



**Reedel, 25.oktoobril 2013 algusega kell 12.00 – 17.00 Audru Koolis**

**Seminar: kohaliku- ja mahetoidu lühikese tarneketi tervislike eeliseid tavatoidu ees. Antakse praktilisi näpunäiteid ja jagatakse kogemusi lasteasutuste toidusedeli muutmiseks tervislikumaks.**

Päevakava:

- Ly Kaups, Reet Kokovkin - mahetoote ja kohaliku toote eelised, lühike tarneahel, hiidlaste praktilised kogemused, projekti Sirguvad Söögisellid tutvustus
- Mercedes Merimaa – miks kasutada mahetooteid koolisööklas, ülevaade Pärnu mahetootjatest, kas ka metsa-aasa toodetel on teed koolisööklastesse?
- Mahe virgutuspaus

**Kooskokkamine Heli Handhofiga: Jõulud käes!** piparkoogid ja muud küpsetised. Retseptid, mida saaks kasutada jõulude ajal koolisööklas.

Sihtgrupp: lasteasutuste (koolid, lasteaiad, lastehoiud, asenduskodud jt) juhatajad, majandusjuhatajad, kokad, köögipersonal, toitlustajad, teised huvitatud isikud lasteasutustest (õpetajad, kasvatajad jt).

**Kohtade arv on piiratud!**

Registreerimiseks kirjuta: [pollukersti@gmail.com](mailto:pollukersti@gmail.com) või helista 53 404 078 hiljemalt 18.oktoobriks

*Koolitust toetab Põllumajandusministeerium, läbi viib Hiidlaste Koostöökogu*

25. oktoober

Jõulumeeleolu koolisööklaste

Heli Hahndorf

Eesmärgiks valmistada jõuluhõngulisi toite kodumaistest hooaja mahetoorainest.

### **Menüü**

- ✓ Jõululõhnaline õuna vürtsijook
- ✓ Kõrvitsa, veiseliha – kartulivorm, värviline hapukapsa salat
- ✓ Õuna – jõhvika – kaneeli – kaera magustoit vaniljekastmega
- ✓ Vürtsikupsised ehk piparkoogid, mida ei ole vaja rullida

#### Jõululõhnaline õuna vürtsijook

Õunamahl

Vesi

Suhkur

Nelk

Kaneel

ingver

Keeda koostisosi ja maitsesta!

#### Kõrvitsa, veiseliha - kartulivorm

5-6 kartulit

500g mahe veisehakkliha

1 väike suvikõrvits või samapalju tavalist kõrvitsat

2 porgandit

1 sibul

2 küüslauguküünt

sool-pipar

4dl röõsk koor või piim

200g riivjuust

Tükelda kõrvits, sibul ning küüslauk ja prae kergelt läbi. Tõsta kõrvale hetkeks. Prae seejärel hakkliha, maitsesta vastavalt soovile. Seejärel sega kõrvits ning hakkliha kokku. Koori ning viiluta kartulid. Kui eeltöö tehtud, siis võita sobiva suurusega ahjuvorm ning pane kihiti kartulid ning hakkliha-suvikõrvitsasegu, kõige peale jäta kartul. Puista üle riivjuustuga ning kalla kõige peale niipalju koort või piima, et vorm oleks kaetud. Küpseta 220 kraadises ahjus kuni kartulid on pehmed ca 30-40 min

#### Värviline hapukapsa salat

Hapukapsas

Porru/petersell

(Porgand/pohl)

õli

suhkrut, soola

Haki porru peenteks ribadeks. Sega kõik kokku. Maitsesta.

#### Õuna – jõhvika –kaneeli – kaera magustoit vaniljekastmega

Põhi:

5-6 õuna  
1spl täisroosuhkur  
1tl kaneeli

Kate:

3dl kaerahelbeid  
100g võid  
1dl suhkrut

Õunad koorida ja puhastada ning lõigata viiludeks. Laotada õunaviilud võitatud koogivormi põhjale, lisada peoga pohli või jõhvikaid. Puista peale suhkrut ja kaneeli. Katte jaoks segada pehme või, kaerahelveste ja suhkruga, laotada õunaviiludele.

Küpsetada 225 kraadises ahjus 15-20 minutit.

Serveerida jäätisega või vaniljekastmega.

#### Vaniljekaste piimaga

5 dl piima  
2-3 munakollast  
4 tl tärklis  
suhkrut  
vaniljet

Klopi munad lahti, sega piima, suhkrut, vaniljesuhkrut ja tärklisega, kuumuta, (ära keeda, muidu tekib munapuder), seni kuni kaste pakseneb.

#### Vürtsiküpsised ehk piparkoogid, mida ei ole vaja rullida

180g võid  
100g fariinsuhkrut  
1 muna  
40g vett  
30g suhkrusiirupit või mett  
300 ml/200g rukkipüüli  
2tl jahvatatud ingverit  
1tl jahvatatud nelki  
1tl jahvatatud kaneeli  
1tl küpsetuspulbrit või soodat

Vahusta toasoe või suhkruga, lisa muna, siirup ja vesi. Sega jahu küpsetuspulbri- ja maitseainetega ning sega pidevalt kloppides võisegu hulka. Pane veidiks ajaks külmkappi.

Vooli väiksed pallid. Vajuta lapikuks ja pane määratud või küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta 175 kraadi juures 9-10 minutit. Jahtudes muutuvad krõbedaks.

**Tagasiside:**

Nimi ja kool:

1. Mida ma tänasest koolitusest rakendan oma töös?
2. Mis koolitust ma veel vajan?
3. Kas ma muudan midagi enda ja oma pere toidusedelis?
4. Üldine hinne tänasele koolitusele (palun kirjuta pikemalt, mis meeldis/ei meeldinud)