbid, juurde asetatakse juustunuga.
- ✧ Lisandeid võib serveerida samal alusel või eraldi nõudes. Juures on vajalikud tõstmisvahendid.
- ✧ Juustu söömiseks asetatakse igale sööjale keskmine või väike taldrik. Olenevalt lisanditest kasutatakse suupistetikke või

järelroanuga ja -kahvlit.

Võib kasutada ka individuaalset juustunuga.

- ✧ Ühest või mitmest juustusordist võib koostada juustuvaagna. Juustuvaagnal on iga juustu jaoks eraldi lõikevahend.
- ✧ Igale sööjale võib koostada eraldi juustutaldriku.
- ✧ Juustu võib serveerida järelroana, vahepalana või ainsa käiguna õhtueineks.
- ✧ Juustude lisandiks serveeritakse puuvilju, köögivilju, salateid, küpsiseid, leivatooteid.
- ✧ Süüakse keskmiselt taldrikult, kasutatakse väikest nuga ja kahvlit. Võib kasutada ka ainult juustunuga.

Juust eelroana:

- ✧ Serveeritakse juustuvarrastena. Lisandiks sobivad külmad kastmed.
- ✧ Söömisel kasutatakse keskmist taldrikut, väikest nuga ja kahvlit.

Kalatoitude serveerimine

✧ Serveeritakse 65° C juures kas portsjonitena koos lisanditega või vaagnatel, marmitides. Vaagnates ja marmitides serveerimisel antakse lisandid eraldi vaagnatel ja kaussides, juures tõstmisvahendid.

Praetud, röstitud, grillitud ja küpsetatud kalad. Serveeritakse sooja või külma suupistena või pearoana 65° C juures koos sobivate lisanditega.

Suitsutatud kalad. Serveeritakse sooja või külma suupistena või pearoana.

5. Kasutatakse külmtoitudaldrikut ja keskmist nuga ning kahvlit.
6. Pearoana söömisel kasutatakse suurt taldrikut ja kalanuga ning -kahvlit (või suurt nuga ja kahvlit).
7. Kuumi suupisteid võib serveerida ka kokillnõudes.

Lihatoitude serveerimine

- ✧ Serveeritakse 65° C juures kas portsjonitena koos lisanditega või vaagnatel.
- ✧ Hautatud liharoogi serveeritakse ka kaussides, marmitides.
- ✧ Kaussides ja marmitides serveerimisel antakse lisandid eraldi vaagnatel ja kaussides, juures tõstmisvahendid.
- ✧ Suuri praade serveeritakse pearoana vaagnatel koos lisanditega 65° C juures. Võib serveerida ka külma suupistena temperatuuril 2-6° C.
- ✧ Lihasuupistete söömiseks kaetakse lauale keskmine taldrik ja keskmine nuga ning kahvel.
- ✧ Pearoana söömisel kasutatakse suurt taldrikut ja suurt nuga ning kahvlit.

Magustoitude serveerimine

Värsked puuviljad, marjad ning salatid.

- ✧ Serveeritakse vaagnatel või kaussides. Süüakse väikeselt taldrikult väikese noa ja kahvliga või puuviljanoaga.
- ✧ Serveeritakse portsjonnõudes koos lisanditega temperatuuril 10-14° C. Süüakse tee- või dessertlusikaga, mis on serveerimisel kinni kaetud.

Kompotid, kissellid, magusad supid

Serveeritakse koos lisanditega desserttaldrikus, magustoidukausis või -pokaalis temperatuuril 10-14° C. Süüakse tee- või dessertlusikaga.

Paksud kissellid:

- ✧ Valatakse kohe peale valmistamist serveerimisnõudesse.
- ✧ Võib valada ka külma veega niisutatud või suhkruga ülepuistatud vormi. Vormist välja vahetult enne serveerimist.

- ✧ Serveerida võib ka suurtes kaussides, juures on kulbid või muud tõstmisvahendid.
- ✧ Söömisel kasutatakse desserttaldrikuid või magustoidukausse. Juures dessert- või teelusikad.

Jäätised, parfeed ja sorbetid

- ✧ Serveeritakse külmutatult.
- ✧ Tavaliselt serveeritakse portsjonitena koos lisanditega magustoidukausis või -pokaalis.
- ✧ Jäätisepallid tõmmatakse jäätisekulbiga.
- ✧ Ühes portsjonis võib koos serveerida erinevaid jäätisi, parfeesid või sorbette.
- ✧ Portsjonnou pannakse alustaldrikule. Söömiseks antakse teelusikas kaetult.

Restoranides serveeritakse magustoite ka suurtelt taldrikutelt (praetaldrikutelt), söömisvahenditeks on sel juhul dessertlusikas ja -kahvel (külmtoidukahvel).

Kui serveeritakse kõvapõhjalist kooki kastmega, siis pannakse lauale ka külmtoidunuga.

Võileibade serveerimine

Tikuvõileibade ja väikeste võileibade puhul pannakse lauale väike taldrik, söögiriistu ei panda.

Rullvõileibade, kihiliste võileibade, einevõileibade, võileivatortide puhul pannakse lauale keskmine taldrik, keskmine nuga ja kahvel.

Salatite serveerimine

Salateid serveeritakse eelroana, kerge einena, lisandina pearoa juurde, järelroana 2-6° C juures.

Toorsalatid

- ✧ Serveeritakse vahetult peale valmistamist.
- ✧ Serveeritakse klaas- või portselankausis, keskmisel või suurel taldrikul, klaaspokaalis või vaagnal;
- ✧ Söömisel kasutatakse väikest või keskmist taldrikut, külmtoidukahvlit ja -nuga. Söömisel võib kasutada ka ainult keskmist kahvlit.

Soojad salatid

- ✧ Serveeritakse vahetult peale valmistamist.
- ✧ Serveeritakse temperatuuril 65-75° C.
- ✧ Pearoana valmistatud salat pannakse portsjonina suurele taldrikule.
- ✧ Eel- või vaheroana serveeritakse salat suurel või keskmisel taldrikul.

Külmade suupistete serveerimine

Külmi suupisteid serveeritakse kas eel- või vaheroana või kerge einena 4-6° C juures.

Serveeritakse

- ✧ portsjonitena suurel või keskmisel taldrikul;
- ✧ vaagnal, juures tõstmisvahendid.

Söömisel kasutatakse vastavalt taldriku suurusele kas suurt nuga ja kahvlit või kesmist nuga ja kahvlit.

Liha- või kalasuupistetest võib koostada ka liha- või kalavaagnaid.

Soojade suupistete serveerimine

Sooje suupisteid serveeritakse temperatuuril 65-75° C.

Serveeritakse nagu pearoogi, kuid

- ✧ tunduvalt väiksemates kogustes,
- ✧ lisandeid on arvult ja hulgalt vähem.

Sooje suupisteid võib valmistada portsjonnõudes, milles need ka serveeritakse.

Portsjonnõud on portsjonpannid, kokillid, kokottid jne.

Portsjonnõu asetatakse alustaldrikule.

Süüakse kas teelusika või järelroakahvliga.

Pagaritoodete serveerimine

Serveeritakse leivataldrikul või punutud korvides.

Leiva- ja saiaviilud asetatakse salvrätiku vahele.

Või serveerimine

Serveeritakse eraldi taldrikul, mille juures on võilabidas või -nuga.

Või võib asetada alusele mitut moodi:

- ✧ kuubikutena,
- ✧ võilabidaga voolitud tükikestena,
- ✧ võikaabitsa või -kulbiga tõmmatult,
- ✧ erinevate voolitud või lõigatud kujunditena.

Maitseainete serveerimine

Serveeritakse mitmeti:

- ✧ eraldi alusel, millel on kõik maitseainepudelid ja -toptsid;
- ✧ pipar pipraveskis, sool soolaveskis,
- ✧ salatikastmed ja ketšupid originaalnõudes.

Maitseainete juurde paigutatakse ka hambaorgitopsid.

Kohvi ja tee serveerimine

Serveerimisvõimalused:

- ✧ Kannudes, mis on alustaldrikul; kannud kaetakse kannusoojendajaga.
- ✧ Termoskannudes.
- ✧ Portselankannudes, mille all on põletid.
- ✧ Kohvitassides, kui kohv on valmistatud kohvimasinaga.

Kohvikoor või eelsoojendatud piim serveeritakse koorekannus.

Koorekann asetatakse alustaldrikule.

Suhkur pannakse lauale suhkrutoosis. Toos asetatakse lauale kaaneta.

Tõstmisvahendiks on tükksuhkru korral suhkrutangid, kristallsuhkru puhul suhkrulusikas.

Muud lisandid tee ja kohvi juurde serveeritakse kaussides või vaagnatel.

Vajadusel lisatakse tõstmisvahend.

Ülesanne. Kirjeldage kohvilaua katmist foto 8.10. alusel.

Foto lk. 127 – 8.10. Kohvilaud

Foto 8.10. Kohvilaud

Karastusjookide ja vee serveerimine

Karastusjoogid ja vesi asetatakse lauale pudelite või kannudega. Kannude alla pannakse alustaldrikud.

Igale külalisele peavad olema eraldi joogiklaasid.

Toitude serveerimine *buffet*-laual

Roogade ja jookide lauale asetamisel tuleb arvestada järgmist:

- ✧ eelroad on enne pearoogi;
- ✧ külmad eelroad on enne sooje eelroogi;
- ✧ salatid on enne kui kalast ja lihast valmistatud eelroad;
- ✧ kalasuupisted on enne lihasuupisteid;
- ✧ soojad kalaroad on enne sooje liharoogi;

- ✧ pearoogade pakkumisel on põhitoiduaine (kala või liha) enne kastmeid ja lisandeid;
- ✧ köögiviljalisandid on enne riisi- ja pastalisandeid;

- ✧ juustulaud on koos järelroogadega;
- ✧ järelroogade pakkumisel on järelroog enne selle juurde pakutavaid kastmeid ja lisandeid;

- ✧ road on tavaliselt enne leiba ja saia;
- ✧ joogid lõpetavad väljapaneku.

Foto lk. 128 – 8.11. *Buffet*-laud

Foto 8.11. *Buffet*-laud

Samast toorainest pearoogade lauale asetamine

- ✧ Alustatakse vees ja aurus keedetud roogadega,
- ✧ järgnevad hautatud (kastmes) road,
- ✧ lõpuks praetud (grillitud, röstitud, küpsetatud) road.

Köögiljalisandite lauale asetamine

- ✧ Alustatakse vees ja aurus keedetud köögiviljalisanditega,
- ✧ järgnevad pudrud ja püreed,
- ✧ lõpuks praetud (grillitud, röstitud, küpsetatud) ja vormis valmistatud lisandid.

KORDAMISEKS

- ✧ Kirjeldage suppe sereveerimise erinevaid viise.
 - ✧ Kirjeldage juustude serveerimist.
 - ✧ Kirjeldage kohvi serveerimist.
-

8.8. Klientide teenindamise protsess

Klientide teenindamise etapid

- ✧ Klientide vastuvõtmine.
- ✧ Menüü ja joogikaardi esitlemine.
- ✧ Tellimuse vastuvõtmine.
- ✧ Toitude ja jookide serveerimine.
- ✧ Arveldamine.
- ✧ Klientide ärasaatmine.

Foto lk. 129 - 8.12.
Klientide vastuvõtmine

Foto 8.12. Klientide vastuvõtmine

Külastajate vastuvõtmine toimingud restoranis

- ✧ Ülemkelner või teenindaja võtab kliendid vastu restorani sissepääsu juures. Vaata fotot 8.12.
- ✧ Ülemkelneri töölaud asub restorani sissekäigu läheduses. Töölaua on

menüüd ja joogikaardid.

- ✧ Ülemkelner või teenindaja tervitab kliente viisakalt, käed on tal kõrval või selja taga.
- ✧ Igale külalisele naeratatakse ja kummardatakse kergelt.
- ✧ Ülemkelner selgitab välja, kas külalistel olid kohad reserveeritud. Seejärel antakse külalised teenindale üle või juhatatakse lauda.
- ✧ Laua ääres nihutatakse toole ja aidatakse külalised istuma.
- ✧ Selgitatakse välja, kas seltskonnas on võõrustaja.
- ✧ Pakutakse vett või mineraalvett või eeljooke.

Joogid tuuakse lauda ja valatakse välja.

Pudelist serveeritud joogi puhul asetatakse see peale valamist lauale.

Külalised valavad ise juurde. Vaata fotosid.

Foto lk. 130 – 8.13. Jookide esitlemine	Foto lk. 131 – 8.16. Veini valamine
---	-------------------------------------

○ Jookide esitlemine

8.14. Veini valamine

Menüü ja joogikaardi esitlemise toimingud

- ✧ Menüüd ulatatakse nii võõrustajale kui ka tema külalistele.
- ✧ Menüüga tutvumise ajal küsitakse, kas soovitakse eeljooki.
- ✧ Pakutakse joogikaarti, kui see on eraldi menüüst.
- ✧ Esitletakse roogi ja nõustatakse kliente valiku tegemisel.
- ✧ Koristatakse katted vabadelt kohtadelt. Kasutatakse katmistaldrikut.

Tellimuse vastuvõtmine

Tellimuse vastuvõtmine on teenindaja üks tähtsamaid ülesandeid.

See on külaliste rahulolu ja ettevõtte müügiedu seisukohalt väga oluline.

Etapid:

1. Külalistele kirjeldatakse roogi. Kui klient palub, antakse talle roogade kohta soovitusi. Vaata fotot.

Foto lk. 130 – 8.14. Menüü esitlemine

Foto 8.15. Menüü esitlemine

2. Teenindaja annab nõu erinevate roogade kokkusobivuse kohta.
3. Tellimus kirjutatakse üles hoolikalt, lauas istujate kaupa.
4. Tellimuse vastuvõtja vastutab selle eest, et arve koostatakse veatult. Veatult edastatakse arve kas tšekina või elektrooniliselt läbi kassasüsteemi.

Teenindustoimingud söögilauas

Külalise paremalt poolt pannakse lauale nõusid ja võetakse neid ka laualt ära.

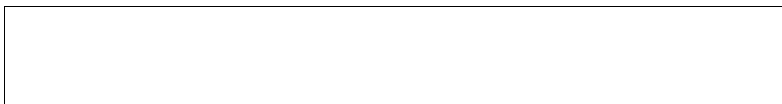
Paremalt poolt pannakse lauale ka valmis portsjoneid.

Foto lk. 131 – 8.18. Portsjoni lauale asetamine

Foto 8.16. Portsjoni lauale asetamine

Külalise vasakult poolt pakutakse toite ja jooke.

Foto lk. 131 – 8.17. Vaagnalt pakkumine



Fotot 8.17 Vaagnalt pakkumine

Põhiroa serveerimine - lauda toomise ja pakkumise järjestus:

- ✧ Leib ja või.
- ✧ Salatid ja külmad lisandid.
- ✧ Soojad lisandid.
- ✧ Kartulilisandid.
- ✧ Kaste.
- ✧ Peakomponent.

Teeninduse järjekord osalise teenindusega lauas

- ✧ Valatakse jook (joogid). Vaata fotot 8.14. - veini valamine.
- ✧ Viiakse lauale portsjonitena eelroog (supp, salat, suupisted).
- ✧ Korjatakse laualt kasutatud nõud.
- ✧ Viiakse lauale leib ja või. Kui leib ja või kuuluvad eelroa juurde, siis vii need peale jookide valamist.
- ✧ Viiakse lauale soojendatud pearoataldrikud.
- ✧ Viiakse lauale külmad lisandid.
- ✧ Viiakse lauale soojad lisandid ja kastmed.
- ✧ Pakutakse pearooga.
- ✧ Valatakse lisaks jooki.

- ✧ Korjatakse laualt soojad lisandid.
- ✧ Korjatakse laualt külmad lisandid.
- ✧ Korjatakse laualt leib, või ja maitseained.
- ✧ Korjatakse laualt kasutatud taldrikud, leivataldrikud, klaasid ja kasutatud söögiriistad.

- ✧ Viiakse lauale järelroog portsjonitena.

- ✧ Korjatakse laualt kasutatud nõud.

- ✧ Viiakse lauale koogitaldrikud ja kohvi-/teetassid.
- ✧ Viiakse lauale suhkur, koor (muud lisandid) ja koogid.

- ✧ Valatakse kuuma jooki.
- ✧ Valatakse lisaks kuuma jooki.

- ✧ Korjatakse laualt kasutatud nõud.

Teenindaja tegevus *buffet*-lauas (Rootsi lauas)

Jahutus- ja soojenduspindadega lauade olemasolu korral paneb teenindaja lauale valmis toidunõud, söögiriistad ja ka toidud ning joogid.

Teenindaja ülesanded:

- ✧ Eeljoogi pakkumine kas kandikutelt või eeljoogilaualt.
- ✧ Söögilaualt kasutatud nõude äraviimine.
- ✧ Peolaual olevate serveerimisnõude täiendamine.
- ✧ Jookide serveerimine söögilaudades.
- ✧ Tühjade serveerimisnõude äraviimine.

Jahutus- ja soojenduspindadega lauade puudumine

Teenindaja ülesanded:

- ✧ Soojade roogade söömiseks mõeldud taldrikute eelsoojendamine.
- ✧ Soojade roogade õigeaegne lauale viimine.
- ✧ Söögilaualt kasutatud nõude äraviimine.

Lauas teenindamine toimub eespool kirjeldatud reeglite järgi.

Kui on loodud võimalused suitsetamiseks, vahetavad teenindajad ka tuhatoose.

Arveldamine

Arveldamine toimub restoranis eine lõpus.

Arveldatakse

- ✧ sularahas,
- ✧ maksekaartidega,
- ✧ kupongidega (voutšeritega).

Arve esitatakse vastavalt kliendi soovile kas kogu laudkonnale ühise arvena või igale kliendile eraldi.

Arved asetatakse vastavate kaante vahel alusele või väikesele taldrikule.

Foto lk. 132 – 8.19 – Arve ulatamine
kliendile

Foto 8.18. Arve ulatamine kliendile

Maksekaartidega arveldamisel kasutatakse makseterminali.

Arve tasumise järel tänatakse klienti.

Klientide ärasaatmine

Kliente saadab ära teenindaja ja/või peakelner. Vaata fotot.

Foto lk. 133 – 8.20 – Klientide
ärasaatmine

Foto 8.19. Klientide ärasaatmine

Kliendi soovil tellib teenindaja ja/või peakelner lahkumisajaks takso.

Kliendilt palutakse tagasisidet, kas ta jäi külastusega rahule.

Kliente tänatakse külastuse eest. Neid abistatakse riietumisel, jäetakse hüvasti ja saadetakse ukseni.

KORDAMISEKS

1. Mida tuleb silmas pidada toitude asetamisel *buffet*-lauale?

8.9. Selvelaudad

Selvelaudadeks nimetatakse selliseid laudu, mille juures

7. külalised ei istu,
8. külalised teenindavad end ise.

Suupisted ja joogid võivad olla laudadel, neid võivad aga ka teenindajad pakkuda kandikutelt või baarist.

Söömine võib toimuda nii istudes kui ka seistes.

Enam levinud selvelaudade tüübid:

- ✦ furšettlaud,
- ✦ Rootsi laud,
- ✦ puuviljalaud,
- ✦ juustulaud,

- ✧ kokteililaud,
- ✧ eeljoogilaud,
- ✧ tervitusjoogilaud.

Furšettlaud

Furšettlaua puhul asetatakse nõud ja söögiriistad ning serveeritakse suupisted ja joogid ühele või mitmele lauale. Selle laua ääres ei istuta. Söömine toimub seistes.

Suupisteid ja jooke võib pakkuda ka kandikutelt. Arvestama peab, et menüüs olevat saaks süüa vaid kahvliga.

Menüüsse võivad kuuluda:

- ✧ suupistevõileivad;
- ✧ väikesed pagaritooted, tikusuupisted;
- ✧ muud külmad suupisted;
- ✧ soojad suupisted;
- ✧ väikesed koogikesed, pirukad, küpsised, kompvekid;
- ✧ puuviljad;
- ✧ kuumad ja karastavad joogid;
- ✧ alkohoolsed joogid;
- ✧ väikestes portsjonnõudes serveeritud salatid ja supid.

Furšettlaud kaetakse erinevate pidulike sündmuste puhul nii siseruumides kui ka vabas õhus. Vastuvõtt furšettlauaga kestab tavaliselt 1,5-2 tundi.

Laua katmine

1. Laud kaetakse linaga, mis ulatub peaaegu põrandani.
2. Laua katmist alustatakse klaasidest. Vaata klaaside paigutamist

jooniselt 8.6.

Klaasid võib asetada laua pinnale või kandikutele.

3. Karastusjookide ja vee pudelid peavad olema klaasist. Need asetatakse klaasigruppide juurde. Pudeli silt jääb laua ääre poole. Osa pudeleid on eelnevalt avatud.
4. Veinipudelid asetatakse ka lauale. Vein valatakse osaliselt välja veiniklaasidesse.
5. Mahlad ja muud alkoholivabad joogid pannakse lauale kannudes. Kannude all on alustaldrikud.
6. Jookidest ja klaasidest võib kujundada omaette jookide laua.
7. Suupistetaldrikud asetatakse lauale virnas. Taldrikuid peab laual olema nii palju, et iga sööja saaks iga käigu jaoks võtta uue taldriku.
8. Taldrikute juurde asetatakse lauale söögiriistad. Söögiriistad võib laduda laua pinnale, taldrikule salvräti vahele, panna need korvidesse või erilistesse topsidesse.
9. Riidest või paberist salvrätid asetatakse taldrikutest vasakule või nende taha. Salvrätid võivad olla laua pinnal, korvis; pabersalvrätid ka salvrätihooldajates.
10. Klaasihooldjad pannakse kas suupistetaldriku serva külge, asetatakse taldrikute kõrvale korvi või kaussi.

100 külalise teenindamiseks vajatakse 3-4 teenindajat. Juhul, kui pakkumine toimub kandikutelt, vajatakse teenindajaid rohkem.

Teenindajate ülesanded:

- ✧ Serveerida eeljooke ja tervitusjooke.
- ✧ Hoolitseda suupistelaua, joogilaua, kohvilaua korrasoleku eest.
- ✧ Hoolitseda abilaudade korrasoleku eest.
- ✧ Koguda kasutatud sööginõud ja joogiklaasid.
- ✧ Viia ära või täiendada tühjaks saanud serveerimisnõusid.
- ✧ Pakkuda sooje suupisteid ja kohvi või teisi kuumi jooke.
- ✧ Täiendada alkoholsete ja karastusjookide valikut laual või pakkuda neid kandikult.

Foto lk. 134 – 8.21 – Furšettlaud

Foto 8.20. Fursettlaud

Buffet-laud (Rootsi laud)

Buffet-lauas serveeritakse toidud ja asetatakse nõud ning söögiriistad ühele või mitmele lauale.

Buffet-laua ääres ei sööda. Söömiseks kaetakse eraldi lauad. Need võivad asuda samas ruumis või mitmes eraldi ruumis.

Buffet-lauana võib katta

- ✧ hommiku-, lõuna- ja õhtusöögilauda,
- ✧ kohvi- ja teelauda,
- ✧ vastuvõtulauda.

Lauad kaunistatakse.

Road serveeritakse suurtel vaagnatel või kaussides.

Buffet-laua menüüs võivad olla:

- ✧ külmad ja soojad eelroad,
- ✧ pearoad,
- ✧ vaheroad,
- ✧ järelroad,
- ✧ kuumad joogid,
- ✧ karastavad joogid,
- ✧ alkohoolsed joogid.

Kõik road ja joogid pannakse üheaegselt lauale. Roogade juurde on paigutatud ka vastavad sööginõud ja -riistad.

Sööja valib oma maitse järgi roakäigud ja nende järjestuse.

Buffet-laudu võib kaetta nii siseruumides kui ka vabas õhus.

Hommikusöök *buffet*-lauast

- ✧ Laua katmisel jälgitakse, et iga roarühma või joogi juures on vajalikud taldrikud, tassid ja klaasid, söögiriistad.
- ✧ Kui mõne suupiste juurde kuulub kaste või muu lisand, asetseb see suupiste läheduses.
- ✧ Kuumade jookide lisandid (suhkur, magusained, rõõsk koor, soojendatud piim) asetsevad jookide läheduses.
- ✧ Kuumad joogid on kas termoskannudes või portselankannudes. Portselankannude all on põletid.

Kuumad joogid võivad olla ka pumptermostes või kraaniga varustatud kohviautomaatides.

- ✧ Jahutavad joogid (piimatooted, mahlad) on jahutusplaatidel. Mahlad võivad olla ka mahlajahutis.
- ✧ Soojad suupisted on vastavates elektrilistes või põletiga varustatud seadmetes või soojendusplaatidel.

Teenindajate ülesanded:

- ✧ Katta laud enne eine algust.
- ✧ Täiendada või asendada tühjaks saanud serveerimisnõusid.
- ✧ Viia ära kasutatud nõud, korrastada söögilaudu.
- ✧ Serveerida söögilauda kuumi jooke.
- ✧ Viia sel ajal ära kasutatud nõud, kui külalised on läinud uut rooga võtma.
- ✧ Pärast eine lõppu koristada toidulaua ja söögilauad.

Puuviljalaud

Puuviljalaud kaetakse lühiajaliste vastuvõttude puhuks.

Eraldi söögilaudu tavaliselt ei ole.

Menüüs võivad olla:

- ✧ puuviljad;
- ✧ suupisted, küpsised, kompvekid, koogikesed;
- ✧ pähklid;
- ✧ karastavad ja alkohoolsed joogid.

Laua võib katta nii ruumi kui ka paviljoni, aeda, terrassile.

Laua kõrgus on 0,85-1 meetrit.

Lauale peab igast küljest olema vaba juurdepääs.

Laua katmine:

- ✧ Laud kaetakse peaaegu maani ulatuva linaga. Võib kasutada ka „seelikut“.
- ✧ Lauakaunistused valitakse tagasihoidlikud, sest puuviljad ise on värvilised.

- ✧ Laua katmist alustatakse klaaside paigutamisest. Need asetatakse lauale gruppides, mis moodustavad laua kujuga sobivaid kujundeid.
- ✧ Lauale asetatakse virna laotud leiva- või eelrootaldrikud. Nende kõrvale pannakse puuviljanoad, -kahvlid, järelroalusikad või teelusikad.
- ✧ Salvrätikud paigutatakse volditult lauale või salvrätihoidjatesse. Eelistatakse paberist salvrätte. Need paigutatakse taldrikute lähedusse.

- ✧ Joogikannud ja pudelid asetatakse gruppides klaaside lähedusse.
- ✧ Laual peaksid olema ka klaasihoidjad. Need pannakse sageli suupistetaldrikute serva külge. Klaasihoidjad võivad olla ka taldrikute kõrvale kausis või korvis.

Teenindajate ülesanded:

- ✧ Pakkuda jooke.
- ✧ Viia tühjad serveerimisnõud laualt ära või asendada need.
- ✧ Hoolitseda selle eest, et jooke jätkuks.
- ✧ Hoolitseda selle eest, et laud oleks pidevalt korras ja ilus.
- ✧ Korjata kokku kasutatud nõud.

Kliendi tegutsemisjärjekord puuviljalaua korral:

- ✧ Võetakse laua äärelt taldrik.

- ✧ Taldrikule asetatakse suupisted.
- ✧ Valatakse jooki.

Nõud ja suupisted on asetatud vastavalt tegutsemisjärjekorrale mitmesse gruppi.

Lauale on juurdepääs mitmest küljest.

Juustulaud

Juustulaud võib olla kaetud nagu *buffet*-laud (Rootsi laud) või nagu furšettlaud.

Juustuvaliku kõrval võib olla menüüs:

- ✧ köögiviljad, puuviljad;
- ✧ pagaritooted, küpsised;
- ✧ pähklid;
- ✧ keedised;
- ✧ tikusuupisted, suupistevõileivad;
- ✧ karastavad joogid, alkohoolsed joogid.

Laua võib katta nii ruumi kui ka paviljoni, aeda, terrassile.

Laua kõrgus on 0,85-1,1 meetrit.

Lauale peab igast küljest olema vaba juurdepääs.

Laua katmine:

- ✧ Laud kaetakse peaaegu maani ulatuva linaga. Võib kasutada ka „seelikut“. Lina võib olla valge või värviline.
- ✧ Lauakaunistused valitakse tagasihoidlikud.

- ✧ Laua katmist alustatakse klaaside paigutamisest. Need asetatakse lauale gruppideks, mis moodustavad laua kujuga sobivaid kujundeid.

- ✧ Klaasid ja joogid võib asetada ka eraldi lauale.
- ✧ Lauale asetatakse virna laotud leiva- või eelrootaldrikud. Nende kõrvale pannakse söögiriistad. Söögiriistad võib asetada laua pinnale või panna korvidesse.
- ✧ Salvrätikud paigutatakse volditult lauale või salvrätihoidjatesse. Kasutatakse nii paberist kui ka riidest salvrätte. Need paigutatakse taldrikute lähedusse.
- ✧ Joogikannud ja pudelid asetatakse gruppideks klaaside lähedusse.

Teenindajad toimivad samuti nagu teenindamisel furšettlauas või *buffet*-lauas.

Kokteililaud

Kokteililaud kaetakse kokteilivastuvõtuks kas lõunasel ajal või õhtupoolikul. Klassikaliseks kokteililaua menüüs on kokteilid, segujoogid, suupisted.

Kokteililaua menüüsse võib lisada ka erinevaid alkohoolsed jooke ja karastavaid jooke.

Kui pakutakse alkohoolseid jooke, peab selle kõrval olema ka valik alkoholivabadest jookidest.

Kokteililaua suurus ja kuju sõltub selle paigutamise kohast ja külaliste arvust. Lauale peab igast küljest olema vaba juurdepääs.

Laua katmine:

1. Laud kaetakse peaaegu maani ulatuva linaga.
2. Lauakaunistused valitakse tagasihoidlikud.

3. Kokteililaua juurde kuulub ka abilaud, millel kokteilid segatakse. See kaetakse samuti linaga. Abilaul peavad olema jookide valmistamiseks vajalikud ained.
4. Laua katmist alustatakse klassikaliste kokteilide (näiteks *Dry Martin*) jaoks mõeldud kokteiliklaaside paigutamisest. Seejärel asetatakse kõrgemad *highball*-klaasid segujookide jaoks.
5. Klaasid asetatakse lauale grupiti (viirgudena, ringidena, rühmadena jne).
6. Klaasid võivad olla kaunistatud erinevate ääristega (näiteks soola- või suhkruäärised).
7. Lauale asetatakse söömiseks igale külalisele leiva- või suupistetaldrik. Mandlite söömiseks pannakse keedisealus või väike kausike.
8. Taldrikud pannakse lauale virnadena vaheldumisi klaasigruppidega.
9. Salvrätid asetatakse kas laua pinnale, taldrikute vahele või pannakse lauale salvrätihoidjas. Kasutatakse nii paberist kui tekstiilsalvrätte. Eelistatud on pabersalvrätid.
10. Suupisted asetatakse lauale vaagnatel ja kaussides. Need paigutatakse vaheldumisi lauanõudega.
11. Segujoogid võib valmistada kas teenindaja külaliste juuresolekul nende soove arvestades. Segujooke võivad valmistada ka külalised ise.

Teenindajate ülesanded:

- ✧ Serveerida külalistele jooke ja suupisteid.

- ✧ Korjata ära kasutatud klaasid ja nõud.

Eeljoogilaud

Eeljoogilauda iseseisva lauana ei kaeta. See eelneb pidulauda istumisele ja selvelauaga vastuvõtule.

- ✧ Joogiklaasid paigutatakse kaunilt kaetud lauale. Selle taga külalised ei istu.
- ✧ Eeljooki pakutakse sageli ka kandikutelt.
- ✧ Eeljoogiks sobivad šampanja ja vahuvein, veinid, lahjad segujoogid. Harva kasutatakse kangeid alkohoolseid jooke.
- ✧ Kindlasti pakutakse ka alkoholivaba jooki.

Laud võib olla mistahes kujuga. Laua kõrgus on 0,85-1,1 meetrit.

- ✧ Laud kaetakse peaaegu maani ulatuva linaga. Võib kasutada ka „seelikut“.
- ✧ Laua kaunistamiseks asetatakse lauale rohelisi oksakesi, üksikuid lilleõisi või väikesi lillekimbukesi. Võib koostada ka traditsioonilisi lillekompositsioone.
- ✧ Pokaalid asetatakse lauale sobivate kujunditena, kusjuures iga jook on eraldi grupis.
- ✧ Joogiklaasid võib lauale paigutada kandikutel.
- ✧ Šampanja- ja vahuveinipudelid asetatakse lauale kandikutel.
- ✧ Salvrätte eeljoogilaul ei kasutata.

Teenindajate ülesanded:

- ✧ Valada jooki pokaalidesse.
- ✧ Laduda pokaalid lauale.
- ✧ Koguda tühjad pokaalid kandikule. Tühjad pokaalid võib panna ka selleks otstarbeks paigutatud kandikule, mis on klientidele nähtaval

kohal.

- ✧ Eeljoogi pakkumisel kandikult, seisavad teenindajad sellega sissepääsu lähedal tervitaja järel.

Tervitusjoogilaud

Tervitusjoogilaua võib katta iseseisva lauana kindla isiku või sündmuse tervitamiseks.

Vastuvõtt tervitusjoogilauaga kestab lühikest aega – pool tundi kuni tund.

Laua võib katta nii siseruumides kui ka vabas õhus.

Tervitusjoogilaua taga ei istuta.

- ✧ Lauale kaetakse joogiklaasid ja pudelid.
- ✧ Lauale kaetakse joogi juurde pakutavad suupisted.
- ✧ Tervitusjooki võib pakkuda ka kandikutelt.
- ✧ Tervitusjoogiks sobivad šampanja ja vahuvein, veinid, lahjad segujoogid.
- ✧ Kindlasti pakutakse ka alkoholivaba jooki.
- ✧ Joogi juurde võib pakkuda puuvilju, kanapeesid vms.

Teenindajate ülesanded:

- ✧ Valada vahetult enne ürituse algust joogid klaasidesse. Ei valata šampanjat ja vahuveini.
- ✧ Avada pärast tervituskõnet šampanja ja vahuveini pudelid. (Teenindaja askeldamine kõne ajal võib külalisi häirida).
- ✧ Koguda tühjad pokaalid kandikule. Tühjad pokaalid võib panna ka selleks otstarbeks paigutatud kandikule, mis on nähtaval kohal.

KORDAMISEKS

- ✧ Mille poolest erinevad fursettlaud ja *buffet*-laud?

- ✧ Mis toite ja jooke võib pakkuda fursettlauas?
 - ✧ Kirjeldage fursettlaua katmist.
 - ✧ Kirjeldage puuviljalaua katmist.
 - ✧ Mis suupisteid võib pakkuda juustulauas?
-

8.10. Catering-teenus

Catering-teenus on toitlustusteenuse pakkumine väljaspool ettevõtte teenindusruume.

Catering-teenuseid pakuvad paljud toitlustusettevõtted – restoranid, suursöögid jne.

Catering-teenusena pakutakse:

- ✧ kohvipause konverentsidel ja seminaridel,
- ✧ lõuna- ja teisi einet,
- ✧ pidulikke vastuvõtte seminaridel ja konverentsidel,
- ✧ toitlustamist töökohtades,
- ✧ peoteenindust kodudes ja erinevates ühiskondlikes ruumides või vabas õhus,
- ✧ toitlustamist väliüritustel jne.

Catering-ettevõtted pakuvad nii iseteenindust, osalist teenindust kui ka täielikku teenindust.

Catering-teeninduse korral viiakse lauad-toolid, katmis- ja serveerimisvahendid ning toidud ja joogid kliendi juurde kohale.

Teenust pakkuvatel ettevõtetel peavad olema nii pakkimiseks, säilitamiseks kui ka transportimiseks nõetekohtad vahendid.

Kõik kasutatud nõud ja vahendid tuuakse ettevõttesse tagasi. Seal need pestakse, korrastatakse ja ladustatakse.

Catering-teenindusel on kolm etappi:

1. Pakkimine, transport ja mööbli paigutamine.
2. Lauakatmine ja teenindamine.
3. Pakkimine, transport, korrastamine ja ladustamine.

Foto lk. 138 – 8.22 – <i>Catering</i> -teenus siseruumis	Foto lk. 138 – 8.23 – <i>Catering</i> -teenus vabas õhus
--	--

Foto 8.21. *Catering*-teenus siseruumis

Foto 8.22. *Catering*-teenus vabas õhus

KORDAMISEKS

- ✧ Millistel puhkudel võib pakkuda *catering*-teenust?
- ✧ Mille poolest erineb *catering*-teenus teenindamisest restorani ruumides?

ÜLESANDED

- ✧ Kirjeldage ühe toitlustusettevõtte teenindusahelat.
- ✧ Planeerige üritus
- ✧ koostage 3-käiguline menüü
- ✧ planeerige vastavalt menüüle eelkate
- ✧ kirjeldage teenindamise käiku.

✎ Kirjutage erinevate sööginõude ja -riistade kasutamine

Sööginõu või -riista nimetus	Kasutamine
Suur taldrik ehk praetaldrik	
Keskmine taldrik ehk külmtoidutaldrik	
Väike taldrik ehk leivataldrik	
Supitaldrik	
Desserttaldrik	
Suur nuga ja kahvel ehk praenuga ja -kahvel	
Keskmine nuga ja kahvel ehk külmtoidunuga ja -kahvel	
Väike nuga ja kahvel ehk järelroanuga ja -kahvel	
Supitaldrik	
Desserttaldrik	
Teelusikas	

9. TÖÖKORRALDUSE ALUSED TOITLUSTUSES

Eesmärk: Õppida tundma toitlustusettevõtte töökorralduse aluseid

Alapeatükid:

- 9.1. Teenindusruumid ja teenindusprotsess
- 9.2. Töökorralduse põhimõtted teenindussaalis
- 9.3. Saalitöö korraldamine, tööde järjekord ja ajastamine teenindussaalis
- 9.4. Töökorralduse põhimõtted köögis, tööde järjekord ja ajastamine

9.1. Teenindusruumid ja teenindusprotsess

Teenindusruumid on nii need ruumid, kus viibivad kliendid kui ka tööjate tööruumid.

Restoranide teenindusruumid

Restoranide teenindusruumid jagunevad:

- ✧ Klientide teenindusala – vestibüül ehk fuajee, küllastajate tualettruumid, ootesaal, teenindusaalid.

Teenindussaalides asuvad lauad, toolid, abilauad, ja serveerimiskapid.

Teenindusaalides võivad asuda ka veinikapid.

- ✧ Tööruumid, mis pole klientidele nähtavad – kelnerite tööruum, sisepuhvet (*stillroom*), lauanõude pesuruum, serviisiruum, teenindajate puhkeruum.

Kelnerite tööruum on piirkond teenindussaali ja köögi vahel. See on ühenduses sisepuhveti, lauanõude pesuruumi, serviisiruumi ja teenindajate puhkeruumiga.

Kelnerite tööruumis hoitakse ka kärusid või muid saalis ajutiselt kasutatavaid seadmeid.

Lauakatmisvahendite ettevalmistamiseks peavad tööruumis olema riiulid, kapiga töölauad.

Sisepuhvet on ruum, kus asuvad külmkapid alkoholsete ja karastusjookidega ning mahladega.

Seal asuvad ka veinikapid ja -riiulid ning kohviaparaadid, jäämasin jne.

Lauanõude pesuruumil peab olema kaks sisse- ja väljapääsu. Ühest tuuakse puhtad nõud saali, teisest viiakse kasutatud nõud pesuruumi.

Nõudepesuruum peab olema ühenduses serviisiruumiga.

Serviisiruumis hoitakse kappides ja riiulitel lauakatmisvahendite varusid.

Väiksemates toidlustusettevõtetes asub serviis tavaliselt pesuruumi juures riiulitel.

Kohvikute, toidubaaride ja bistroode teenindusruumid

Klientide mõeldud ruumides on lauad, toolid, riidenagid ning teenindajate teenindusala.

Teenindusruumid asuvad baarileti või iseteenindusleti taga ja on ühenduses köögi ja nõudepesuruumiga.

Nõudepesuruumil peab olema kaks sisse- ja väljapääsu. Ühest tuuakse puhtad nõud saaali, teisest viiakse kasutatud nõud pesuruumi.

Teenindajate teenindusalal asuvad:

- külmkapid või külmlett jookide ja külmitoitude hoidmiseks,
- riiulid alkoholsete jookide jaoks,
- kapid nõude tagavara jaoks,
- kohviaparaat,
- jäämasin,
- kassaaparaat,
- marmiidid sooja toidu hoidmiseks jne.

KORDAMISEKS

- ✦ Nimeta restorani teenindusruumid.

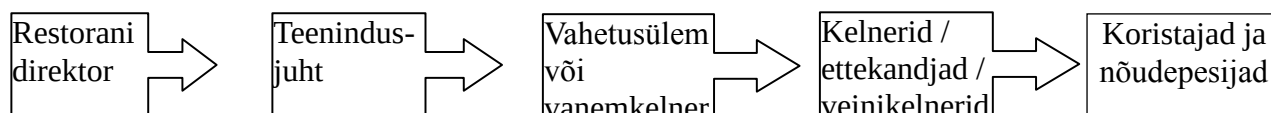
ÜLESANNE

- ✦ Kirjelda konkreetse restorani või kohviku teenindusruume.
-

9.2. Töökorralduse põhimõtted teenindussaaalis

Teeninduse korraldus toidlustusettevõttes sõltub ettevõtte äriideest.

Vaata joonist 9.1. saaliteeninduse käsuliini restoranis.



Joonis 9.1. Saaliteeninduse käsuliin restoranis

Saalitöid korraldab restoranis kas **vahetusülem** (administraator) või **vanemkelner**.

Teeninduse korralduse eest vastutava inimese (vahetusülem või vanemkelner) **tööülesanded:**

1. Planeerida töid vastavalt tellimusraamatule (ettetellimistele):
 - koostada laudade kasutamise plaan,
 - määrata töötsoonid (tööalad) ja jagada need teenindajate vahel.
2. Jälgida ettevalmistustööde kulgemist.
3. Tutvuda toidukaardi muudatuste ja tellimismenüüdega. Anda teenindajatele selgitusi.
4. Kontrollida kõige korrasolekut.

Kelneri/ettekandja tööülesanded:

- Ruumide ja sisustuse korrastamine.
- Saalimööbli paigutamine õigetele kohtadele vastavalt saali plaanile või tellimusele.
- Lauakatmis-, serveerimis- ja töövahendite ettevalmistamine.
- Serveerimiskappide ja abilaudade ettevalmistamine.
- Kärude ja selvelaua ettevalmistamine (vajaduse korral).
- Laudade eelkatte tegemine.
- Klientide teenindamine.
- Kassa-aruannete koostamine.

Sommeljee (veinikelneri) ülesanded:

- ✧ Koostada menüüle vastav joogikaart.
- ✧ Hoolitseda kelnerite veinialase väljaõppe eest.
- ✧ Nõustada kliente veinide valikul.
- ✧ Serveerida veine.

Koristajate ülesanded:

- Põrandate puhastamine.
- Seinte, uste ja akende pesemine.
- Mööbli, peeglite, püsilillede ja muu puhastamine.
- Prügikastide tühjendamine.
- Tualettruumide korrastamine.

Koristada võib öösel pärast restorani sulgemist või hommikul.

Teenindusruumid peavad olema korras 1-2 tundi enne saali avamist.

Teenindusviisid

Teenindajate töö korraldamisel kasutatakse individuaalset, paariviisilist või meeskondlikku teenindusviisi.

Individuaalne teenindusviis

Teenindaja tegeleb oma laua klientidega algusest lõpuni üksinda:

- võtab tellimuse,
- täidab tellimuse,
- arveldab.

Individuaalse teenindusviisi eeliseks on see, et teenindusel tekib vähem eksimusi.

Individuaalse teenindusviisi puuduseks on aga aeglane teenindus.

Paariviisiline teenindusviis

Ühes töötsoonis on korraga kaks teenindajat. Nad teenindavad koos ühte lauda.

Paariviisilise teenindusviisi eeliseks on klientidele kiirema serveerimise tagamine.

Paariviisilise teenindusviisi puudus - võib tekkida eksimusi toitude ja soojade jookide serveerimisel.

Meeskondlik teenindusviis

3-4 liikmelise meeskonna juhiks on **vanemkelner**, kes

- võtab vastu tellimusi,
- täiendab lauakatet,
- serveerib jooke ja keerukamaid roogi,
- arveldab

Teised teenindajad

- toovad jooke ja roogi saali,
- koristavad kasutatud nõusid,
- abistavad vanemkelnerit lauakatmisel ja serveerimisel.

Meeskondliku teenindusviisi eelis - kiire ja professionaalne teenindus.

Meeskondliku teenindusviisi puudus - võib tekkida eksimusi toitude ja soojade jookide serveerimisel.

Iseteeninduslike toidubaaride ja bistroode saalitöö

Saalitöö võib olla korraldatud järgmiselt:

- ✧ Toidujagaja hoolitseb külmlleti väljapaneku eest. Ta valab välja jooke ja serveerib sooje toite.
- ✧ Kassapidaja arveldab klientidega.

Toidujagaja võib täita ka kassapidaja ülesandeid (väiksemates kohtades). Sel juhul ta:

- hoolitseb külmlleti väljapaneku eest,
- hoolitseb jookide väljavalamise ja toidu serveerimise eest,
- teostab arveldamist klientidega.

Osalise teenindusega (baariletiga) kohviku saalitöö

Saalitöö võib olla korraldatud järgmiselt:

- Baariteenindaja:
 - hoolitseb külmleti väljapaneku eest;
 - valab välja jooke ja serveerib pagari- ning kondiitritooteid;
 - edastab kööki soojade toitude tellimuse;
 - annab kliendile lauanumbri;
 - arveldab klientidega.
- Saaliteenindaja:
 - viib lauda toidud,
 - koristab lauanoõud,
 - puhastab lauad.

Väiksemates kohtades täidab baariteenindaja ülesandeid saaliteenindaja.

KORDAMISEKS

- ✧ Nimeta vahetusülevaate töökohustused.
 - ✧ Nimeta lüüri töökohustused.
 - ✧ Nimeta eelised ja puudused:
 - ✧ individuaalsel teenindamisel,
 - ✧ paariviisilisel teenindamisel,
 - ✧ meeskondlikul teenindamisel.
-

9.3. Saalitöö korraldamine, tööde järjekord ja ajastamine **teenindussaalis**

Saalitööd jagunevad:

- Ettevalmistustööd enne toitlustusettevõtte avamist.
- Klientide teenindamine.
- Järeltööd pärast toitlustusettevõtte sulgemist.

Ettevalmistustööd enne avamist jagunevad:

- ettevalmistustööd söögisaalis,
- ettevalmistustööd klientide silme eest varjatud tööruumides.

Korrastustööd söögisaalis võib nädalapäevade lõikes jagada järgmiselt:

- ✧ Esmaspäev: laudade ja toolide põhjalik puhastamine.
- ✧ Teisipäev: serveerimiskappide pesemine.
- ✧ Kolmapäev: vestibüüli põhjalik korrastamine.
- ✧ Neljapäev: metallpindade ja -detailide puhastamine.
- ✧ Reede: algab uuesti esmaspäevatöödest.

Korrastustööd klientide silme eest varjatud tööruumides võib nädalapäevade lõikes jagada järgmiselt:

- ✧ Esmaspäev: kohviautomaatide põhjalik puhastamine.
- ✧ Teisipäev: kelnerikappide puhastamine.
- ✧ Kolmapäev: sisepuhveti korrastamine.
- ✧ Neljapäev: külmkappide puhastamine.
- ✧ Laupäev: algab uuesti esmaspäevatöödest.

Teenindamiseks valmisoleku kontrollimiseks võib kasutada kontroll-lehte.

Kontrollitakse ja märgitakse, kas

- ✧ saali sisustus on õiges paigas;
- ✧ tolmu on puhitud, peeglid, seinad, aknalauad ja põrandad on puhtad;
- ✧ lauakate on saalis ühtne; kas tellitud laudadel vastab lauakate menüüle;
- ✧ lauanõud ja söömisriistad on poleeritud;

- ✧ maitseained, lauakaunistus, -numbrid, hambaorgid ja muu ettenähtu on omal kohal ja korras;
 - ✧ serveerimiskapid, abilauad ja kärud on ette valmistatud;
 - ✧ valgustus ja ventilatsioon vastavad nõuetele;
 - ✧ teenindaja välimus on korrektne;
 - ✧ kõik töötajad on graafiku järgi kohal. Jne.
-

KORDAMISEKS

- ✧ Nimeta ettevalmistustööd enne restorani avamist.
 - ✧ Mis andmed kantakse kontroll-lehele?
-

9.4. Töökorralduse põhimõtted köögis, tööde järjekord ja ajastamine

Töökorraldust köögis tuleneb toiduhügieeni nõuetest.

Hügieeninõuded määravad toorainete ühesuunalise liikumise ettevõttes:

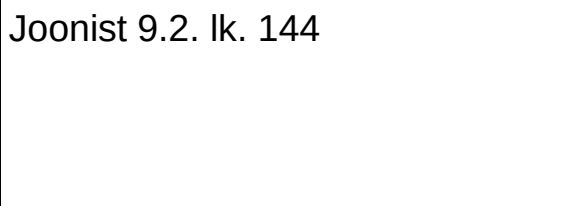
- ✧ algab kaupade vastuvõttust ja ladustamisest,
- ✧ lõpeb jäätmete kogumise ja nõudepesuga.

Toorainete ühesuunalise liikumisega ettevõttes määratletakse ära

- ✧ vajalikud ruumid,
- ✧ ruumide paigutus,
- ✧ töökohtade planeerimine.

Vaata allolevat joonist .

Joonist 9.2. lk. 144





Joonist 9.2. Toitlustusettevõtte tootmisruumide jaotus

Toitlustusettevõtte ruumid planeerimine:

toorainete eeltöötlus → toidu kuumtöötlemine → roogade väljapanek ja serveerimine → korrastustööd.

Tootmiseks kasutatavad ruumid peavad olema:

- ✧ küllaldase suurusega,
- ✧ nõuetekohase viimistlusega,
- ✧ hea valgustusega,
- ✧ õigesti ventileeritud,
- ✧ sobiva temperatuuriga,
- ✧ vajaliku ja sobiva sisustusega.

Igapäevane töö planeerimine ettevõttes vajab nii **eelnevat planeerimist** kui ka **pidevat jooksva töö planeerimist**.

Eelnev planeerimine. Pidevalt kontrollitakse:

- ✧ toorainete minimaalsete koguste olemasolu, vajadusel tellitakse juurde;
- ✧ seadmete ja töövahendite korrasolekut, vajadusel tellitakse uued vahendid või hooldus/remont;
- ✧ seadmetele ja töövahenditele planeeritud kasutamisaegu, et vältida kasutusaegade kattumist.

Pidev jooksva töö planeerimine. Iga töötaja planeerib oma igapäevase töö.

Iga töötaja osaleb ka suuremate tööde planeerimisel: menüüd, teemapäevad, tellimusüritused.

Köögitöötaja töö planeerimine koosneb järgmistest osadest:

- ✧ Retseptiga tutvumine.
- ✧ Aja planeerimine.
- ✧ Tooraine käsilattu varumine ja nende eeltöötlus.
- ✧ Töövahendite ja -seadmete ning toidu valmistamiseks ja serveerimiseks vajalike nõude kasutamise planeerimine.
- ✧ Toidu tegeliku valmistamise tegevuskava ja järeltööde planeerimine.

Tegevuskava:

eeltööd → tegelik toidu valmistamine → toidu väljapanek → viimistlemine, garneerimine → järeltööd.

Tegevuse planeerimine

Sooritatav töö jagatakse väikesteks etappideks.

Toidu valmistajad:

- ✧ kontrollivad toorainete olemasolu, vajadusel varuvad neid töökohtadele juurde,
- ✧ kontrollivad töövahendite olemasolu ja kasutatavust,
- ✧ planeerivad tegeliku toiduvalmistamise.

Mida suurem on toitlustusettevõtte, seda täpsemalt peab olema tegevus planeeritud.

Töö ettevalmistus (*mise en place*):

- ✧ nõude ja tarvikute kohale asetamine,
- ✧ töökoha korraldamine.

Töövahendite ettevalmistus (*mise en place*):

- ✧ kontrollitakse, kas vajalikud töövahendid on olemas ja kättesaadavad - noad, visplid, kulbid, potid jne.

Külmköögi ettevalmistus (*mise en place*):

- ✧ kontrollitakse, kas menüüs olevate roogade valmistamiseks on olemas eeltöötlustega ettevalmistatud liha, kala, kartulid, kastmed jne.

Töökoht köögis

Töökoht on see, mida kasutatakse töö tegemiseks. Töökohaks on töölaud, elektripliit jne.

Töökoha korraldamise põhimõte – kõik vajaminevad töövahendid ja toorained peavad olema paigutatud töötaja käeulatusse.

Hästi korraldatud töökohal saab töötada kiiresti.

Töövahendite ja toorainete paigutamisel töökohale tuleb silmas pidada toiduhügieeni.

- ✧ Töö alustamiseks koondatakse töökohale kõik vajalikud töövahendid ja toorained.
- ✧ Töövahendid ja toorained paigutatakse töötajale sobivasse kohta.

Hästi korraldatud töökohal on piisavalt ruumi tegutsemiseks ja töötamine on turvaline.

Vaata fotosid õigesti korraldatud ja korraldamata töökohast.

Foto 9.1. lk. 146 Õigesti korraldatud töökoht köögis

Foto 9.1. Õigesti korraldatud töökoht köögis

Foto 9.2. lk. 146 Korraldamata töökoht

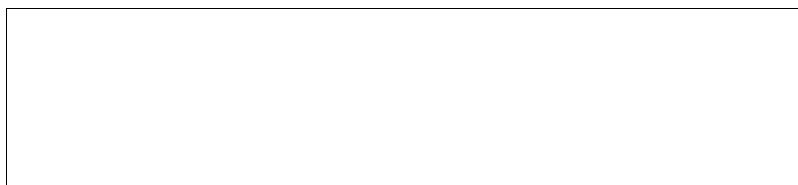


Foto 9.2. Korraldamata töökoht köögis

- ✧ Kirjelda, mis on fotol 9.2. õigesti, mis valesti.

Toidutegemisel võib töö jagada etappideks:

- ✧ Eeltöötlus.
- ✧ Kuumtöötlus ja toidu valmistamine.
- ✧ Väljapanek.
- ✧ Puhastustööd (toiduvalmistamise vahepeal või lõppedes).

Tööetappide planeerimisel tuleb arvesse võtta järgmisi tegureid:

- ✧ Toorained liiguvad ühesuunaliselt – vältida tuleb ristsaastumist. Vaata joonist 9.3. Töökoha korraldamine lillkapsa eeltöötlemisel.
- ✧ Käed ei tohi sattuda töötades pidevalt risti.
- ✧ Tööasend on mugav.
- ✧ Rühmas töötades jagatakse töö töötajate vahel enamvähem võrdselt.
- ✧ Valmistatava toote liikumine järgmisse etappi toimub kergesti. Näiteks kandikutel on väikesed portsjonnood → portsjoneerimine → jahutamine külmkapis jne.

Joonis 9.3. lk. 147

Töökoha korraldamine lillkapsa eeltöötlemisel

Joonis 9.3. Töökoha korraldamine lillkapsa eeltöötlemisel

Tegevuse planeerimise alla kuulub ka õige ajastamine.

Toiduvalmistamine ajastatakse selliselt, et valminud road ei pea kaua seisma.

Tegevuse ajastamiseks on vaja teada:

- ✧ Töö ettevalmistuseks kuluvat aega.
- ✧ Töö tegemiseks kuluvat abiaega (näiteks ahju kuumenemine).
- ✧ Roogade valmistamiseks kuluvat aega.
- ✧ Töökoha korraldamiseks ja korrashoiuks kuluvat aega (see võtab kuni 1/3 tegevuse sooritamiseks kuluvast ajast):
 - ✧ töökoha korrastustööd,
 - ✧ seadmete kokkupanek ja puhastamine,
 - ✧ isikliku hügieeni tagamine.

Roa valmistamise ajastamine sõltub sellest, mis ajaks see peab valmis olema.

Ajastamisel on tähtsad eri etappide kontrollajad: näiteks viimane aeg, mil tuleb toit ahju panna, et ta õigeks ajaks valmis saaks.

Kontrollajad võimaldavad jälgida töö kulgu ja selle vastavust ajaliste plaanidele.

KORDAMISEKS

1. Mida tähendab termin *mise en place*? Tooge näiteid.
2. Kirjeldage hästi korraldatud töökohta.

ÜLESANDED

1. Kirjeldage mõne toitlustusettevõtte käsuliini (organisatsiooni struktuuri) ja töökorraldust.
2. Valige üks Eesti telekanalitel näidatavatest kokasaadetest.
 - ✧ Jälgige töökoha korraldust
 - ✧ Jälgige töökohta töö erinevatel etappidel.
 - ✧ Milliseid soovitusi töökoha korraldusest saatejuht arvestab?

- ✧ Mida võiks saatejuht teisiti teha?
- ✧ Tuunikala-võileibade valmistamine ühe inimese poolt. Planeerige töökoht sarjatööna.

10. EESTI TOIDUKULTUUR JA RAHVUSKÖÖK

Eesmärk: Õppida tundma eesti toidukultuuri ja tänapäevast rahvuskööki.

Alapeatükid:

- 10.1. Eesti toidukultuuri areng ja toidupärand
- 10.2. Tähtpäevatoidud
- 10.3. Kaasaegne Eesti köök
- 10.4. Uued trendid Eesti rahvusköögi arendamisel

10.1. Eesti toidukultuuri areng ja toidupärand

Vanasti oli toit äärmiselt ühekülgne ja kasin.

Eestlased olid põlluharijad. Nende toit oli valmistatud peamiselt teraviljast.

Esimene teraviljana hakkasid eestlased rohkem kui 1000 aastat tagasi kasvatama otra.

Hiljem lisandus rukis ja kaer. Tuntuks sai ka tatar ja kaunviljad (hernes, lääts, pölduba).

Nisu hakati kasvatama alles 17. sajandil (umbes 400 aastat tagasi).

19. sajandil olid eesti rahva kõige tavalisemateks toitudeks:

- ✧ kört (paks jahusupp),
- ✧ leem (tänapäevase supi eelkäija),

- ✧ puder,
- ✧ kama,
- ✧ kaera- ja rukkikile,
- ✧ leib.

Ahjus küpsetatud leiva eelkäijaks olid

- ✧ tule paistel küpsetatud koogid ja kakud (sh odrakakk ehk karask);
- ✧ vees keedetud kähkid.

Väga ammustest aegadest on küpsetatud jämedast odra-, nisu- ja rukkijahust leiba, mille taignat kergitati õllepärmiga.

Hapendatud leiba hakati valmistama 11.-13. sajandil (800-1000 aastat tagasi).

Foto lk. 149 – 10.1. Rukkileib

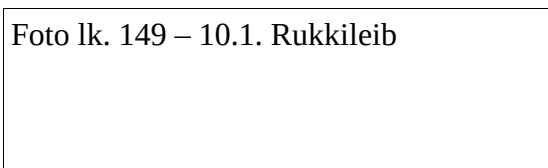


Foto 10.1. Rukkileib

Köögiviljadest kasvatati kõige varem naerist. Hiljem lisandusid järkjärgult:

- kaalikas ja kapsas;
- porgand, sibul, pastinaak, rõigas, redis, petersell (16.-17. sajandil);
- kurk;
- kartul, peet, kõrvits (19. sajandi algupoolel, so 200 aastat tagasi);
- tomat ja paprika (20. sajandi algul).

Üheks köögiviljatoiduks eestlaste laual olid keedetud naerid.

Kapsast peamiselt hapendati. Keedeti hapukapsasuppi või -putru.

Herneid ja põldube ning läätsi ka keedeti. Neist tehti leent, putru ja kähke.

Kartuleid küpsetati reheahju tuhasel põrandal või keedeti koorega.

Peamine kartulikõrvane oli silk.

Foto lk. 150 – 10.4. Silk

Foto 10.2. Silk

Söödi ka teisi magevee- ja merekalu. Kõige rohkem kasutati toiduks räime. Värsket kala said enam süüa ranna-aladel elavad pered. Sisemaal tarvitati toiduks rohkem kuivatatud ja soolatud kala.

Kalu keedeti ja küpsetati. Neid söödi enamasti koos kartulite või leivaga.

Hinnatud oli ka kalamari. Sellest keedeti suppi, küpsetati kooke ja valmistati kärke.

Liha söödi harva – peamiselt sügisel ja talvel.

Peamiseks oli sealiha, aga ka teiste koduloomade ja -lindude liha.

Liha söödi lisandina teravilja-, kaunvilja- ja köögivilatoitude juurde.

Liha kasutati värskest, soolatult, suitsetatult, külmutatult (talvel).

Toiduks kasutati ära kõik looma osad:

- rupskestest keedeti rupskisuppi,
- magu täideti,
- soolikatest tehti vorsti,
- neerudest tehti suppi,
- peadest ja jalgadest tehti suppi,
- sea- ja vasikapeast, -jalgadest ja -kootidest tehti sülti,
- verest tehti kärke ja verileiba, verivorste. Valmistati ka nn valgeid (ilma vereta) vorste;
- seajalad soolati.

Piimatooted tulid eestlaste lauale koos karjakasvatuse algusega.

On ikka söödud piima (vanasti söödi peamiselt hapupiima ja petti), koort,

võid, kohupiima ja sõira.

Foto lk. 150 – 10.2. Sõir

Foto 10.3. Sõir

Piima ja hapupiima rüübat tavaliselt pudru, kartuli või leiva kõrvale. Rõõska piima lisati keetmisel putrudele ja suppidele.

Piimast valmistati ka kohupiima ja sõira.

Enne seda, kui hakati sööma kodulindude mune, kasutati toiduks mets- ja mereleindude mune.

Mune söödi peamiselt keedetult, tehti ka munaputru.

Munaroog oli vanadel aegadel pühaderoog. Seda valmistati perekonnapidudeks, pühapäeviti või külaliste kostitamiseks.

Metsast korjati metsamarju, seeni ja pähkleid. Metsast saadi ka metsmesilaste mett.

19. sajandil hakati talude juurde rajama puuviljaaedu. Kasvatati õunu, pirne, kirsse, ploome, kreeke, sõstraid, tikreid. Hiljem hakati kasvatama aedmaasikaid ja -vaarikaid.

Marju söödi värskelt, piimaga või meega.

Kui suhkur muutus maarahvale kättesaadavaks, hakati marju keetma.

Jookidest on vanimad:

- ✧ mõdu,
- ✧ kali,
- ✧ õlu,
- ✧ kase- ja vahtramahl.

Hiljem hakati jooma taimeteesid.

Paljud eesti toidud on tuntud kõikjal Eestis. Need on valmistatud samamoodi või väikeste erinevustega.

Osa toite on tuntud ainult Eesti erinevates piirkondades (Setumaal, saartel, Virumaal jne).

Kuni 20. sajandini valitses eesti peredes väga kindel toidukord:

- Hommikusöögiks soojendati eelmisel õhtul üle jäänud toitu. Juurde anti seda, mida sai kiiresti valmistada.
- Lõunasöögi valmistamisega ei raisatud perenaise aega. Söödi leiba, silku ja hapupiima.
- Õhtusöök oli kõige tähtsam söögikord. Selleks võis olla puder või supp. Väga levinud toit oli tanguleem. Seda soojendati ka järgmisel hommikul. Tanguleent söödi leivaga, kõrvale võeti silku. Rikkamates peredes pandi juurde ka veidi rasva või võid.

Keedeti ka oa-, herne- või läätsesuppi. Samuti tehti käki-, kapsa- ja lihaleent.

Foto lk. 150 – 10.3. Ahjus keedetud oasupp



Foto 10.4. Ahjus keedetud oasupp

Põhja- ja Lääne-Eestis olid omad kombed:

- Kolmapäeva ja laupäeva õhtul keedeti tavaliselt putru. Tangupuder oli seal ka piduroaks.

- Neljapäeva ja pühapäeva õhtul keedeti lihasuppe. Kõige levinum oli hapukapsasupp. Keedeti ka klimbi-, kartuli-, herne- ja oasuppi. Suvel ei olnud liha. Siis keedeti suppe rasva või piimaga.

✧ Esmaspäeval, teisipäeval ja reedel söödi piimasuppi või kõrti.

19. sajandi lõpus nihkus kõige tugevam toidukord õhtult lõunale. Siis hakati lõunasöögiks tegema kartulit, liha ja kastet.

Jüripäevast (23. aprill) kuni rukkilõikuseni söödi ka varahommikul. Seda nimetati linnupette söömiseks.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage eestlaste toidukultuuri vanal ajal.

ÜLESANNE

1. Iseloomuatage meie esivanemate toitumist (võtke aluseks toidupüramiid).
-

10.2. Tähtpäevatoidud

Vanal ajal olid **toomapäevast** (21.dets.) kuni **kolmekuningapäevani** (06.jaan.) aastavahetuse pühad.

Siis söödi:

- liha, kapsast, kartulit;
- kalatoite räimest ja heeringast;
- tangu- ja verivorste;
- odrajahust leiba.

Foto lk. 151 – 10.8. Seapraad

Foto 10.5. Seapraad

Tõnisepäeval (17. jaan.) söödi seapead või -kõrvu hapukapsaste, ubade, hernestega.

Küünlapäeval (02. veebr.) keedeti seakülge kapsaste ja tangudega. Joodi küünlapuna, so kõrvetatud suhkruga värvitud viin.

Mõnel pool söödi ka tanguputru rasva- või võisilmaga.

Vastlapäeval söödi seajalgu ja keedetud ube või oasuppi, vastlakukleid Tehti ka vastlaputru, see oli lihatükkidega tangupuder. Vastlapäeval söödi ka seapead, -saba, lamba- ja veiseliha.

Vastlapäevale järgnev päev oli **tuhkapäev**. Siis tehti odrakaraskit ja odrajahu- või pannkooke.

Foto lk. 151 – 10.6. Odrakarask

Foto 10.6. Odrakarask

Madisepäeval (24.veebr.) küpsetati kooki ja keedeti tanguputru.

Lihavõttepühade ajal

- keedeti ja värviti mune,
- söödi muna ja piimatoite,
- kohupiimatoite (sõira),
- sülti,
- sinki,
- marineeritud räime,

- vasika- ja kanalihatoite,
- urvaputru.

Foto lk. 151 – 10.7. Marineeritud räim

Foto 10.7. Marineeritud räimed

Foto lk. 152 – 10.9. Täidetud munad

Foto 10.8. Täidetud munad

Karjalaskepäeval (14.apr.) anti väljas töötajale kaasa keedetud mune.

Suvistepühal söödi:

- kohupiimatoite,
- värsket kala,
- munavõid,
- piimasuppe,
- kaselehtedega värvitud mune.

Jaanipäevaks (24.juuni)

- ✧ tehti (pruuliti) jaaniõlut;
- ✧ söödi kama ja sõira, kamakäkke;
- ✧ küpsetati manna- ja kohupiimakorpe.

Lauritsapäeval (10. aug.) küpsetati kooke, söödi lambaliha värskes kapsaga.

Rukkimaarjapäeval (15. aug.) praeti liha ja tehti kooke. Mõnel pool keedeti ka tanguputru.

Mihklipäeval (29. sept.) joodi õlut, küpsetati karaskit ja tehti toite lambalihast:

- keedetud lambaliha kartulite ja kaalikatega,

- keedeti lambalihasuppi odraklimpide ja kapsaga.

Hingedepäeval (02. nov.) joodi õlut ja söödi lihatoite.

Mardipäeval (10. nov.) söödi

- haneliha,
- seapead kartulite ja kaalikatega,
- tehti vorste.

Mardisantide tarvis hoiti varuks köögivilju, õunu, pähkleid ja maiustusi.

Kadripäeval (25. nov.) söödi

- kanalihatoite,
- mulgikapsaid liha ja kartulitega,
- karaskit ja pannileiba.

ÜLESANNE

1. Eesti ajaloolised ja kaasaegsed tähtpäevatoidud. Jätkake tabeli täitmise eeskuju alusel.

Tähtpäev	Toidud vanasti	Toidud tänapäeval
Jaanipäev	Kama, sõir, manna- ja kohupiimakorbid, kamakäkid, õlu	Grillvorstid, šašlõkk, grillitud liha, kana, õlu,
Jõululaupäev		
Vastlapäev		

10.3. Kaasaegne Eesti köök

Aja jooksul on muutunud meie elutempo, toitumisvõimalused, teadmised toitumisest ja toitumisharjumused.

Kunagine talupojaköök ei vasta enam tänapäeva arusaamadele tervislikust ja kaasaegsest toidust.

Igal eesti inimesel on oma nägemus meie rahvustoidust.

Sageli peetakse eestlaste rahvustoiduks kaerakilet ja kamakäkke, samas ka seapraadi, kapukapsaid ja ahjukartuleid.

Milline on eesti köök tänapäeval?

Teraviljatoidud on tänagi au sees.

Leib ei puudu vist küll ühegi pere toidulaualt. Lisaks on veel erinevad sepikud ja saiad, pirukad ja saiakesed.

Viimasel ajal kasutatakse palju täisteratooteid.

Peamisteks pudruviljadeks on helbed (tehakse kaerast) ja manna (tehakse nisust). Kasutatakse ka riisi, mis aga Eestis ei kasva.

Hommikusöögilaua on tavalised kuivad hommikusöögihelbed ja tervislikud mitmeviljapudrud.

Eestlaste toidulauale on tekkinud pasta- ja riisitoidud.

Vanast ajast on säilinud kamajahu valmistamise ja kamasöömise komme.

Pannkoogid on meie toidulauale kindlalt püsima jäänud. Neid ei valmistata enam odrajahust, vaid valmistatakse nisujahust.

Foto lk. 152 – 10.10. Pannkoogid



Foto 10.9. Pannkoogid

Kaunviljatoitudest on praegu levinuim hernesupp. Harvem keedetakse oasuppi või lihtsalt ube soolvees.

Endiselt on au sees erinevad kartulitoidud.

Sagedane lõuna- või õhtusöök on kartul ja kaste. Väga levinud on kartulite kõrvale paksude jahukastmete valmistamine. Seda tehakse vanamoodi – piima või hapukoorega.

Palju valmistatakse ka külmi kastmeid, eelkõige hapukoore ja kohupiima baasil.

Teisi köögivilju söövad eestlased tunduvalt vähem. Köögiviljade söömine on tervisele kasulik.

Köögivilju kasutatakse suppides ja ühepajaroogades, mida valmistatakse enamasti lihaga.

Endiselt hapendatakse kapsast ja valmistatakse mulgikapsaid.

Tomatit ja kurki süüakse ka palju.

Vanast ajast alates on kasutatavad ka metsamarjad, samuti viljapuuaedades kasvatatavad puuviljad ja marjad. Neid süüakse toorelt, aga valmistatakse ka erinevaid magustoite:

- magusaid suppe ja kisselle,
- tarretisi,
- kreeme,
- vahtusid,
- küpsetisi,
- kastmeid.

Foto lk. 154 – 10.15. Õunakook

Foto 10.10. Õunakook

Liha süüakse palju. Kõige rohkem söövad eestlased sealiha.

Rahva lemmikuks on praetud liha, kuid moodi on tulnud ka liha grillimine.

Palju süüakse hakkliharoogi, need on enamasti praetud.

Vorstidest on toidulaua keedu- ja suitsuvorstid. Suvel süüakse grillvorste, jõuluajal aga verivorste.

Kõige vanema kasutusega on sült. Seda võib leida ka pea igal suuremal peolaua.

Foto lk. 153 – 10.13. Metskitserullid praetud kaalikatega

Foto 10.11. Metskitserullid praetud kaalikatega

Värske kala on kättesaadav üle Eestimaa. Kala praetakse, grillitakse,

küpsetatakse. Kadumas on komme valmistada toite keedetud kalast.

Räimest tehakse räimekastet või vormirooga.

Vähenenud on kodudes kalade kuivatamine, suitsutamine ja soolamine.

Seda teevad tänapäeval kalatööstused.

Foto lk. 152 – 10.11. Rääbisevaht rukkileival



Foto 10.12. Rääbisevaht rukkileival

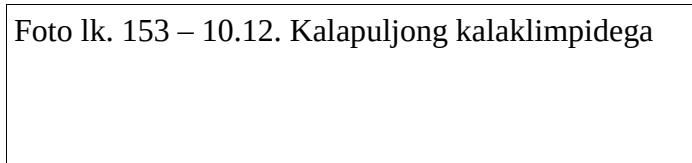


Foto lk. 153 – 10.12. Kalapuljong kalaklimpidega

Foto 10.13. Kalapuljong kalaklimpidega

Piima juuakse endiselt toidu, eriti putrude juurde.

Piima kasutatakse piimasuppide ja putrude valmistamiseks.

Piim kuulub pannkoogi- ja pärmitaignasse. Seda kasutatakse ka kastmete ja piimamagustoitude valmistamiseks.

Hapupiima juuakse tänapäeval vähem, juuakse peamiselt keefirit.

Hapupiima ja keefiriga valmistatakse ka kama.

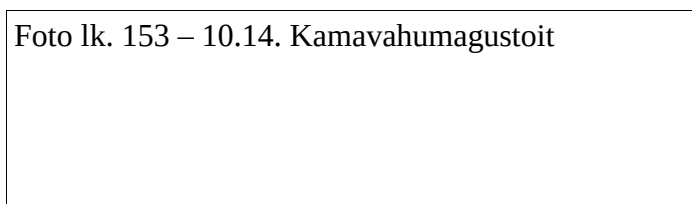


Foto lk. 153 – 10.14. Kamavahumagustoit

Koort kasutatakse rõõsalt, aga palju ka hapendatult.

Hapukoort kasutatakse palju salatikastmetes, samuti soojade kastmete ja magustoitude valmistamisel.

Võid süüakse kindlasti rohkem kui vanasti. Viimasel ajal kasutatakse toiduks ka võidemargariine.

Kohupiim on armastatud toiduaine. Palju süüakse kohupiimakreeme ja kohukesi.

Sõira süüakse ka palju.

Populaarseks on muutunud mitmesugused jogurtid.

Perede igapäevamenüüsse kuuluvad keedetud ja praetud munade kõrval ka munaroad:

- munakastmed,
- munapudrud,
- omletid.

Lihavõttepühade kombestikku kuuluvad värvilised munad.

Tänapäeval valmistatakse kodudes vähe jooke, mis ennevanasti olid populaarsed.

Õlut tarvitatakse joogiks palju, kuid enamasti valmistatakse seda õlletehastes. Kalja joomine on suurenenud, kuid kodudes tehakse ka seda harva.

Kevadeti juuakse kasemahla.

Mõdu valmistamine ja joomine on tänapäeval kadunud.

Taimeteed on populaarsust võitmas.

Tabel 10.1. Kaasaja tuntud ja levinud eesti toidud.

<u>Leib</u>	<u>Suupisted</u>	<u>Supid</u>	<u>Põhiroad</u>	<u>Magustoidud</u>	<u>Küpsetised</u>	<u>Joogid</u>
Hapendatud rukkileib	Munavõi	Kalasupp	Keedetud sealiha köögi-viljadega	Värsked marjad	Odrakarak	Kali
Magushapu rukkileib	Täidetud munad	Liha-klimbisupp	Lihapallid	Marja- ja puuvilja-kompotid	Korbid	Hapupiim
	Räim	Eestipärane	Mulgi	Magusad	Hapupiima	Kama

	heledas marinaa- dis	hapu- kapsasupp	kapsad	klimbid	-koogid	
	Kuivatatud kalad	Hernesupp	Mulgi puder	Marjasupid	Munakoog id	Piim
	Soola- kalad	Oasupp	Sült	Marja- kissellid	Rosinasai	Kaevu- või allikavesi
	Suitsu- kalad	Piimasupid	Seapraad hautatud hapu- kapsa ja ahju- kartulitega	Piimakissell	Pannileib	Koduõlu
	Rulaadid	Külasupp või talupoja- supp	Paneeritu d sealiha	Karamell- kissell	Kaerakäki d	Õunamahl
	Suitsuliha		Verivorst, verikäkk	Paksud kissellid	Plaadi- pirukas pärimi- taignast	Marja- mahlad
	Hakkliha- pallid kastmega		Pikkpoiss	Bubert	Väikesed pirukad pärimi- taignast	Taimeteed
	Sült		Tangu- vorst	Lumepalli- supp	Kringlid	Puuviljatee marjateed jm
	Sõir		Praetud liha	Marjavaht	Saiakesed	
	Marineerit ud seened		Uluki- praad	Kamavaht jõhvika-		

				kastmega		
	Marineeri- tud kõrvits		Kalavorm	Mannavaht marjadega või rukki-, odrajahu, leivavaht		
	Marineeri- tud punapeet		Soolakala kartuliga	Leivasupp/- kreem		
	Hapukurk		Praetud kala	Vahukoor lisanditega		
	Kartuli- salat		Ühepaja- toit	Hapupiima/ keefiritarretis		
	Rosolje		Köögivilja kotletid	Marjakreem		
	Soolaseen e salat		Seene- kotletid	Kamakreem		
	Soolaoad		Tangu- või kruubi- puder	Lusikapann- koogid, hapupiima- pannkoogid		
				Mannapuder kisselliga		

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage eestlaste tänast toidukultuuri.

ÜLESANNE

1. Koostage ideekaart „Traditsiooniline Eesti köök“ (toiduained, toidud, söögikultuur).

10.4. Uued trendid Eesti rahvusköögi arendamisel

Kaasajal on sööjale toidu juures tähtsad:

- ✧ kvaliteet – maitse, välimus jne,
- ✧ tervislikkus,
- ✧ ohutus,
- ✧ kasutamise lihtsus.

Eesti köögi arendamisel on oluline leida toidud, mis on valmistatud Eestist pärit toorainest. Arvestama peab ka sööja vajadusi ja ootusi praegu ja tulevikus.

21. sajandi Eesti köögi aluseks on toidud, mida on nõus süüa üks tavaline eesti inimene iga päev. Oluline on, et neid toite pakub eestlane meelsasti ka oma külalistele.

Traditsioonilisteks rahvustoitudeks on:

- ✧ sealiha,
- ✧ toidud, mis on valmistatud ehtsa taluvõii ja koorega.

Kuna need on väga tugevad toidud, on neid vaja kaasaegsemaks (lahjemaks ehk kergemaks) muuta.

Eesti toitade kaasajastamine ning kaasaegse eesti menüü arendamise võimalused.

- ✧ Kasutatakse rahvuslike toiduainete kõrval ka kaasaegseid toiduaineid. Need aitavad muuta toidud värvikamaks ja täiendada maitseomadusi.

Soovitatakse kasutada:

- erinevaid puu- ja köögivilju,
- jogurteid,
- taimseid õlisid,
- teraviljahelbeid,
- erinevaid seemneid.

- ✧ Kasutatakse levinud tükelduste kõrval erinevaid tükeldusviise ja -kujusid. Need aitavad muuta toitude välimust huvitavamaks.

Tükeldamise võimalused:

- kangid,
- ribad,
- diagonaallõiked,
- erikujulised tükeldused: pallikesed, tünnikesed, suured tükid.

- ✧ Kasutatakse levinud toiduvalmistamisviiside kõrval kaasaegseid kuumtöötlusviise:

- ✧ Toiduainete lühiajaline praadimine või röstimine nn „värvi võtmiseks“. See lisab toidule tugevama värvi, maitse ja mahlakuse.
- ✧ Köögiviljade blanšeerimine, aurustamine, keetmine „peaaegu pehmeks“.
- ✧ Köögi- ja puuviljade grillimine ja suitsutamine.

Veel erinevaid kuumtöötlemisvõtteid:

- lühiajaline keetmine, seejärel ahjus küpsetamine,
- lühiajaline praadimine, seejärel üleküpsetamine,
- lühiajaline keetmine, seejärel praadimine.

- ✧ Kasutatakse toitude maitsestamisel kaasaegseid maitsestamisvõimalusi. Need aitavad parandada toitude välimust ja täiendada maitseomadusi.

Mõned võimalused:

- mesi + kaneel + metsapähklid – õuntele;
- köömned + meresool – kalale, kartulitele, hoidistele.

- ✧ Leitakse rahvuslikele toiduainetele uusi kaasaegseid kasutusvõimalusi.

Mõned võimalused:

- ✧ kamajahu putrudesse ja pannkookidesse, kreemidesse ja toorvahtudesse, küpsetistesse;
- ✧ taluvõi maitsevõidesse, võietesse ja vahtudesse.

- ✧ Arendatakse traditsioonilisi toite.

Näiteks:

- lisatakse karaskisse liha- ja kalatooteid, kuivatatud puuvilju, marju, pähkleid, seemneid;
- lisatakse taignatesse erinevaid jahusorte, helbeid, seemneid jne;
- valge põhikastme baasil arendatakse välja uusi kastmeid;
- kartulisalatisse lisatakse vürtsikilu või teisi kaasaegseid toiduaineid. Jne.

- ✧ Arendatakse traditsioonilistest toiduainetest kaasaegseid toite. Sel viisil saab mitmekesistada menüüd ja pakkuda üllatusi.

Näiteks:

- kruubisalatid;
- põldoasalatid;
- püreesupid herneist, peedist, hapukapsast jt köögiviljadest;

metsaseentest jne;

- erinevad klimbid;
- kartuli- ja köögiviljapudrud ja -püreed ning nendest toidud (terriinid);
- erinevad marinaadid räimedele jne.;

✧ Kasutatakse toitude serveerimisel kaasaegseid serveerimisviise, -nõusid ja -võtteid. Need aitavad muuta toitu huvitavamaks.

✧ Rõhutatakse menüüs ja toidukaardil kodumaiste toiduainete nimetusi. Soovitav on täpsustada piirkonda, kust toiduaine on pärit.

KORDAMISEKS

1. Millised suunad on märgata eestlaste toitumises?

ÜLESANDED

1. Koostage ideekaart „Tänapäevane Eesti köök“.
2. Rühmatöö. Koostage ideekaart „Eesti köök 2015“.

11. ERINEVATE RAHVASTE TOIDUKULTUUR

Eesmärk:

1. Õppida tundma erinevate rahvaste toidukultuuride omapära.
2. Õppida tundma tuntumaid rahvuskööke.

Alapeatükid:

11.1. Usundid ja toitumiskultuur

11.1.1. Hinduism

11.1.2. Budism

11.1.3. Judaism

11.1.4. Islam

11.1.5. Kristlus

11.2. Tuntumad rahvusköögid

11.2.1. Prantsuse köök

11.2.2. Hiina köök

11.2.3. Itaalia köök

11.2.4.mehhiko köök

11.2.5.Vene köök

11.1. Usundid ja toitumiskultuur

11.1.1. Hinduism

Hindude toitumiskultuuri aluseks on taimetoidud:

- ✧ riis,
- ✧ mais,
- ✧ läätsed ja kaunviljad,
- ✧ madalasordilisest jahust tehtud kähkid,
- ✧ köögiviljad.

Piimatoodetest on levinud kohupiim ja jogurt. Viimast kasutatakse ka mitmesugustes marinaadides.

Populaarsed on *tanduri*-tüüpi road. **Tandur on ahi**, milles spetsiaalseid roogi valmistatakse.

*Tandur*is:

- küpsetatakse rasvata taignast kähke – *roti*´sid,
- küpsetatakse rasvataignast pikki mooniseemnetega ülepuistatud kolmnurki – *naan*´e,
- valmistatakse jogurtis marineeritud kanapoegi,
- küpsetatakse taimetoitlastele köögivilju,
- küpsetatakse maitseainetega kohupiima – *paniir*´i.

Keelatud on hindudel süüa veiste ja teiste sarvloomade liha, ka sealiha.

Paljud hindud on taimetoitlased. Nad ei söö:

- sibulat ja küüslauku,
- tomatit ja peeti nende punase värvuse tõttu (sest veri on ka punast värvi).

Taimetoitlaste põhitoiduks on:

- ✧ viigimarjad,
- ✧ kollased läätsed,
- ✧ keedetud riis,
- ✧ riisijahust pannkoogid – *dosu*´d,
- ✧ riisiklimbid – *idli*´d.

Hindude põhitoiduks on riis kanaga.

Armastatuim toit on aga kaun- ja köögiviljadest keedetud pilaff, millele lisatakse veidi taimeõli.

Köögi-, kaunvilja-, kartuli-, lambaliha-, linnu- ja kalaroogi serveeritakse mitmesuguste maitseainetega.

Tähtis osa on hindude laual ka puuviljadel ja kõrvitsalistel.

Joogiks kasutatakse sidrunimahla ja vee jooki (*nimbu pantš*) või mangomahla.

Lõuna ajal ei ole kombeks juua õlut, veini ja teisi alkohoolseid jooke.

Tavaliselt pakutakse lõunasöögi järel vett, harvemini teed või kohvi.

KORDAMISEKS

1. Mida tohib süüa hinduist?
2. Mida ei tohi süüa hinduist?

11.1.2. Budism

Budismil on neli põhitõde:

- On olemas kannatus.
- Kannatusel on põhjus (ihad või soovid).
- Kannatusele saab teha lõpu selle põhjuse kaotamisega.
- Põhjuse kaotamiseks on 8-astmeline tee (märgiks on 8 kodaraga ratas).

Budistid-mungad väldivad igasugust liha.

Joogivett kurnatakse enne tarvitamist. See on vajalik selleks, et mitte elusolendeid alla neelata.

11.1.4. Judaism

Uskliku juudi kogu elu suunavad usundilis-kombelised ettekirjutused ja keelud. Need näitavad, mida võib teha ja mida mitte.

Ettekirjutused ja keelud puudutavad: toitu, rõivaid, päevarežiimi, palveid, pühade pühitsemist.

Toidukeelud:

- Keelatud on süüa:
- kaameliliha, sest see oli tööloom;
- kõrbe-hüpkhiire liha;
- jäneseliha;
- sealiha, sest siga oli maaharijale kuuluv loom;
- roomajate liha;

- paljude lindude liha.

On keelatud kasutada toiduks verd. Veri on juutide arvates keha hing.

Tapetud looma liha peab olema verest puhastatud.

Süüa võib härja-, lamba-, kitse-, hirve-, gaselli-, põdra-, kaljukitse-, antiloobi-, metslamba- ja metskitse liha.

Lubatud on süüa nende loomade liha, kellel on sõrad või kes mäletsevad.

Vees elavatest võib süüa kõiki, kellel on uimed ja soomused.

Kellel uimi ja soomuseid ei ole, ei tohi ka süüa.

Lindudest ei tohi süüa igat liiki kotkaid, kaarnaid, kulle, kakke, jaanalindu, kägu, kajakat, toonekurge, nahkhiirt jne.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage judaismi toidukeelde.

11.1.4. Islam

Moslemid:

- ei joo alkoholi,
- ei söö sealiha,
- ei söö vere baasil valmistatud toite (verivorsti).

Nad söövad vaid islami kombe kohaselt tapetud loomade liha.

Moslemitel on kohustuseks paastuda igal aastal ramadaani ajal. See on islamikalendri 9. kuul. Siis paastutakse päikesetõusust päikeseloojanguni.

Paast tähendab loobumist esmajoones:

- söögist,
- joogist,
- seksuaalsuhetest.

11.1.5. Kristlus

Praeguseks on kristlus levinuim usund. See seostub katoliku, luteri ja õigeusu kirikuga.

Õigeusk:

- ✚ On ristiusu üks peamisi suundi.
- ✚ Õigeuskliku inimese elus on erinevaid paastusid.
- ✚ Palvetatakse enne igat söögikorda ja enne magamaminekut.

Suurtel pühadel käiakse kirikus jumalateenistusel.

Igal laupäeval ja pühapäeval käiakse hommikusel ja õhtusel jumalateenistusel.

Toitumine sõltub paastudest. Kolmapäeviti ja reedeti

- ei süüa piima-, liha- ja munatoite;
- ei kasutata toite verest,
- alkoholi tarbimine on lubatud.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage kristlase toidukultuuri.
-

11.2. Tuntumad rahvusköögid

11.2.1. Prantsuse köök

Prantsuse köök on maailma kuulsaim köök. See on mõjutanud kogu maailma kokakunsti.

Prantsuse köögi tunnusteks on:

- ⤴ kõrge kvaliteediga road,
- ⤴ toitude peen maitse,
- ⤴ huvitav garneerimine,
- ⤴ suurepärase serveerimisoskus.

Prantsuse köök jagatakse tinglikult kolmeks:

1. piirkondlik köök,
2. üldrahvalik köök,
3. tippköök.

1970. aastate alguses tekkis niinimetatud uus köök. See tähendab uute ja seni inimestele võõraste kokakunsti lahenduste katsetamist ja uut moodi serveerimist.

„Uue köögi“ toite iseloomustab:

- ⤴ lühem valmistamisaeg,
- ⤴ kergemad kastmed,
- ⤴ väiksemad portsjonid.

Peamised toiduained

1. Rikkalik köögiviljade valik: mugulsibul, kartul, porgand, kapsas, tomat, seller, kaunviljad.
2. Eriti hinnatud on artišokk ja porrulauk, šampinjonid ja puuviljad.

3. Palju kasutatakse piima, rõõska koort, kohupiima ja hapukoort.
4. Juustudest on kasutusel üle 400 sordi. Kuulsamad on *camembert* ja *roquefort*.
5. Iseloomulikud on omletid.
6. Kasutatakse kõiki lihasorte, vähem teistest tarvitatakse sealiha.
7. Kaladest kasutatakse merikeelt, turska, lesta, skumbriat, haugi, karpkala.
8. Mereandidest on enam kasutatud austrid, krevetid, merekarbid, vähid.
9. Väga armastatakse konni, tiguseid, molluskeid ja maduseid.

Maitsestamine

Põhilised maitseained on: küüslauk, sibul, roosmariin, petersell, tüümian, safran, nelk, basiilik, koriander.

Maitseaineid kasutatakse prantsuse köögis mõõdukalt.

Palju lisatakse aga maitseaineid Vahemere äärsetel aladel.

Prantsuse köögi eripäraks on viinamarjaveini, konjaki ja likööri kasutamine toitude valmistamisel.

Toitude valmistamise põhimõtted

- ✦ Valitakse kõrgekvaliteedilised toorained.
- ✦ Vältitakse toiduainete purustamist ja segamist.
- ✦ Palju valmistatakse erinevaid salateid ja kastmeid. On teada üle 3000 kastme retsepti.

- ⤴ Lihamarinaadide ja puljongite koostises on vein põhikomponent.
- ⤴ Suppidest eelistatakse puljongeid, kreemsuppe ja püreesuppe. Tuntuim on prantsuse sibulasupp.
- ⤴ Lemmik-lihatoit on biifsteek, kus liha jäetakse seest tooreks.
- ⤴ Magustoitudest on lemmikuks vahukoor, puuviljakompotid, jäätis. Väga hinnatakse kirsipirukat, lahtist torti puuviljadega ja *crème brûlée*.

Tuntuimad rahvustoidud

Rahvustoidud on eri piirkondades erinevad. Peamised neist:

- ⤴ Liharoad; pasteedid (hanemaksapasteet); hapukapsas vorsti, kartulite ja sealihaga.
- ⤴ Pardikonserv ja angerjad punases veinis, õhukesed pannkoogid ja lambalihapraad.
- ⤴ Hautataud veiseliha, kitse- ja lehmapiimajuust, teod küüslauguvõiga, haugiklimbid.
- ⤴ Lõkkel grillitud värsked mereannid.
- ⤴ Lahtine pirukas peekoni, juustu, munade ja koore kattega.
- ⤴ Kalasupp, veiseliha guljasš punase veiniga.
- ⤴ Rupskite, õunaveini ja aedviljade hautis; hautatud merikeel või, muna ja koorekastmega; austrid.

Joogid

- ⤴ Puuviljamahlad, mineraalvesi, kohv (piimakohv);
- ⤴ veinid, õlu, siidrid, brändid, liköörid.

Kombed (tavad)

Hommikusöök: saiad (*croissant*), või, moos, kuum šokolaad, kohv.

Lõunasöök. Algab suupistete või eelroaga. Järgnevad kala-, liha- või

aedviljaroog, salat, juustuvalik, puuviljad ja koogid. Lõpetuseks on *espresso* kohv.

Õhtusöök: puljong või supp, ühepajatoit, valge leib.

Pidulikku õhtusööki alustatakse aperitiiviga.

KORDAMISEKS

- ✧ Kirjeldage Prantsuse köögi toiduaineid.
- ✧ Kirjeldage Prantsuse köögi toite.
- ✧ Kirjeldage Prantsuse köögi toitumistavasid.

11.2.2. Hiina köök

Hiina kööki peetakse üheks maailma parimaks.

Hiinlane ütleb, et kõik, mis elab, on söödav. Tuleb vaid osata toitu valmistada.

Pole olemas halba toitu, on vaid halvad kokad.

Hiinas täidab toit kahte ülesannet:

- 1) toit on hädavalik elamiseks,
- 2) toit on naudingute ehk mõnude allikaks.

Suureks delikatessiks peetakse madude liha.

Lihadest on kõige hinnatum sealiha.

Lisandid olenevad lihast: sealiha juurde riis, lambaliha juurde hirssi, haneliha lisandiks nisu jne.

Tarbitakse kõikvõimalikke mereande: kalu, koorikloomi, austreid, merikarpe,

vesikastaneid, lootoslille juuri, hai uimi jm.

Süüakse ka bambusevõrseid, liiliapungi, seesami- ja lootoseseemneid. Pidulauale kuuluvad metspardid, faasanid, vähid, karukäpad.

Hiina on tohutult suur maa. Seal on suuri erinevusi toitumise osas.

- ✧ Põhjaosa: põhikultuur on nisu. Sellest valmistatakse mitmesuguseid küpsetustooteid ja hiina rahvuslikke nuudleid ja pastatooteid.
- ✧ Kesk- ja lõunaosa: rõhku pannakse taimsetele toiduainetele, puu- ja aedviljadele. Aedvili peab kuuluma iga toidu hulka. Aedviljadest süüakse peaaegu kõiki osasid: punget, juuri, seemneid, võrseid, kroonlehti, koori.

Põhilised aedviljad: mitut liiki oad, sojaoad, herned, porgand, kapsas, nui- ja lillkapsas, hiina kapsas, küüslauk, kõrvits, baklažaan. Kõiki köögivilju pestakse hoolikalt ja kooritakse vahetult enne toiduvalmistamise algust.

Eriti hinnatud on kohalikud seened, mida kasutatakse kuivatatult.

- ✧ Lõunapoolsed soojad alad: seal kasvavad apelsinid, mandariinid, ploomid, kirsid, aprikoosid, virsikud, pirnid, kiivid, ananassid, mangod, litšid, mandlid.

Puuvilju süüakse enamasti värskelt.

Litše ja ananasse kasutatakse koos lihaga.

Lõunapiirkondades kasvatatakse ka riisi.

Tavaline toidusedel on Hiinas kohalikest taimedest.

Põhitooraineks on teraviljad, kaunviljad ja köögiviljad.

Toitudest on 98% taimse päritoluga ja ainult 2% loomse või kala päritoluga.
Maitsestamine on väga tagasihoidlik.
Hiina söögisedelisse ei kuulu piim.

Peamised toiduained

- ✧ Kala ja mereannid, linnuliha ja teised lihad, hane- ja pardimunad.
- ✧ Erinevatest teraviljadest nuudlid ja pastatooted.
- ✧ Riis.
- ✧ Sojauba, sojaõli, sojajahu, sojakohupiim, tofu, sojakaste.
- ✧ Jäätis, vahukoor - järelroogade serveerimiseks.
- ✧ Puuviljad ja köögiviljad. Süüakse värskelt, hoidistatakse, kuivatatakse.

- ✧ Liha. Eelistatakse sealiha, linnuliha, munasid. Kuna liha on kallis, siis kuulub see vaid eriliste sündmuste menüüsse.
Lambaliha süüakse piirkondades, kus lambaid on kerge kasvatada.
Veiseliha süüakse harva, vasikaliha peaaegu üldse mitte.

- ✧ Kala ja kuivatatud kala ning mereannid (eriti krevetid). Kala marineeritakse väheses veinis või šerris koos ingveri, talisibula ja küüslauguga. Marineerimisega vähendatakse toidul kala lõhna.
- ✧ Delikatessid on kuivatatud haiuimed, kuivatatud meduusid, väikesed kuivatatud krevetid, kuivatatud kammkarbid.

- ✧ Muna kasutatakse koos teiste toiduainetega pannkookides, omlettides.
Munast valmistatakse nuudleid. Mune ka suitsutatakse või keedetakse tee sees.

- ✧ Sojauba ja saadused sellest.
- ✧ Pähtlid, neid lisatakse toitudele.

✧ Leib ja teraviljatooted.

Riisi ja nisu kasutatakse aurutatud leibade ja klimpide valmistamiseks. Eelistatud on pikateraline riis. Kleepuvat riisi kasutatakse magusroogade valmistamiseks. Riisijahu on vajalik kastmete ja suppide paksendamiseks.

Nisust valmistatakse nuudleid.

Nisu ja nuudleid ei kasuta hiinlased kunagi ühel söögikorral.

Odrast, hirsist, maisist ja kaerast valmistatakse jahu. Neid kasutatakse nuudlite ja õhukeste pannkookide (kevadrullide) valmistamisel.

✧ Rasvained.

Tavalisemad on maapähkliõli, maisiõli, sojaõli ja rapsiõli.

Seesamiseemneõli kasutatakse köögiviljatoitude maitsestamiseks.

Vahel harva kasutatakse praadimisel ka seapekki.

Võid ei kasutata.

✧ Maiustused, magusained, suupisted.

Hiinlased ei armasta eriti magusat.

Teed juuakse magustamata, ka magustoidud on vähemagusad.

Järelroogadeks on puuviljad.

✧ Maitsestamine.

Hiina köök on tuntud toitude maitsestamisega.

Rohkesti kasutatakse ingverit.

Maitseainetena kasutatakse veel sojakastet, *hoisin*-kastet, austri-kastet, koriandrit, viie-vürtsi-pulbrit (aniisiseemned, fenkol, nelk, kaneel, Sichuan`i pipar).

Kasutatavate maitseainete hulk on Hiina eri piirkondades erinev. Kõikjal kasutatakse aga järgmisi maitseaineid: sibulalised (talisibulad, porrulauk, murulauk, mugulsibul, küüslauk), ingverijuur, riisiviin, oa-pasta, fermenteeritud pastad, seesamiseemned, seesamiseemneõli, suhkur, erinevad äädikad.

Toitude valmistamine.

- ✧ Suur kunst on riisi valmistamine. Riisi keedetakse enamasti aurust, nii jääb see sõmar ja läikiv. Soola ei lisata. Sool antakse lauas riisi kõrvale. Loomaliha juurde eelistatakse pruuni riisi.
- ✧ Taimedest kasutatakse ära kõik osad: neid kasutatakse supis, salatis või toitude maitsestamiseks.
- ✧ Suurt tähelepanu pööratakse toiduainete lõikamisele. Lõigatakse kuubikuteks, ribadeks või õhkõhukesteks viiludeks.
- ✧ Lihapalad tavaliselt marineeritakse. Keetmisel ei tohi liha laguneda.
- ✧ Valmistusviisid on samad, mis meilgi – keetmine, hautamine, aurust keetmine, praadimine, küpsetamine, grillimine. Iseloomulik on kuumtöötlusvõtete kombineerimine. Kiiret praadimist kasutatakse köögiviljade ja veiseliha puhul. Aurutamine ja hautamine on sobiv kaladele ja köögiviljadele.
- ✧ Hiina köögi omapära – krõbedale roale järgneb kreemjas roog, vürtsikat rooga serveeritakse magusa garneeringuga.

- ✧ Kasutatakse söögipulki. Ei küpsetata suuri ahjupraade. Lihapalad peavad olema pulkadega haaratavad. Süüakse tailiha.
- ✧ Köögivilju aurutatakse, hautatakse või praetakse kiiresti pannil.
- ✧ Igapäevase söögikorra valmistamiseks vajatakse vähe töövahendeid.

Tuntumad rahvustoidud

- ✧ Pääsupesasupp. Seda valmistatakse pääsukeste süljega kokku kleebitud meriadrust.
- ✧ Kevadrullid.
- ✧ Magushapu sealiha.
- ✧ Aurutatud riis lisanditega.

Joogid

Hiinlased ei joo vett ega piima.

Juuakse küll sojapiima ja seesamisiirupit.

Palju juuakse puhast teed, st sellele ei lisata suhkrut, piima ega sidrunit.

Veine serveeritakse eriliste sündmuste puhul. Samuti kasutatakse veini toiduvalmistamisel.

Alkoholsetest jookidest on tuntud riisiviin (*mao tai*) . Seda juuakse lahjendatult. Talvel juuakse kuumutatult.

Piiritusjooke tehakse ka puuviljadest – ploomidest, pirnidest, apelsinidest.

Kombed ehk tavad

Lauale pannakse palju eri roogi üsna väikestes nõudes. Igaüks valib, mis talle meeldib.

Menüü algab külmade ja soojade suupistetega. Suppi võib pakkuda muude roogade vahel või lõpus.

Magusroad ei ole Hiinas moes. Söögikorra lõpetab kohustuslik tee.

Toitude maitsestamine ja tükeldamine peab olema tehtud köögis. Laual ei kasutata ei nuga ega maitseaineid.

Homмикusöök. See kestab umbes poolteist tundi (7.30-9.00).

Tavaline on kausike kuuma riisi putru koos vürtsikate maiuspalade või marineeritud, soolatud lisanditega.

Alati kuulub hommikusöögi juurde tee.

Põhjapoolses Hiina osas süüakse aurutatud nuudleid, nisukooke või kuumi aurutatud klimpe.

Lõunasöök. Lõunat süüakse umbes kella 12-st üheni. Lõunasöök on väiksem variant õhtusöögist.

Süüakse suppi, riisi- või nisurooga, köögivilju, kala või liha.

Hiinlased on suured näksijad. Nad nauduvad röstitud seemnete ja pähklite, klimpide, lihtsate kookide, värskete puuviljade ja suurel hulgal tee tarbimist.

Lõuna- ja õhtusöögi juurde pakutakse jookidest vett, õlut või teed.

Õhtusöök. Seda süüakse õhtul alates kella 6-st, tavaliselt kella 7 paiku.

Õhtusöök on päeva põhisöögikord.

Sõprade juures võib õhtusöök muutuda banketiks. Lauda istutakse 8-10 kaupa.

Igal söögikohal on riisikauss, teetass, söögipulgad, vajadusel dipinõud.

Toit serveeritakse suurtes kaussides ja vaagnatel. Need asetatakse laua

keskele.

Võõrustaja võtab esimesena oma söögipulgad. Sellega annab ta teistele märku söömise algusest.

Tüüpiline perekondlik õhtusöögikord sisaldab vähemalt ühte suppi.

Toidukord lõpeb, kui tuuakse väikesed kuumad rätikud, millesse on võimalik näppe pühkida.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage Hiina köögi toiduaineid.
2. Kirjeldage Hiina köögi toite.
3. Kirjeldage Hiina köögi toitumistavasid.

11.2.3. Itaalia köök

Itaalia köök on maailma hinnatuim köök.

Toit on tervislik ja naturaalne. See valmistatakse vähestest komponentidest.

Peamised toiduained

- ✧ Liha: veise- ja vasikaliha, sea-, uluki-, lamba- ja linnuliha.
- ✧ Kala: forell, sardiin, angerjas, tuunikala.
- ✧ Mereannid: austrid, rannakarbid, homaarid, krevetid, langusid (sõrgadeta merevähid), vähid.
- ✧ Köögiviljad: tomat, paprika, artišokk, spargel, rooskapsas.
- ✧ Puuviljad: melon.

- ✧ Jahutooted: pastatooted (spagetid), valge nisuleib, pitsad.
- ✧ Riisitoidud.
- ✧ Juust: parmesani juust, *mozzarella* (valmistatakse pühvliipimast), *mascarpone* (kreemjas kodujuust).
- ✧ Rasvained: oliivõli, puuviljaseemneõli, searasv, seapekk.

Maitsestamine

Kasutatakse: aniisiseemneid, nelki, paprikapulbrit, pipart, sibulat, küüslauku, muskaatpähklit, tüümiani, basiilikut, estragoni.

Toitude valmistamine

- ✧ Supid on tavaliselt vedelad liha- kala- ja nuudlisupid.
- ✧ Kastmetest tehakse paprika- või tomatikastmeid.
- ✧ Köögivilju hautatakse omas mahlas või õlis.
- ✧ Magustoitudena süüakse puuvilju, pähkleid, rosinaid ja nendest valmistataud maiustusi.
- ✧ Palju süüakse jäätist.

Tuntumad rahvustoidud

- ✧ *Risoto* – riisiroog, mis keedetakse puljongis. Lisatakse köögivilju, seeni, juustu, veini ja muud.
- ✧ *Ravioolid* – pastatooted, mida täidetakse liha, kala või köögiviljadega.
- ✧ *Tortelliinid* - pastatooted mida täidetakse liha, juustu, kohupiima ja spinatiga.
- ✧ *Minestrone* – köögiviljasupp.

- ✧ *Carpaccio* – soolatud ja pipardatud veiseliha. See keeratakse fooliumisse ja asetatakse paariks tunniks külmkappi. Seejärel lõigatakse õhukesteks viiludeks, mida piserdatakse õliga üle. Pealt kaetakse erinevate lisanditega (marineeritud seened, artišokiviilud, juust, basiilik).
- ✧ *Bruschetta* – pikast saiaist lõigatud viilud, mis on röstitud ja küüslauguküüntega tugevalt üle hõõrutud. Neid süüakse kohe.
- ✧ *Tiramisu* – suhkrust ja veest keedetud suhkrusiirup, millele lisatakse munakollased vanilliekstraktiga.

Mascarpone juust ja rumm vahustatakse ühtlaseks massiks. Sellele segatakse juurde munasegu ja vahustatud vahukoor. Kauss vooderdatakse *espressos* niisutatud küpsiste või biskviitpõhjaga. Segu valatakse kaussi. Peale pannakse juustusegu ja silutakse pealt ühtlaseks. Lastakse külmas seista. Serveerimisel raputatakse peale riivitud šokolaadi.

Joogid

Toidu kõrvale juuakse valdavalt veini.
 Tarvitatakse ka likööri, viskit, õlut ja mineraalvett.
 Armastatakse juua kohvi – *espressot* ja *capuccinot*.

Kombed (tavad)

Hommuikusöök: tass kohvi või kuuma šokolaadi koos saiakese või võileivaga.
Lõunasöök on mitmekäiguline. See koosneb

- ✧ külmast eelroast,
- ✧ kuumast supist,
- ✧ pastaroast, liha- või kalaroast kartulite ja köögiviljadega,

- ✧ magustoidust, mille asemel võib juua ka *espressot* ja *capuccinot*.

Õhtusöök on kerge eine: supp, külmad lihalõigud, salat, juust ja puuviljad.

KORDAMISEKS

- ✧ Kirjeldage Itaalia köögi toiduaineid.
 - ✧ Kirjeldage Itaalia köögi toite.
 - ✧ Kirjeldage Itaalia köögi toitumistavasid.
-

11.2.4. Mehhiko köök

Mehhiko köök on vürtsikas. See koosneb tšilli, pähklite, seemnete ja erinevate maitseainete kombinatsioonidest.

Maitseained säilitavad toidu värskena ja tekitavad söögiisu.

Peamised toiduained

- ✧ Piim ja piimatooted. Populaarne on kondenspiim, mida kasutatakse jookides ja pannkookide valmistamisel. Rõõska piima ei kasutata laialdaselt.

Mahedaid juuste kasutatakse toitude katmiseks ja kaunistamiseks.

- ✧ Puuviljad ja köögiviljad. Aastaringselt on saadaval värskaid puu- ja köögivilju.

Köögiviljadest on kasutusel mais, tsukiinid, kõrvitsad, oad, sibulad, tomatid, kaktuse lehed, peet, kartul, kõrvitsaõied, salat, rõikad, redised, küüslauk.

Puuviljad: ananassid, banaanid, avokaadod, maasikad, granaatõunad, apelsinid, mangod, papaiad, kookospähklid, šerimonid, õunad, laimid.

- ✧ PäHKlid: maapähklid, kreeka pähklid, kašupähklid, pistaatsiad. Süüakse suupistena, riivitult, soolatult, röstitult, tšilliga kaetult. Kõrvitsa- ja kabatšokiseemneid kasutatakse küpsetistes.
- ✧ Liha ja lihasaadused: sealiha ja sealihatooted, vorstid, rupskid. Lihadena on kasutusel ka kitse, veise, kana, lamba, kalkuni, kilpkonna ja vasikaliha.
- ✧ Kala ja mereannid on kasutusel mereäärsetel aladel.
- ✧ Leib ja teraviljatooted. Maisijahust valmistatakse *tortilla*´sid, nisujahust *bolilla*´sid. Kasutatakse ka hommikuhelbeid.
- ✧ Rasvained: searasv (küpsetamisel ja toidu valmistamisel), õlid, margariin, või (leiva määrdena ja küpsetistes).
- ✧ Magustoidud ja suupisted. Väga levinud on suhkurdatud ja kuivatatud puuviljad, suhkurdatud kõrvits, maguskartul (bataat) ja kabatšokk. Teiseks lemmikuks on tamarind.

Kõige enam armastatakse magustoiduna munast ja kondenspiimast kreem, mis on maitsestatud vanilje ja kookosega ning kaetud suhkruga.

Värsked viilutatud puuvilju kastetakse vürtsikasse dipikastmesse.

- ✧ Maitsestamine. Kasutatakse paljusid maitseaineid: tšillide segusid, kaneeli, nelki, vaniljet, šokolaadi, päHKleid, kookost, laimi, apelsini, küüslauku, sibulat ja värsked mehhiko ürte.

Toitude valmistamine

- ✧ Kasutatakse aurutamist, väheses vedelikus kaanega suletud pannil küpsetamist, hautamist.

Tuntumad rahvustoidud

Frijole – väikesed oad (tavaliselt mustad oad), mis on keedetud, purustatud, koos searasvaga enne sööki kuumutatud.

Tortilla – maisijahust valmistatud pannkoogi sarnane leib. Valmistatakse lubjaveega, seetõttu sisaldab palju kaltsiumit.

Chorizo – värske vorst sealihast ja maitseainetest.

Mole poblano – praetud kana, mis maitsestatakse šokolaadi, tšilli ja kaneeliga.

Joogid

- ✧ Lahjad alkohoolsed joogid,
- ✧ tee, kohv, kuum šokolaad,
- ✧ õlu,
- ✧ vein,
- ✧ brändi,
- ✧ kääritatud sinise agaavi mahl – *pulque*,
- ✧ sinise agaavi viin - tekiila (*tequila*),
- ✧ kokteil *margarita* – komponendid tekiila ja sidrunimahl.

Tavad

Homмикусööк. Homмикусööкi süüakse vara ja see on tavaliselt kerge eine.

Lisaks on värsked puuviljad, munad, avokaadod.

Lõunaoode on kell 11. Süüakse täidetud rooga või midagi tortillal põhinevat. Lõunaoode järgselt on lõunasöök kergem.

Lõunasöök. See on põhiline söögikord, mis kestab 2-3 tundi, kella kahest viieni.

Enamus inimesi lõunatab kodus.

Magus vaheoode. Selleks on väike küpsetis kohvi või šokolaadiga.

Õhtusöök. Maapiirkondades süüakse õhtul tortilladel ja *frijole*’l (väikesed oad) põhinevat toitu.

Linnades süüakse õhtust väga hilja – umbes kella kaheksast kümneni.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage Mehhiko köögi toiduaineid.
2. Kirjeldage Mehhiko köögi toite.
3. Kirjeldage Mehhiko köögi toitumistavasid.

11.2.5. Vene köök

Venemaa aladel on rohkesti jõgesid, järvi ja metsi.

- ✧ Vanadest aegadest alates on söödud kala-, linnu- ja seeneroogi ning toite metsmarjadest.
- ✧ Oma põldudel kasvasid venelased rukist, nisu, kaera, otra, hirssi,

tatart. Neist keedeti mitmesuguseid putrusid.

Rukkijahust küpsetati musta leiba.

Pärmiga kergitataud nisutaignast küpsetati ümmargusi saiu ja rõngassaiu, plaadipirukaid, täidisega pirukaid, pliine.

- ✧ Vene köögile on tuntust toonud hapnemata ja hapendatud tainast.
- ✧ Lihtsast hapnemata taignast tehakse karaskeid ja kohupiimakakukesi, lapšaad, pelmeene ja vareenikuid.
- ✧ Juurviljadest süüakse naerist, kapsast, rõigast, hernest, kurki. Juurvilju süüakse toorelt, aurutatult, keedetult, soolatult ja ka hapendatult. Juurviljadest valmistatakse suupisteid (sakuskasid), salateid.
- ✧ Vedelad soojad toidud: uhhaa, värsked kapsa- ja hapukapsasupp, leemed, tummid, rokk, borš, rassolnik, seljanka.

Vene köögi omapära on hautamine ja küpsetamine vene ahjus.

Sinna pannakse toitu savi- või malmpottides, milles roog haudub tasakesi, sest temperatuur ahjus järk-järgult alaneb. Pliite vanasti ei tuntud.

18. sajandil (umbes 300 aastat tagasi) võeti kasutusele pliidid ja kastrulid, praepannid, vahukulbid jm. Hakati valmistama ka võileibu ja puljongeid.

Vene toit jagunes ristiusest põhjustatuna kaheks:

1. Paastuaegne toit: jahu-, juurvilja-, seene- ja kalatoidud. Paastu ajal ei tohtinud süüa liha- ja piimatoite, mune ega suhkrut. Mõnel pool keelati isegi kala söömine ära.

2. Igapäevane toit: liha-, kalatoidud lisanditega. Keeldusid igapäevase toidu osas venelastel ei olnud.

Peamised toiduained

- ✧ Piim ja piimatooted.

Hapukoor (*smetana*) on oluline põhitooraine, mida vajavad paljud road.

Lehma- ja hobusepiima ning rõõska koort tarvitatakse roogades ja joogina.

Palju kasutatakse hapupiima, kodujuustu, ahjujuustu.

- ✧ Puuviljad ja köögiviljad, kõik metsamarjad.

Mõnesid puuvilju ja marju süüakse värskelt. Serveeritakse ka hautistena, kompottidena, püreestatult kissellides.

Puuvilju kasutatakse ka klimpide täidisena, kastmete ja džemmide valmistamiseks.

Levinud köögiviljad: kapsas, kartul, punapeet, sibul, mustrõigas, porgand, kaalikas, tsukiini. Vähem kasutatakse rohelisi ube ja herneid, lillkapsast, munavilja, spinatit, hapuoblikat, kõrvitsat. Neid kasutatakse enamasti suppides, tädistena või marineerituna.

Kurki süüakse värskelt soolaga või marineeritult.

Hapukapsast kasutatakse mitmeti.

Salateid valmistatakse kuumtöödeldud ja tükeldatud toorainetest. Harva on salatitesse lisatud tooreid köögivilju.

- ✧ Lihad: veise-, vasika-, sea- ja lambaliha. Kasutatakse ka kanaliha,

hane-, pardi-, kalkuni-, metslindude liha. Süüakse ka hirvi ja jäneseid.

- ✧ Kala. Kala kasutatakse värskelt, soolatult, suitsutatult.

Delikatessid on: lõhe, heeringas, jõevähk ja tuura kaaviar (soolatud kalamari).

- ✧ Munad. Kasutatakse enamasti garneerimisel, suupistete valmistamisel, lihasegudes, pliinide täidistena, taignates, klimpides ja teistes küpsetistes.

- ✧ Leib ja teraviljad. Vene köögi põhitooted on tume täisterarukkileib, jämedast jahust nisuleivad ja kaerapuder.

Leiba kasutatakse ka kirikus õnnistamisel.

Leib ja sool on traditsioonilised tere tulemast sümbolid.

Tehakse erinevaid pannkooke, nuudli- ja pärmitaignast klimpe. Need võivad olla küpsetatud, keedetud, praetud, täidetud .

Erinevad kondiitritooted on teekõrvaseks.

- ✧ Maitsestatakse vähe: veidi tilli, küüslauku, suhkrut, äädikat ja pisut võid.

Toitude valmistamine

- ✧ Vene köögi omapäraks on suupistete üliküllus ja rikkalik valik.

Külalistele pakutakse mitmesuguseid koduseid hoidiseid: hapendatud kapsast, õunu, seeni, kurke, heeringat.

- ✧ Tähtis koht on kõikvõimalikel salatitel. Uudsenä on hakatud tegema niinimetatud kokteilsalateid.

- ✧ Soojad suupisted on laialt levinud. Suupistete ja salatite maitse oleneb kastmetest, millega neid valmistatakse või üle kallatakse.
- ✧ Vene köögi „esimeseks roaks“ on nimetatud vedelaid toite. Need on valmistatud lihast, kalast, seentest, juurviljadest või marjadest, aga ka kaljast, piimast, petist või keefirist.
- ✧ Praadide valik on erakordselt rikkalik. Valmistatakse kala- ja liharoogi, toite tangainetest, seentest, juurviljadest ja munast, piima- ja jahutoite.

Vene köögi iseärasus on, loomade ja lindude liha valmistatakse tervete lihakehadena või hästi suurte tükkidena. Liha ja kala keedetakse, hautatakse, praetakse või küpsetatakse ahjus.

- ✧ Jahutoidud ja kartuli-, seene- ning juurviljatoidud on laialdaselt levinud.
- ✧ Eriline koht toidulaual kuulub pirukatele. Neid tehakse hapnemata taignast, pärmitaignast, lehttaignast.

Pirukaid on suuri ja väikesi, väga erinevate täidistega.

Pliinid. Neid tehti vanasti vastlapäevaks ja matusteks. Pliine tehakse nii pärmi- kui lehttaignast, lihtsaid ja lisanditega. Lisanditena kasutatakse hakitud muna, sibulat, keedetud kala, vähilisi jm.

Tuntud on ka präänikud. Neid valmistatakse erinevatest taignatest.

- ✧ Magusad toidud. Neid pakutakse söögikorra lõpul. Kõige levinumad magustoidud on vanast ajast kissell, kompotid, magusad pirukad,

küpsetataud õunad, pirnid, keedised.

Rahvustoidud

- ✧ Seenesalat, kapsaleherullid, pealinnasalat ehk *Oliver'* salat;
- ✧ puljongid, uhhaad, hapukapsasupid, boršid, rassolnikud, külm kaljasupp;
- ✧ hautatud liharoad, strooganovid, kotletid, biifsteegid;
- ✧ pudrud, sõrnikud, vareenikud, pashad;
- ✧ pelmeenid, pliinid, kulitš, kissellid, kompotid.

Joogid

- ✧ Traditsiooniline vene jook on kali, mõdu, morss, ürditeed.
- ✧ Palju jooke on valmistatud mee baasil: mõdu, meejoogid (*sbitnjad*).
- ✧ Rahvuslik jook on tee. Teele lisatakse mitmesuguseid ürte, piima, koort, sidrunit.

Tavad

- ✧ Vene õigeusust tulenevalt tähistatakse paastu ja lihavõtteid ning jõulusid.
- ✧ Homnikusöök. Venelaste päev algab kerge hommikusöögiga: leib ja tee ning 1-2 praetud või keedetud muna.

- ✧ Lõunaeine. See on kerge toidukord: kuum liha- või kalaroog, tihti ka pirukad.

Sageli on lõunasöögiks suur potitäis putru ja kann piima. Vahel on veel lisaks kala- või juusturoog.

Söögikorra lõpetavad piimaroog või hautataud puuviljad.

✎ Hiline lõunasöök. See kestab kella kolmest viieni.

Algab alati suupistetega (sageli võetakse siis ka viina). Suupisteteks võivad olla lihtsalt heeringas või hakitud munavili.

Järgneb supp ja liha-, kala- või linnulihapirukad, köögiviljad ja perenaise „firma-magusroog“.

KORDAMISEKS

1. Kirjeldage Vene köögi toiduaineid.
2. Kirjeldage Vene köögi toite.
3. Kirjeldage Vene köögi toitumistavasid.

ÜLESANDED

1. Täitke tabel rahvuskööride kohta (vaata õppematerjalist).

Rahvusköök	Kasutatavad toorained	Toitude maitsestamine	Too välja vähemalt kolm toiduvalmistamise eripära	Joogid
Prantsuse köök	Teraviljad: Köögiviljad: Puuviljad: Piim ja piimasaadused: Kalad ja mereannid: Lihad: Rasvained:	Iseloomusta köögi üldmaitset: Klassikalised vürtsid: Ürdid:		Alkoholivabad: Alkoholiga:
Hiina köök	Teraviljad: Köögiviljad: Puuviljad: Piim ja piimasaadused: Kalad ja mereannid: Lihad: Rasvained:	Iseloomusta köögi üldmaitset: Klassikalised vürtsid: Ürdid:		Alkoholivabad: Alkoholiga:

Itaalia köök	Teraviljad: Köögiviljad: Puuviljad: Piim ja piimasaadused: Kalad ja mereannid: Lihad: Rasvained:	Iseloomusta köögi üldmaitset: Klassikalised vürtsid: Ürdid:		Alkoholivabad: Alkoholiga:
Mehhiko köök	Teraviljad: Köögiviljad: Puuviljad: Piim ja piimasaadused: Kalad ja mereannid: Lihad: Rasvained:	Iseloomusta köögi üldmaitset: Klassikalised vürtsid: Ürdid:		Alkoholivabad: Alkoholiga:
Vene köök	Teraviljad: Köögiviljad: Puuviljad: Piim ja piimasaadused: Kalad ja mereannid: Lihad: Rasvained:	Iseloomusta köögi üldmaitset: Klassikalised vürtsid: Ürdid:		Alkoholivabad: Alkoholiga:

1. A. Millise köögi juurde kuulub nimetatud roog?

B. Selgita rooga kliendile.

Roa nimetus	Millisesse kööki kuulub?	Roa lahtiseletus: ▲ Mis roog on? või ▲ Millisest toorainest valmistatakse?
Lorrane'i pirukas		
Pääsupesasupp		
Kevadrullid		
Tortelliinid		
<i>Minestrone</i>		

<i>Carpaccio</i>		
<i>Tiramisu</i>		
<i>Bruschetta</i>		
<i>Frijole</i>		
<i>Tortilla</i>		
Pelmeenid		
Pliinid		
Pasha		
Sõrnikud		