

S. MASSO

TOITLUSTAMINE *ja* KORRASTUSTÖÖD



A-27494 III

SALME MASSO

TOITLUSTAMINE ja korrastustööd

2. VÄLJAANNE



KIRJASTUS „VALGUS“ · TALLINN 1966

Kujundanud V. Kotkas.

Sisukord:

| | |
|---|-----|
| Eessõna | 3 |
| I. Köök | 5 |
| II. Toitlustamise alused | 16 |
| III. Toitlustamise organiseerimine ja toidusedeli koostamine | 27 |
| IV. Lauakatmine ja käitumine söögilauas | 34 |
| V. Toiduvalmistamine | 45 |
| VI. Toiduainete säilitamine | 176 |
| VII. Metoodilised juhendid | 194 |
| VIII. Tabelid | 201 |
| IX. Korrastustööd | 209 |
| X. Metoodilised juhendid | 246 |



128 604

Массо, Сальме Оскаровна. ПИТАНИЕ И РАБОТЫ ПО ХОЗЯЙСТВУ.
На эстонском языке. Оформление В. Коткас. Издательство «Валгус».
Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

Toimetaja V. Parbo. Kunstiline toimetaja H. Keigo. Tehniline toimetaja M. Tammes.
Korrektorid H. Kessel ja A. Toomaspoeg.

Ladumisele antud 30. XII 1965. Trükkimisele antud 24. II 1966. Paber 54×84, 1/16.
Trükipoognaid 16,0. Tingtrükipoognaid 13,4. Arvestuspögnaid 14,52. Trükiarv 40 000.
Tellimise nr. 3835. Trükikoda „Punane Täht“, Tallinn, Pikk tn. 54/58.

Trükipaber nr. 3 – M. Gorki nim. Paberivabrik nr. 1, Leningrad,

Hind 54 kop.

EESSONA

Tehnika arenemise tulemusena on võimalikuks osutunud paljusid raskemaid koduseid tööprotsesse mehhaniseerida. Keemia on andnud koduste tööde hõlbustamiseks sünteetilisi pesemis- ja puhastusvahendeid, mille abil tööviljakus ka koduses majapidamises on mitmekordistunud. Ühiskondliku toitlustamise ettevõtted ja toiduainete tööstused varustavad kodusid pooltoodete ja valmistoitudega. Kõige selle tõttu on meie kodune majapidamine, eriti viimaste aastate vältel, täielikult muutunud.

Käesoleva käsiraamatu ülesandeks on tutvustada saavutusi kodunduse alal ja õpetada uute seadmete ning vahendite kasutamist, eelkõige koolis kodunduse tundides, aga ka kodus.

Kodunduse ala on väga lai. Käsiraamatusse on koondatud materjali, mida kodunduse ja korrastusõpetuse õpetaja tundide andmiseks, tööruumide sisustamiseks ning korrastamiseks vajab, ja siin on käsitletud teemasid, mida koolis 8 kl. ulatuses läbi võetakse. Materjal on käsiraamatus süstematiseeritud temaatiliselt. Õpetaja valigu materjal ning järjestagu õppeaine kalenderplaanis vastavalt kohalikele tingimustele.

Käsiraamatu eesmärgiks on varustada õpetajat erialaste ja meetodiliste andmetega. Toitlustamises antakse juhendeid kooli õppekõõgi ehituse, sisustuse ja tööhügieeni kohta; esitatakse toitlustamise alused ja normatiivid toitlustamise organiseerimise ning toidusedelite koostamise kohta, antakse näpunäiteid lauakattmiseks, söögilauas käitumiseks ning toiduainete säilitamiseks. Toiduvalmistamist käsitletakse valikprogrammi ulatuses; iga toidurühma kohta on mitu erinevat näidet. Meetodilistes juhendites tuuakse esile nõuded tunni ettevalmistamise, organiseerimise ning õpilaste töövihiku kohta. Korrastusõpetuses antakse ülevaade kooli- ja eluruumide ehituse ja sisustamise kohta, esitatakse juhendid ruumide ja sisustuse ning pesu, riiete ja jalatsite korrastamiseks, käsitletakse korrastustööde õpetamise meetodikat.

Koduköögi jaoks valitagu I ptk. toodud tööriistadest tarvilikud. Toiduainete kogus on enamikus retseptides antud ühe inimese jaoks. Mõned retseptid (pudrud, supid, kastmed, tainad jm.) on arvestatud teatud hulga põhitoiduainete kohta.

Vastavalt perekonnaliikmete (koolis tööbrigaadi õpilaste) arvule tuleb retsepte muuta.

Käsiraamatu kasutamisel ilmnevatest puudustest palun teatada kirjastuse „Valgus“ humanitaarainete õpikute toimetusele.

I. KÖÖK

KOOLI ÕPPEKÖÖGI EHITUS JA SISUSTUS

Kooli õppeköök ehitatakse maja põhjapoolsele küljele ülemisele või keldrikorrusele, et valmistatava toidu lõhn ei leviks muudesse ruumidesse.

Õppeköögi ehitus ja sisustus peaks olema eekujuks koduköövide sisustuse parandamisel ja täiendamisel. Seadmed ja töö hõlbustamise vahendid olgu kaasaegsed ja eeskujulikud, tööprotsessi kiirendavad. Neid täiendatagu pidevalt.

Ruumi ja töövahendeid peab jätkuma kogu õpperühma õpilastele.

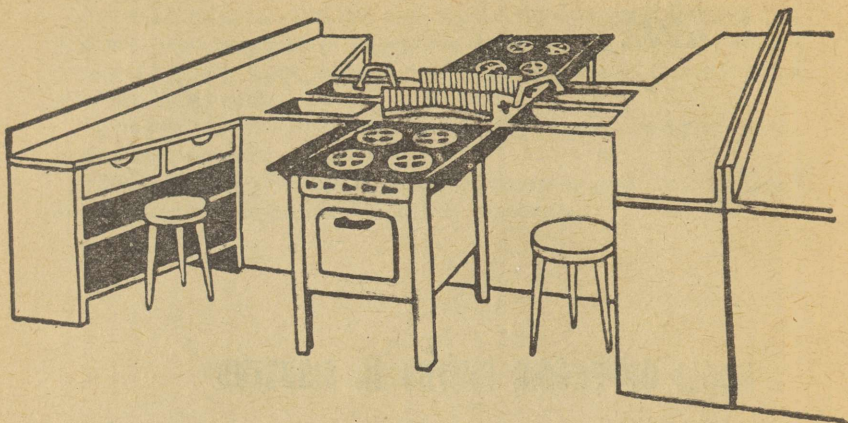
Laboratooriumköögis nähakse iga õpilase jaoks ette töökoht kõigi vajalike töövahenditega ja väikese gaasi- või elektripliidiga. Õpilaste töökohad paigutatakse kas hobuserauakujuliselt õpetaja laua ümber või klassilaudade taoliselt ritta. Õpetaja laud seisab kõrgemal, nii et selle juurest saab iga õpilase tööd jälgida ja juhendada. Sellises köögis saab hästi rakendada frontaalset töövormi.

Rühmaköögis ehitatakse pliit või pliitid ruumi keskele. Tahke kütteainega kütava pliidi all või läheduses asetseb küttekast. Pliite olgu nii palju või pliit olgu nii suur, et igal õpilasel oleks oma keetmis-koht või ruum vajalike nõude asetamiseks.

Ventilatsioon peab olema hea, nii et see eemaldaks toidu lõhnad ja auru. Aknad olgu kergesti avatavad, kuid soovitatav on ka seinaklappide ja kunstliku ventilatsiooni olemasolu.

Valgustusseadmed paigutada töökohtade kohale. Akendest ja lappidest langegu valgus töökohtadele ja pliitidele vasakult poolt või eest, mitte selja tagant.

Vesivarustus. Käte, toiduainete ja nõude pesemiseks olgu köögis või kõrvalruumides vähemalt 2—3 külma ja kuuma vee kraani.



Kui köögis on ainult üks veekraan, siis kasutatagu igaks toiminguks eraldi pesukausse. Kuuma vee saamiseks seada kööki boiler või kuumutada vett töö vältel paagis või pliidiil keedunõus.

Põrand. Kiviplaatidest ja kivimassist põrand on kergesti puhastatav, kuid külm. Puupõrand olgu kas värvitud, kummiga, linoleumiga või plastmassplaatidega kaetud. Hea on ksüloliitpõrand.

Seinad värvida 1,6 m kõrguselt õlivärviga või katta glasuuritud keraamiliste või plastmassplaatidega. Seinte ülemine osa ja lagi võib olla kriit- või õlivärviga värvitud.

Töölaudadeks olgu laud või kapikesed, kuhu saab paigutada töövahendeid. Töölauda plaat olgu tihedast värvimata puust, heleda linoleum- või plastmasskattega. Laud asetatakse pliidi lähedale hästi valgustatud kohale. Rühmaköögis määratakse igale rühmale töökoht. Väiksemas köögis saab laudade töötamispiinda väljatõmmatavate klappidega suurendada. Viimased asetsegu kas otse lauaplaadi all või, istudes töötamiseks, põrandalt 60 cm kõrgusel. Töölauda sobiv kõrgus on 80 cm, suurus oleneb köögi ehitusest.

Panipaikadeks on vaja peale kapplaudade kõrgemaid kappe. Nende sügavus ja kõrgus tuleb arvestada neis hoitavate esemete järgi, enamasti piisab 40 cm sügavusest.

Kapid ja seinäärised kapplaudad võib seinte sisse ehitada, siis võtavad nad vähem ruumi ja on kergesti puhastatavad.

Istmeteks olgu lihtsad või reguleeritava kõrgusega taburetid, mida saab laua alla lükata.

Tahvel asetsegu õpilastele nähtaval kohal.

Oppeköögi mööbel 15—24 õpilase jaoks:

- 1 laud ja tool õpetajale,
- 1 tahvel,
- 2—3 liikutavat tahvlit,
- 4—6 töölauda rühmaköögis või 15—24 töökapikest laboratooriumköögis,
- 1—2 ettevalmistus- ja kaalumislaua,
- 16—25 taburetti,
- 1 puhastusvahendite kapp,
- 1—2 kappi üldiste tööriistade hoidmiseks,
- 1—2 kappi õpilaste isiklike asjade paigutamiseks,
- 1 esmaabikapike,
- 1 seinakell,
- 1—2 kappi tabelite ja toidu- ning maitseainete kollektsioonide jaoks,
- 1 seinapeegel.

TÖÖRIISTADE VALIK JA LOETELU.

Tööriistade otstarbekusest oleneb töö kvaliteet. Nad peavad olema nägusa vormiga, paraja suurusega ja kergesti puhastatavad.

Keedunõud olgu sirge küljega, paksu tasase, mitte kumera põhjaga ning hästi soojuvad. Magustoidu keetmiseks sobivad emailitud keedunõud, suppide ja soolaste toitude keetmiseks võib kasutada alumiiniumnõusid. Keedunõudele määratud otstarbest peetagu kasutamisel kinni, siis saadakse maitsvam toit. Keedunõude käepidemed ja sangad olgu soojumatust materjalist. Kaaned sulgugu tihedalt.

Hautamiseks on kohaseimad klaasnõud või nägusa kujuga emailitud malmnõud, millega saab toitu ka lauale anda.

Praadimiseks sobivad malm- ja teraspannid. Need kuumenevad ühtlaselt ja toit pruunistub hästi. Emailitud panni alusmaterjal paisub kiiremini kui emailikiht, mistõttu viimane praguneb. Alumiiniumpanni külge jäävad toidud liiga kiire kuumenemise ja materjali poorsuse tõttu kinni.

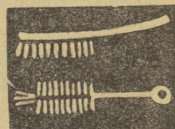
Väikesed tööriistad — vahustid, noateritid, riivid jne. — olgu võimalikult otstarbekad ja mitmekesised.

Kööginõude arv sõltub õpetamisel rakendatavast töövormist ja õpilaste arvust. Frontaalse ja individuaalse töövormi korral olgu keedunõud ja kausid väikesed, kuid eraldi iga õpilase jaoks. Brigaadilise töövormi korral on tööriistade arv väiksem, keedunõud võivad olla suuremad.

Õpilased või brigaadid (pered) olgu varustatud järgmiste tööriistadega:

| Tööriistade nimetus | Tööriistade hulk ja suurus | |
|--|--|--|
| | Frontaalse töövormi korral 1 õpilasele | Brigaadilise töövormi korral rühmale (4—6 õpilast) |
| 1 | 2 | 3 |
| Keedunõud: | | |
| a) emailitud | 1 (1—2 l) | 2 (1—2 l) |
| b) alumiiniumist | 1 (1—2 l) | 2 (2—3 l) |
| c) malmist, emailitud hautamisnõud | 1 (1—2 l) | 1 (3—4 l) |
| d) tee- või kohvikeedunõu | — | 1 |
| Pannid — ümmargused, malmist või terasest | 1 (15—20 cm) | 1 (20—25 cm) |
| Küpsetusvormid: | | |
| a) tulekindlast klaasist | 1 (1—1,5 l) | 1 (2 l) |
| b) keeksivorm, plekist | 1 (0,5—1 l) | 1 (0,75—1,5 l) |
| c) süldivormid | 4—6 | 4—6 |
| Kausid: | | |
| a) savist või fajansist | 1—2 (1—2 l) | 4—5 (2—3 l) |
| b) emailitud | 1—2 (1—2 l) | 4—5 (2—5 l) |
| Emailitud faldrikud toiduainete jaoks | 2—3 | 6 |
| Kurnad | 1 | 1 |
| Traat- või jöhvsõelad | 1 | 1 |
| Tainarullid | 1 | 1 |
| Pudrunuiad | 1 | 1 |
| Kulbid | 1 (väike) | 1 (suur) |
| Lusikad: | | |
| a) puust (eraldi magusate ja rasvaste toitude jaoks) | 2 | 2—4 |
| b) alumiiniumist või roostevabad | 2 | 2—4 |
| Noad: | | |
| a) väikesed | 1 | 2—3 |
| b) suured | 1 | 2—3 |
| Kahvlid | 1 | 2—3 |
| Riivid | 1 | 1—2 |
| Kalariiv | 1 | 1 |
| Lõikelauad | 1 (20×40 cm) | 1 (30×70 cm) |
| Tainalauad | 1 (40×60 cm) | 1 (50×80 cm) |

| 1 | 2 | 3 |
|------------------------------|-----|-----|
| Vahustid | 1 | 1—2 |
| Klaasid | 1 | 4—6 |
| Kruusid | 1 | 2—3 |
| Koogivormid | 2—3 | 4—5 |
| Tainarattad | 1 | 1 |
| Küpsisepressid | — | 1 |
| Pintslid | 1 | 1 |
| Alusrestid kuumadele nõudele | 1 | 2—3 |



Köögi korrastustöödeks on vaja:

2—4 kaanega jäätmenõu,
 4—6 nõudepesuvanni või -kaussi
 (igale brigaadile üks),
 4—6 nõudekuivatusresti koos
 aluskandikuga,
 4—6 varrega nõudepesuharja,
 2—4 pudeliharja,
 4—6 lauaharja,

4—6 põrandapesuämbrit,
 4—6 põrandapühkimisharja,
 4—6 põrandaküürimisharja,
 2—4 käsiharja,
 2—4 prügikühvlit,
 4—6 põrandalappi
 (igale brigaadile üks),
 4—6 pühkelappi või käsna.

Linaseid nõudekuivatusrätikuid on vaja kolmes jäme-
 duses:

- 1) klaaside kuivatamiseks kõige peenemad,
- 2) sööginõude kuivatamiseks keskmised,
- 3) keedunõude, nugade, kahvlite ja lusikate jaoks jämedamad.

Käterätikud olgu erinevat värvi äärisega, linasest või froteest.

ELEKTRISEADMETE KÄSITSEMINE.

Elektriseadmed hõlbustavad peamiselt neid toiduvalmistamise töid, mis nõuavad palju aega või jõudu: kartulikooremine, lihahakkimine, köögivilja tükeldamine ja riivimine, tainasegamine, toiduainete või toitude vahustamine, kohvi jahvatamine, mahla pressimine. Toodetakse spetsiaalseid ja kombineeritud seadmeid.

Elektriseadmete kasutamisel järgitagu täpselt juhendeid. Tuleb kontrollida, et võrgu pinge vastaks seadme tööpingele. Kui seadme ja võrgu pinged on erinevad, kasutatakse transformatorit.

Enne käivitamist asetada seade täielikult töökorda. Kõik vahetavad osad kinnitada täpselt ja kindlalt alusele või reduktorile. Alus asetada tugevale lauale ja kinnitada selle külge. Riidet või paberit aluse alla asetada ei või, sest siis jääb seade lahtiseks ja võib töötamisel isegi õnnetuse põhjustada.

Kui elektriseade tööle hakkamisel tekitab ebaharilikku müra või ruginat, siis lülitada vool viibimatult välja ja kontrollida, kas kõik otsad on korralikult ning õigesti kokku pandud. Vea mitteleidmisel kutsuda välja montöör. Aluse ja elektrimootori lahtivõtmine asjatundmatute inimeste poolt on lubamatu, sest sellega võib seadme täiesti rikkuda.

Lülitid, mootor, juhtmed ja lülitaja käed peavad olema kuivad, et ei tekiks lühiühendust.

Töötamise järel pestakse määratud detailid sooja veega puhtaks, loputatakse sooja veega ja kuivatatakse linase rätikuga või jahedas kohas õhutõmbes. Tuleb silmas pidada, et liiva, noa, metallharjade või smirgliga kaapimine detaile kahjustab ja on seeõõtu keelatud. Plastmassist, klaasist või värvitud detaile ei tohi pesta keeva veega ega kuivafada tulel või kuumadel esemetel.

Töötamise vaheajal hoida detaile komplekselt kuivas puhtas kohas.

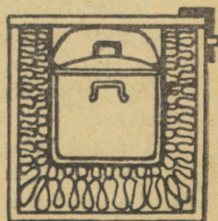
Roostetavad võllid, noad ja teised detailid võtta seadme pikemaks ajaks kasutamata jätmisel välja ja õlitada. Hoida vastavas karbis või seadme külge seotult.

KEEDUKAST.

Keedukast võimaldab aja ja kütuse kokkuhoidu. Isoleerivate materjalide tõttu püsivad toidud pikka aega samas temperatuuris, milles nad keedukasti pandi. Seeõõtu sobib keedukast peamiselt kaua keevate toitude valmistamiseks: kruubi-, tatra- ja riisipuder, ühepajatoidud, herne- ja oatoidud.

Toit kuumutada keemiseni, maitsestada ja keeta mõni minut, et ta läbinisti keemistemperatuuris oleks, asetada siis keedukasti, katta patja ja kaanega. Mõne tunni pärast saab serveerida valmis toitu, ilma et oleks vaja keetmise ajal toitu kontrollidagi.

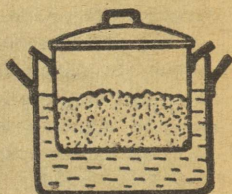
Keedukasti jaoks on vaja hästi sulguva kaanega kasti või plastmassämbrit, isoleer-



materjali: vatti, ajalehepaberit, porolooni vm. Selle katteks õmmelda riidest kaffevooder. Keedunõu katteks on vaja isoleermaterjaliga või sulgedega täidetud patja. Keedukastis kasutada sirgete külgedega, kasti täpselt mahtuvat keedunõu.

VESIHAUTIS.

Paljusid toite, mis kergesti põhja kõrbevad, on soovitatav keeta teises nõus keevas vees — vesihautisena. See hoiab ära toitude põhjakõrbemise, paljud toidud on niiviisi valmistatult eriti kohevad ning mahedamaitse- lised, ühtlasi säilib toiduainete loomulik maitse. Vesihautisena valmistatakse munahüü- beid, putrusid, muna-võikastmeid, hauta- takse kalu, õrnemaid lihatoite ja vormitoite. Praeahjus keetmiseks võib toidu panna keedunõusse, mis asetseb sügavas, veft täis praepannis. Nii valmistatakse pudingeid, hautatud kalu, liha ja köögivilju. Pliidil aseta- takse väiksem keedunõu suuremasse, milles on vesi. Väike keedunõu toetub käepidemetele, tema põhja all ja külgede ümber on keev vesi. Tuleb hoolitseda, et vesi täiesti ära ei keeks.



TÖÖ HUGIEEN.

Kodunduse tunnis olgu õpilastel korralik töörietus ja vajalikud vahendid: pestav puuvillane kleit ja põll või hele kittel, valge või heledavärviline puuvillane pearätik või mütsike ja mitmekordsest riidest, kootud või heegeldatud pajalapid.

Töö alguses, pärast õppekõogist väljaskäimist ja vahelduvate tööde sooritamisel tuleb pesta käsi, samuti kui enne söömist. Käsi kuivatatagu käte-, mitte nõude kuivatamise rätikusse.

Igale õpilasele või brigaadile kinnistada töökoht, mille puhtuse eest ta kogu töö vältel hoolitseb.

Töötamiseks ja toiduainete paigutamiseks kasutatagu ainult puhtaid riistu, mida vajaduse korral töö vältel pestakse. Kui selleks mõne töö juures aega ei ole, siis täita nõu veega või panna likku.

Toiduaineid hoida taldrikutel või kaussides, mitte paberites ja kottides.

Lusikaid, kulpe ja teisi väikesi tööriistu hoitakse taldrikutel.

Toidu maitsemiseks kasutatakse teelusikat, mida hoitakse veega täi- detud tassis. Soola ja maitseaineid lisatakse toidule teelusikaga.

Soolaste ja magusate toitude valmistamiseks kasutada eraldi keedunõusid ja puulusikaid. Kohvi ja teed keeta ainult selleks varutud nõus, Serviisnõusid köögis töötamisel ei kasutata.

Keedunõult kaane tõstmiseks ja ahjust kuumade nõude võtmiseks kasutatakse pajalappe. Kaas pannakse ümberpööratult pliidi servale või laual asetsevale restile. Kuum keedunõu asetatakse alusrestile.

Kuumale pliidile sattunud piimale, munale või rasvale puistata kohe soola ja pühkida pliit puhtaks.

Köögililja kooritakse taldrikule või paberile, mitte ämbrisse. Puhastamata toiduained, jäätmel ja puhastatud toiduained peavad kogu töö vältel olema eraldi. Puhastatud toiduained loputatakse kohe külma veega ja hoitakse puhtal taldrikul või vaagnal.

Jäätmel koguda kaanetatud jäätmelõusse, söödavad jäätmel loomade jaoks eraldi mittedöövavatest. Nõu tühjendada kohe pärast tööd.

Toiduained tükeldatakse ja võid määratakse leivale laual või taldrikul, mitte peos.

Kalade, sibulate ja teiste tugeva lõhnaga toiduainete töötlemisel kaetakse lõikelaud pärgamentpaberiga või kasutatakse portselanist lõikelauda.

Laua koristamisel ja väikeste esemete kandmisel kasutatakse kandikut.

NÕUDEPESEMININE JA KÖÖGI KORRASTAMINE.

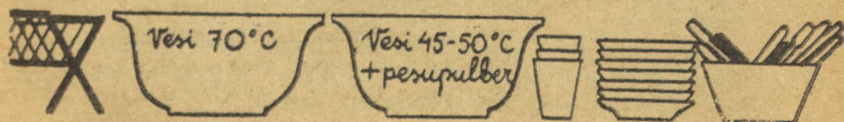
Pestavad köögi- ja sööginõud paigutada liikide järgi rühmadesse. Klaasid ja tassid valada tühjaks, taldrikutelt ja vaagnatelt pühkida toidu- jäätmel paberi, harja või lusika abil jäätmekasti.

Mustad nõud asetada nõudepesuvannist paremale, nõrgumisrest vasemale poole. Algul pesta puhtamad nõud: klaasid, tassid, alustassid ja leivataldrikud, seejärel vastavalt määrumisele taldrikud, vaagnad, kausid ja toiduvalmistamise nõud. Viimasena pesta lusikad, noad, kahvlid, keedunõud, kúpsetusvormid ja pannid.

Määrunud nõud rühmitada lauale selles järjestuses, nagu neid pestakse. Pesema hakata alles siis, kui kõik on korralikult ette valmistatud.

Pesemiseks võtta 2—3 kaussi ja varrega hari või käsni.

Klaase pesta leiges vees küljeli asetatult. Sinepi lisamine teeb klaasi selgeks ja läikivaks. Loputada leige veega, kuivatada rätikuga.



Portselan- ja fajanssnõusid pesta kuuma (40—50°C) veega. Rasvaste nõude pesemisel lisada veele pesupulbrit. Loputada kuuma veega ja asetada nõrgumisrestile. Enne kappi panemist pühkida nõud rätikuga üle.

Piimanõusid pesta algul külma, siis kuuma veega ja hoida kaaneta.

Kannudel pesta peene harjaga puhtaks valamistila ja põhjarant, kuhu kipub kogunema tumedam viirg.

Kinnitatud peadega nuge ja kahvleid pesta käes hoides, mitte leotada neid üleni vees. Kuivatada kohe loputamise järel. Kahvlitel kuivatada ka harude vahed.

Puulusikaid ja lõikelaudu pesta kuuma veega. Tumedaks muutunud ja kõrbenud puud kührida piki puukiudu universaalse puhastuspasta, küürimispulbri või peene liivaga.

Keedunõusid pesta kuuma veega kõva harja abil. Seest kõrbenud või tumedaks muutunud keedunõusid kührida pärast mõnetunnist leotamist universaalse puhastuspasta või küürimispulbriga. Poleeritud alumiiniumkeedunõud hõõruda pärast pesemist kriidipulbriga kuiva lapi abil läikivaks. Traatkäsna mitte kasutada.

Rasvased pannid ja ahjupannid pühkida üle puhta paberiga. Rohkem määrdunud panne pesta ja kührida samuti nagu keedunõusid. Ahjuplaate võib jämeda keedusoolaga üle hõõruda. Uued plaadid määrada rasvaga ja kuumutada ahjus, siis nad ei roosteta.

Pesuharjad, -käsna ja -lapid pesta seebiga või pesupulbriga puhtaks, loputada ja panna lahtiselt kuivama. Pesukausid pesta seest ja väljast puhtaks, loputada ja kuivatada.

Lauad, kapid, riulid ja istmed pühkida niiske lapiga puhtaks, vajaduse korral pesta sooja seebiveega, loputada ja kuivatada.

Ustelt, seintelt ja aknalaudadelt pühkida tolm kuiva lapiga. Pliidi- ja valamutagust seinu pesta sooja seebiveega, loputada puhta veega ja kuivatada. Aknaid, aknaraame, uksi ja seinu pesta sooja seebiveega vajaduse järgi.

Pliidid puhastada iga kord põhjalikult. Puuküttega pliidi kõrvaldada tuhk niiske rätiga kaetud ämbrisse. Pliidiplaat pühkida ajalehepaberiga, siis pesta. Küljed ja praeahi pühkida niiske lapiga puhtaks. Gaasi- ja elektripliitidel pesta sooja veega puhtaks küljed, praeahi, kaffe- ja alusplaadid. Põleteid pesta vajaduse järgi universaalse puhastuspastaga harja abil. Gaasipliitide kasutamisel hoolitseda, et põletid oleksid parajalt sisse pandud: kui leek on kollane, suitsev ja ebameeldiva lõhnaga, siis on põletid liiga sisse lükatud ja seda tuleb veidi välja tõmmata. Liiga pikalt väljaulatava põletid korral on leek sinine ja kohisev.

Töö vältel hoida gaasiküttega köögis kõik ventilatsioonivad avatult, et ruumi gaasi ei koguneks. Töö alguses ja lõpul kontrollida, et kõik lülid ja kraanid oleksid korralikult suletud.

Valamu, ämbrid, kausid ja restid puhastada vastavalt nende materjalile, panna puhtalt ning kuivalt kohale.

Põrand pesta puhtaks vastavalt materjalile, pesulapid ning harjad pesta, kuivatada ja asetada kohale.

Pesulappe kuivatada väljas. Kui selleks võimalused puuduvad, siis asetada nad väljalaotatult radiaatori kohale või puuvarbadest kuivatusrestile. Hoiukohta panna nad alati pärast täielikku kuivamist.

Ka pesuharjasid kuivatada võimaluse korral väljas või õhurikka kohas küljeli asendis. Harjaste peal seistes murduvad need, selili asendis märguvad ja kõdunevad harjaseljad.

II. TOITLUSTAMISE ALUSED

Toit peab andma materjali kõigl organismis toimuvate protsesside kulgemiseks. Ta peab sisaldama vajalikke aineid uute rakkude loomiseks ja energia saamiseks, rakkude ning elundite talitluste reguleerimiseks ja tasakaalustamiseks. Õige toitlustamine tagab organismi normaalse füüsilise ja vaimse arenemise, säilitab töövõime ning suurendab vastupanuvõimet haiguste suhtes.

Ratsionaalseks nimetatakse sellist toitlust, mille juures kõik organismi vajadused täielikult rahuldatakse.

Toitu valmistatakse toiduainetest. Osa neist saame me kasutada ka töötlemata kujul: piim, puu- ja aedvilid. Enamik toiduaineid — jahu, suhkur, või, juust jne. — saadakse looduslike ainete ümbertöötamisel.

Toiduained sisaldavad toitaineid. Tähtsamad toitained on valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained ja vesi. Peale nende leidub toiduainetes veel värvaineid, maitseaineid, orgaanilisi happeid ja fermente.

Iga toitainet on organismis vaja teatud kindlaks otstarbeks, Toidu toiteväärtust tuleb hinnata toitainete sisalduse alusel.

TOIDU SOOJUSVÄÄRTUS

Orgaaniliste toitainete hapendumisel organismis vabaneb soojus- ja tööenergia, mida varem mõõdeti kilokalorites (kcal), kuid uue mõõtühikute süsteemi (SI) järgi mõõdetakse kilodžaulides (kJ). 1 kcal = 4,19 kJ.

Inimese energiatarve oleneb peamiselt tööst ja vanusest; seda mõjutavad ka elutingimused, tervislik seisund ja muud tegurid.

NSV Liidu Meditsiiniteaduste Akadeemia Toitlusinstituudis teos-

fatud uurimuste alusel on välja töötatud toitainete normid eri elukutsete jaoks.

Töö füüsilise raskuse järgi on elukutsed jaotatud nelja rühma:
I rühm: vaimne töö või kerge füüsiline töö istuvas asendis — pedagoog, arst, insener, kantselei- ja kontoritöötaja;



II rühm: mehhaniseeritud tööd — kuduja, treial, freesija, autojuht, aparadi juures töötav keemik jne.;

III rühm: kergem mehhaniseerimata või osaliselt mehhaniseeritud töö — põllutöölise, lukksepp jne.;

IV rühm: raske mehhaniseerimata füüsiline töö — laadija, kraavitöölise, käsitsi niitja jne.

TOITAINETE NORMID

(ümarstatud arvud)

Täiskasvanud vajavad päevas:

| Toitained | Elanikkonna rühmad töö raskuse järgi | | | |
|---------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|
| | I | II | III | IV |
| Valke (g) | 110 | 120 | 140 | 160 |
| sellest loomseid | 65 | 70 | 80 | 95 |
| Rasva (g) | 105 | 115 | 130 | 150 |
| Süsivesikuid (g) | 430 | 490 | 560 | 630 |
| Energia hulk kokku: | | | | |
| kJ | 13400 | 15100 | 17200 | 19700 |
| kcal | 3200 | 3600 | 4100 | 4700 |

| Toitained | Lapsed | | | Noorukid | |
|---------------------|------------------|------|------|----------|-------|
| | 1—3 | 3—7 | 7—11 | 11—15 | 15—18 |
| | (vanus aastates) | | | | |
| Valke (g) | 50 | 70 | 80 | 100 | 120 |
| sellest loomseid | 40 | 50 | 50 | 55 | 70 |
| Rasva (g) | 50 | 65 | 80 | 85 | 100 |
| Süsivesikuid (g) | 160 | 240 | 300 | 425 | 470 |
| Energia hulk kokku: | | | | | |
| kJ | 5450 | 7550 | 9650 | 12100 | 13800 |
| kcal | 1300 | 1800 | 2300 | 2900 | 3300 |

Tabeli alusel saab toidutarvet määrata ainult ligikaudselt, sest kaasa mõjuvad veel paljud teised tegurid: töövilumus, kliima, vaba aja harastused jm.

Osa toidus sisalduvast energiast jääb organismi poolt omastamata. Seetõttu eristatakse bruto- ja netoenergiat. Brutoenergiaks nimetatakse toidu teoreetilist, üldist energiasisaldust, netoenergiaks aga seda energia hulka, mille organism toidust omastab. Tavalise toidu brutoenergia on 10 protsendi võrra netoenergiast kõrgem.

Toidu omastamist mõjustab ka toitainete vahekord. Parimaks on osutunud järgmine suhe: 1 grammi valgu kohta 1 gramm rasva ja 4—5 grammi süsivesikuid. Toidu rasvasisalduse suurenemisel väheneb valkude omastatavus.

VALGUD

on vajalikud rakkude, kudede ja fermentide (nõrede) moodustamiseks. Valgud koosnevad aminohapetest, mida tuntakse ligi 30. Osa aminohappeid saab organism ise sünteesida, mõningaid peab ta aga saama toidu valkudest. Iga söögikord peab sisaldama kõiki vajalikke aminohappeid. Kui mõni vältimatult vajalik aminohape toidus püsivalt puudub või nende suhe on ebaõige, siis on laste normaalne kasv takistatud, tekivad ainevahetushäired ja teised haiguslikud seisundid. Valgutarve sõltub organismi vanusest ja tööst ning suureneb mõnede haiguste järel.

Kõige väärtuslikumaid valke sisaldavad loomsed toiduained: piim, liha, kala ja saadused nendest.

Taimsest toiduainetest on valgurikkad herned, oad, tangud, jahu

(ja leib), kuid nende valkude koostis ei vasta täiesti inimorganismi nõuetele.

Üks gramm valke annab organismis 17,2 kJ (4,1 kcal) energiat.

RASVAD

on peamiselt energia-allikaks, kuid ka rakkude koostisosaks. Rasvade väärtus oleneb rasvhapete, lipoidide ja vitamiinide sisaldusest. Inimorganismile on vedelad ja pehmed rasvad omastatavamad kui tahked rasvad. Rasvatarve sõltub peamiselt tööst ja suureneb külma korral.

Rasvarikkad loomsed toiduained on või, pekk, rasvane liha ja kala.

Taimseid rasvu sisaldavad pähklid, päevalilleseemned, taimeõlid, margariin.

Üks gramm rasva annab 39 kJ (9,3 kcal).

SÜSIVESIKUD

— suhkur ja tärklis on organismi energia-allikaks. Keha koostises leidub süsivesikuid väga vähe, ainult veres ja maksas.

Suhkrurikkad toiduained on mesi, puuvili, marjad, peedid, porgandid.

Tärklisi on fangudes, jahus (leivas), kartulites, hernestes.

Üks gramm süsivesikuid annab 17,2 kJ (4,1 kcal).

Kiudaine on vajalik soolte peristaltika ergutamiseks.

VESI

võtab osa kõigist organismis toimuvast protsessidest. Väga vajalik on vesi toitainete lahustamisel, püsiva kehasoojuse säilitamisel ja laguproduktide kehast eemaldamisel.

Rohkesti vett leidub köögi- ja puuviljades, marjades, piimas, värskes lihas, kalas jm. Kuivatatud toiduainete veesisaldus on 10—25%.

Ööpäevane veevajadus on 2—3 l.

VITAMIINID

mõjustavad kasvu, reguleerivad keha rakkude ja elundite ainevahetust, suurendavad vastupanuvõimet nakkushaigustele ja kiirendavad paljudest haigustest paranemist. Igal vitamiinil on oma kindel toime, mistõttu neid vastastikku üksteisega asendada ei saa. Vitamiinide vähesuse tagajärjel inimene nõrgeneb, haigestub kergemini, enesetunne ja meeleolu halvenevad. Seda nimetatakse hüpovitaminoosiks. Iga vitamiini täielik puudumine kutsub esile raske haiguse, avitaminoosi, mida saab ravida ainult vastava vitamiiniga.

Praegu tuntakse ligi 30 vitamiini. Vitamiinoloogia on kujunenud suureks teadusharuks. NSV Liidu elanikkonda varustab vitamiinidega terve rida tööstusettevõtteid.

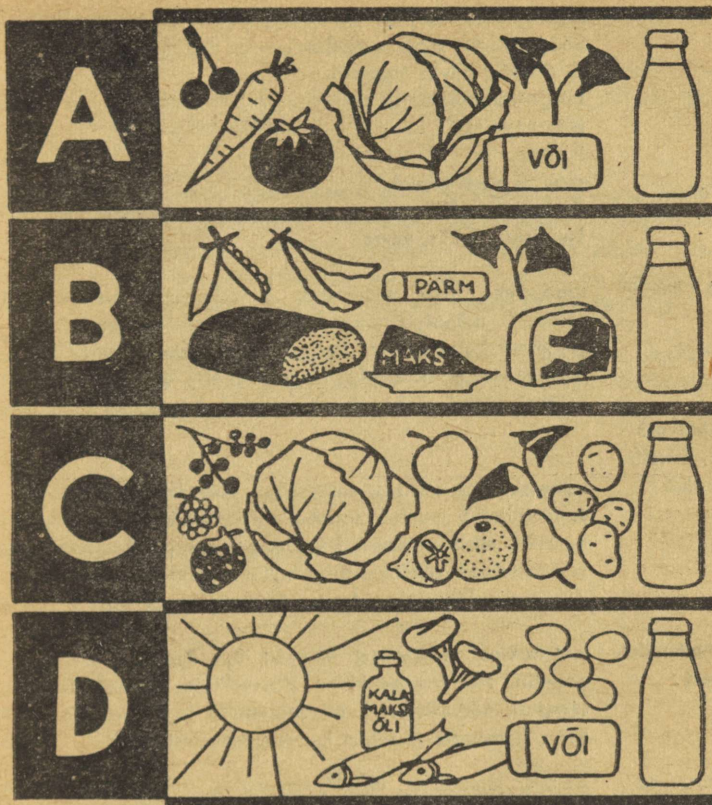
Vitamiine tähistatakse tähtedega või erinimetusega, mis märgib koostist või on tuletatud avitaminoosist tingitud haiguse nimetusest (antirahhiitiline, antiskorbuutiline vitamiin jne.).

Osa vitamiine lahustub vees (B-vitamiinide kompleks, C-vitamiin), osa rasvas (A-, D-, E-, K-vitamiin jt.).

Vitamiinide hulka mõõdetakse milligrammide, mikrogrammide (0,001 mg ehk 1 gamma) või loomadega tehtud katsete kaudu kindlaks määratud rahvusvaheliste ühikutega.

Vitamiinide nimetused.

| Tähestikuline | Rahvusvaheline | Avitaminoosi nimetuse järgi |
|-----------------------------|---------------------------------------|--|
| A-vitamiin | Retinool | Anti-infektsioosne |
| B ₁ -vitamiin | Tiamiin | Antineuriitiline |
| B ₂ -vitamiin | Riboflaviin | — |
| B ₆ -vitamiin | Püridoksiin | Antidermatiitiline |
| B ₁₂ -vitamiin | Kobalamiin | Antianeemiline |
| BB-vitamiin | Nikotiinamiid | Antipellagraline |
| P-vitamiin | Bioflavonoidid (rutiin, tsitriin jt.) | |
| C-vitamiin | Askorbiinhape | Antiskorbuutiline |
| D-vitamiin | Kaltsiferool | Antirahhiitiline |
| E-vitamiin | Tokoferool | |
| F-vitamiin | Asendamatud küllastumatus rasvhapped | |
| H-vitamiin | Biotiin | |
| H ₁ -vitamiin | Para-aminobensoehape | |
| K-vitamiin | Füllohinoon | Antihemorraagiline |
| U-vitamiin | | Anti ulcus factor (haavanditevastane) |
| A-provitamiin | Karotiin | |
| D ₂ -provitamiin | Ergosteriin | |
| | Inosiit | — soodustab B-rühma vitamiinide toimet |
| | Foolhape | — stimuleerib ja reguleerib vereloomet |
| | Holiin | — soodustab maksa tööd |
| | Pantoteenhape | — mõjustab ainevahetust |



C-vitamiin reguleerib keha rakkude ja kudede ainevahetust, soodustab luude ja hammaste kujunemist, mõjustab kasvu ja veresoonte tugevust, suurendab vastupanu haigustele, kiirendab paljudest haigustest paranemist. C-vitamiini vähesusel esineb väsimus, nõrkus ja meeleolu langus, ärritatus, igemete veritsemine, peavalud jne. C-vitamiini vähesus on eriti sagedane kevadel. Pingutused ja erilised olukorrad: rasedus, haigus, väga kõrge või madal õhutemperatuur, raske füüsiline ja pingeline vaimne töö suurendavad C-vitamiini tarbe mitmekordseks.

Leidub kibuvitsamarjades, mustades sõstardes, kaunipiras, peterselli- ja tillilehtedes, kapsastes, oblikates, spinatis, maasi-

kates, karusmarjades, sidrunites, õuntes ja muudes puu- ja köögiviljades ning marjades.

C-vitamiin hävib kergesti

kõrge temperatuuri,

õhu hapniku,

leeliste,

raua ja vase toimel.

C-vitamiini säilitavad happeline keskkond, keedusool, suhkur, jahu, tärklis, muna.

A-vitamiin

soodustab kasvu, reguleerib limaskestade arenemist ja seisundit, mõjustab nägemisvõimet ja silmade tervist.

A-vitamiini puudumisel haigestub inimene kergesti nakkus- ja silmahaigustesse. Ka hingamisteede ja seede-elundite haigestumised on sageli põhjustatud A-vitamiini puudusest.

Aktiivset

A-vitamiini

leidub

kalamaksaõlis, maksas, munarebus, võis, piimas ja kooses.

A-vitamiiniks muutub inimese organismis taimne pigment karotiin, mida sisaldavad kaunipipar, porgand, spinat, kapsad ja teised rohelised ning kollased puu- ja köögiviljad.

A-vitamiin lõhustub valguse, õhuhapniku ja hapete toimel.

B-vitamiinidest

on tervise säilitamisel tähtsad B₁-, B₂-, PP-, B₆- ja B₁₂-vitamiin. Nad reguleerivad süsivesikute ja valkude ainevahetust, närvisüsteemi, seedeelundite ja südame tegevust, naha, hammaste ja teiste kudede moodustumist.

Leiduvad

pärmis, jämedates teraviljasaadustes, nisuidudes, maksas, neerudes, südames, sealihas, piimas, juustus, munarebus, kibuvitsamarjades, tomatites, kapsastes, salatis jne.

Nad hävivad kuumutamisel leeliselises keskkonnas ja valguse mõjul.

D-vitamiin

soodustab luude kujunemist, kaltsiumi ja fosfori omastamist organismi poolt. Tema puudumisel esineb rahhiit, lapsed on nakkustele vastuvõtlikud ja üldiselt nõrgad. Täiskasvanutel soodustab D-vitamiin luumurdude paranemist.

Leidub

kalamaksaõlis, kalade rasvas, munarebus, võis, piimas, kakaos, maksas.

Päikese ultraviolettkiirte mõjul muutub inimese nahas leiduv lipoid ergosteriin aktiivseks D-vitamiiniks.

E-vitamiin mõjustab üldist ainevahetust, lihaste ja südame tegevust, reguleerib suguelundite talitlust.

Leidub taimeõlides, nisuidudes, päevalilleseemnetes, piimas, munades ja maksas.

K-vitamiin on vajalik maksa normaalseks tegevuseks ja vere hüübimist esilekutsuva fermendi protrombiini tekitamiseks. K-vitamiini puudusel muutuvad veresoonte seinad hapraks ja vere hüübimine aeglustub. Tavaliselt on K-vitamiini puudus mõne maksa-, mao- või sooltehaiguse tagajärg.

Leidub lehtköögiviljas, tomatis, munarebus, sojaubades, maksas. Terve inimese soolestikus tekib K-vitamiin mikroobide toimel.

Vitamiinide vajadus päevas (mg)

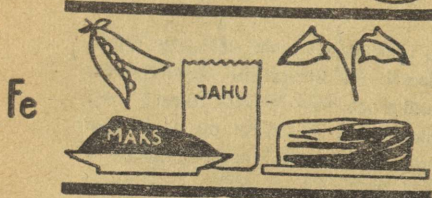
| | <u>Lapsed ja noorukid</u> | <u>Täiskasvanud</u> |
|------------------|---------------------------|---------------------|
| A | 1 | 1 |
| karotiin | 2 | 2 |
| B ₁ * | 1—2 | 2—3 |
| B ₂ | 2 | 2 |
| C* | 30—50 | 50—100 |
| PP* | 15 | 15—25 |

MINERAALAINED

on vajalikud luude ja teiste kudede moodustamiseks ning ainevahetuse reguleerimiseks. Mineraalained aitavad organismis säilitada osmootset rõhku, hapete ja leeliste tasakaalu.

Mikroelementideks nimetatakse neid mineraalaineid, mille hulk ja vajadus organismis on väga väike.

* oleneb tööst ja pingutustest.



Mineraalainete vajadus päevas

| | |
|-------------|------------|
| kaltsiumi | 0,8—1,2 g |
| fosforit | 1,5—2 g |
| rauda | 12—20 mg |
| kaaliumi | 2—3 g |
| naatriumi | 4—6 g |
| magneesiumi | 0,5—0,7 g |
| kloori | 2—4 g |
| vaske | 2—2,5 mg |
| joodi | 0,1—0,2 mg |
| mangaani | 2—5 mg |

Kaltsium ja fosfor

on peamised luukoe koostisosad, vähesel määral on neid närvikoes ja lihastes.

Leiduvad

piimas, juustus, kohupiimas, munarebus, kalamarjas, pähklites ja kõõgililjas.

Raud

on vajalik hemoglobiini moodustumisel, mõjustab keharakkude ja kudede hapendumist.

Leidub

maksas, lihas, munarebus, hernestes, jämedas jahus, spinatis jm. Anorgaanilistes ühendites leiduv raud ei ole omastatav.

Kaalium ja naatrium

reguleerivad kudede veesisaldust ja üldist ainevahetust.

Leidub

K — puu- ja kõõgililjades. Na allikaks on keedusool.

Magneesium on luude koostisosaks ja vajalik südame tegevuse reguleerimiseks.

Leidub teraviljasaadustes, lihas, kõögiviljades.

Kloor on maomahlas leiduva soolhappe koostisosa.

Leidub keedusoolas. Osa keedusoola on lahustunud keha mahla- des, mõjustades vee ainevahetust.

Jood on vajalik kilpnäärme tööks.

Leidub kalamaksaõlis ja merekalades.

Fluor soodustab hambavaaba tugevust ja organismi kasvamist.

Leidub joogivees ja paljudes toiduainetes, eriti tangudes, lihas ja subproduktides.

Koobalt on vajalik vere punaliblede moodustamisel.

Leidub kaunviljades, neerudes, piimas.

Vask soodustab raua omastamist.

Leidub maksas, ajudes, tangudes ja kõögiviljas.

Tsink mõjustab kasvamist ja sugunäärmete tööd, kuulub insuliini koostisse.

Leidub paljudes toiduainetes.

Mangaan kuulub vere koostisse.

Leidub rohelistes taimedes, kaun- ja teraviljasaadustes.

Väävel on kehavalkude koostisosa.

Leidub paljudes toiduainetes.

Munakoored sisaldavad kõiki inimorganismile vajalikke mineraal- aineid ja mikroelemente vajalikus vahekorras.

MUUD TOIDUAINETES LEIDUVAD AINED

Toiduained sisaldavad veel paljusid aineid, mis toiduainete omadusi, säilivust ja seeditavust mõjustavad. Tähtsamad neist on orgaanilised happed, värv-, maitse- ja lõhnaained ning ferendid. Paljud neist ainetest muutuvad toiduainete töötlemisel ja säilitamisel.

Orgaanilisi happeid leidub puuviljades ja marjades. Sage-damini esinevad sidrun-, õun- ja viinhape. Oblikaid ja rabarbrit pole soovitatav kasutada koos piimaga neis leiduva oblikhappe tõttu. Jõhvika- ja pohlades olev bensoehape mõjub konservivalt.

Piimhape tekib järgmiste toiduainete käärimisel mikroobide toimel: hapupiim, -kurgid, -kapsad, vähesel määral ka liha.

Käärimisel tekivad ka äädikhape, alkohol ja paljud teised ühendid.

Happed takistavad roisubakterite arengut, seepärast kasutatakse happeid toiduainete konservimisel.

Värvaineid leidub paljudes toiduainetes.

Lihas leiduv punane müoglobiin muutub üle 65°C kuumutamisel hallikaks, koos sellega muutub ka liha maitse. Müoglobiini säilitab salpeeter, mida võib lisada liha soolamisel, kuid mitte rohkem kui 1—2% kasutatava soola hulgest. Salpeeter segada soolaga.

Roheliste köögiviljade klorofüll on tundlik hapete suhtes.

Peedi punane värvaine antotsüaan tumeneb rauaga kokkupuutel, muutub heledaks leeliselises ja säilib happelises keskkonnas.

Porgandite ja tomatite oranž karotiin säilib kuumutamisel ja lahustub rasvas, seepärast hautatakse neid köögiviljasuppidesse panemise eel.

Ekstraktiivained annavad lihatoitudele iseloomuliku lõhna ja maitse. Nende koostis ja muutuvus oleneb liha liigist ja toidu valmistusviisist.

Eeterlikke õlisid sisaldavad maitseköögiviljad, eriti seller, petersell jt. Rõigaste maitse on tingitud glükosiididest.

Fermente on kõigis looduslikes toiduainetes. Nad mõjustavad õunte, marjade ja liha järelvalmimist, kartulite ja teraviljade kasvaminekut ja mitmesuguseid muid protsesse.

III. TOITLUSTAMISE ORGANISEERIMINE JA TOIDUSEDELI KOOSTAMINE

Organismi vajaduste rahuldamiseks tuleb iga päev kasutada vahelduvaid toiduaineid. Ühekülgne toit võib põhjustada häireid arengus ja tervises.

Toiduainete valik ja toidu hulk oleneb peamiselt inimese vanusest ja tööst. Kaasa mõjuvad ka mõned teised tegurid: harjumus, organismi eriomadused, varem saadud toitude koostis jne.

Toiduainete valik ja kogus ühele inimesele päevas (grammides)

| | 7—11 a. | 11—15 a. | Täiskasvanu |
|--------------------------------|---------|----------|-------------|
| Nisu- ja rukkileib | 200 | 350 | 450 |
| Nisujahu | 20 | 25 | 25 |
| Makaronid | 10 | 20 | 20 |
| Tangud ja kaunvilid | 40 | 50 | 50 |
| Kartulitärklis | 5 | 5 | 10 |
| Kartul | 250 | 325 | 350 |
| Värske köögivilid | 275 | 325 | 250 |
| Värske puuvili | 250 | 250 | 200 |
| Kuivatatud puuvili | — | 10 | 15 |
| Taimeõli ja margariin | 10 | 15 | 15 |
| Suhkur ja maiustused | 60 | 80 | 100 |
| Liha ja lihasaadused | 100 | 150 | 200 |
| Kala ja kalasaadused, kalamari | 40 | 40 | 100 |
| Piim, hapupiim, kefiir | 500 | 500 | 400 |
| Või | 30 | 30 | 50 |
| Kohupiim | 30 | 30 | 30 |
| Hapukoor | 15 | 15 | 15 |
| Juust | 10 | 10 | 15 |
| Munad | 1 tk. | 1 tk. | 1 tk. |

Tabelis toodud normid kehtivad kodusel toitlustamisel keskmise pingutuse korral. Laagris, füüsilise töö ja sportimise ajal tuleb norme võrdeliselt suurendada, tavaliselt 10—15% võrra. Soovitav on suurendada peamiselt piima ja piimatoodete kasutamist. Tabeli normid ei ole kindlaks eeskirjaks, vaid annavad ainult toiduainete põhivahekorrad. Nii võib teha ühel päeval tanguputru, järgmisel päeval aga tangusid mitte kasutada.

Toiduaineid tuleb valida vastavalt aastaajale ja kohalikele võimalustele. Ühefaolise koostisega toiduaineid võib omavahel asendada. Rasvasisalduse erinevuse korral suurendatakse (+) või vähendatakse (—) toiduratsioonis rasva hulka. Asendamisel on arvestatud rasvata kohupiima.

Toiduainete asendamine.

| | |
|---------------------|--|
| 100 g leiba | = 80 g jahu või makarone 75 g tangusid |
| 100 g kartuleid | = 200 g peeti või porgandit 100 g kapsast |
| 100 g värskeid õunu | = 30 g kuivatatud õunu |
| 100 g piima | = 25 g kohupiima + 4 g rasva 13 g juustu 70 g hapukoort — 10 g rasva 20 g liha + 4 g rasva 35 g kala + 4 g rasva |
| 100 g liha | = 170 g kala + 3 g rasva 480 g piima — 19 g rasva 115 g kohupiima + 3 g rasva 135 g mune — 15 g rasva |
| 100 g kala | = 60 g liha + 2 g rasva 300 g piima — 14 g rasva 70 g kohupiima 80 g mune — 11 g rasva |
| 100 g kohupiima | = 400 g piima — 19 g rasva 110 g mune — 15 g rasva 85 g liha — 3 g rasva 150 g kala |
| 1 muna (50 g) | = 60 g kala + 7 g rasva 150 g piima 40 g kohupiima + 7 g rasva 25 g juustu — 2 g rasva 40 g liha + 5 g rasva |

Inimese päevane toit koos joogiga kaalub tavaliselt 2¹/₂—4 kg, ühe söögikorra toidu kaal on 750 g kuni 1 kg (koos joogiga).

Üheks söögikorras arvestada ühele inimesele:

| | | | |
|-------------|------------|------------------------|-----------------------------|
| suppi | 1/4—1/2 l | | |
| lihatoitu | 75—100 g, | toorest liha kondiga | 150—200 g, kondita 120 g |
| kalatoitu | 75—100 g, | puhastamata kala | 200—300 g, puhastatud 120 g |
| kartuleid | 150—300 g, | koorimata kartuleid | 180—400 g |
| köögivilja | 100—250 g, | puhastamata köögivilja | 125—300 g |
| kastet | 75—100 g | | |
| toorsalatit | 50—150 g, | puhastamata köögivilja | 60—180 g |
| magustoitu | 100—200 g | | |

Ühel söögikorral ei tohi korduda üks ja sama toiduaine või valmistusviis (2 makaronitoitu, 2 suppi jne.).

Toidu koostise ja kalorsuse arvestus (näide).

Hommikueine: herkulopuder, võileib, piim.

| Toiduainete nimetus | Kaal g | Valke g | Rasva g | Süsivesikuid g | Kcal |
|---------------------|--------|---------|---------|----------------|------|
| Herkulo | 50 | 6,5 | 3,0 | 32,5 | 180 |
| Piim | 300 | 10,2 | 9,6 | 15,0 | 186 |
| Leib | 100 | 3,0 | 0,5 | 40,0 | 228 |
| Või | 10 | 0,1 | 8,3 | — | 78 |
| Kokku | 460 | 19,8 | 21,4 | 93,5 | 672 |

TOITLUSTAMINE MATKAL.

Matkal on toitainete vajadus suurem kui tavalises olukorras, kus puhkus vaheldub tegevusega. Toit peab sisaldama küllaldaselt orgaanilisi toitaineid (valke, rasvu, süsivesikuid), eriti aga C-vitamiini. Õpilaste vastupidavuse suurendamiseks antagu neile 150—200 mg askorbiinhapet kas mahlajoogisse lahustatult või glükoosiga segatud tablettidena.

Kaasaskandmise ja toiduvalmistamise hõlbustamiseks kasutatagu matkal rohkesti konserve ja kontsentraate.

Mitmepäevasel matkal võiks arvestada ühe õpilase kohta päevas umbes järgnevat toiduainete kogust:

| | | | |
|--|-------|-----------------------------------|-------|
| Rukki- ja nisuleiba | 500 g | Rohelised herned (konserv) | 200 g |
| Pudrukonsentraati või herkulot | 100 g | Makaronid lihaga (konserv) | 300 g |
| Võid | 30 g | või makarone 70 g ja lihakonservi | 70 g |
| Juustu | 50 g | Kondenseeritud piima | 100 g |
| Suhkrut, maiustusi | 50 g | Supikonsentraati | 150 g |
| Hautatud liha (konserv) | 100 g | Kissellikonsentraati | 35 g |
| Maksapasteet (konserv) või tursamaks (konserv) | 50 g | | |

Ülaltoodud toiduainetest saab õpilane ligikaudu 3200 kcal, 105 g valke, 105 g rasva ja 430 g süsivesikuid. Toiduaineid ja konserve võib asendada eespool antud toiduainetega.

TOITUMISREŽIIM

Toidu seedimist ja toitainete omastamist mõjustab toitumisrežiim — päevase toidu jaotamine söögikordadeks.

Meditsiiniteaduste Akadeemia Toitlusinstituudi uurimuste järgi on kõige otstarbekohasem süüa neli korda päevas, iga päev samadel kellaaegadel. Nii rahuldakse keha vajadused kõige paremini, inimese enesetunne on hea ja toitainete kasutamine keha rakkude ja kudede poolt maksimaalne.

Päevane toiduratsioon jaotada järgmiselt:

| | | | |
|-------------|-----|-----------|-----|
| hommikueine | 25% | lõunasöök | 45% |
| oode | 10% | õhtueine | 20% |

Valgud, rasvad ja süsivesikud jaotada päevale võrdeliselt iga söögikorra osatähtsusele.

Hommikul einestada enne tööd, et organism tööle asudes oleks varustatud toitainete ja energiaga.

Oodet võib anda sõltuvalt töötingimustest ja päeva üldrežiimist enne või pärast lõunasööki. Kui nelja söögikorra organiseerimine on võimatu, siis võib oote ära jätta. Harvem süües kujuneb tugev nälgitunne ja halveneb toitainete kasutamine.

Õhtueinet süüa vähemalt kaks tundi enne magamaminekut, et seedimistegevus ei segaks und.

Pärast iga söögikorda on soovitatav vähemalt 10—15 min. puhata, et toidu seedimine saaks alata härefeta. Eriti hoiduda füüsilistest pingustest otse pärast sööki.

Tüsedusele kalduvad peavad aga tegema pärast õhtusööki 10—15 min. jalutuskäigu.

TOIDUSEDELI KOOSTAMINE.

Toiduainete ratsioon jaotada päevale nii, et iga söögikord moodustaks terviku.

Toiduained ja valmistusviisid vaheldugu, kuid sobigu omavahel. Eriti tuleb arvestada toiduainete vitamiinide sisaldust ja säilitamist toiduvalmistamisel. Vähemalt 1—2 korda päevas kasutada tooreid marju, köögi- ja puuvilju kui C-vitamiini ja karotiini allikaid. Samal eesmärgil valmistada kibuvitsamarjateed, musta sõstra mahla ja lisada toidule värsket maitserohelist.

Iga söögikord peab sisaldama liigilt, koostiselt ja värvuselt mitmekesiseid toiduaineid ning jätma küllastustunde. Selleks koostada toidusedel vähemalt kahest-kolmest toidust ja valida toidud nii, et nad üksteist täiendaksid: süsivesikuterikka toidu (köögivili, tangud või kartulid) järel anda valgurikast (liha, piim, munad); rasvase toidu (praetud liha, kala) järel lahjat (kompott, kissell) jne.

Toiduvalmistamisel eriolukorras (laagris, matkal, kolhoosis) valida lihtsad valmistusviisid: ühepajatoidud, segasupid, hautatud liha- ja köögiviljatoidud. Nende toitudega, mis sisaldavad paljusid toiduaineid, saab organismi vajadused hästi rahuldada. Toidu kõrvale või selle järel söödud võileib ja piim, kuum magus tee, kohv või kakao tekitavad meeldiva küllastustunde.

Magustoitudeks sobivad matkal konservidest või kuivatatud puuviljadest kompotid, kisselli-, kreemi- ja pudingipulbritest toidud ja mitmesugused magusad küpsised.

TOITUDE JÄRJESTUS TOIDUSEDELIS.

Toitude järjestus toidusedelis on pika aja vältel välja kujunenud. Sellele kujunemisele on mõju avaldanud toitude maitse sobivus, järjestuse mõju toidu seedivusele (füsioloogiline toime) ja küllastustunde tekkimisele.

Hästi koostatud toidusedel äratav isu ja soodustab toidu omastamist.

Toite tuleb anda järgmises järjestuses:

1. Külmad toidud ja suupisted: soolakalad, süüdid, salatid jne.
2. Supp lisanditega.
3. Kuumad kalatoidud: keedetud, praetud, küpsetatud kalad.
4. Kuumad lihatoidud: keedetud, hautatud, praetud; linnuliha.
5. Kõõgiviljatoidud: vormitoit, praetud, täidetud kõõgiviljad jt.
6. Magustoit: kompott, vaht või kreem.
7. Kuum jook: tee, kohv, kakao lisanditega.
8. Puuvili või marjad.

Enamasti valitakse eelfoodust sobiv 3-, 4- või 5-roaline toidusedel. Järjestus jääb samaks ka siis, kui osa toite välja jäetakse.

TOIDUSEDELITE NÄITEID

HOMMIKUEINE.

1. Herkulo-, manna- või jahupuder, marjapüree, leib, või, piim.
2. Praetud kartulid, kohupiim, heeringas või kilu, leib, või, kohv.
3. Herkulo-, klimbi- või manna- (piima)supp, leib, või.
4. Võileivad muna, juustu, kohupiima, külma liha ja sibulapealsetega (mitte valmis tehtud, vaid igaüks teeb võileivad oma soovi kohaselt), piimakohv, kakao või kefiir.
5. Raske töö korral: keedetud või praetud kartulid, pekikaste, toorsalat ja piimasupp või puder ja piim.

OODE.

1. Võileivad kohupiimaga, juustuga või munaga, mahlajook, porgand.
2. Kartulisalat, võileib, piim, kaalikaloik või õun.

Toores kõõgi- ja puuvili süüa lõpuks. Need puhastavad hambaid ja jätavad hea maitsse.

KAHEROALINE LÖUNASÜÜK.

1. Kõõgiviljasupp, pirukad.
2. Kohupiima vormitoit, mahlakaste. (Pannkoogid, piim.)
 1. Keedetud või hautatud kõõgivilli, salat, leib.
 2. Herkulo- või riisipuder, piim. (Piimasupp.)
 1. Hautatud liha või kala, kartulid, hautatud kõõgivilli, salat, leib.
 2. Puuvilja- või marjakompott, küpsised.

KOLMEROALINE LÖUNASÖÖK.

1. Püreesupp, saiakuubikud.
 2. Praetud kala, tomatikaste, kartulid, kurgisalat, leib.
 3. Õunakompott või -vaht.
1. Puljong, pirukad.
 2. Hautatud kana, kartulid, porgandid, lehesalat, leib.
 3. Kihiline tarretis.
1. Külma suupiste lihast või kalast, salat.
 2. Täidetud tomatid, petersellikaste, toorsalat, leib.
 3. Kuum jook, sai, küpsised.

ÕHTUEINE.

1. Hautatud köögivilja, leib, või.
 2. Tee või kuum mahla jook, sai või sepik.
1. Pirukas kapsa-, porgandi-, liha- või sibulatäidisega.
 2. Piim või kefiir, sepik, mesi.

KLASSIÕHTU.

Kohvilaud:

1. Juustuvõileivad, plaadisai, herkuloküpsised, kohv.
2. Singipirukad, magusad võileivad, vormikook, kohv.

Teelaud:

1. Väikesed võileivad, sai või kringel, „tuulikud“, tee.
2. Kapsapirukad, hapupiimakook, keedisekoogid, tee.

Külmlaud:

1. Heeringarullid, sült, külm praad, kartuli- või makaronisalat, kaalika toorsalat, praetud kala majoneeskastmes.
2. Kilud munaviiludel, kalasült, peedisalat, maksapasteet, keedetud kana majoneeskastmes, selleri- ja õunafoorsalat.

Mõlemal juhul sobib joogiks leivakali või morss, kohv või tee ja küpsised.

IV. LAUAKATMINE JA KÄITUMINE

SÖÖGILAUAS

SÖÖGIRUUMI SISUSTUS JA SÖÖGINÕUD

Söögiruum asetsegu köögi vahetus läheduses ja olgu avar ning õhurikas.

Ruumi kaunistuseks kasutatagu pilte, elavaid lilli vaasides, seinaja rippvaase jne. Laual olgu alati linik või lina.

Köögi ja söögiruumi vahele on otstarbekohane ehitada kahele poole avatav seinakapp sööginõude hoidmiseks ning toidu ja sööginõude läbiandmise luuk.

Söögiruumis vajalik mööbel 18—24 õpilase jaoks:

sööginõude kapp (seinakapi puudumisel),
1 suur või 2—4 väiksemat söögilauda,
20—25 tooli,
1—2 serveerimislauda.

Toidu laualeandmiseks ja söömiseks kasutatagu terveid portselan-, fajanss-, klaas- või keraamilisi üksiknõusid või serviise. Sööginõusid ja -riistu olgu rohkem, kui kõige suuremas rühmas on õpilasi. Nõusid peab piisama ka külaliste vastuvõtmiseks.

Toidu laualeandmiseks 6—10-liikmelisele rühmale on vaja:

1 laudlina (vastav laua suurusele), 1 linik ja 6—10 servjetti või linik igale õpilasele (sobiv valmistada 8. kl. arvestustööna),
4—8 eri suurusega vaagnat: prae-, kala-, külmroa-, magustoidu- jt.,
1—2 alusrestit,

- 1 suur leivafaldrik, -korvike või -alus,
- 1 supitirin või -kauss (2—4 l),
- 2—3 salatikaussi,
- 1 soola-, sinepi- ja pipratoos,
- 1 võitaldrik või -kauss,
- 4—6 lusikat ja kahvlit toitude juurde panemiseks,
- 1 supikulp, 1 salatilusikas, 1 kastmelusikas, 1 tordilabidas,
- 1 võinuga,
- 1 suhkrutoos ja 1 suhkrulusikas, kannud: kohvi-, tee-, koore-, piima-, morsikann.

Sõömiseks on iga inimese jaoks vaja:
(üldarv olgu suurem kui õpilaste arv)

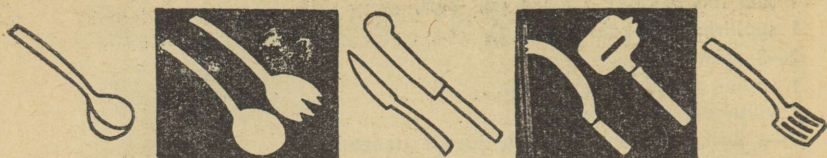
- 1 einetaldrik (dessert-taldrik),
- 1 leivafaldrik või plaadike,
- 2 klaastaldrikut eri suuruses (salati ja keedise jaoks),
- 1 praetaldrik,
- 1 supitaldrik,
- 1 magustoidutaldrik, -pokaal või kausike,
- 1 tass ja alustass,
- 1 morsiklaas,
- 1 supilusikas,
- 1 magustoidulusikas,
- 1 teelusikas,
- 1—2 teeklaasi,
- 2 paari nuge-kahvleid (soovitav 2 eri suuruses komplekti).



ÜLDNÕUDED LAUA KATMISEL

Lauakatjateks ja serveerijateks olgu 2—4 õpilast. Nende ülesandeks on lauda katta, toite lauale tuua ja vaagnatelt või kaussidest teistele pakkuda. Nemad viivad tühjenenud sööginõud ja kasutatud taldrikud laualt ära ja toovad lisa. Serveerijad istugu nurgapealsetel kohtadel.

Söögiruum olgu puhas ja hästi õhutatud. Igaks söögikorraks katta laud korralikult, puhtalt ja maitsekalt.



Kastmekulp, salatilusikad, võinoad, juustunoad, kalakonservikahvel.

Söögilauale panna plastikaadist, vahariidest või pehmest riidest aluskate, mis lauapinda niiskuse ja kuumuse vastu kaitseb. Lina asetada nii, et keskmine murdejoon jääb täpselt laua keskele. Ilusa pinna jaoks võib katta linakeste või linikuga, mis lauda ainult osaliselt katavad. Sel juhul ei asetata lauale sooja toitu.

Iga lauasistuja jaoks arvestada 45—60 cm ruumi. Taldrikud, noad ja kahvlid panna laua servast ühtlasele kaugusele (2—3 cm). Lauale pandavad nõud pühkida puhta rätikuga üle.

Laud kaunistada okste või värskete lilledega. Need paigutada sobivatesse vaasidesse ja asetada nii, et nad ei varja lauasviibijaid.

Lauale tuleb valmis panna kõik vajalikud nõud ja toidulisandid (sool, sinep, pipar, äädikas), kuid mitte midagi liigset. Hiljem vajatakse nõud ja toidud võib asetada serveerimislauale.

Leib panna igapäevasele söögilauale lahti lõikamata, puhtal lõikelaual koos terava noaga. Pidulikudel juhtudel või aja kokkuhoiuks lõigatakse leib lahti.

TOIDU SERVEERIMINE.

Vaagnal või kausis lauale antavate toitude juures olgu tõstmise jaoks lusikas või kahvel, vajaduse korral mõlemad. Soovitav on kasutada toitude tõstmise jaoks erilisi, ainult selleks tarvitatavaid tõstmisvahendeid.

Toitu pakkuda lauasistujatele vasemalt poolt. Kui vaagnaid ringi ulatatakse, siis teha seda vasemalt poolt paremale poole. Pakkudes toitu lauasistujate selja tagant, hoiab pakkuja vaagnat vasemas käes, kuuma vaagna all kasutatagu servjetti. Lahtilõigatud toidu pealmised tükid ja tõstmisvahendid olgu istuja poole keeratud, vaagen ulatada nii lähedale, et istujal on kerge toitu võtta.

Taldrikule valmis pandud toit panna lauale istuja paremalt poolt, samuti korjata taldrikud ja valada jooki paremalt poolt.

Kogu söögiaja vältel peavad serveerijad hoolitsema, et laud oleks korras ja puhas. Tarvitatud nõud ja tühjaks saanud vaagnad ning kannud viia laualt viibimata ära.

Jooki tassi või klaasi valades hoida kannu all väikest taldrikut. Kui laudlinal on sattunud jooki, siis puistata sellele keedusoola.

Külmad toidud ja salatid võib panna lauale valmis, kuumad toidud tuua vajaduse järgi. Iga toidu lauale andmise eel viia ära eelmise söögikorda kuulunud toidud, vahetada taldrikud ja tuua lauale järgmise toidu lisandid ning toidud.

Serveerijad asetavad toidu vaagnale või taldrikutele. Sööginõu äär olgu toidust vaba ja puhas. Toit olgu valmistatud ja asetatud nii korralikult ja kaunilt, et teda eriliselt kaunistada pole vaja. Toidule või vaagna servale võib panna mõnd toidu maitset ja välimust tõstvat lisandit, mis põhitoiduga sobib: liha- ja kalatoitudele peterselli- või tillilehti, tomatilõike, rediseid ja lehtsalatit; külmadele toitudele hakitud maitserohelist, muna- ja kurgilõike; magustoitudele keedist, tooreid marju, hakitud pähkleid, küpsiseid, šokolaadi.

Toidu kaunistamiseks kasutatakse ainult söödavaid lisandeid.

Kui ühele vaagnale asetatakse mitut liiki toite (liha, kartul, köögivilji), siis paigutada kõik toidud rühmiti ja käffesaadavalt. Värviaundvad ja tugeva maitsega lisandid (peedid, sibulad, röikad) anda lauale eraldi nõus, et nad teiste toitude värvust ja maitset ei mõjustaks.

Külmad salatid kuumade toidu juurde, samuti kuumad lisandid külmade toitude juurde anda lauale eraldi vaagnal. Ühele vaagnale panna ainult omavahel sobivaid toite.

Konserve serveerida väikestel vaagnatel või kausikesfes, ainult eriti kaunilt karpil laotud anšooviseid, delikatessheeringaid ja teisi sellelaadisi konserve võib lauale anda samas karbis. Sel juhul lõigata karbi kaas üleni ära, karp panna väikesele alustaldrikule.

Magustoitu võib serveerida suuremas kausis või vaagnal, kuid ilusam on panna väikestesse kausikesse või pokaalidesse portsjonid valmis ja tõsta lauasisustujate ette.

Jooke valada klaasi või tassi vähemalt 1 cm alla ääre või veel vähem. Kuumade jookide korral arvestada, et sellele tuleb lisada suhkrut ja teisi lisandeid.

Riided servjetid asetatakse iga lauasisustuja kohale lihtsalt kokkupandult kas põhitaldrikule, leivataldrikule või taldriku kõrvale. Kohvilaua servjetid on 15—25 cm küljepikkusega, lõunalaua servjetid 40—50 cm, tavaliselt ruudukujulised.

Paberservjetid võib asetada eraldi igale taldrikule või üheskoos klaasi sisse.

HOMMIKU- JA ÖHTULAUA KATMINE.

Hommi- ja õhtulauale sobivad kirjud või ruudulised linad ja linikud. Ühelaadiliste, kuid värvuselt erinevate linikutega võib katta laua terve õpilasrühma jaoks.

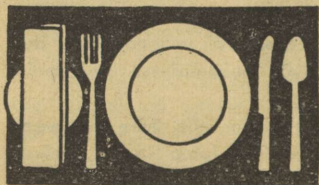
Enamasti on hommiku- ja õhtusöögiks vaja külma (dessert-) toidu taldrikut, leivaalust ja jooginõu. Külma piima või mahla joogi jaoks pole alustassi vaja, kuuma joogi serveerimisel peavad olema alustass ja teelusikas. Jooginõu olgu taldriku taga paremal pool, tassi kõrv ja teelusika vars suundugu alati paremale poole. Kui süüakse ainult putru või makarone joogiga, siis võib jooginõu asetada ka vasemal pool.

Lauale asetatakse leib, või, soolatoos ja piim kannuga või muu jook. Suhkur panna lauale avatud toosis.

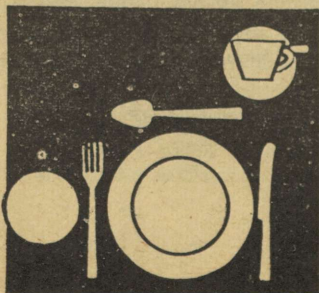
Kodusel kohvilaual võib igale kohale valmis panna ainult taldrikud ja söögiriistad, kuna tassid jäetakse perenaise või serveerija juurde. Sel juhul pannakse alustassid lauale värna ja tassid nende ümber. Joogi valamiseks fõstetakse tass või klaas alustassile. Täidetud jooginõud saadetakse käest kätte andes lauasistujatele.



Puder ja piim;



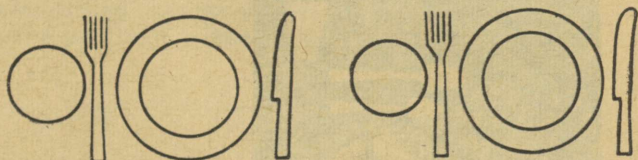
võileib ja supp;



võileib, puder, kohv.

LÖUNALAUA KATMINE.

Lauale panna iga lauasistuja koha keskele praetaldrik, sellest vasemale leivataldrik või -plaadike. Leiba võib asetada ka taldrikust vasemale pandud servjetile, sööklas kasutada selleks paberservjetti.



Kahvli võib asetada praetaldrikust vasemale ja noa paremale, noatera olgu taldriku poole. Noa ja kahvli võib panna ka mõlemad paremale poole, nii et kahvel on taldrikule lähemal ja noatera kahvli poole. Kui kasutatakse mitut paari nuge-kahvleid, siis pannakse kahvlid alati vasemale, noad paremale poole taldrikut ja varem kasutatavad riistad taldrikust kaugemale.

Kalu süüa kahvli ja leivatükikese, kahe kahvli või erilise kalanoa ja -kahvli abil; kahvlid pannakse teine teisele poole taldrikut.

Supilusika võib asetada taldriku taha või noa kõrvale.

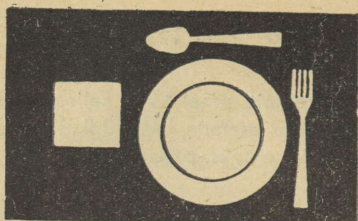
Magustoidulusikas asetada taldriku taha, lähemale kui supilusikas. Joogiklaas paigutada taldriku taha keskele või paremale poole.

Kui esimeseks toiduks on supp, siis võib supitaldrikud asetada virna perenaise ette, kes supi taldrikutesse tõstab. Supikausi jaoks olgu perenaise ees rest või alus ja sellest paremal pool supikulp. Täidetud supitaldrikud antakse edasi käest kätte või serveerijate kaudu. Söömise järel korjatakse või saadetakse taldrikud kokku ja viiakse koos supikausiga laualt ära.

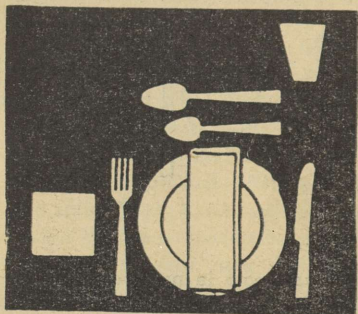
Teist toitu (kala, praad, vormitoit jm.) süüakse praetaldrikult. Lambalihatoitude jaoks kasutatakse soojendatud taldrikuid, mis pannakse alumistele praetaldrikutele. Praadi pakub serveerija või antakse vaagen käest kätte edasi.

Salatit võib süüa praetaldrikult või eraldi salatitaldrikult, mis asetatakse praetaldriku taha.

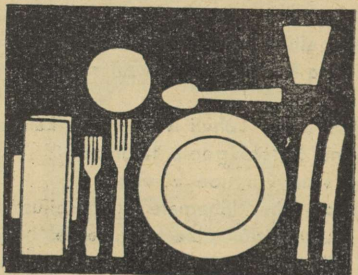
Pärast teist toitu viiakse laualt kõik toidud ja kasutatud söögiriistad peale magustoidulusikate ja pannakse lauale magustoidutaldrikud või -pokaalid.



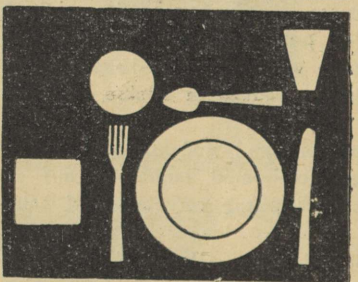
Kaheroaline lõunasöök.



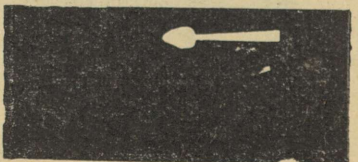
**Kolmeroaline lõunasöök,
jook.**



**Pidulik lõuna- või õhtusöök:
kalafoit, praad, salat,
magusfoit, jook.**



**Sama laud enne prae
laualeandmist.**



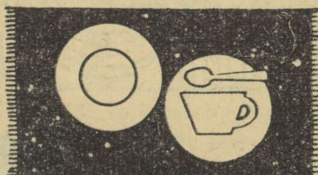
**Sama laud enne magustoidu
laualeandmist.**

KOHVI- JA TEELAUA KATMINE.

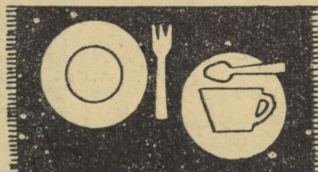
Kohvi- ja teelaud on kohased õpilase sünnipäevaks, klassiõhtuks, sõprusõhtuks, kooli lõpupeoks jne. Neid võib katta lauas istuvatele külalistele või iseteeninduslauana.

Lauas istumiseks paigutada igale kohale alustassil klaas või tass ja teelusikas, sellest vasemale leivataldrik. Lihtsa katmise korral süüakse pehmeid pirukaid ja kooke teelusikaga. Täiuslikumal katmisel asetatakse kookide ja tordi jaoks koogikahvel ja rikkaliku kattega võileibade ning pirukate jaoks nuga ja kahvel leivataldriku või tassi kõrvale.

Jook, kuivad küpsised, sai,
väikesed võileivad.



Jook, tort või pehmed
koogid.



Jook, pehme pirukas või
suured võileivad, tort või
pehmed koogid.

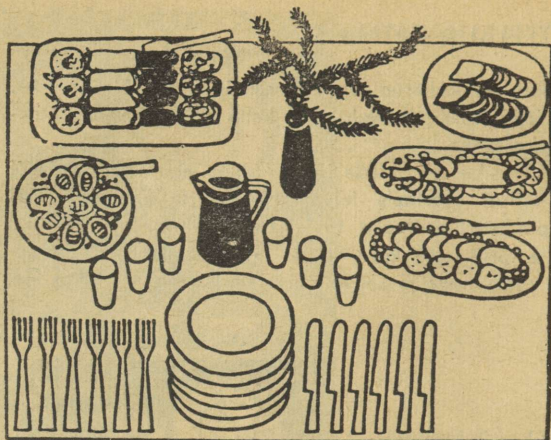


Kohvikann alusega asetatakse kas perenaise koha juurde või serveerimislauale. Kohvi valamiseks võib saata tassid perenaise juurde või valavad serveerijad kohvi tassidesse.

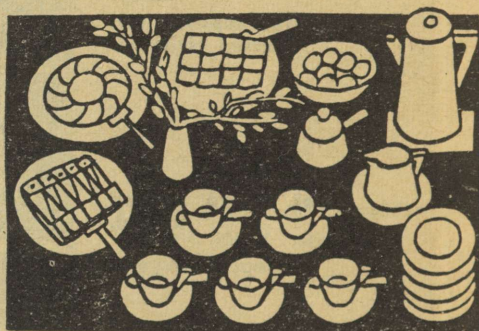
Laual on koore- või piimakann, suhkrutoos koos suhkrulusika või -tangidega ja sidruni- või keedisealus.

Servjetid pannakse leivataldrikule või lauale tassi kõrvale.

Algul pakkuda soolaseid, hiljem magusaid tooteid. Võileibade,



Iseteenindus-
külmlaud.



Iseteenindus-
kohvilaud.

pirukate ja pehmete kookide juures olgu tõstmiseks laiem nuga või fordilabidas. Tühjad vaagnad viia laualt ära ja täita uuesti.

Iseteeninduslaud on eriti kohane siis, kui laua ääres istumiseks on ruumi vähe. Iseteeninduslauana saab katta peale kohvi- ja teelaua ka külmlauda.

Lauanõud ja söögiriistad panna linaga kaetud lauale järgmiselt: taldrikud ja alustassid virnas, noad, kahvlid ja lusikad reas, tassid ja klaasid rühmiti.

Samale või teisele lauale panna vaagnatel ja kaussides toidud ning kannudes joogid. Igaüks võtab endale toitu ja jooki, otsib meeldiva seltskonna ning istumisvõimaluse. Iseteeninduslaua korral on soovitatav, et ruumis oleks väikesi linakeste või servjettidega kaetud laudu, millele

saab asetada tassi ja taldriku. Laudade puudumisel hoida tassi ja söögi-nõusid vasemas käes.

Ka iseteeninduslauale panna algul vaid osa olemasolevast toidust, vaagnate tühjenemisel täita nad uuesti või tuua uued.

Pole vaja liialdada toidu ja eri sortide hulgaga, vaid pakkuda mõdukalt, kuid maitsvaid, meeldivalt ja puhtalt lauale antud toite ja jooke.

KÄITUMINE SÖÖGILAUAS

Enne söömist pesta käed puhtaks ja panna ära pajalapid ning põll. Kõik õpilased istuvad lauda korraga. Püsti seistes oodatakse, kuni perenaime annab istumiseks märku.

Toitu võetakse ette parajal hulgal, nii et taldrik nägus välja näeb ja ilmne on, et toitu kõigile jätkub. Kui toit koosneb mitmest eraldi valmistatud roost — liha, kartulid, köögivili, salat —, siis paigutatakse need taldrikule ilusate kogumitena, ei paisata segamini.

Sööma hakatakse korraga, kui kõikidel on toit taldrikule tõstetud. Söömist ei alustata enne perenaist. Süüakse vaikselt ja korralikult, istudes sirgelt ja käitudes nii, et see teiste lauasistujate ilumeelt ei haava.

Toidulisa võttes tõstetakse toiduvaagen taldrikule lähemale. Üldisest toiduvaagnast ei võeta toitu oma lusika või kahvliga, eriti siis, kui seda on söömiseks kasutatud. Prae- ja külmtoidutaldrikut ei tõsteta toiduvaagnale lähemale. Supitaldriku ja kohvitassi võib lisa soovides saata perenaise juurde, kes selle täidab. Toitu vägisi kellelegi ette ei panda, taldrik süüakse alati korralikult tühjaks.

Lauas istudes tuleb hoolitseda kaaslaste eest ja pakkuda neile kaugel asetsevaid toite. Eemalolevat toitu soovides palutakse naabreid seda ulatada. Ülestõusmine ja üle laua küünitamine segab teisi, on ebaesteetiline ja võib põhjustada äpardusi.

Pehmeid toite — kartulid, hakkliha, hautatud köögivili, vormitoidud jne. — süüakse ainult kahvliga, mida hoitakse paremas käes.

Noaga lõigatavaid toite süües hoitakse kahvlit vasemas ja nuga paremas käes. Toitu lõigatakse tükk-haaval ja pannakse lahtilõigatud pala vasemas käes hoitava kahvliga suhu. Varem tükeldatud toit jahtub kiiremini ja jätab ebaesteetilise mulje.

Nuga ja kahvlit hoitakse kinni käepideme ülemisest osast. Sõrmede sirutamine kahvli harudeni või noaterale pole sünnis. Nuga ei panda suhu ja söögiriistu ei hoita püsti käes.

Võid ja pasteeti võetakse noaga.

Leiba hoitakse võid peale määrides leivaalusel või taldriku serval, mitte peos.

Söömise katkestamisel jäetakse nuga ja kahvel sellisesse asendisse, et neid oleks kerge uuesti käsitseda hakata. Söömise lõpetamisel asetada nad kõrvuti taldrikule.

Supi vähenemisel võib taldrikut enda poolt veidi üles kallutada. Süües kõnelda vähe ning ainult siis, kui suu on toidust tühi.

Lauast söömise ajal lahkuda tohib ainult serveerija. Teised peavad lauast lahkumiseks perenaiselt luba küsima. Korraga tohivad lahkuda ainult paar õpilast, laud ei tohi jääda tühjaks. Erinev on olukord klassiõhtul, kui minnakse esinema või tantsima.

Söömine lõpetatakse ja lauast tõustakse korraga. Tool pannakse kohale ja korralikult tooli faga seistes tänatakse perenaist või toiduvalmistajaid, alles pärast seda lahutatakse laua äärest või hakatakse lauda koristama.



V. TOIDUVALMISTAMINE

TOIDUAINETE KAALU JA MAHU VAHEKORD.

Klaasi- ja lusikatäied on võetud triiki, kuhjaga võib nende kaal olla tunduvalt suurem.

| Toiduaine nimetus | Klaasitäis g | | Supi- lusika- täis (spl.) g | Tee- lusika- täis (tl.) g |
|---------------------|-----------------|--------|---|---------------------------------------|
| | suur | väike | | |
| Saiajahu | 150 | 120 | 15 | 5 |
| Kartulitärklis | 175 | 140 | 16 | 6 |
| Riivsaia | 175 | 140 | 16 | 6 |
| Manna | 200 | 160 | 18 | 6 |
| Riis, maisitangud | 250 | 200 | 25 | 8 |
| Odratangud, kruubid | 250 | 200 | 23 | 8 |
| Herkulo | 90 | 70 | 10 | 3 |
| Suhkur | 250 | 200 | 25 | 8 |
| Sool | 300 | 240 | 30 | 10 |
| Kohv (jahvatatud) | 125 | 100 | 12 | 4 |
| Piim | 250 | 200 | 25 | 8 |
| Taimeõli, sulavõi | 225 | 180 | 20 | 7 |
| Hapukoor | 240 | 190 | 25 | 8 |
| Tomatipüree | 275 | 220 | 28 | 9 |
| 1 keskmine kartul | kaalub | 80—100 | g | |
| 1 " sibul | " | 40—50 | g | |
| 1 " porgand | " | 80—100 | g | |
| 1 suurem õun | kaalub | 50—80 | g | |

Lühendid.

| | | | | | |
|----|-------------|------|------------------|-------|------------|
| l | = liiter | kl. | = klaasitäis | min. | = minutit |
| kg | = kilogramm | spl. | = supilusikatäis | lk. | = lehekülg |
| g | = gramm | tl. | = teelusikatäis | joon. | = joonis |

Toiduainete kaal on retseptides arvestatud puhastatult. Sulgudes on märgitud toiduained, mille lisamine on suvaline.

TOIDUVALMISTAMINE

Toiduvalmistamise eesmärgiks on muuta toiduained kergemini seeditavaks ja omastatavaks ning anda neile kõige parem maitse.

Toiduained on enamasti põllumajandussaadused. Neid võib liigitada järgmiselt:

1) loomsed toiduained: piim, munad, liha, kala ja nende saadused;

2) taimsed toiduained: köögi- ja puuvili, marjad, teravili, kaunvili, suhkur, mesi, seened, maitseained.

Vähesel määral kasutatakse sünteetilisi toiduaineid: dultsiini, sahhariini, vanilliini jt.

NSV Liidus on elanikkonna pidevalt kasvavate vajaduste rahuldamiseks ette nähtud toiduainete toodangu kasv ja koos sellega toiduainete kvaliteedi tõstmine, pooltoodete tootmise suurendamine, kulinaar- ja dieetsaaduste sortimendi laiendamine ja toiduainete pakkimise parandamine. Arendatakse kaubandust ja rakendatakse progressiivseid elanike teenindamise vorme.

Toiduainete tööstuste laboratooriumides kontrollitakse toorainete ja valmistoodangu kvaliteeti ning töötatakse välja uusi teaduslikul alusel põhjenevaid tehnoloogilisi protsesse.

Toiduainete kvaliteet määratakse riiklike standardite (GOST) alusel, arvestades organoleptilise uurimise ja laboratoorse analüüsi andmeid. Organoleptiliselt hinnatakse toiduainete puhtust, värvust, konsistentsi, lõhna, maitset, lisandite esinemist. Laboratoorselt määratakse toiduainete füüsikalise-keemilised omadused: veesisaldus, happesus, mikroobide sisaldus jne. Saadud andmete alusel jaotatakse toiduained sortidesse ning eristatakse standardsed ja mittestandardised. Müügile lähivad ainult tervishoiuõuetele vastavad toiduained. Söögikõlbatud toiduained hävitatakse või kasutatakse eriotstarbeks.

Õige valmistamise korral säilib toiduainete väärtus. Valesti valmistades võib hävitada või eemaldada palju toitaineid, eriti vitamiine ja mineraalaineid, kuid ka valke, rasvu ja süsivesikuid.

TOIDUAINETE MUUTUMINE TOIDUVALMISTAMISEL.

Toiduvalmistamisel, eriti kuumtöötlemisel, muutuvad toiduainete füüsikalised ja keemilised omadused. Osa neid muutusi on toidu väärtusele ja omastatavusele soodsad, osa mitte.

Piim as hüübib keetmisel osa valke, mis põhjustavad „naha“ tekimise. Nende pealekerkimist saab vältida, kui piima jahtumisel segada või kaanega kaetult jahutada. Piimasuhkru karamellistumise mõjul muutub piima maitse magusamaks. Piimarasva sulamise tõttu muutub koore konsistents.

Munades hävib kuumutamisel munavalges leiduv valkaine aviidiin, mis toore muna seedimisel tekitab H-vitamiiniga mittelahustuvaid, omastamatuid ühendeid. Seetõttu on kuumutatud munad paremad kui toored. Munavalge hüübib 85°C, munarebu ja segatud muna 70°C juures.

Liha ja kala valgud hüübivad kuumutamisel üle 70°C ja kaotavad vett, mille tagajärjel liha kaal vähieneb 35—40%, kala kaal 18—20% võrra. Osa valke, mineraalaineid ja ekstraktiivaineid lahustub keetmisel vette. Lihast on keedusoola lahuses lahustuvaid valke tunduvalt rohkem kui puhtas vees lahustuvaid. Seepärast panna liha keema magedasse vette ja lisada sool siis, kui lihavalgud on hüübinud. Praadimisel ja küpsetamisel tekib lihas uusi lõhna- ja maitseaineid. Rasv sulab lihast ja kalast osaliselt välja. Kauasel kuumutamisel rasv emulgeerub ja laguneb, tekitades ebameeldivat lõhna ja maitset. Selle vältimiseks riisuda keetmisvedeliku pinnale kogunev rasv aeg-ajalt ära; toite praadida lühikest aega.

Tärkliserikaste toiduainete kuumutamine veega on tärklise seeditavaks muutmiseks vältimatult vajalik.

Kartulite rakkudes leiduv tärklis paisub ja pääseb rakkudevahelise sideme purustamise järel välja, andes keedetud kartulitele nende „jahususe“.

Tangude, makaronide ja jahu tärklis paisub ja osaliselt kliisterdub. Kuivanud protoplasma, mis asetseb tärkliserakete vahel, paisub veega kuumutamisel ja muutub elastseks. Kõige selle toimel toiduaine pehmeneb. Kaal ja maht suureneb 2—4-kordseks, olenevalt teraviljasaaduste koostisest ja keetmisel kasutatavast veehulgast.

Köögiviljade rakkestades leidub mittelahustuvaid süsivesikuid. Need muutuvad kuumutamise ja vee mõjul osaliselt lahustuvaiks, mille tulemusena köögivilj pehmeneb. Puitunud pirn, peedis, kaalikas, kapsas ja paljudes teistes puu- ja köögiviljades leidub kestainet, mis ka keetmisel ei pehmene.

Köögiviljade värvus muutub kuumutamisel tihti. Roheline värvaine

klorofüll muutub hapete mõjul pruunikaks; värvuse säilitamiseks keedetagu rohelisti köögivilju rohkes keevas soolavees, lahtises nõus, kust orgaanilised happed lenduvad. Söögisooda lisamine pole õige, sest see kiirendab C- ja B₁-vitamiini lõhustumist. Peedi, jõhvika ja redise koore punane värvus on antotsüaanidest, mis hapus keskkonnas säilivad, kuid rauaga kokkupuutel ja leeliste mõjul tumedaks ning pruunikaks muutuvad.

Toiduvalmistamise põhiviisid on keetmine, hautamine, praadimine ja küpsetamine. Sageli liidetakse mitu valmistusviisi:

- keedetakse ja seejärel praetakse (köögiviljad, liha);
- hautatakse või keedetakse, seejärel küpsetatakse (vormitoidud);
- praetakse ja seejärel hautatakse (liha) jne.

KEETMINE.

Toiduaineid keedetakse rohkes või väheses vedelikus ja veeaurus. Keetmisvedelikuks võib kasutada vett, piima, liha-, kala- ja köögiviljaleent, mahla jne. Piimas saab keeta ainult kiiresti valmivaid toiduaineid: mannat, herkulot, klimpe jne.

Rohkes vees keedetakse mõrusid, kibedaid ja soolaseid toiduaineid: kibedad seemned, kasvanud või vanad kartulid, soolane liha, oblikad jne. Toiduaine panna rohkesse külma või kuuma vette. Keema hakkamisel riisuda pealekogunev vaht, hiljem keeta kaane all. Väga tugevamaitsete toiduainete keetmisel vahetada vett. Lühiajalist rohkes vees keetmist, mille vältel toiduaine veel ei pehmene, nimetatakse kupatamiseks. Kupatatakse seeni, soolast liha, südliliha, hirsitangu, kopsu, südant, neerusid jne. Kupatamise vett tavaliselt toiduks ei kasutata.

Väheses vees keedetakse liha, kala, puu- ja köögivilja. Toiduaine panna vähesesse keeva vette, mis toiduainet napilt katab, lisada maitseained ja keeta, kuni toiduaine on pehme. Keedunõu olgu kaanega hästi kaetud. Keeduveesi kasutada suppi või kastmesse.

Veeaurus keedetakse mahlaseid heamaitsetisi toiduaineid: varaseid kartuleid, porgandeid, lesterneid jne. Keetmiseks kasutada keedunõusse asetavat resti, kus vesi on resti all. Sool panna toiduainele. Keedunõu kaas olgu hästi sulguv. Tuleb kontrollida, et vett oleks küllaldaselt ja kondensveega allavalgunud toitained kõrbema ei läheks. Toiduained keevad aurus veidi kauem kui vees. Vedelikku kasutada toiduvalmistamisel.

HAUTAMINE.

Toiduaineid hautatakse vähese rasva lisamisega toiduaine enda mahlas või lisatud vedelikus. Hautada võib kõiki toiduaineid, kuid see valmistusviis on kõige kohasem pikemat valmistusaega nõudvatele toiduainetele: lihale, köögiviljadele, kaunviljadele. Pehmed, kiiresti lagunevad toiduained (suured kalad, puuviljad, marjad) kaotavad hautamisel ilusa välimuse ega ärata isu.

Rasv sulatada või pruunistada hautamisinõus. Hautamiseks ettevalmistatud toiduaine panna rasvasse. Liha ja kuivemaid köögivilju võib lasta kergelt pruunistuda. Seejärel lisada natuke vett, liha- või köögiviljaleent või hapukoort. Mahlasematest toiduainetest (kapsad, spinat jne.) imbub niipalju mahla välja, et vedelikku pole vaja lisada. Maitseks lisada soola, maitseköögivilju, tomatipüreed jne. Toit katta kaanega ja hautada nõrgal tulel või praeahjus segamata, kuni ta on pehme. Lauale anda võimalikult samas hautamisinõus.

Hautatud toidu kastmeks on väga maitsev ja toitainerikas hautamisvedelik, kuid võib valmistada ka eraldi kastme.

PRAADIMINE.

Rasvainete iseloomustus.

Toidurasvadena kasutatakse võid, margariini, taimeõlisid, loomseid rasvu ja segatud toidurasvu (köögirasvu).

Võid liigitatakse:

- 1) mage või — valmistatakse rõõsast või hapukoorest;
- 2) soolane või — sisaldab kuni 1,5% soola;
- 3) vologda või — valmistatakse 93—98°C juures pastöriseeritud koorest. Kõrge temperatuuri mõjul omandab või pähkli lõhna ja maitse;
- 4) lemmikvõi — toodetakse rõõsast koorest katkestamatult töötava masinaga. Ta on pehme ja veerikas;
- 5) lisanditega võid — sisaldavad suhkrut, kakod, mett jt. lisandeid;
- 6) sulatatud või — toodetakse mittestandardsest võist, on veevaene.

Margariin on koostiselt, konsistentsilt ja maitsetelt võitaoline. Tema tootmiseks kasutatakse taimerasku ja -õlisid, loomseid rasvu, võid, piima, maitseaineid, värvaineid ja emulgaatoreid. Sageli lisatakse A- ja D-vitamiini. Eristatakse järgmisi margariini liike:

- 1) lauamargariin — tootmisel lisatakse kultuurhappepiima;
- 2) võimargariin — sisaldab 10% võid;
- 3) piimata margariin — sisaldab vett, kasutatakse ainult tööstustes.

Taimeõlidest kasutatakse toiduvalmistamisel peamiselt päevalille-, puuvilla-, pähkli-, oliivi- ja maisiõli.

Loomseid rasvu kaubastatakse toorelt ja sulatatult. Eristatakse sea-, veise-, lamba- ja kondirasva.

Köögirasvadena kaubastatakse mitmesuguseid taimsete ja loomsete rasvade segusid. Eristatakse järgmisi liike: taimne rasv, loomne kombineeritud rasv (kombižir), eriline kombineeritud rasv, kombineeritud searasv ja margaguseliin.

Praadimiseks on kohased taimeõlid, köögirasvad, sulatatud või ja loomsed rasvad, eriti sea- ja kondirasv. Lamba- ja veise-rasv on liiga tahked ning erilise maitsega. Tavaline või ja margariin sisaldavad palju vett (13—20%) ning piimavalke, mis panevad rasva pritsima ja moodustavad pannil kõrbeva kihi.

Praadimisprotsess.

Toiduaineid praetakse väheses või rohkem kuumas (160—180° C) rasvas.

Väheses rasvaga praetakse enamikku toiduaineid. Pann kuumendada, panna peale rasv ja jätkata kuumendamist, kuni rasv kergelt suitseb. Rasvasse pandud toiduaine pruunistatakse esiteks ühelt, siis teiselt poolelt. Sagedasel toiduaine pööramisel ei jõua sellele tekkida koorikut, mahl imbub välja ja pruunistumine aeglustub. Pruunistumise vältel peab toiduaine ka läbi küpsema. Kui on karta, et toiduaine on seest veel toores, tuleb teda küpsetada kaane all või panna väheks ajaks kuuma praeahju.

Rohkes rasvas praetakse tooreid kartuleid, keedetud liha, pirukaid, tainasse kastetud kalu jne. Rasva võtta niipalju, et toiduaine vabalt rasvas ujub. Rasva kuumendada sügavas pannis või malmpajas sedavõrd, et tekiks särin, kui rasvasse kasta märg kahvel. Siis panna toiduaine rasvasse, lasta ümberringi pruunistuda ja küpsetada. Liiga kuumas rasvas kõrbeb toiduaine pealt, kuid jääb seest tooreks, jahedas rasvas ei pruunistu, vaid võib laguneda.

Naturaalselt praadimiseks nimetatakse toiduainete praadimist ilma paneerimata.

Paneerimine. Praetava toiduaine ümbritsemist jahuga või riivsaia-ga nimetatakse paneerimiseks. Paneeritakse mitmel viisil:

- * Märg toiduaine kastetakse jahusse (kala, maks, köögivili).
- * Toiduaine kastetakse algul lahtiklopitud munasse ja seejärel riivsaia (lihahõigud, kala, köögivili).
- * Toiduaine kastetakse algul jahusse, siis lahtiklopitud munasse ja seejärel riivsaia (keedetud kana tükid, mõned kalatoidud).

Kui on vaja toiduaine mahla eriliselt hoida, siis paneeritakse toiduaineid kahekordselt.

RÖSTIMINE.

Röstimiseks nimetatakse toiduainete rasvata pruunistamist.

Röstimisel pruunistatakse toiduaine:

- 1) sütel, vardal või röstimisraamidil (restidel) paberisse mähitult või lahtiselt (liha, heeringad, silmud, silgud jne.),
- 2) elektri- või gaasihjus röstimisseadmega (kalad, liha, köögivilid),
- 3) elektrilistel röstimisseadmetel (sai, leib).

Maitseained puistata toiduainetele enne või pärast pruunistumist. Toiduaine loomulik maitse ja lõhn säilivad röstimisel eriti hästi.

KUPSETAMINE.

Toiduaineid küpsetatakse ahjus. Kookide, vahvlite ja pirukate rohkes rasvas praadimist nimetatakse sageli küpsetamiseks.

Küpsetatakse kalu, liha, köögi- ja puuvilju, vormi- ja tainatoite.

Ahi kütta kuumaks (180—250° C). Gaasi- ja elektripraeahju kuumentada enne küpsetamist umbes 1/2 tundi, et ahi ühtlaselt kuumeneks. Eelkuumendamata gaasihjud kipuvad külgedelt kõrvetama ja keskelt tooreks jätma, elektri ahjud vastupidi. Nimetatud ahjude kuumust kontrollida termomeetri abil.

Ettevalmistatud toiduaine panna kuuma praeahju ja küpsetada, kuni ta on kuldkollane ja läbinisti küps. Liiga kuumas ahjus toidud kõrbevad pealt, aga jäävad seest tooreks. Jahedas ahjus nad ei pruunistu. Küpsetamist tuleb aeg-ajalt kontrollida, toitu keerata ja kuumust vajaduse järgi suurendada või vähendada. Liha- ja kalatoite tuleb küpsetamise ajal pannile valgunud vedelikuga (praeleemega) või juurdeliselatava veega kasta.

AJANORMID TOIDUVALMISTAMISEL.

Keetmine:

| | | | |
|---------------------|---------------|----------------------|-------------------|
| kartulid tervelt | 25—30 min. | jahu | 10—15 min. |
| kartulitükid | 15—20 min. | manna | 10—15 min. |
| kapsas, lillkapsas | 20—25 min. | odratangud | 30—40 min. |
| kaalikatükid | 25—30 min. | kruubid | 1—1 1/2 tundi |
| peedid | 45—60 min. | riis | 20—30 min. |
| herned (värsked) | 15—20 min. | sealiha | 1 1/2—2 tundi |
| herned (kuivatatud) | 1 1/2—2 tundi | veiseliha, lambaliha | 1 1/2—2 1/2 tundi |
| puuvili | 10—15 min. | | |

| | | | |
|------------|------------|--------------------------|------------|
| vasikaliha | 45—60 min. | seened | 25—30 min. |
| keeled | 2—3 tundi | munad (kõvaks) | 10 min. |
| kalatükid | 8—10 min. | munad (pool- pehmeks) | 3—6 min. |
| kanad | 1—3 tundi | | |

Hautamine:

| | | | |
|----------------|------------|-----------|------------|
| guljašš, raguu | 1—1½ tundi | pajapraad | 1½—2 tundi |
| liharullid | 1 tund | kalad | 10—15 min. |

Praadimine:

| | | | |
|------------|-----------|----------------------------|----------------------|
| muna | 5—8 min. | paneeritud liha- lõigud | 4—5 min. |
| kalafileed | 8—10 min. | | kummaltki küljelt |
| | | sealiha lõigud | 20—30 min. |

Küpsetamine:

| | | |
|------------------------------|------------|------------|
| vormitoidud | 30—40 min. | 240—260° C |
| suur sai, pirukas ja kringle | 30—40 min. | 180—220° C |
| väikesed saiad ja pirukad | 10—15 min. | 230—260° C |
| vormikoogid | 45—60 min. | 190—220° C |
| mure- ja lehttainas | 10—15 min. | 240—280° C |
| biskviiditainas | 30—40 min. | 180—220° C |

PUDRUD

Eristatakse kruubid, tangud, manna ja helbed.

Nisust toodetakse mannat, kolmes jämeduses kruupe ja tangusid. Nisuhelbeid toodetakse suhkru ja soolaga keedetud lihvitud teradest.

Hirsist — kooritud, lihvitud ja purustatud hirsitangu.

Odrast — kruupe viies jämeduses ja tangusid kolmes jämeduses.

Tatrast — kroovitud tatart (terved terad) ja tatratangusid.

Kaerast — kruupe, tangusid, helbeid (herkulo), jahu (tolokno).

Maisist — riisitaolisi kruupe, tangusid, mannat, helbeid, paisutatud maisiteri.

Putrusid keedetakse kõigist tanguliikidest ja jämedast jahust.

Keetmise eel kõrvaldatakse riisist, jämedatest tangudest või kruupidest prügi ja mustad ning rikunud terad. Tangud pestakse sooja veega. Jämedaid kruupe võib pärast pesemist mõni tund külmas vees leotada.

Tatratangusid kuumutatakse kuivalt sügaval pannil või laias keedunõus, et nad kuivaksid ja kergelt pruunistuksid.

Hirssi pestakse läbi mitme kuuma vee või kupatatakse, pannes hirsi

keema külma veega, et kõrvaldada kibedat maitset ja muuta värvust neledamaks.

Toiduainete kogused on antud 1 klaasi tangude kohta, millest jätkub 4—5 õpilasele.

SÖMERAD PUDRUD.

Sõmeraid putrusid keedetakse kruupidest või jämedatest tangudest. Vedelikuna kasutatakse vett või puljongit. 1 kl. tangude kohta võtta:

| Pudru nimetus | Vett või puljongit | Pudru valmistamine |
|---------------|--------------------|---|
| Riisipuder | 2½—3 kl. | Keevale vedelikule lisada tangud ja sool. Katta kaanega, kuumutada keemiseni ja hoida nõrgal tulel, keedukastis, vesihautisena või praeahjus, kuni tangud on pehmed. Putru ei segata. Kui keedunõu kaas pole küllalt tihe, panna rohkem vedelikku |
| Kruubipuder | 2½ kl. | |
| Hirsipuder | 2 kl. | |
| Tatrapuder | 2 kl. | |

II valmistusviis: Keedunõu põhjas sulatada 1—2 spl. rasva, selles pruunistada tangud, lisada keev vedelik ja sool, keeta nõrgal tulel, keedukastis, vesihautisena või praeahjus segamata pehmeks.

Sõmeraid putrusid kasutatakse iseseisva toiduna, lihatoitude kõrvale lisandiks või vormitoitude valmistamiseks.

TANGU JA PORGANDI VORMITOIT.

| | | |
|----------------------|--|--|
| 1 kl. tangu | | keeta sõmer tangupuder |
| 2½ kl. vett, soola | | |
| 400—500 g porgandeid | | riivida, segada pudruga |
| 1 kl. piima | | |
| 1—2 muna, soola | | lisada, maitsestada, panna võiga määritud vormi, ülejäänud või panna tükikestena peale |
| 40 g võid | | |
| 40 g riivsaia | | puistata toidule |
| | | |

Küpsetada, kuni toit on helepruun (30—40 minutit).

Lisandiks anda tilli- või tomatikastet ja pohlasalatit.

RIISI JA KÖRVITSA VORMITOIT.

| | |
|-----------------------|---|
| 1 kl. riisi | keeta sõmer riisipuder |
| 2½—3 kl. vett, soola | |
| 400—500 g kõrvitsat | riivida, segada pudruga |
| 40 g (2 spl.) suhkrut | |
| 1—2 muna | vahustada |
| 1 kl. piima, soola | segada muna ja pudruga, maitsestada, panna võiga määratud vormi |
| 2 spl. võid | |
| riivsaia | puistata toidule |

Küpsetada, kuni toit on helepruun (30—40 minutit).

Lisandiks anda sulavõid, hapukoort või magusat piimakastet.

RIISI JA KOHUPIIMA VORMITOIT.

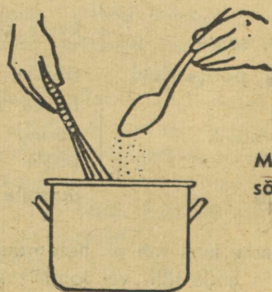
| | |
|---|---|
| 1 kl. riisist keedetud sõmer riisipuder | |
| 200 g kohupiima | hõõruda puulusikaga peeneks või ajada läbi hakkmasina |
| 1—2 muna | vahustada, segada kohupiima ja siis pudruga |
| 60—80 g (½ kl.) suhkrut | |
| 80 g rosinaid | |
| vanilliini või pähkleid | lisada, panna võiga määratud vormi |
| 2 spl. võid | |
| 2 spl. riivsaia | |
| 2 spl. hapukoort | puistata toidule |

Küpsetada, kuni toit on helepruun (30—40 minutit).

Lisandiks anda mahlakastet või rõõska koort.

PAKSUD PUDRUD.

Pakse putrusid keedetakse kõigist tanguliikidest mitmesuguste vedelike ja lisanditega. 1 kl. tangude kohta võtta:



Manna sõristamine.

| Pudru nimetus | Vedeliku hulk ja liik | Lisandid | Valmistusviis |
|---------------|---|---|---|
| Tangupuder | 4 kl. vett, puljongit või vee ja piima segu | 100 g seeni ja 20 g võid või 100 g õunu ja 2 spl. suhkrut | Keevale vedelikule lisada tangud, sool ja suhkur. Keeta kaanega keedunõus |
| Herkulopuder | 3 kl. vett või vee ja piima segu | 1—2 spl. suhkrut | nõrgal tulel, keedukastis, vesihautises või ahjus, kuni tangud on pehmed. |
| Mannapuder | 4—5 kl. piima või vee ja piima segu | 20 g suhkrut 1—2 muna 20 g võid 80 g rosinaid | Jämedad tangud keevad 1—2 tundi, helbed ja manna |
| Riisipuder | 4—4½ kl. vett või vee ja piima segu | 25—40 g suhkrut 120 g õunu või 100 g rosinaid | 15—20 min. Ettevalmistatud lisandid segada juurde keetmise lõpul |

Õunu lisada ainult veega keedetud pudrule.

Paksu putru kasutatakse iseseisva toiduna, lisandiks piim, mahlakaste või rõõsk koor, aga ka vorstide või kotlettide valmistamiseks.

TANGU- VÕI RIISIKOTLETID.

| | | |
|--|----------------------------|-----------------|
| 1 kl. tangu või riisi | keeta paks puder, jahutada | |
| 4 kl. vee ja piima segu, soola | | |
| 1 muna, (100 g kohupiima) (suhkrut, kaneeli) | | lisada |
| 2—3 spl. riivsaia | | maitsestamiseks |
| 2—3 spl. rasva | kotlettide vormimiseks | |
| | praadimiseks | |

Lauale anda kas soolase toiduna, lisandiks hapukoor või hele kaste ja toorsalat, või magustoiduna, lisandiks piima- või mahlakaste.

MANNAKOTLETID.

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1 kl. mannat | keeta paks puder, jahutada |
| 4—5 kl. piima, soola | |
| 1 muna, 1 spl. suhkrut | kloppida segi, lisada pudrule |
| 2—3 spl. riivsaia | |
| 2—3 spl. rasva | |
| | kotlettide vormimiseks |
| | praadimiseks |

Lauale anda kuumalt, lisandiks toorkompott, mahlakaste või keedis.

TANGU- JA KARTULIPUDER.

| | |
|--------------------------|---|
| 600 g kartuleid | lõigata väikesteks tükkideks, panna keedunõusse, keev vesi valada peale |
| 3 kl. vett, soola | |
| 1/2 kl. tange või kruupe | pesta, panna kartulite peale, keeta segamata, kuni toiduained on pehmed, siis segada ja maitsestada |
| 1 spl. võid või rasva | |

Lauale anda kuumalt, lisandiks rõõsk või hapupiim ja pekikuubikutega praetud sibulad või hele kaste.

MULGI KAPSAD.

| | |
|-------------------|---|
| 300—400 g sealiha | panna keedunõu põhja |
| 600 g hapukapsaid | tõsta liha peale |
| 2—2 1/2 kl. vett | valada toidule |
| 1/2 kl. kruupe | pesta, puistata kapsastele, keeta, kuni toiduained on pehmed, maitsestada |
| soola, suhkrut | |
| (1—2 sibulat) | lisada hakitult ja rasvas praetult |

Lisandiks anda keedetud kartuleid või kartuliputru.

VERIVORSTID.

| | |
|---|---|
| 1 kl. jämedaid tange või kruupe | pesta, segamata keeta paks puder, kuid mitte täiesti pehmeks |
| 3—3 1/2 kl. vett, soola | |
| 100—150 g seapekki | keefa pudrus pehmeks, siis lõigata väikesteks kuubikuteks ja panna pudrusse tagasi |
| 1—2 sibulat | hakkida, praadida osa pekiga, lisada pudrule, see jahutada |
| 1/2—3/4 kl. verd | lisada jahtunud pudrule |
| 1/2 tl. vorstirohtu (majoraan, tüümian) | pulbristada, puder maitsestada, suruda leetri abil soolikatesse, täites need üsna pehmelt, sest tangud paisuvad vorstide keetmisel veel. Iga 10—15 cm järel teha vorstisse keerd või siduda nõõriga. Otsad siduda nõõriga või kinnitada tikuga. |
| soolikaid | |

Vorstid panna leigesse vette, kuumutada aeglaselt keemiseni, keefa nõrgal tulel 20—30 min., siis tõsta lauale jahtuma.

Enne söömist küpsetada vorstid ahjus rasvaga või pekiga krõbedaks. Lauale anda võimalikult kuumalt (samal pannil), lisandiks poht-, jõhvika- või õunakeedis.

VALGED TANGUVORSTID.

Valmistatakse samadest toiduainetest ja samal viisil, ainult ilma vereta. Maitsestamiseks lisada neile rohkem sibulat ja vorstirohtu.

POOLVEDELAD PUDRUD.

Poolvedelaid putrusid keedetakse samal viisil nagu pakse, ainult maitseained lisatakse keetmise lõpul. 1 kl. kuivaine kohta võtta:

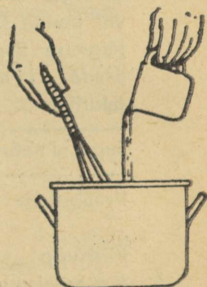
| Pudru nimetus | Vedeliku hulk ja liik | Lisandid | Valmistusviis |
|---------------|--------------------------------------|----------------------------|--|
| Mannapuder | 5—7 kl. piima | 1 spl. suhkrut 1—2 muna | Kuivaine sõris- tada keeva ve- delikku kloppi- des, keetmise ajal segada |
| Riisipuder | 6 kl. vee ja piima segu | vt. eelmine tabel | |
| Herkulopuder | 3½ kl. vett või vee ja piima segu | 1 spl. suhkrut | |
| Odrajahupuder | 4 kl. piima või vee ja piima segu | | |

Poolvedelat putru kasutatakse iseseisva toiduna, joogiks võetakse kõrvale piima või mahlajooki, pudrule lisatakse laual võitükike, keedist, tooreid marju, kompotti või mett.

BUBERT (2 õpilasele).

| | |
|--|--|
| 1 kl. piima | kuumutada keemiseni |
| 25—30 g (1½ spl.) mannat | lisada, keeta segades 10—15 min. |
| või jahu | lisada keevale piimale vä- hese külma piimaga sega- tult |
| 1 munarebu | vahustada, segada kausis |
| 25—30 g (1 spl.) suhkrut | vähese kuuma pudruga, siis kallata keedunõusse |
| 1 munavalge | vahustada, lisada lõpuks kuumale bubertile |
| soola, vanilliini riivitud sidrunikoort või pähkleid | lisada maitseks valiku järgi |

Lauale anda jahutatult, lisandiks mahlakaste või kompott.



Jahu lisamine
külma veega
segatult.

SUPID

Valmistusviisilt ja toiduainete valikult eristatakse järgmisi liike: piimasupid, segasupid, püreesupid ja selged puljongid.

Toiduainete kogused on antud 1 liitri vedeliku kohta, millest jätkub tavaliselt 3—4 õpilasele.

PIIMASUPID.

Piimasuppe võib keeta täis-, kooritud ja veega segatud piimast.

I valmistusviis: Keedunõu põhi teha märjaks või rasvaseks, et piim põhja ei kõrbeks. Keeva piimasse puistata pidevalt segades teraviljasaadused ja keeta, kuni need on pehmed (10—20 minutit). Supp maitsestada keetmise lõpul soola ja suhkruga. Või, kaneel ja suhkur lisada laual. 1 l piima kohta võtta:

| Supi nimetus | Teraviljasaaduste hulk ja liik | Lisandid |
|--------------|---|--|
| Mannasupp | 60 g (3 spl.) mannat | soola, 20 g võid, suhkrut, kaneeli |
| Odrajahusupp | 70—80 g odrajahu, herkulot või nuudleid | soola, |
| Herkulosupp | | 20 g võid |
| Nuudlisupp | | (suhkrut, kaneeli) |
| Klimbisupp | klimbid 80—100 g jahust (lk. 65) | soola, võid, suhkrut |

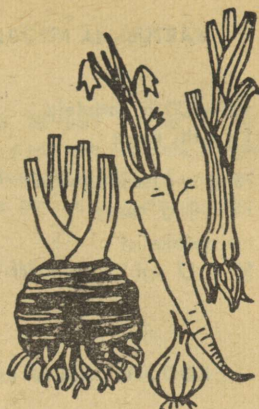
II valmistusviis: Ettevalmistatud toiduained panna kuuma, soolaga maitsestatud vette. Ribadeks või kuubikuteks lõigatud köögivilja panna keema pehmekskeemise järjekorras, lastes iga liiki enne järgmise lisamist mõned minutid keeda. Kui toiduained on pehmed, lisada piim, kuumutada koos keemiseni ja maitsestada. Või panna taldrikusse.

| Supi nimetus | Vedelik | Põhiained | Lisandid |
|----------------|---------------------------|--|------------------------------|
| Kruubisupp | 2 kl. vett 3 kl. piima | 100 g kruupe ($\frac{1}{2}$ kl.) | soola, 10 g võid |
| Riisisupp | 2 kl. vett | 90 g makarone või | soola, |
| Makaronisupp | 3 kl. piima | riisi | 10 g võid (veidi suhkrut) |
| Köögiviljasupp | 2 kl. vett 3 kl. piima | 400—500 g köögivilja (porgand, kapsas, herned, aedoad, kartul, lillkapsas) | soola, 15—20 g võid |

SEGASUPID.

Suppe võib keeta lihaga või ilma. Supiks sobivad kondid, koodid, kaela- ja kõhutiiki liha. Värske veiseliha annab selge leeme, külmutatud lihast, samuti sea- ja vasikalihast leem on sogane. Kui vasika- ja seakondid pruunistatakse, siis saadakse maitsvam leem.

Suppe võib keeta värsketest toiduainetest, konservidest, poolfabrikaatidest või kontsentraatidest. Viimased on valmistatud kindlate retseptide järgi. Supi valmistamisel arvestada pakendil antud juhendeid.



Maitseköögiviljana kasutada sibulat, porrulauku, peterselli ja sellerit. Köögivilja võib kasutada mitmesuguses valikus ja vahekorras.

Maitseroheliseks on sibulapealsed, tilli-, peterselli- ja sellerilehed, murulauk.

KÖÖGIVILJASUPP LIHATA.

| | | |
|------------------------|--|--|
| 25 g rasva | | sulatada keedunõus |
| 75 g maitseköögivilju | | peenestada, hautada rasvas |
| 1 l vett või puljongit | | lisada, kuumutada keemiseni, maitsestada |
| soola | | lisada pehmekskeemise järjekorras, keeta |
| 400—500 g köögivilja | | lisada laualeandmisel |
| maitserohelist | | |
| rõõska või haput koort | | |

ROHELINE KARTULISUPP.

| | | |
|-------------------------|--|--|
| 25 g rasva, 25 g jahu | | hautada läbi |
| 75 g maitseköögivilju | | peenestada, hautada koos jahuga |
| 50—75 g spinatit | | keeta pehmeks, supp segada hautatud jahu |
| 1 l vett või puljongit | | ja maitseköögiviljaga, maitsestada |
| 250 g kartuleid, soola | | lisada supile laualeandmisel |
| maitserohelist | | |
| 25 g (1 spl.) hapukoort | | |

KARTULI- JA KÖÖGIVILJASUPP.

| | |
|-------------------------|--|
| 400—500 g kartuleid | lõigata kuubikuteks, keeta, võtta veest ja |
| 1 l vett, soola | suruda kahvliga pudruks, panna vette ta- |
| 75 g maitseköögivilju | gasi |
| 25—40 g rasva | lõigata ribadeks ja hautada rasvas, segada |
| maitserohelist | kartulisupisse, |
| 50 g (2 spl.) hapukoort | maitsestamiseks |
| | lisada supile laualeandmisel |

KÖÖGIVILJASUPP LIHAGA.

| | |
|--------------------------|--|
| 1 l külma vett | panna keema, riisuda vaht, keeta |
| 250—300 g liha või konte | $\frac{1}{2}$ —1 tund |
| 75 g maitseköögivilju | hautada läbi, lisada leemele |
| 10—15 g rasva | |
| 400 g köögivilja või | panna supisse pehmeks keemise järjekorras, |
| 250 g kartuleid ja | keeta |
| 60 g makarone või tangu | |
| soola | maitsestamiseks |
| maitserohelist | puistata valmis supile |

KARTULISUPP HAPUKURKIDEGA (RASSOLNIK).

| | |
|----------------------------|--|
| 1 l külma vett | panna keema, riisuda vaht, keeta |
| 250—300 g liha või konte | $\frac{1}{2}$ —1 tund |
| 100 g maitseköögivilju | hautada läbi, lisada leemele |
| 10—15 g rasva | |
| 250 g kartuleid | lisada, keeta, kuni toiduained on pehmed |
| 50 g riisi või fangu | |
| 1 hapukurk | lõigata õhukesteks, ilma koore ja seemne- |
| soola | teta tükkideks, lisada, kui kartulid pehmed, |
| | maitsestada |
| 1 spl. (25—30 g) hapukoort | lisada laualeandmisel |

Supisse võib panna keedetud liha-, neeru-, kala- ja seenefükke, lisandiks anda pirukaid või soolaseid küpsiseid.

HAPUKAPSASUPP.

1 l vett
200—250 g sealiha
400 g hapukapsaid
25 g tangu või kruupe
50 g sibulat
50 g porgandit, soola
2 spl. hapukoort

Toiduained panna korruga keema, nii et liha on all, selle peal hapukapsad, kõige peal tangud ja ribadeks lõigatud maitseköögiviljad. Keeta pehmeks, maitsestada

lisada laualeandmisel

HERNESUPP.

200 g herneid, vett
250—300 g kondist liha ja
suifsukamarat
1 l vett
25 g tangu või kruupe
100 g maitseköögivilju
10—15 g rasva
soola, maitserohelist

leotada 4—6 tundi

panna keema, riisuda vaht, keeta
 $\frac{1}{2}$ —1 tund, siis lisada herned ja tangud,
keeta pehmeks

hautada, lisada, keeta

maitsestamiseks

PEEDISUPP (BORŠ).

1 l külma vett
250—300 g liha või konte
75 g maitseköögivilju
60 g porgandeid, rasva
150 g kapsast

150 g peeti
(10 g rasva)

soola, suhkrut, äädikat
20—30 g hapukoort (1 spl.)
maitserohelist

panna keema, riisuda vaht, keeta 1 tund

lõigata ribadeks, hautada, lisada leemele

lõigata ribadeks, keeta supis pehmeks

keeta või küpsetada tervelt, lõigata ribadeks ja lisada supile, kui kapsas on pehme. Võib ka lõigata toore peedi ribadeks ja hautada rasvas pehmeks, siis lisada supile

maitsestamiseks

lisada laualeandmisel

puistata peale

Supile võib keetmise lõpul lisada kuubikuteks lõigatud supiliha, sinki ja vorsti.

SEENESUPP.

| | |
|--|--|
| 200 g värskaid või 100—125 g kupatatud seeni | lõigata ribadeks või hakkida, hautada ras- vas koos hakitud sibula ja ribadeks lõiga- tud peterselli või selleriga |
| 20 g rasva 1/2 sibulat 1/2 peterselli või tükike sellerit | |
| 1 l kuuma vett või puljongit | lisada, keeta koos |
| 3—4 kartulit või 2 spl. tangu, riisi või 50—60 g nuudleid | keeta supis või eraldi vees pehmeks, lisada |
| 1 hapukurk või 2 tomatit soola | lõigata õhukesteks tükkideks, keeta supis paar minutit |
| 20—30 g (1 spl.) hapukoort maitserohelist | lisada laualeandmisel puistata peale |

Supile võib lisada ka tomatipüreeid, valmis supisse panna viiludeks või sektoriteks lõigatud kõvaks keedetud muna.

KALASUPP.

| | |
|---|---|
| 1 l külma vett 250—300 g värsket kala | panna keema, riisuda vaht, keeta 1/2—3/4 tundi, leem kurnata |
| 1 porgand, 1 sibul 1/2 peterselli, rasva | lõigata ribadeks, hautada rasvaga, lisada leemele |
| 250 g kartuleid, soola | lõigata kuubikuteks, keeta supis |
| 50—60 g (1/4 kl.) tangu, makarone või klimpe maitserohelist | keeta eraldi vees pehmeks, lisada supile, maitsestada |
| (1 spl. hapukoort) keedetud kalatükid | puistata peale lisada laualeandmisel |

PÜREESUPID.

Püreesuppe keedetakse köögiviljast, tangudest, lihast, maksast ja kaladest. Vedelikuna võib kasutada vett, puljongit ja toiduainete keedu-leent.

PÜREESUPP [põhiresept].

| | |
|---|--|
| Valmistada püree: | |
| 75 g maitseköögivilju | lõigata risti kiudu õhukesteks tükkideks, hautada pehmeks, ajada läbi sõela või hakkmasina |
| 300 g põhitoiduainet | |
| veidi vett või leent | |
| 35 g rasva | sulatada keedunõus |
| 20—30 g jahu | lisada, kuumutada kuld kollaseks |
| 1 l vedelikku | lisada koos püreega, keeta 10—15 min. |
| soola | maitsestamiseks |
| $\frac{1}{2}$ —1 kl. rõõska koort või piima | |
| $\frac{1}{2}$ —1 muna | lisada laualeandmisel |
| maitserohelist | |

Püreesuppidele võib keetmise lõpul lisada ilusaid põhitoiduaine tükke, mis püree valmistamisel peenendamata jäetakse, või eraldi pehmeks keedetud riisi (25—30 g, s. o. 1 spl.).

Laual võib püreesupisse panna praetud saia- või leivakuubikuid, maisi- või nisuhelbeid. Lisandiks võib anda võileibu, küpsiseid, pirukaid või röstitud saia.

Püreesuppide toiduainete vahekord 1 liitri vedeliku kohta:

| Püreesupi nimetus | Põhi- toidu- ainet (g) | Maitse köögi- vilja (g) | Rasva (g) | Jahu (g) | Muna (tk.) |
|-------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------------|
| Porgandipüreesupp | 350 | 60 | 30 | 25 | 1 |
| Hernepüreesupp | 250 g värsk. 125 g kuiv. | 100 | 25 | 15 | — |
| Kartulipüreesupp | 350 | 70 | 35 | 20 | $\frac{1}{2}$ —1 |
| Sibulapüreesupp | 250 | 100 | 25 | 40 | 1 |
| Tomatipüreesupp | 300 | 50 | 40 | 40 | 1 |
| Kõrvitsapüreesupp | 250 | 100 | 30 | 30 | 1 |
| Spinatipüreesupp | 300 | 100 | 30 | 40 | 1—2 |
| Tangupüreesupp | 80 | 100 | 50 | 10 | $\frac{1}{2}$ —1 |
| Maksapüreesupp | 150 | 100 | 40 | 40 | ($\frac{1}{2}$) |
| Kalapüreesupp | 150 | 100 | 40 | 40 | ($\frac{1}{2}$) |

Enamikule püreesuppidele lisada rõõska koort, tomatipüreesupile hapukoort.

SELGED LEEMED (PULJONGID).

Puljongit keedetakse veise- või kanalihast ja -kontidest, köögiviljast, kalast ja seentest. Teda võib kasutada selge leemena või kastmete, teiste suppide ja teraviljatoitude keetmisel vedelikuna.

Selget puljongit serveeritakse faldrikus või tassis. Esimesel juhul pannakse puljongisse eraldi keedetud klimpe, frikadelle, köögivilja, makarone jne. Tassis serveeritud puljongile antakse kõrvale pirukaid, võileibu, soolaseid küpsiseid jne.

LIHA- JA KONDIPULJONG.

| | | |
|--|--|---|
| 250—350 g veiseliha ja konte | | raiuda läbi, pesta, panna keema, eemaldada vaht, keeta nõrgal tulel |
| 1 ¹ / ₄ l (5 kl.) külma vett | | |
| 40—50 g maitseköögivilju soola | | lisada keetmise vältel |
| maitserohelist | | maitsestada keetmise lõpul puistata peale |

Lihapuljongit keeta 2—3 tundi, kondipuljongit 3—4 tundi.

Maitseköögivilju (porgandit, sibulat) võib osaliselt kuival pannil pruunistada, siis saab puljong ilusama värvuse.

Keetmisel pinnale kogunev rasv riisuda.

KANAPULJONG.

| | | |
|--|--|---|
| 250—400 g kanaliha või konte | | raiuda läbi, panna keema, eemaldada vaht, keeta nõrgal tulel 1 ¹ / ₂ —2 tundi |
| 1 ¹ / ₄ l külma vett | | |
| 40—50 g maitseköögivilju (porgand, petersell, porrulauk) | | lisada keetmise vältel |
| soola | | maitsestada keetmise lõpul |

KÖÖGIVILJAPULJONG.

| | | |
|--|--|---|
| 400 g mitmesuguseid köögivilju | | lõigata ristipidi õhukesteks lõikudeks, panna keema, eemaldada vaht, keeta nõrgal tulel 1 ¹ / ₂ —2 tundi, maitsestada |
| 1 ¹ / ₄ l külma vett | | |
| soola | | |

KALAPULJONG [supi ja kastme jaoks].

500 g kala (kiisk, ahven, koha) või kalade päid, luid
1 $\frac{1}{4}$ l vett
40—50 g maitseköögivilju
soola

puhastada, pesta, panna keema, eemaldada vaht, keeta nõrgal tulel $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ tundi, maitsestada

SEENEPULJONG.

100—125 g kuivatatud või 300—400 g värskaid seeni
1 $\frac{1}{4}$ l külma vett
soola

leotada külmas vees 3—4 tundi panna külma veega keema, keeta nõrgal tulel $\frac{1}{2}$ —2 tundi, maitsestada

SUPI LISANDID.

Suppidesse pannakse sageli klimpe, frikadelle, makarone jm. Need keedetakse supis või soolaga maitsestatud vees. Laual pannakse supisse praetud saia- või leivakuubikuid, omletti, pelmeene. Supi kõrvale süüakse pirukaid ja võileibu.

Toiduainete kogused on antud 1 l supi jaoks.

JAHUKLIMBID.

15 g võid (margarini)
 $\frac{1}{2}$ —1 muna, soola (suhkrut)

hõõruda pehmeks

lisada, kloppida koos

100 g jahu
 $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kl. piima või leent

lisada vaheldumisi, segada hästi, kahe teelusikaga vormida klimbid, keeta, kuni nad pinnale kerkivad

Puljongi ja mahlasupi jaoks keeta klimbid vees eraldi, piimasupi jaoks supis.

MANNAKLIMBID.

1 kl. piima või leent
80—90 g mannat. ($\frac{1}{2}$ kl.)
soola (suhkrut)

kuumutada keemiseni

sõristada sisse, keeta pehmeks maitsestada, puder jahutada

$\frac{1}{2}$ —1 muna
15—20 g võid

lisada, 2 lusika abil vormida klimbid, keeta 5—10 min.

NUUDLID.

100 g jahu

1 munarebu või $\frac{1}{2}$ muna

2—3 spl. vett
soola

asetada kuhilana lauale, keskele teha süvend

lüüa lahti süvendisse

segada munaga. Noaotsaga või lusikaga segada jahu algul keskest, siis äärte poolt vedelikuga, hiljem sõtkuda käte vahel sitkeks tainaks

Tainas rullida õhukeseks ja lõigata kitsasteks, 4—6 cm pikkusteks nuudliteks. Sama tainast võib kasutada ka vees keedetavate pirukate (pelmeenide) ja kohupiimataskute (vareenikute) valmistamiseks. Nende täitmiseks kasutada lihatäidist või magusat kohupiimamassi.

JUUSTUKUULID.

$\frac{1}{2}$ kl. piima

15 g võid või rasva
soola

50 g jahu

1 muna
30 g riivitud juustu

kuumutada keemiseni

lisada

segada keeva piima hulka, keeta kooshoiduvaks klimbiks, jahutada

lisada jahtunud tainale, segada hästi. Kahe teelusika abil vormida üsna väikesed kuulikesed, küpsetada ahjus või kuumas rasvas helekollaseks

Lauale anda kausis, tõsta lusikaga puljongisse või püreesupisse.

FRIKADELLID.

100—180 g pehmet liha

15—20 g sibulat

15—20 g rasva

1—2 spl. vett või leent
 $\frac{1}{4}$ muna, sool

ajada läbi hakkimasina

hakkida, praadida rasvas, lisada

lisada, kloppida ühtlaseks sitkeks massiks. Märgade käte vahel või kahe teelusika abil vormida frikadellid, panna keeva puljongisse, keeta, kuni tõusevad pinnaile

PRAETUD LEIVA- VÕI SAIAKUUBIKUD.

100 g leiba või saia

15 g (1 spl.) rasva

lõigata kuubikuteks

kuumutada pannil, kuubikud praadida ümberringi helepruuniks. Lauale anda kausis, tõsta lusikaga supisse

SOOJAD VÕILEIVAD.

a) kiluga

| | |
|----------------------------------|---|
| 100—150 g leiba või sepikut | lõigata 3—5 õhukest viilu |
| 15—20 g võid või marga- riini | määrida leivale |
| 5—10 vürtsikilu | puhastada, panna leivale. Leivad asetada plaadile ja küpsetada praeahjus hele- pruuniks |

Lauale anda soojalt, süüa noa ja kahvliga.

b) juustuga

| | |
|-------------------------------|--|
| 100—150 g sepikut või saia | lõigata 2—5 õhukest viilu |
| 50—60 g juustu | riivida |
| 25—30 g hapukoort või võid | segada juustuga, määrada leivale, küpsetada helekollaseks |

c) kohupiimaga

| | |
|--|--|
| 100—150 g sepikut või saia | lõigata 2—5 õhukest viilu |
| 75—100 g kohupiima $\frac{1}{2}$ muna | hõõruda ühtlaseks või ajada läbi sõela |
| 1 tl. (10 g) hapukoort soola | lisada lahjale kohupiimale maitsestamiseks. Segu määrada leibadele, need küpsetada praeahjus helekollaseks |

Kohupiima võib maitsestada ka suhkruga ja rosinatega, sidrunikoore ning sukaadiga. Küpsetada, seejärel jahutada ja kasutada kohvi- või teelauale.

SOOJAD EINEVÕILEIVAD.

Soojad einevõileivad sobivad õhtueineks ja eeltoiduks. Suurem pehme leiva- või saiaviil praadida või röstida. Kuumad katte-toidudained asetada kuumale leivale ja anda kohe lauale.

HAKKLIHALEIVAD.

| | |
|-----------------------------------|---|
| 1 suur saia- või leivaviil (võid) | röstida või praadida mõlemalt poolt helepruuniks |
| 75 g hakkliha, rasva | |
| 1/4 sibulat (1/4 tomatit) | praadida helepruuniks |
| 1/2 tl. jahu | |
| 1—2 spl. hapukoort või puljongit | lisada, kuumutada koos lihaga, maitsestada, asetada leivaviilule nägusa kuhjana |
| soola, pipart | |
| 1/4 keedetud muna maitserohelist | kaunistamiseks puistata peale |

KÖÖGIVILJALEIVAD.

| | |
|--|---|
| 1 suur saia- või leivaviil (võid) | röstida või praadida mõlemalt poolt helepruuniks |
| 100 g köögivilja (porgand, aeduba, lillkapsas, hernes) | hautada pehmeks, maitsestada, asetada leivaviilule nägusa kuhjana |
| võid, hapukoort, soola | |
| 1 kooreta keedetud muna maitserohelist | asetada köögiviljale puistata peale |

SEENELEIVAD.

| | |
|--|--|
| 1 suur saia- või leivaviil (võid) | röstida või praadida mõlemalt poolt helepruuniks |
| 100 g värskaid või 75 g kupatatud seeni (rasva või võid) | hautada oma mahlas või väheses rasvaines koos sibulaga |
| 1/4 sibulat | |
| 1 spl. hapukoort soola. (tomatipüreed) | lisada, maitsestada, asetada leivaviilule nägusa kuhjana |
| 1—2 tomativiilu või sibularatast (võid) | praadida helepruuniks, asetada seentele kaunistuseks |

Hoiduda liiga rohkest või kasutamisest, et võileib liiga rasvane ei saaks. Arvestada 10—15 g võid kogusummas ühele leivaviilule.

MUNATOIDUD

Toiduks kasutatakse peamiselt kanamune. Munarebu sisaldab rohkesti valke, rasva, mineraalaineid ja vitamiine. Munavalges on peamiselt vett ja valke.

Värskuse ja säilitamisviisi järgi liigitatakse munad:

- 1) dieetmunad — säilitatud kuni 5 päeva;
- 2) värsked munad — säilitatud 5—30 päeva, mitte alla $+2^{\circ}\text{C}$ temperatuuris;
- 3) külmhoonemunad — hoitud külmhoones üle 30 päeva;
- 4) konservmunad — hoitud lubjalahuses.

Head munad on puhta tuhmi koorega, läbivalgustamisel helendavad ja on väikese õhuruumiga, ilma tumedate laikudeta, tähnideta või täppideta. Lahtilöödud muna valge on tihe ja osa sellest hoidub rebu ümber. Rebu on ühtlase kollase värvusega ja jääb kestaga ümbritsetult muna-valgest eraldi. Vedelaks muutunud munavalge, purunev rebukest ja halb lõhn on riknemise tunnusteks.

Säilitamise vältel pöörata mune, et rebu ei tõuseks vastu munakoort. Purunenud koorega mune kasutada esmajärjekorras. Kodus võib mune säilitada vaseliiniga või rasvaga määratult, $+5-6^{\circ}\text{C}$ temperatuuris. Rasv suleb munakoore poorid, takistab aurumist ja mikroorganismide sissepääsu.

Munapulber on kuivatatud munasisu; harva kuivatatakse rebu ja valget eraldi. Toitude valmistamisel võetakse munapulbrit kaalult 3 korda vähem kui värsket muna.

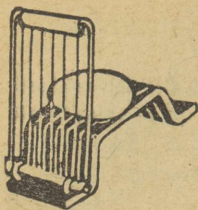
Munamelanz on segamini klopidud munavalge ja -rebu. Teda säilitatakse külmutatult plekkpurkides ja kasutatakse peamiselt tööstuses ja ühiskondliku toitlustamise ettevõtetes.

Mune keedetakse ja praetakse. Neist valmistatakse munahüübeid ja omlette. Ühele inimesele arvestatakse üheks korraks 1—2 muna. Munatoite kasutatakse peamiselt hommiku- või õhtueineks, mõnel juhul ka mitmeroalisel peolaul eel- või vahetoiduks, milleks sobivad peamiselt munahüübed ja omletid.

KEEDETUD MUNAD.

Munad panna keeva soolasesse vette, nii et nad on üleni vees. Munakoore pragunemisel lisada keeduveette äädikat, mis hoiab sisu välja voolamast. Keeta nõrgal tulel. 3-minutilise keetmisajaga jääb rebu ja osa munavalget vedelaks, 5—6 minufiga on munavalge hüübinud, kuid rebu pehme, 8—10 minutiga on muna läbini hüübinud.





Liiga kaua keedes tekib rebu ümber sinine viirg. Keemast tõsta munad külma vette, siis eraldub koor kergemini.

Lauale anda pehmed munad munapeekris või alustassil, süüa teelusikaga. Kõvad munad kooritakse, lõigatakse pikuti pooleks või neljaks või viilustatakse munalõikuriga, antakse lauale kuumalt või külmalt koore- või majoneeskastmega, köögiviljaga või salatiga. Kõvaks keedetud mune kasutatakse tihti külmade toitude koostisosana ja kaunistusena, roheliste suppide toiteväärtuse ja maitse parandajana.

TÄIDETUD MUNAD.

| | |
|---|---|
| <p>1 kõvaks keedetud muna</p> <p>5—10 g võid, sineplit soola või kilusoolveft</p> <p>1 kilu maitserohelist tomatit</p> <p>(lehtsalatit)</p> | <p>lõigata pikuti pooleks, rebu peenestada kahvliga</p> <p>vahustada, segada munarebuga, maitsetada, täita munavalged seguga</p> <p>täidetud munapoolte kaunistamiseks</p> <p>laualeandmisel asetada munad salatilehele</p> |
|---|---|

KOORETA KEEDETUD MUNAD.

| | |
|--|---|
| <p>1 l vee kohta</p> <p>1 tl. soola</p> <p>1 spl. äädikat (30%)</p> <p>munad</p> | <p>kuumutada keemiseni</p> <p>lõua üksikult tassi või kulpi, valada vette ja keeta nõrgal tulel 4—5 minutit, tõsta vahukulbiga välja, valada üle külma veega. Mune panna korraga niipalju, et nad mahuvad üksteise kõrvale ja on üleni veega kaetud</p> |
|--|---|

Lauale võib neid anda kuumalt või külmalt koore- või majoneeskastmega, köögiviljadega (spinat, kapsas, herned) või puljongiga.

MUNAHÜÜVE.

1 muna, soola

1½—2 spl. vedelikku
(piim, vesi, puljong, hapu-
koor)

10 g rasva
maitserohelist

lööa kaussi lahti, segada

lisada

sulatada pannil või madalas keedunõus,
sellesse valada munasegu ja lasta nõrgalt
hüübida



Kuumutamisel segada kergelt kahvli või lusikaga. Liigne segamine teeb hüübe vesiseks ja sõmeraks. Hästi valmistatud munahüüve on suuretkiline, hele ja mahlane. Suurem kogus valmistada vesihautises.

Munahüüve anda lauale kohe pärast valmistamist, peale puistata maitserohelist ja lisandiks anda praetud lihalõike, kartuleid või hautatud köögivilja.

MUNAPUDER.

1 muna, soola

5 g (1 tl.) jahu
2—2½ spl. vedelikku
10 g rasva

lööa kaussi lahti, segada

lisada, valada pannile või madalasse
keedunõusse kuuma rasvasse, kuumutada
lusikaga või kahvliga kergelt segades
8—10 minutit

Maitseks võib lisada 5—10 g riivitud sibulat või juustu, 10—15 g hakitud sinki või 15—20 g hautatud seeni kas segusse või pärast kuumutamist.

MUNAHÜÜBEGA KÜPSETATUD KÖÖGIVILI.

150 g keedetud köögivilja
(porgand, lillkapsas jne.)
10 g võid

1 munast valmistatud too-
rest munahüübe või -pud-
ru segu

panna võiga määritud vormi või mada-
lasse keedunõusse

valada köögiviljale, küpsetada ahjus hele-
pruuniks ja läbinisti hüübinuks

Peale puistata maitserohelist, lisandiks anda sinki või suitsukala.

PRAETUD MUNAD (HÄRJASILMAD).

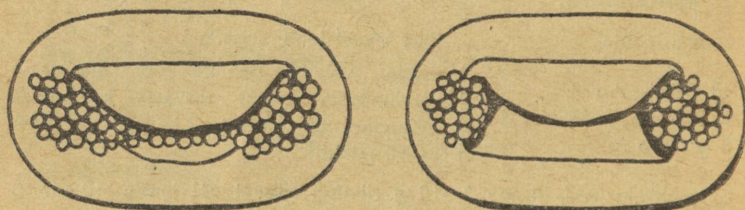
| | |
|-----------------|--|
| 8—10 g rasva | kuumutada pannil |
| 1—2 muna | lõua rasvasse, praadida, kuni valge on hõu- binud, kuid rebu veel pehme |
| soola pipart | puistata peale |

Munad võib ümber pöörata ja ka teiselt poolelt helepruuniks praadida.

VAHUSTAMATA (NATURAALNE) OMLETT.

| | |
|---|-----------------------------|
| 1 muna | lõua lahti |
| 1 spl. vedelikku (piim, vesi, puljong, hapukoor) | lisada |
| soola | |
| 10 g rasva | kuumutada ümmargusel pannil |

Munasegu valada pannile ja lasta nõrgal tulel hõubida ilma segamata ja ümber pööramata. Valmis omlett keerata kahe- või kolmekordseks kokku ja libistada vaagnale. Enne kokkukeeramist võib omletile panna täidist (vt. ülejärgmine rp.). Lisandiks anda praetud kartuleid.



VAHUSTATUD OMLETT.

| | |
|--------------------|---|
| 1—2 muna | rebu eraldada valgetest, lõua lahti |
| 1—2 spl. vedelikku | lisada munarebudele, segada. Munavalged |
| soola | vahustada ja segada munarebudega, valada |
| 10—20 g rasva | ümmargusele pannile rasvasse ja küpse- tada praeahjus helepruuniks. Peale panna täidist |

Valmis omlett libistada kahekordseks kokkupandult vaagnale.

OMLETI TÄIDISED.

Köögilijatäidis:

| | |
|---|--|
| 50—75 g köögivilja (por- gand, herned, aedoad) | } lõigata ribadeks või väikesteks kuubikuteks sulatada köögivilja hautada pehmeks, maitsestada |
| 10 g rasva, (veft), soola | |
| 20 g hapukoort või val- get kastet | |

Lihatäidis:

| | |
|--|---|
| 40—50 g sinki, viinereid, värsket liha, maksa või neerusid | } lõigata väikesteks kuubikuteks kuumutada, praadida lihatükid lisada, kuumutada helepruuniks keeta läbi, maitsestada |
| 5—10 g rasva, (sibulat) | |
| 5 g (1 tl.) jahu | |
| 1/2 kl. vett või puljongit | |
| 20 g hapukoort, soola | |

Kasutada võib ka seene-, riisi-, kohupiimatäidist, kompotti või keedist.

MUNAHÜÜBE VÕI OMLETT LISANDITEGA.

Munahüübe või omleti segule (lk. 71, 72) lisada valiku järgi

| | |
|---------------------------|---|
| 5—10 g riivitud juustu | } Lisandi võib segada omleti või hüübe segu hulka või panna juurde praadimisel, kui muna ei ole veel täiesti hüübinud. Serveeritakse nagu muid omlette |
| 10—15 g hautatud sibulaid | |
| 10—15 g hakitud sinki | |
| 15—20 g praetud seeni | |
| 20—30 g suitsukala | |

SPINATIOMLETT.

| | |
|--|--|
| 20—30 g toorest spinatit | } hakkida peeneks, segada omletitainaga enne vahustatud munavalgete lisamist, küp- setada praeahjus helepruuniks. Lisandiks anda praetud kartuleid ja sinki või kilu. |
| 5—10 g (1—2 tl.) sibulat | |
| 5—10 g (1—2 tl.) peter- selli | |
| (1/2 tk. küüslauku) | |
| 1—2 munast vahustatud omleti tainas | |

KOHUPIIMATOIDUD

Kohupiima toodetakse rasvata, 9⁰/₀- ja 18⁰/₀-lise rasvasisaldusega. Peale rasva sisaldab kohupiim täisväärtuslikke valke, mineraalaineid, A- ja D-vitamiini.

Hea kohupiim on meeldiva puhta ja parajalt hapu maitsega, ühtlaselt valge või kreemikas, pehme, ilma terade, lima, kõvade tükkide ja väljavalgunud veeta. Kibe või liiga hapu maitse, hallikas või rohekas värvus, erivärvilised laigud, venivus ja teralisus on lubamatud vead.

Kohupiimamasside ja lastejuustude valmistamiseks lisatakse kohupiimale maitseainetena suhkrut, vanilli, rosinaid jm. või soola, kõõmneid, riivitud juustu vm.

Kohupiima hoida kaussi või purki surutult ja märja tsellofaaniga kaetult.

Kohupiimast valmistatakse soolaseid ja magusaid kohupiimatoite: kastmeid, masse, klimpe, koflette, vormitoite. Kasutamise eel hõõruda kohupiima puulusikaga või ajada läbi hakkmasina.

KOHUPIIM MAITSEROHELISEGA.

| | | |
|---|--|---|
| 75—100 g kohupiima | | segada, maitsestada |
| 1/2—3/4 kl. piima või koort soola | | |
| sibulat või sibulapealseid tilli või petersellilehti kõõmneid | | hakkida peeneks, lisada valiku järgi maitseks, segada hästi |

Süüa keedetud või küpsetatud kartulitega.

SOOLANE KOHUPIIMAMASS.

| | | |
|---|--|---------------------|
| 100 g kohupiima | | segada, maitsestada |
| 25—30 g (1 spl.) hapukoort soola, kõõmneid, hakitud sibulat või riivitud juustu | | |

Süüa võileivaga ja külmade toitudega.

KOHUPIIM MAKARONIDE VÕI NUUDLITEGA.

| | |
|----------------------------|--|
| 40 g makarone või nuudleid | keeta (lk. 77), panna vaagnale |
| veft, soola | |
| 75 g kohupiima, soola | segada, panna makaronide kõrvale või eraldi vaagnale |
| 25—30 g hapukoort | |
| 20 g sinki | lõigata kuubikuteks, praadida, panna makaronidele |

Lisandiks anda foorsalatit.

MAGUS KOHUPIIMAMASS.

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 100 g kohupiima | hõõruda puulusikaga peeneks |
| $\frac{1}{2}$ muna | |
| 2 spl. suhkrut | |
| 20—25 g (1 spl.) võid või hapukoort | vahustada, segada kohupiimaga |
| 15 g rosinaid või pähkleid | pesta, kuivatada, lisada |
| mandleid | |
| šokolaadi, sukaadi | hakkida, lisada soovi korral |
| sidrunimahla | |
| riivitud sidrunikoort | maitsestamiseks |

KUUMUTATUD MAGUS KOHUPIIMAMASS.

| | |
|--|---|
| 20—25 g võid või margiini | sulatada keedunõus |
| 100 g kohupiima | hõõruda peeneks, lisada |
| $\frac{1}{2}$ muna | |
| 2 spl. suhkrut | vahustada, lisada |
| 1—2 spl. rööska koort vanilliini | lisada. Kõike koos kuumutada pliidiil või keeva vee nõus 80—90°C-ni, kuid mitte keeta. Pärast kuumutamist jahutada ja asetada marlisse või servjetti seotult nõrguma. Süüa jahtunult. |
| 10—15 g rosinaid sukaadi või riivitud sidrunikoort | |
| šokolaadi, marmelaadi, küpsiseid, vahustatud koort | kaunistamiseks |

Lisandiks anda mahlajooki, kohvi või teed.

KOHUPIIMAYAHT.

100 g kohupiima
2—3 spl. piima, koort või
õunamahla
1—2 sl. suhkrut
vanilliini
10—15 g rosinaid või
sukaadi
riivitud pähkleid
šokolaadi
marmelaadi

hõõruda peeneks

lisada, vahustada üheskoos kergeks üht-
laseks vahuks

segada vahuga lõpuks, maitsestada

Lisandiks anda piima, mahla jooki või mahlakastet.

KOHUPIIMAKOTLETID (SÖRNIKUD).

100—150 g kohupiima
15—20 g (1 spl.) jahu
1/2 muna, soola, suhkrut
(80—100 g kartuleid)
jahu või riivsaia
10—15 g rasva

segada, maitsestada

lisada massile keedetult (soovi korral)
kotlettide vormimiseks
praadimiseks

Lisandiks anda sulavõid, hapukoort või keedist.

KOHUPIIMAKLIMBID.

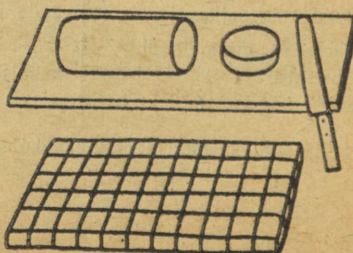
100—150 g kohupiima
15—20 g (1 spl.) jahu
1/2 muna, soola, suhkrut
vanilliini
jahu
vett, soola

segada, maitsestada

klimpide vormimiseks
keeta kuuma vette pannes, kuni klimbid
tõusevad pinnale

Panna kaussi või vaagnale, peale valada sulavõid või hapukoort.

Kohupiimakotlettide
ja -klimpide vormimine.



KOHUPIIMA VORMITOIT.

| | | |
|---|--|---|
| 100—150 g kohupiima, (rosinaid, pähkleid) | | segada |
| 10—15 g ($\frac{1}{2}$ —1 spl.) mannat või riivsaia | | |
| 20 g (1 spl.) suhkrut. | | vahustada, segada kohupiimaga |
| $\frac{1}{2}$ —1 muna | | |
| 2 spl. piima | | lisada |
| võid, riivsaia | | vormi määrimiseks ja peale puistamiseks |

Lisandiks anda mahlakastet, piima või kompotti.

MAKARONITOIDUD

Makarone valmistatakse jahust ja veest. Munamakaronidele on lisatud mune.

Kuju järgi liigitatakse makaronid järgmisteks tüüpideks:

- 1) torukujulised: pikad makaronid, sarvekesed;
- 2) lamenuudlid ehk lapšaa: laiemad või kitsamad, pikad või lühikesed ribad;
- 3) niitnuudlid ehk vermišell: peened, niiditaolised;
- 4) erikujulised nuudlid: kõrvakesed, tähed, teokarbid, lumehelbed, hammasrattad jne.

Makarone sort määratakse jahu sordi järgi. Nimetus oleneb makaronide kujust, jämedusest, pikkusest ja munade lisamisest.

Makaroneid sisaldavad peamiselt tärklisi, vähem valke ja on esijoones energiat andvad toiduained. Makaronitoite kasutatakse iseseisvalt või liha-, kala- ja köögiviljatoitude lisandiks.

Pikad makaronid murda 4—5 tükiks, väikesed jätta terveks, panna soolaga maitsestatud kaeve vette ja keeta nõrgal tulel, kuni nad on täiesti paisunud ja pehmed. Makaronide kaal suureneb keetmisel nendesse imuva vee tõttu 2—3-kordseks. Keeduvesi kurnata või valada makaronid sõelale. Kui makaronid kipuvad kleepuma, valada nad kuumalt kasutamise korral üle kuuma veega. Jahutamiseks kallata makaronidele sõelal külma vett.

KEEDETUD MAKARONID JUUSTUGA.

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 50—70 g makarone, vett, soola | keeta, nõrutada, panna kaussi |
| 10 g võid | sulatada, valada makaronidele |
| 20—30 g (1 spl.) juustu | puistata toidule |

Lisandiks anda tomati- või kurgisalatit.

MAKARONID MUNA JA SINGIGA.

| | |
|----------------------------------|---|
| 50—70 g makarone, vett, soola | keeta, nõrutada |
| 1 muna, soola, pipart | lõua lahti, maitsestada |
| 30 g sinki | lõigata peeneks, praadida läbi, segada |
| 15 g sibulat | munaga, valada makaronidele ja lasta pliidiil või praeahjus hõübida |

Lisandiks anda tomati-, kurgi- või punase pipra salatit.

PRAETUD MAKARONID SEENTEGA.

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 50—70 g makarone, vett, soola | keeta, nõrutada |
| 10—15 g rasva (singi pekki) | kuumutada, selles praadida makaronid |
| 30—50 g keedetud seeni | hakkida, lisada praadimise ajal |

Lisandiks anda toorsalatit.

MAKARONI VORMITOIT.

| | |
|---|---|
| 50—70 g makarone, vett, soola | keeta, nõrutada |
| 10 g rasva | vormi määrimiseks |
| 100 g hautatud kapsaid, keedetud kõrvitsat või | panna määritud vormi kihiti makaronidega, |
| 50—70 g suitsukala või | nii et alumine ja pealne kiht on makaronid |
| 50 g hakkliha, sinki või vorsti | |
| 1/2 muna, 1/2 kl. piima või leent | kloppida läbi, maitsestada, valada makaronidele |
| soola, pipart | |
| 10 g riivsaia või riivitud juustu | puistata peale |

Küpsetada, kuni toit on helepruun (25—30 min.).
Lisandiks anda lehe- või porgandisalatit.

MAGUS MAKARONI VORMITOIT.

| | | |
|---|--|--|
| 50—70 g makarone, vett, soola | | keeta, nõrutada |
| 10 g rasva | | vormi määrimiseks |
| 75—100 g õunu või 50—70 g õunapüreed puuviljakastet | | panna vormi kihiti makaronidega, nii et alumine ja pealne kiht on makaronid |
| 10—15 g rosinaid (1—2 spl. suhkrut, kaneeli) | | maitsestamiseks |
| 1/2 muna 1/2 kl. piima | | kloppida läbi, valada makaronidele |
| 10 g võid või hapukoort küpsisepuru | | panna tükikestena vormile puistata peale |

Küpsetada, kuni toit on helepruun.

Lisandiks anda piima, piimakastet või mahlakastet (rosinatega vormi-
toidule).

KOHEV MAKARONI VORMITOIT.

| | | |
|---|--|---|
| 50—60 g makarone, vett, soola | | keeta, nõrutada |
| 15 g võid 1 munarebu 1—1 1/2 spl. suhkrut | | vahustada üheskoos, segada makaronidega |
| 10 g riivsaia või lastejahu 2—3 spl. rõõska piima või koort (rosinaid või sukaadi) | | segada juurde |
| 1 munavalge margariini või rasva | | lüüa kõvaks vahuks, segada kergelt maka- ronidega vormi määrimiseks |

Küpsetada, kuni toit on helepruun.

Lisandiks anda mahlakastet, kompotti või keedist.

Vormitoidu võib teha ka soolasena, lisades suhkrut ja rosinate ase-
mel riivitud juustu (15—20 g) või sinki (20—25 g).

KASTMED

Kastmed täiendavad toidu toiteväärtust ja koostist, suurendavad omastatavust, teevad toidu mahlakamaks ning annavad sellele hea maitse. Mitmesuguste kastmete kasutamisega saab ühest ja samast toiduainest valmistatud toitule anda erineva maitse.

Praadide ja hautatud toitude kastmeks kasutame sageli toidu valmistamise vedelikku, teiste toitude jaoks tuleb kaste valmistada eraldi.

Kastmed liigitatakse järgmiselt:

- 1) kuumad kastmed,
- 2) külmad kastmed (salatikastmed),
- 3) magusad kastmed.

Toiduainete kogused on antud 1 klaasi vedeliku kohta, millest jätkub 2—3 inimesele.

KUUMAD KASTMED.

Kuumad kastmed liigitatakse värvuse järgi heledateks ja pruunideks. Heledaid kastmeid kasutatakse keedetud ja hautatud toitude, pruune kastmeid praetud ja küpsetatud toitude või hautatud liha juurde. Vedelikuks kasutada vett või toiduainete keeduleent.

HELE PÕHIKASTE.

| | |
|--------------------------|--|
| 10 g rasva | sulatada pannil või madalas keedunõus |
| 10 g jahu (2 tl.) | lisada, kuumutada segades, kuni muutub helekollaseks |
| 1 kl. vedelikku soola | segada vähehaaval juurde, keeta 10 min. maitsestada |
| (1 spl. hapukoort) | lisada pärast keetmist |

TILLIKASTE.

Keeta hele põhikaste, maitsestada.

| | |
|-------------------------|---|
| 2 spl. tilli | hakkida peeneks, lisada valmis kastmele |
| 20 g (1 spl.) hapukoort | lisada |

MÄERÕIKAKASTE.

Keeta hele põhikaste, maitsestada.

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 10—20 g määriõigast (2—3 tl.) | riivida, lisada valmis kastmele |
| 1 spl. hapukoort, suhkrut | lisada maitseks |

SELLERIKASTE.

Keeta hele põhikaste, maitsestada.

| | |
|-----------------------------|---|
| 1 spl. sellerilehti | hakkida peeneks, lisada valmis kastmele, keeta veel 1—2 min. lisada pärast keetmist |
| 1 tl. riivitud sellerijuurt | |
| 1 spl. hapukoort | |

SINEPIKASTE.

Keeta hele põhikaste, maitsestada soolaga.

| | |
|----------------------|-----------------------|
| 2—3 tl. sinepit | lisada keetmise lõpul |
| suhkrut, sidrunhapet | |

SIDRUNIKASTE.

Keeta hele põhikaste, maitsestada soolaga.

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1/2 sidruni mahl | lisada keetmise lõpul |
| sidrunikoort, suhkrut | |

TOMATIKASTE.

| | |
|------------------------------------|---|
| 10 g rasva | sulatada |
| 20 g sibulat | hakkida peeneks, hautada rasvaga |
| 30—40 g (2 spl.) tomati- püreed | lisada, hautada |
| 10 g (2 tl.) jahu | lisada, kuumutada segades koos teiste ainetega |
| 1/2 kl. leent | segada vähehaaval juurde, keeta 10 min. |
| 1/2 kl. piima | |
| soola, (suhkrut), pipart | maitsestada |
| (1 spl. hapukoort) | lisada keetmise lõpul |

SIBULAKASTE.

| | |
|-------------------|---|
| 10 g rasva | sulatada |
| 20—30 g sibulat | hakkida, praadida rasvas helekollaseks |
| 10 g (2 tl.) jahu | lisada, kuumutada segades helekollaseks |
| 1 kl. vedelikku | segada vähehaaval juurde, keeta 10 min. |
| soola | maitsestada |
| sibulapealseid | hakkida peeneks, lisada valmis kastmele |

VÕI-MUNAKASTE (POOLA KASTE).

60 g võid
2—4 spl. kalaleent
1 muna
petersellilehti

sulatada
lisada, kuumutada keemiseni
keeta kõvaks, hakkida, segada kastmega
hakkida, lisada maitseks

PRUUN KASTE.

10—15 g rasva
10—15 g jahu (2—3 tl.)
1 kl. puljongit või
praeleent
soola, pipart
($\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kl. pruuni prae-
leent)

kuumutada pannil või madalas keedunõus
lisada, kuumutada segades kuldpruuniks
segada vähehaaval juurde, keeta 10 min.
maitsestada
lisada valmis kastmele kastmekaussi

PRUUN SIBULAKASTE.

10—15 g rasva
10—15 g jahu (2—3 tl.)
40 g sibulat
1 kl. puljongit või
keeva vett
soola, pipart

kuumutada pannil või madalas keedunõus
lisada, kuumutada kuldpruuniks
hakkida, lisada, pruunistada kergelt
segada vähehaaval juurde, keeta 10 min.
maitsestada

PEKIKASTE.

30 g seapekki või
50 g pekist liha
10—15 g jahu (2—3 tl.)
20 g sibulat
1 tomat või
2 tl. tomatipüreed
1 kl. vett või leent (piima)
soola, pipart
(1 spl. hapukoort)

lõigata kuubikuteks, praadida helepruuniks
lisada, lasta nõrgal tulel pruunistuda
lõigata tükkideks
lisada, kuumutada
segada vähehaaval juurde, keeta 10 min.
maitsestada

HAKKLIHAKASTE.

20 g rasva

150—200 g hakkliha

20 g sibulat

10 g (2 tl.) jahu

1 kl. leent või vett
(tomatipastat)

soola, pipart

1 spl. hapukoort

sulatada madalas keedunõus või pannil
lisada, kuumutada tugeval tulel segades,
kuni liha on küps

hakkida, lisada, pruunistada kergelt
segada juurde, pruunistada

lisada segades, keeta 10 min.

maitsestada

SEENEKASTE.

15 g rasva või 30 g pekki

20 g sibulat

50—60 g kupatatud seeni

10 g jahu

1 kl. leent

soola, pipart, tomatit

1 spl. hapukoort

sulatada madalas keedunõus või pannil

hakkida, lisada, pruunistada

segada juurde, pruunistada

lisada segades, keeta 10 min.

maitsestada

HEERINGAKASTE.

10—15 g rasva

10—15 g jahu (2—3 tl.)

1/2 sibulat

1 väike heeringas

1 kl. vett või puljongit

(soola), pipart

1 spl. hapukoort

sibulapealseid

kuumutada pannil või madalas keedunõus

lisada, kuumutada segades kuldpruuniks

hakkida, lisada, pruunistada kergelt

puhastada, hakkida, lisada, kuumutada

segada vähehaaval juurde, keeta 10 min.

maitsestamiseks

lisada valmis kastmele

hakkida, puistata peale

Heeringa võib lisada valmis kastmele ka pärast selle läbikeetmist,
koos heeringatega mitte enam keeta.

SUITSURÄIMEKASTE.

15 g rasva
10 g (2 tl.) jahu
100—150 g suitsuräimi
1 kl. puljongit või vett
soola, pipart, (suhkrut)
1 spl. peterselli- või
fillilehti
1 spl. hapukoort

kuumutada pannil või madalas keedunõus
lisada, kuumutada segades kuldpruuniks
puhastada, hakkida, lisada üheaegselt ve-
delikuga, kuumutada keemiseni, maitse-
tada
segada kastmega pärast selle keetmist
lisada lõpuks

Suitsuräimed võib suuremate tükkidena segada ka valmis kastmega.

KULMAD KASTMED (SALATIKASTMED).

Külmi kastmeid kasutatakse salatite, külmade liha- ja kalatoitude
juurde. Nende valmistamiseks kasutatagu parima maitsega toiduaineid,
oliivi- või maisiõli. Päevalilleõli kuumutada, jahutada. Majoneeskastet
võib kasutada üksi või segatult teiste ainetega.

HAPUKOORE- VÕI -PIIMAKASTE.

1 kl. hapukoort või -piima
1 spl. taimeõli
1/2 sidruni mahl või 3%₀-list äädikat
soola, suhkrut (sinepit)
hakitud maitserohelist
(sibulat)

segada, maitsestada

OLIKASTE.

100 g taimeõli
100 g 3%₀-list veini- või
lauaäädikat
1/2 tl. soola
2 tl. suhkrut

segada, maitsestada, kloppida hästi. Hoida
jahedas kohas

MAJONEESKASTE.

$\frac{1}{3}$ purki majoneeskastet
 $\frac{1}{2}$ kl. hapukoort või
-piima
suhkrut, soola
2 tl. tomatipüreed või
2 tl. maitserohelist
 $\frac{1}{2}$ väikest hapukurki

segada, maitsestada

lisada peeneks hakitult, maitsestada

KOHUPIIMAKASTE.

100 g kohupiima
 $\frac{1}{2}$ kl. hapupiima või
-koort
(2 spl. taimeõli)
(1 munarebu)
soola, suhkrut, sinepit

hõõruda peeneks või ajada läbi sõela

lisada, segada ühtlaseks, maitsestada, soovi
korral lisada mõnd haput mahla

Kasutada köögiviljasalatitele.

SEENEKASTE.

1 kl. hapukoort või -piima
soola, suhkrut, sinepit
100—150 g kupatatud
seeni
 $\frac{1}{2}$ sibulat
maitserohelist

maitsestada

soolatud seened leotada, hakkida

hakkida, kõik ained segada
puistata peale

MAGUSAD KASTMED.

Magusad mahla- ja marjakastmed sobivad piima-, muna- ja tera-
viljatoitude juurde, magusad piima- ja munakastmed hapude magus-
toitude kõrvale. Lauale antakse magusad kastmed mahla-, piima- või
koorekannus, millest nad valatakse toidu kõrvale taldrikule.

SIIRUPIKASTE.

1 kl. kompotisiirupit või
kaubastatavat mahlasiirupit
keedetud vett
(sidrunimahla)

lisada maitse järgi

vajaduse korral maitsestamiseks

MAHLAKASTE.

1 kl. keeva vett
2 spl. suhkrut
5—6 g (1 tl.) tärklis
2—3 spl. külma vett
4—6 spl. toorest mahla

valada emailitud või klaasnõusse
lahustada vees
segada, valada keeva suhkruvette, lasta
keema tõusta
lisada keetmise lõpul, segada, maitsestada

MARJAKASTE.

1 kl. külma vett
2—3 spl. suhkrut
5—6 g (1 tl.) tärklis
1 kl. tooreid marju
(maasikad, vaarikad,
sõstrad)

segada, valada emailitud või klaasnõusse
kuumutada segades keemiseni
lisada, maitsestada

PIIMAKASTE.

10 g võid
10 g (2 tl.) jahu
1 kl. piima
suhkrut, vanilliini

sulatada
lisada, kuumutada võiga helekollaseks
(mitte tumedaks)
segada vähehaaval juurde, keeta 10 min,
maitsestada

PIIMA-MUNAKASTE (VANILLIKASTE).

1 kl. piima
1 muna või munarebu
1 spl. suhkrut
(1 tl. kakaod)
vanilliini, soola

kuumutada keemiseni
vahustada, munale lisada vähehaaval, segu
pidevalt kloppides, keev piim. Segu valada
keedunõusse tagasi ja kuumutada, kuni
munad on kergelt hüübinud, kuid mitte
keeta
maitsestada keetmise lõpul

KÖÖGIVILJATOIDUD

Köögiviljad on rikkad süsivesikutest, mineraalainetest ja vitamiinidest. Ühtlasi sisaldavad nad orgaanilisi happeid ja lõhna- ning maitseaineid, mis soodustavad seedimist ja on sageli ka raviva toimega.

Töötajate paremaks varustamiseks köögi- ja puuviljaga rajatakse meil suurte linnade ja tööstuskeskuste lähedusse spetsialiseeritud aiandussovhoose.

Köögivilil on kõige väärtuslikum noorelt ja värskest. Soojas või päikesepaistel seismisel väheneb vitamiinisaldus ja halveneb maitse.

Köögivilja puhastamisel eemaldada mitesöödavad osad: juur, kõva kestne koor, rikutud kohad ja koltunud lehed. Värske lillkapsalehtede, rédisepalsete ja õrnade spinativarvete saab valmistada suppe.

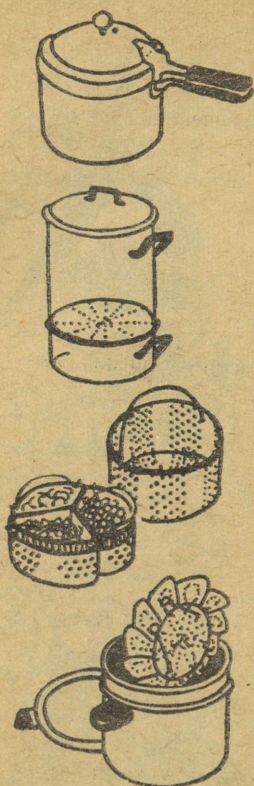
Köögivilja pesta kiiresti, leotamata. Salati- ja spinatilehed pesta voolava vee all või rohkes vees hästi puhtaks, liigne vesi nõrutada sõelal või rätikul.

Juurvilja pesta enne koorimist harjaga, pärast koorimist loputada kergelt vees ja hoida kuivalt kausis või vaagnal. Vees tuleb hoida ainult kartuleid. Kui teised köögiviljad jäävad pärast koorimist pikemaks ajaks seisma, siis katta nad puhta niiske rätikuga.

Köögivilja kooritakse roostevaba noaga ja tükeldatakse vahetult enne kasutamist. Kasulik on köögivilju tarvitada võimalikult tervelt või suurte tükkidena.

Köögiviljatoidud anda lauale kohe pärast nende valmistamist. Seismisel ja korduval kuumutamisel halveneb toidu maitse ning välimus, hävivad vitamiinid ja võivad areneda mikroorganismid. Kui keedetud köögivilju süüakse külmalt, siis tuleb nad kiiresti jahutada.





Köögiviljadest valmistatakse salateid ja keedetud, hautatud, praetud või küpsetatud toite, mida kasutatakse iseseisvalt või liha- ja kalatoitude kõrvale.

KEEDETUD KÖÖGIVILJATOIDUD.

Köögivilju keeta või aurutada terves emallitud, alumiinium- või tulekindlast klaasist nõus. Köögivili panna keeva, soolaga maitsestatud vette väikeste kogustena. Vett olgu võimalikult vähe, nii et köögivili on veega vaevalt kaetud. Keeduveft kasutada supi või kastme valmistamisel. Köögivilju keeta ainult seni, kuni nad on parajalt pehmed. Eeterlikke õlisid sisaldavate köögiviljade (lillkapsas, kaalikas, aedoad, kapsas jm.) keetmisel võtta kaas pärast keematõusmist mõneks minutiks pealt, et tugev lõhn haihtuks. Teisi köögivilju keeta tihedalt kaanetatud nõus.

Kui keedetud köögiviljast kavatsetakse valmistada salatit, pirukaiaidist või kotlette, siis keeta koorimata köögivili ja koorida ning peenestada pärast keetmist.

Soola ja suhkrul lisamine keetmise alguses aitab säilitada mineraalaineid ja vitamiine.

Keedetud köögivilju kasutatakse iseseisva toiduna, liha- ja kalatoitude lisandina või mitmesuguste toitide valmistamisel.

KEEDETUD KARTULID.

200—250 g kartuleid
soola, vett

Värsked kartulid panna keeva, vanad kasvanud kartulid külma, soolaga maitsestatud vette, keeta pehmeks ($\frac{1}{2}$ t.)

Tugeval tulel keetes saadakse jahusamad, nõrgal tulel vesisamad kartulid. Vesi valada ära, kartuleid hoida paar minutit kaane all aurus, siis lasta neid kaaneta nõus taheneda. Kui kartuleid kohe ei kasutata, siis katta nad puhta rätiku ja kaanega ning hoida soojas.

KEEDETUD KÕOGIVILI KASTMES.

200—250 g kõogivilja
 $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kl. vett, soola
 $\frac{1}{3}$ kl. heledat kastet
maitserohelist

lõigata väiksemateks tükkideks, keeta pehmeks. Keeduleemest valmistada hele kaste (lk. 80), valada kõogiviljale
puistata toidule

KEEDETUD KÕOGIVILI PRUUNI VÕIGA.

200—250 g kõogivilja
(lillkapsas või
peakapsas
aedoad
porgandid)
vett, soola
30 g võid
10—15 g (1 spl.) riivsaia
sidrunimahla või sidrun-
hapet
maitserohelist

lillkapsast hoida 5 minutit nõrgas soola- või
äädikavees, keeta

keeta tervelt või pooleks lõigatult pehmeks, vesi kurnata

pruunistada pannil
lisada võile, praadida läbi, valada toidule

maitsestamiseks

puistata toidule

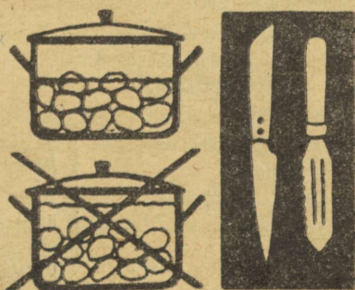
Kasutatakse peamiselt iseseisva toiduna, harvemini toidulisandina.

KEEDETUD PÕLDOAKAUNAD.

300—400 g rohelist põld-
oakaunu
vett, soola

valida täiskasvanud, kuid mitte mustaks
muutunud oakaunad, panna keeva vette,
keeta pehmeks (30—45 min.)

Süüa kuumalt, lisandiks hapupiim või kefiir.



KEEDETUD LILLKAPSAS MUNAGA.

| | |
|---|--|
| 1 väiksem lillkapsas vett, soola (äädikat) | hoida 5 min. nõrgas soola- või äädikavees, keeta tervelt piimalisandiga vees, kurnata |
| 1—2 spl. piima | |
| 1/2 kõvaks keedetud muna | |
| 1 tl. riivsaia | hakkida, segada riivsaia, juustu ja maitse- rohelisega, puistata lillkapsale |
| 1 tl. riivitud juustu | |
| 1 spl. sulatatud võid | valada kuumalt toidule |

Lauale anda kuumalt. Sobib eeltoiduks või õhtusöögiks.

KEEDETUD MAISITÖLVIKUD.

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1—2 vahaküpset maisi- tölvikut | vabastada kattelehtedest |
| vett, soola | keeta 15—20 minutit, kurnata |
| 5—10 g võid | anda lisandiks |

Lauale anda kuumalt, tervete tölvikutena. Või lisada laual, enne maisiterade söömist. Süües hoida tölvikuid käes.

KÖÖGIVILJAPUDRUD.

Putru võib keeta ühest või mitmest köögiviljast. Vedelikuks kasutada piima või köögivilja keeduleent.

Köögiviljapudrud sobivad lõuna- ja õhtusöögil iseseisvaks toiduks, millele lisandiks antakse peki-, hakkliha- või seenekastet ja kurgi-, tomati- või hapukapsasalatit, kuid neid võib kasutada ka liha- ja kala-
toitude lisandiks.

KARTULIPUDER.

| | |
|-----------------------------|---|
| 200 g kartuleid | keeta pehmeks, kurnata ja tampida pudruks |
| vett, soola | |
| 10—15 g rasva | hautada läbi, lisada pudrule, maitsestada |
| 5—10 g sibulaid | |
| 1/4—1/2 kl. piima või leent | lisada kuumalt, puder kloppida kohevaks |

HERNEPUDER.

100 g kuivatatud või
200 g värskaid herneid
vett, soola

10—20 g rasva või
suitsuribi

10—15 g sibulaid
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kl. piima või leent

leotada külmas vees
keeta pehmeks, tampida pudruks

lõigata kuubikuteks, sulatada

hakkida, hautada rasvas pehmeks, lisada
lisada kuumalt, puder kloppida kohevaks

KAALIKAPUDER.

200 g kaalikaid
vett, soola, muskaati

15—20 g võid
1 tl. jahu

2—3 spl. piima või koort

lõigata kuubikuteks, keeta pehmeks, tam-
pida pudruks, maitsestada
sulatada

lisada, kuumutada läbi

segada juurde, keeta ja lisada kaalikapud-
rule, kloppida kohevaks

KARTULIPUDER KAALIKATE VÕI PORGANDITEGA.

100—150 g kartuleid
vett, soola

75—100 g kaalikaid või
porgandeid

10 g sibulat
10 g rasva

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kl. piima

keeta pehmeks, kurnata, tampida pudruks

riivida peenteks ribadeks, hautada koos
hakitud sibulaga rasvas pehmeks, segada
kartulipudruga, maitsestada

lisada kuumalt pudrule, kloppida kohevaks

HAUTATUD KÕOGIVILJATOIDUD.

Kõögivilju hautatakse liikide järgi üksikult või mitut liiki koos emailitud malm- või tulekindlas klaasnõus, mis toiduvalmistamise ajaks tuleb katta tihedalt sulguva kaanega. Kõögivilja hautamiseks kasutatud vähene vedelik jääb toidusse.

Rasva ja maitseainete lisamine hautamise alguses säilitab toidu toiteväärtust, ainult hapud lisandid — sidrun- või äädikhape, hapu mahl



või õunad — segada juurde hautamise lõpul, sest hape takistab köögivilja pehmenemist.

Hautatud köögivilja tarvitatakse iseseisva toiduna, liha- ja kalatoitude lisandiks või pirukatäidiseks.

HAUTATUD KÖÖGIVILI.

| | |
|---|--|
| 200 g köögivilja | lõigata kuubikuteks või piklikeks tükkideks |
| 10—15 g rasva | kuumutada hautamishõõs, lisada köögivilja ja pruunistada kergelt |
| 1/4—1/2 kl. vett või leent soola | lisada, maitsestada, köögivilja hautada kaane all pehmeks |
| (1 spl. tomatipüreed, 1/2—1 spl. hapukoort) | lisada hautamise lõpul |
| maitserohelist | puistata valmis toidule |

HAUTATUD TOMATID.

| | |
|--|--|
| 1 tl. võid või rasva | tulekindla vormi või panni määrimiseks |
| 2—3 väiksemat tomatit | asetada tihedalt üksteise kõrvale vormi või pannile |
| 1/4 sibulat, soola | hakkida, puistata tomatitele |
| 10—15 g (1/2 spl.) võid | panna tükikestena tomatitele |
| 1—2 spl. puljongit, hapukoort või vett | valada vormi või pannile. Tomatid katta kaanega ja hautada nõrgal tulel 15—20 min. |
| maitserohelist | puistata valmis toidule |

Lauale anda samas nõus.

Sobib iseseisvaks eeltoiduks, õhtusöögiks või lisandiks liha-, seene- või köögiviljatoitude juurde.

HAUTATUD HERNEKAUNAD.

| | |
|---|--|
| 200 g suhkruhernekaunu või värskeid herneid | vabastada kiududest, loputada sõelal külma veega |
| 10—15 g võid | sulatada, herneid kuumutada segades 10 min. Mitte pruunistada! |
| 1/2 kl. vett või leent | lisada, herved hautada pehmeks (20—40 min.) |
| soola | maitsestamiseks |
| 1 tl. petersellilehti | hakkida, puistata peale |

HAUTATUD PORGANDID JA HERNED.

| | |
|---|---|
| 125—150 g porgandeid 10—15 g rasva | lõigata kuubikuteks või piklikeks tükkideks, panna kuumasse rasvasse |
| 1/4—1/2 kl. vedelikku, soola | lisada vedelik, maitsestada ja hautada 15—20 min. |
| 75—100 g värskaid või konservherneid | lisada |
| 5 g jahu 1 spl. piima | segada, lisada ja keeta 10 min. |
| 20 g (1 spl.) hapukoort maitserohelist | lisada, kuumutada keemiseni puistata valmis toidule |

HAUTATUD KAPSAD.

| | |
|--|---|
| 200 g värsket kapsast 10—15 g rasva, 20 g sea- või lambaliha või suitsuribi | lõigata ribadeks või kandilisteks tükkideks sulatada |
| 20 g sibulat soola, (muskaati) | hakkida, pruunistada kergelt rasvas, lisada kapsad ja maitseained, hautada |
| 1—2 haput õuna või 1—2 spl. haput mahla 1—2 tl. äädikat | lisada pehmeks hautatud kapsastele, kuu- mutada |

HAUTATUD PEEDID.

| | |
|--|--|
| 10—15 g rasva või 20 g suitsuribi (pekki) | sulatada keedunõus |
| 200 g peete (vett või leent) soola, suhkrut | lõigata või riivida ribadeks, hautada rasvas, vajaduse korral lisada leent maitsestada |
| 2 haput õuna või äädikat 1/2—1 spl. hapukoort | lisada hautamise lõpul |
| Lisandiks sobivad keedetud kartulid ja hapukapsasalat. | |

HAUTATUD SPINAT.

| | |
|---|--|
| 10—15 g rasva või võid | sulatada keedunõus |
| 10 g ($\frac{1}{2}$ spl.) jahu | lisada, kuumutada helekollaseks |
| $\frac{1}{2}$ kl. piima | lisada vähehaaval, keeta segades |
| 150 g spinatit | hakkida peeneks, segada toidusse |
| soola, suhkrut | ja hautada 10—15 min. |
| $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ keedetud muna | maitsestada |
| | panna viiludeks või veeranditeks lõigatult toidu peale |

PRAETUD KÖÖGIVILJATOIDUD.

Köögivilju praetakse toorelt, keedetult või kotlettideks valmistatult väheses või rohkem rasvas.

Praetud köögiviljatoite kasutatakse praetud liha- ja kalatoitude lisandiks või iseseisva toiduna, mille juurde antakse mõnd pruuni kastet ja toorsalatit.

PRAETUD TOORED KARTULID.

| | |
|---------------------|---|
| 200—250 g kartuleid | lõigata kangideks, ribadeks, ratasteks või kuubikuteks ja tahendada sõelal või rätikul |
| rasva | kuumutada pannil või madalas keedunõus, kuni rasvaine kergelt suitseb, lisada kartulid ja praadida pruuniks |
| soola | |
| riivitud juustu | |

Suuremat kartulikogust praadides panna kartulid rasvasse vähehaaval, et rasv liialt ei jahtuks. Kui kartulid praadimise ajal ei pehmene, küpsetada neid veidi aega veel ahjus või pliidil kaane all. Maitsestada soolaga pärast praadimist.

Riivitud juust puistata toidule alles enne laualeandmist.

PRAETUD KEEDETUD KARTULID.

| | |
|-----------------------|--|
| 200—250 g kartuleid | lõigata ratasteks või kangideks |
| 15—20 g rasva | kuumutada pannil kerge suitsemiseni, praadida kartulid ümberringi helepruuniks |
| sibulat | |
| soola, maitserohelisi | lisada praadimise lõput |

PRAETUD KAALIKAS, PORGAND, PEET.

| | |
|---------------------------------|---|
| 200 g köögivilja vett, soola | keeta pehmeks, lõigata viiludeks |
| 1/4 muna, 1 tl. piima | kloppida segi |
| 1 spl. riivsaia (leiba) | köögivilja viilud kasta esiteks munasegusse, siis riivsaia |
| 15—20 g rasva | praadimiseks |

PRAETUD KÕRVITS, TOMAT, KABATŠOKK.

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 200 g köögivilja soola, (pipart) | lõigata viiludeks puistata peale |
| (1/4 muna, riivsaia või jahu) | soovi korral paneerida |
| 15—20 g rasva | praadimiseks |

Praetud köögiviljad antakse lauale kas iseseisva toiduna, lisandiks mõni hele kaste ja foorsalat, või lihatoidu lisandina.

KÖÖGIVILJAKOTLETID.

| | |
|---|--|
| 200 g köögivilja (5—10 g rasva) soola | keedetud köögivilja ajada läbi hakkmasina, toores köögivilja riivida või hakkida ja hau- tada rasvaga pehmeks, maitsestada |
| 1 spl. piima 1/2 muna | segada juurde ja lasta 15—20 minutit pai- suda |
| 1 spl. mannat, jahu või riivsaia | |
| 1 spl. riivsaia või jahu 10—15 g rasva | kotlettide vormimiseks praadimiseks |

KARTULIKOTLETID.

| | |
|--------------------------|--|
| 200 g keedetud kartuleid | suruda kahvliga katki või ajada läbi hakk- masina |
| 1/2 muna, soola | segada, maitsestada |
| 1 spl. jahu või riivsaia | kotlettide vormimiseks |
| 15 g rasva | praadimiseks |

Lauale anda heleda kastme ja foorsalatiga.

SELLER VÕI PORRULAUK TAINAS.

150 g sellerit
või porrulauku, vett, soola
50 g jahu
soola
 $\frac{1}{2}$ kl. teiget vett või
piima
1 tl. taimeõli
 $\frac{1}{2}$ —1 muna
taimeõli või rasva

keeta, lõigata õhukesteks viiludeks
valge osa keeta poolpehmeks

panna kaussi kuhilasse, sellesse tehtud sü-
vendisse panna vedelik, sool, munakollane
ja õli, segada hästi. Lõpuks lisada vahusta-
tud munavalge, maitsestada. Kõogivilja-
tükid kasta tainasse ja küpsetada rohkes
rasvas ümberringi helepruuniks

Lauale anda iseseisva toiduna, lisandiks majoneeskaste, või lihatoi-
tude lisandina.

KARTULIKROKETID.

150 g keedetud kartuleid
 $\frac{1}{2}$ muna, soola
50 g värskeid seeni
 $\frac{1}{4}$ sibulat
2 tl. võid
1 spl. riivsaia
rasva või taimeõli

suruda kahvliga katki või ajada läbi hakk-
masina

segada, maitsestada
hakkida, praadida koos sibulaga võis,
lisada kartulimassile. Vormida riivsaia-
kahe noa abil väikesed silindri- või kera-
kujulised kroketid, praadida rohkes rasvas
ümberringi helepruuniks

Lauale anda iseseisva toiduna heleda kastme ja toorsalatiga või
mõne praetud lihatoidu lisandina.

KÜPSETATUD KÕOGIVILJATOIDUD.

Kõogivilju küpsetatakse koorega, täidetult ja vormitoitudena.

Küpsetatud kõogiviljatoite antakse lauale enamasti iseseisva toiduna,
lisandiks või, kohupiim, hapukoor, heeringas või suitsuliha. Vormitoitude
lisandiks sobivad toorsalatid, kuivematele vormitoitudele ka kuumad
kastmed.

KOOREGA KÜPSETATUD KÕOGIVILI.

250 g kartuleid, peete,
naereid või kaalikaid
soola, kõõmneid

pesta harjaga puhtaks, loputada, tahen-
dada, panna pannile, puistata peale mait-
seaineid ja küpsetada kuumas ahjus, kuni
kõogivili on läbinisti pehme (proovida
puutikuga)

KÜPSETATUD KOORITUD KARTULID.

| | |
|---------------------------------|---|
| 200—250 g kartuleid | koorida, suuremad kartulid lõigata pooleks, panna pannile, veeretada rasvas, puistata peale soola. Kartulid küpsetada kuumas ahjus kuldpruuniks ja küpseks |
| 10—15 g rasva või | |
| 20 g rasvast sea- või lambaliha | |
| soola | |

Kasufatakse peamiselt sea-, hane- ja lambaprae juurde.

KÖÖGIVILJA VORMITOIT MUNA JA PIIMA SEGUGA.

| | |
|-----------------------------------|--|
| 200 g keedetud köögivilju | lõigata kuubikuteks, panna vormi vormi määrimiseks |
| 1/2 spl. võid | |
| 1/2 muna, soola | kloppida segi, maitsestada, valada vormile panna tükikestena vormile |
| 1/4—1/2 kl. piima või leent | |
| 10—15 g võid | |
| 10 g riivitud juustu või riivsaia | puistata peale |

Küpsetada, kuni muna on hüübinud ja toit kuidpruun.

KÖÖGIVILJA VORMITOIT KASTMEGA.

| | |
|------------------------------------|---|
| 200 g keedetud köögivilja | lõigata kuubikuteks, panna vormi vormi määrimiseks |
| 1/2 spl. võid | |
| 10 g rasva, 1—2 tl. jahu | valmistada hele kaste (lk. 80), maitsestada ja valada vormile puistata vormile, küpsetada |
| 1/4—1/2 kl. piima või leent, soola | |
| 10 g riivitud juustu | |

KAPSA JA LIHA VORMITOIT.

| | |
|--|---|
| 200 g hautatud kapsaid | panna kihiti vormi, nii et alumiseks ja pealmiseks kihiks on kapsad |
| 75 g hakkliha või väikesi praetud kotlette | |
| 1/2 kl. leent, soola | valada peale |
| 10 g rasva või hapukoort | |
| riivsaia või riivitud juustu | puistata peale |

Küpsetada helepruuniks. Lisandiks anda keedetud kartuleid.

TÄIDETUD KÖÖGIVILI.

200 g köögivilja

soola,
muskaati või pipart

100 g täidist
10 g rasva või võid
1 spl. riivsaia

Tomatid ja kooritud kabatšokid õonestada toorelt. Kaalikad, naerid, kartulid ja peedid koorida ja õonestada keedetult

puistata köögiviljasse

täita köögivilja õõnsus, katta kaanekesega, peale panna rasva ja riivsaia

Täidetud köögivilja panna äärisega pannile, küpsetada kuumas ahjus helepruuniks. Vajaduse korral kasta köögivilja keeduleemega.

Küpsetatud kaalikad ja kabatšokid lõigata vaagnal tükkideks, teised köögiviljad jätta terveks.

Lisandiks anda kuuma kastet, hautatud köögivilja ja toorsalatit.

TÄIDISED.

Lihatäidis:

75—100 g hakkliha

10 g sibulat

1 spl. tomatipüreed

5 g rasva

20 g saia, 2 spl. vett
soola, pipart

hakkida

hautada, segada lihaga

leotada, peenendada, segada lihaga
maitsestada, kloppida hästi läbi

Riisitäidis:

15—20 g riisi (kruupe)
veit, soola

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ muna või 1 tl. jahu

50 g hakkliha või

50 g hautatud seeni

(10 g sibulat või peter-
selli)

keeta sõmeraks pudruks, jahutada

lisada, segada kergelt, et riisiterad terveks
jääksid, maitsestada

Seenetäidis:

75 g seeni

5—10 g rasva

10 g sibulat

soola

hakkida peeneks

sulatada, lisada seened ja sibulat,

hautada

maitsestada

Kasutada võib ka sibulatäidist (lk. 166).

KAPSARULLID.

2 kapsalehte (120—160 g)
vett, soola

100 g kottletimassi või
liha-,
riisi-,
seenetäidist

10 g rasva

kapsakeeduleent, hapu-
koort

(tomatipüreed, paprikat)

kapsapeal lõigata juurikas
välja, kapsas keeta pool-
pehmeks. Leheroots lõigata
või vasardada õhemaks.

Igale kapsalehele panna täi-
dis, leht keerata kokku. Rullid
laduda äärisega pannile või
madalasse hautamiskoosse.

rullide pruunistamiseks

hautamiseks

maitsestamiseks



Kapsarullid küpsetada ahjus või pruunistada pliidil
helepruuniks ja hautada kaane all küpseks. Hapukoort ja
tomatipüree lisada mõni minut enne kuumutamise lõpeta-
mist, kaste maitsestada. Kastmeks kasutatakse pannile kogu-
nenud leent või valmistatakse eraldi kaste.

Lisandiks anda keedetud kartuleid ja toorsalatit.

SEENETOIDUD

Seened sisaldavad rohkesti valke, mineraalaineid, B-rühma vitamiine
ning maitseaineid. Suure veesisalduse tõttu riknevad nad ruttu, seepärast
tuleb neist toite või hoidiseid valmistada korjamise päeval. Äärmisel
juhul võib neid puhastatult, kuid pesemata hoida külmjas ruumis järg-
mise päevani, siis enne kasutamist kontrollida, kas nad pole ussi-
tanud.

Seened puhastada, eemaldades teravaotsalise noa abil mulla ja
prügi. Rikutud ja ussitanud kohad lõigata välja. Võipuravikel ja vane-
mafel pilvikutel eemaldada kübarat kattev kest, alates ääre poolt. Vana-
del seentel eemaldada kübaraalne toriku- või lehikuosa. Männiriisi-
kate ja pilvikute jalg lõigata lühemaks, kuuseriisikate ja puravike jalga
kasutada toiduks. Kaseriisikail eemaldada karvane serv. Seened pesta
rohkes vees, nõrutada kurnal või paberil.

Puravikke, kuuseriiskaid, šampinjone, kukeseeni, sirmikuid, halle ja kollaseid pilvikuid ei kupatata.

Männi- ja kaseriiskaid, kevadkogritsaid ja punaseid pilvikuid tuleb kupatada, muidu on nad kibeda maitsega või mürgised. Kupatamiseks panna puhastatud seemed kuuma soolasesse vette ja keeta, kuni nad vajuvad allapoole. Väga kibedate seente kupatamisvett võib vahetada. Kupatatud seemed tõsta kurnaga välja ja hoida mõni tund külmas vees, siis nõrutada liigne vesi hõredas kotis seentest välja.

KARTULITEGA HAUTATUD SEENED.

| | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 100 g värskaid või | lõigata tükkideks või hakkida |
| 75 g kupatatud seeni | |
| 8 g rasva või 20 g pekki | sulatada, lisada seemed, praadida |
| $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ sibulat | |
| 200 g tooreid kartuleid | lõigata tükkideks, lisada, hautada |
| ($\frac{1}{4}$ kl. vett või leent) | |
| 1—2 värsket tomatit või | lisada hautamise ajal |
| $\frac{1}{2}$ —1 spl. tomatipüreed | |
| soola, suhkrut, tilli või | maitsestamiseks |
| petersellilehti, hapukoort | |

PRAETUD SEENED.

| | |
|---------------------------------------|---|
| 100—150 g värskaid või | puhastada, väikesed seemed jätta terveks, |
| 75 g kupatatud seeni | |
| 10 g rasva | kuumutada pannil, seemed praadida |
| soola, pipart | |
| $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ sibulat | lõigata ratasteks, praadida |
| 1 spl. hapukoort | |

KALATOIDUD

Kalad sisaldavad rohkesti valke, A- ja D-vitamiini ning fosforit. Kalaliha on kergemini seeditav kui loomaliha, seetõttu ravitoitlustamises suure tähtsusega.

Rasvasisalduse järgi liigitatakse kalad:

| rasvavaesed | poolrasvased | rasvased |
|----------------|---------------|-----------------|
| (0,2—3% rasva) | (3—10% rasva) | (üle 10% rasva) |
| linask | latikas | silm |
| haug | räim | heeringas |
| ahven | kilu | lõhe |
| tursk | lest | angerjas (33%) |
| koha | siig | makrell |
| kiisk | koger | |

Rasvasisaldus oleneb ka püügajast, -kohast ja sugupoolest. Räimed ja kilud on kõige rasvasamad sügisel.

Kalu kaubastatakse elusalt, värskelt, külmutatult, soolatult, suitsutatult, vinnutatult ja konservidena.

Eluskala peab olema terve, vilgas, puhta nahaga ja normaalse värvusega.

Värskel kala silmad on selged, lõpused punased ja värskel lõhnaga, pealispind puhas, soomused läikivad ja naha küljes kinni, kõht terve. Kala liha on elastne, vajutamisel kohe tagasi kerkiv.

Tuhmid silmad, halliks või pruuniks muutunud lõpused, limane ja määrdunud nahk ning pehme liha on kauase seisemise ja riknemise tunnuseks.

Külmutatud kala on läbikülmunult normaalse värvusega, sulanud värskel kala tunnustega.

Soolakala peab olema meeldiva lõhnaga, terve ja tiheda lihaga. Määrdunud pruunikas värvus, pehmeks muutumine ja hapukas või ammoniaagine lõhn on riknemise tunnuseks.

Vinnutatud kala kvaliteedi tunnusteks on terve, tugev liha, hea maitse ja lõhn.

Suitsutatud kala peab olema kuldpruuni, läikiva terve nahaga, hea lõhna ja maitsega. Kuumas (90—130°C) suitsutatud kala on pehme, mahlane ja parajalt soolane. Külmas (35—40°C) suitsutatud kala on sitke ja soolane.

Liiga hele või tume värvus on ebaühtlase suitsutamise tagajärg. Kaua seisnud ja riknenud kala on kas limane, pehme ja pude või liiga sitke.

KALADE TÖÖTLEMINE.

Puhastamisel väheneb kala algne kaal 35—50% võrra.

Soomustega kaladel (ahven, koha, laiikas jt.) eemaldada soomused noa, lihtsa või elektrilise kalariiviga sabast pea poole, lõigata köht lahti, kõrvaldada sisikond ja lõpused ning pesta kalad puhtaks. Lõhesid ja forelle pühkida pesemise asemel rätikuga, sest pesemine muudab nende maitset.

Uimed ja saba lõigata kääridega. Kala tükeldada.

Kalaliha võib luult maha lõigata, saadakse filee, mida kasutatakse nahaga või ilma.

Soomusteta kalu (luts, angerjas, säga) võib tarvitada nahaga või ilma. Esimesel juhul eemaldada sisikond, pesta kalad puhtaks, lõigata ära pea, saba ja uimed.

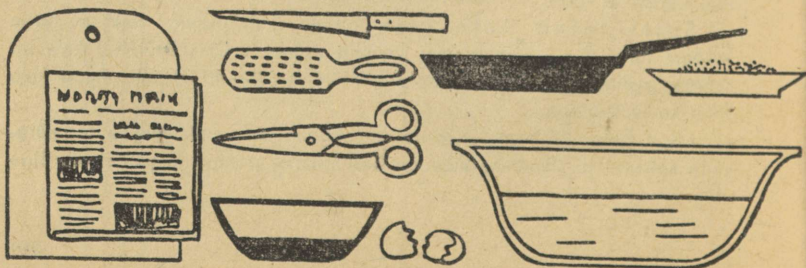
Teisel juhul lõigata nahk pea ümber terava noaga lahti ja tõmata ta, kala peast kinni hoides, pahempidi maha. Siis kõrvaldada sisikond ja pea ning pesta kala puhtaks.

Kilpidega kaladel (tuurad) eemaldada pea koos rinna-uimedega. Selja- ja küljekilbid lõigata saba poolt alates maha. Kalad uhta kuuma veega üle, lõigata piki kõhre kaheks pooleks ja eemaldada kõhr. Kalapooled lõigata tükkideks. Enne toiduvalmistamist hoida tuurakala tükke paar minutit kuumas vees, siis saadakse ilusam toit.

Külmutatud kalu sulatada enne puhastamist külmas vees või kuivalt jahedas ruumis. Külmutatud kalafileeisid võib hautada ja praadida sulatamata.

Soolatud kalu leotada külmas voolavas või iga tunni järel vahetatavas vees. Soomused eemaldada pärast tunniajalist leotamist. Heeringaid võib leotada külmas tees, piimas või vee ja piima segus.

Kalade töötlemisvahendid: lõikelaud, ajaleht, nuga, riiv, käärid, veekauss, paneerimisvedelik, jahu, pann.



KEEDETUD KALATOIDUD.

Keetmiseks jätta väikesed ja keskmised kalad terveks, suured lõigata tükkideks. Kalu on hea keeta kalakeedunõus restil või marlis, millega neid saab välja tõsta.

Suured kalad panna keema külma või leige veega, väikesed kalad ja kalatükid kuuma veega. Vesi peab kalu parajasti katma. Vesi kuumutada kiiresti keemiseni, lisada sool ja maitseköögiviljad. Loorberilehte ja pipart kasutada ainult maitsevaeste kalade (haug, tursk, luts) keetmisel. Lõhet, forelli ja tuura keeta ilma tugevate maitseaineteta. Tursa, säga ja linaski keeduveele lisada hapukurgi soolvett, mis parandab kala maitset ja teeb kalaliha õrnemaks.

Kalu keeta nõrgal tulel, kuni kalaliha on pehme ja uimed lahti. Suured kalad keevad 30—60 minutit, väikesed kalad ja kalatükid 10—15 minutit.

Kuuma keedetud kala lisandiks anda keedetud kartuleid, riisi või köögivilja ja kalaleemega valmistatud heledat või või-munakastet.

KEEDETUD KALA.

100—150 g puhastatud kala
vett, soola
10—15 g maitseköögivilja (pipart, loorberilehte)

Keeta ülaltoodud juhendi järgi.
Lauale anda vaagnal.

KARTULITEGA KEEDETUD SOOLAKALA.

200 g kartuleid
vett, (soola)
tillivarsi
150 g soolakala (silk, lest, ahven)
5 g võid
maitserohelist

panna keeva vette, keeta peaaegu pehmeks
asetada kartulite peale
panna keenud kartulitele, keeta nõrgal tulel 5—6 minutit, tõsta vaagnale
panna kuumale kalale väikeste tükikestena puistata peale

Kalade kõrvale vaagnale asetada kartulid, eraldi anda hele kaste.

PIIMAS KEEDETUD RÄIMED.

| | |
|---------------------------------------|---|
| 150—200 g räimi või leotatud silke | laduda madalasse keedunõusse ritta, kõhud ülespidi |
| 1/4 sibulat (soola), pipart | hakkida, puistata kaladele puistata peale |
| 1/2—3/4 kl. piima | valada peale, kuumutada keemiseni, peh- med kalad tõsta kaussi |
| 1 fl. rasva, 1 fl. jahu | kuumutada, lisada piimale, keeta 5—10 min. |

Kaste valada kaladele, lisandiks anda keedetud kartulid, toorsalat.

HAUTATUD KALATOIDUD.

Hautatakse värskeid või kergelt soolatud kalu.

Puhastatud väikesed kalad, kalatükid või -fileed laduda madalasse hautamisnõusse või klaasvormi, mille põhi on määratud rasvaga. Kalade vahele ja peale puistata soola, pipart, sibulat ja maitseköögivilju, või-tükikesi ja hapukoort. Peale valada veidi kalaleent või vett. Hautada kaanega kaetult nõrgal tulel või praeahjus, kuni kalad on küpsed. Kastme moodustab hautamisvedelik, kuid võib valmistada ka eraldi kastme kalaleemest.

Lisandiks sobivad keedetud kartulid ja hautatud köögivilji, toorsalat.

HAUTATUD KILUD VÕI RÄIMED.

| | |
|---------------------------|---|
| 150—200 g kalu | puhastada, pesta, laduda vormi |
| 15 g rasva või võid | vormi määrimiseks ja kalade peale pane- miseks |
| soola, pipart | puistata kalade vahele ja peale. Toit katta kaanega ja hautada pliidil või ahjus 20—30 min. |
| 20—30 g sibulat | |
| 1/2—1 spl. hapukoort | |
| (1/2 spl. maitserohelist) | puistata valmis toidule |

HAUTATUD KALAFILEED.

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| 150—200 g kalafileesid | laduda rasvaga määratud vormi |
| soola, (pipart) | puistata peale |

15—20 g sibulat
 15 g maitseköögivilju
 1 tl. tomatipüreed
 15—20 g rasva või võid
 1 tl. sidrunimahla või
 äädikat
 1/2 spl. maitserohelist

hautada riivitult või peenteks ribadeks
 lõigatult rasvaga läbi, lisades vajaduse
 korral veidi vett või leent, panna kaladele
 piserdada peale. Toit katta kaanega ja
 hautada
 puistata valmis toidule

HAUTATUD KALARULLID.

100—150 g kalafileesid
 (rääm, koha, ahven, haug)
 25—30 g suitsupekki
 1—2 puhastatud kilu
 1/4 sibulat
 (1—2 tomatit või
 1 spl. tomatipüreed)
 1/4 kl. piina, 1/2 tl. jahu
 1/2 muna, soola, pipart
 1 spl. riivitud juustu või
 maitserohelist

suured fileed lõigata õhemateks, 4—5 cm
 lausteks ribadeks
 lõigata väikesteks kuubikuteks või ajada
 läbi hakkmasina, segada hakitud kilu ja
 sibulaga, määrada kalafileedele, need kee-
 rata rulli, laduda vormi. Vahele võib panna
 tomatilõike või -püreed
 segada, maitsestada, valada kalarullidele.
 Nõu katta kaanega ja hautada pliidil või
 praeahjus vesihautisena
 puistata toidule hautamise lõpul

PRAETUD KALATOIDUD.

Praetakse värskaid ja külmutatud kalu. Väikesi kalu praetakse ter-
 velt, ilma pea ja uimedeta; suured kalad lõigatakse luuga tükkideks või
 fileedeks. Ettevalmistatud kalale puistatakse soola ja piserdatakse sidruni-
 mahla või äädikat, lastakse 1/4 tundi seista. Praetakse väheses või rohkes
 rasvas.

Praetud kalatoitude lisandiks antakse sulavõid või heledat kala-
 kastet, keedetud või praetud kartuleid, köögivilju ja toorsalatit.



VÄHESES RASVAS PRAETUD KALAD.

| | |
|--|--|
| 150 g kala soola, sidrunimahla | puistata maitseainetega üle, lasta $\frac{1}{4}$ tundi seista |
| $\frac{1}{2}$ spl. jahu või $\frac{1}{4}$ muna ja 1 spl. riivsaia | kala kasta jahusse või munasse ja riivsaia (paneerida) |
| taimeõli või rasva | kuumutada kuumal pannil. Kalad panna üksikult rasvasse ja praadida algul ühelt, siis teiselt poolelt helepruuniks. Väikesi kalu võib praadida kahekaupa kokkupan- dult |

ROHKES RASVAS PRAETUD KALAD.

| | |
|---|---|
| 150 g kala soola, sidrunimahla | puistata maitseainetega üle, lasta $\frac{1}{4}$ tundi seista |
| 1 spl. jahu $\frac{1}{4}$ muna ja 1 fl. piima 1 spl. riivsaia | kalad veeretada jahus, kasta siis lahtiklo- pitud muna-piima segusse ja riivsaia |
| taimeõli või rasva | kuumutada keedunõus või pannil. Kalad panna rasvasse, mida peab olema niipalju, et kalad vabalt rasvas ujuksid, praadida helepruuniks |

TAINAS PRAETUD KALAD.

| | |
|--|---|
| 100 g kalafileed soola, sidrunimahla sulavõid, maitserohelist | lõigata 1 cm paksusteks ja 5—7 cm pik- kusteks tükkideks, puistata peale maitse- ained, lasta $\frac{1}{4}$ tundi seista |
| 35—40 g jahu, soola $\frac{1}{2}$ —1 muna, $\frac{1}{2}$ spl. piima taimeõli või rasva | segada tainaks; munavalged võib lisada vahustatult viimase aina. Kalatükid kasta suure nõela otsas tainasse, kühsetada roh- kes rasvas helepruuniks, tõsta vahukulbiga välja. Lisandiks anda heledat kastet muna- rebuga või majoneeskastet |

KALAKOTLETID.

| | |
|--|--|
| 80—100 g kalaliha soola | ajada läbi hakkmasina |
| 20—25 g koorikuta saia 1—2 spl. piima | leotada, ajada läbi hakkmasina, kloppida hästi läbi, maitsestada |
| 1 spl. riivsaia või jahu taimeõli või rasva | kotlettide vormimiseks praadimiseks |

Sellest samast kotletimassist võib valmistada frikadelle ja ahjus küpsetatavat kalarulli.

RÖSTITUD KALAD.

| | |
|-------------------------------------|--|
| 150—200 g kala (siig, koha, forell) | lõigata tükkideks või fileerida |
| 1 tl. sidrunimahla soola | piserdada või puistata kalale, hoida 20—30 min. külmas kohas |
| 1—2 tl. oliivi- või maisi-õli | määrida kalale, see röstida pannil, röstimiseadmel või sütel helepruuniks ja küpseks |

Süüa kuumalt eespool toodud lisanditega või külmalt majoneeskastme, riivitud määriõli ja maitserohelisega.

TILLIRÄIMED.

| | |
|--|--|
| 150—200 g räimi või kilusid | luu eemaldada, nii et kalad seljalt kokku jäävad |
| 1 tl. tilli soola, pipart | segada, puistata kalade lihapoolele, kaks kala panna kokku |
| 1/4 muna ja 1 spl. riivsaia taimeõli või rasva | paneerimiseks praadimiseks |

Lisandiks anda tillikastet, kartuleid ja toorsalatit.

KÜPSETATUD KALATOIDUD.

Küpsetatakse värskaid, külmutatud ja soolatud kalu. Keedetud ja praetud kalu küpsetatakse mõnel juhul lisanditega üle.

Küpsetatud kalatoitude lisandiks antakse keedetud, praetud või küpsetatud kartuleid, heledat kalaleemega valmistatud kastet ja toorsalatit.

SUURE KALA KÜPSETAMINE.

| | |
|--|--|
| latikas, linask, koger jne. soola, sidrunimahla (pipart) rasva, hapukoort kalakeeduleent | eemaldada soomused ja sisikond; kala pesta, hõõruda maitseainetega sisse, lasta 1/4 tundi seista, asetada rasvaga määritud pannile. Peale panna rasvatükikesi ja määrada hapukoorega. Küpsetada kuumas ahjus, kastes kala aeg-ajalt leemega, kuni ta on küps (1/2 tundi) |
|--|--|

Õhele inimesele on vaja arvestada 250—300 g toorest või 120—150 g puhastatud kala.

KARTULITE JA KASTMEGA KÜPSETATUD KALAD.

| | |
|---|--|
| 100 g keedetud, praetud või 150 g toorest kala | asetada rasvaga määratud pannile või vormi |
| soola, sidrunimahla | puistata peale |
| 150 g keedetud kartuleid | lõigata viiludeks, panna kalale |
| 100 g ($\frac{1}{2}$ kl.) paksu heledat kastet | valada üle kalade ja kartulite |
| 10 g võid | |
| $\frac{1}{2}$ spl. riivitud juustu | puistata peale |

Toitu küpsetada ahjus ilma kaaneta, kuni ta on helepruun.

PABERIS KÜPSETATUD KALAD.

| | |
|---|--|
| 100—120 g heeringat või värsket kala | leotada, puhastada, pakkida märjaks tehtud pärgamentpaberisse ja seejärel mitmekordsesse, üleni märga ajalehte. Pakitud kala asetada sütele ja küpsetada, kuni paber pealt pruunistub. Kala võtta paberist ettevaatlikult välja, nii et kaste ümber jääb. Lisandiks anda küpsetatud kartulid |
| soola | |
| sidrunimahla | |
| (võid) | |

Nii võib küpsetada ka värsked kalu, mida aga enne pakkimist tuleb maitsestada. Rasvavaestele kaladele lisada võid.

LIHATOIDUD

Liha on valgurikas, sisaldab ka rohkesti rauda, fosforit ja B-rühma vitamiine.

Rammususe järgi liigitatakse veise-, kitse- ja lambaliha kahte kategooriasse. Sealihaliigid on: rasvane, peekon, taine ja ärälõigatud pekiga liha. Pörsaid liigitatakse suuruse järgi.

Liha sort määratakse selle järgi, millisest jaotustükist liha on välja raiutud.

Veiseliha sortide erinevus on kõige tunduvam; seljaosa on kõige pehmem ja maitavam; reie- ja rinnatükid sisaldavad vähe konti. Need jaotustükid kuuluvad I sorti. Külje-, laba- ja kõhutükid on sitkema ja kondirikkamad, arvestatakse II sorti. Koodid ja kaelatükk kui kõige sitkema kuuluvad III sorti.

Lamba-, vasika- ja sealiha on ühtlasema ehitusega ja liigitatakse I ja II sorti.

Värske liha on roosa või pünaka värvusega ja elastne. Rasv on puhas valge või kollakas; luuüdi roosakas ja täidab üdilaud. Lihal on värske lõhn.

Riknenud liha on värvuselt laiguline või hallikas, vähenenud elastsusega, ebameeldiva lõhnaga ja määriava või halli rasvaga.

Külmutatud liha on jääkristallide tõttu heledam.

Väikepakendis müüdava liha igale pakile peab olema märgitud liha liik, kategooria, sort, nimetus, kaal ja tootmise kuupäev.

Siseelundeid, päid ja jalgu nimetatakse subproduktideks. Maks, neerud, süda, ajud ja keel on kõrge toiteväärtusega. Subprodukte müüakse värskest või külmutatult.

Pooltoodetena müüakse naturaalseid portsjonilisi lihatükke (antrekoot, biifsteek, langetid jne.), paneeritud lihatükke (šnitseel, ramsteek jne.), hakklihatooteid ja pelmeene. Need on praadimiseks või keetmiseks täiesti ettevalmistatud tooted. Müüakse ka keedetud ja praetud lihatooteid.

Lihakonserve toodetakse meil üle 70 nimetuse. Konservitakse kas ainult liha või liha koos köögivilja või makaronidega; samuti ka subprodukte, pasteete, vorstimasse ja vorste, sinki, linnuliha jne. Ostmisel kontrollida, et purk oleks terve, kinni ja et kaas poleks kummis.

VORSTID.

Vorstide liike on väga palju. Sort määratakse selle järgi, millise sordi lihast vorst on valmistatud.

Keeduvorste kuumutatakse suitsus, keedetakse 75—85°C vees või aurus ja jahutatakse. Suure veesisalduse tõttu (kuni 70%) riknevad nad kiiresti.

Lihaleib on vormis küpsetatud keeduvorstimass. Selle veesisaldus on 2—5% võrra madalam kui keeduvorstidel.

Viinereid ja sardelle toodetakse samal viisil kui keeduvorste.

Täidisvorste valmistatakse ainult kõrgekvaliteedilisest toorainest, täidiseks kasutatakse keelt, sinki jt. lisandeid.

Poolsuitsuvorste suitsutatakse ja kuivatatakse pärast keetmist, nii et nende veesisaldus väheneb 30—50 protsendini.

Suitsuvorstid on eriti hästi säilivad. Põhiliigid on järgmised:
1) toorsuitsuvorstid, mida suitsutatakse 5—7 päeva ja kuivatatakse kuni 2 kuud; veesisaldus langeb 25—40%-le;

2) suitsu-keeduvorstid, mida suitsutatakse, keedetakse, siis suitsu-

tatakse teiskordselt ja kuivatatakse. Nad on mahlasemad kui toorsuitsuvorstid, veesisaldus 35—40%.

Maksa-, sült- ja verivorste, sülte ja pasteete valmistatakse lihast ja subproduktidest, liigitatakse sortidesse olenevalt tooraine kvaliteedist.

Suitsuliha toodetakse sea-, veise- ja lambalihas. Liigid: toorsuitsu-, suitsu-keedu-, keedu- ja küpsetatud tooted.

Suitsutatud sealiha liigitatakse jaotustüki ja valmistusviisi järgi:

- 1) singid — reie- või labatükk koos luuga;
- 2) rulaadid — reie-, laba-, rinna- või küljeliha. Luud eemaldatakse, liha keeratakse rulli ja seotakse nõõriga kinni;
- 3) suitsuribi, -filee, -karbonaad, -peekon jne. valmistatakse eri retseptide järgi.

LIHA TÖÖTLEMINE.

Templid löigata terava noaga ära.

Värsket liha suures tükis võib pesta voolava vee all, väikesi lihatükke pühkida kuuma vette kastetud rätikuga.

Külmutatud liha sulatada suures tükis ja aeglaselt. Külmutamisel imub lihaskiududest mahl rakuvahelisse ruumi ja külmub seal jääkristallideks. Aeglasel sulamisel imub mahl tagasi lihaskiududesse ja värsket liha omadused taastuvad, kuid kiirel sulamisel valgub mahl (seega ka toitained) välja, mistõttu liha muutub tuimaks ja maitsetuks.

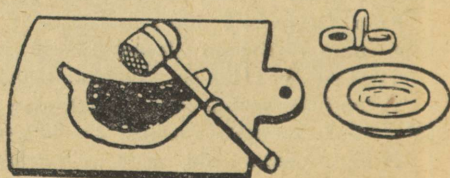
Soolatud liha pesta ja leotada külmas (8—10° C) voolavas või iga tunni järel vahetatavas vees. Kiiremaks leofamiseks võib liha löigata väiksemateks tükkideks.

Suure prae jaoks kasutada suurt lihatükki, kus lihaskimbud on terved. Ebaühtlased tükid siduda nõõriga kokku, siis saavad nad praadimisel vajaliku vormi.

Liha tükeldada risti kiudu.

Lihatükke võib nende paremaks pehmenemiseks vasardada.

Lihavasar kasta külma vette, siis ei jää talle liha külge.



KEEDETUD LIHATOIDUD.

Keetmiseks on kohased kõigi loomade rinna-, külje- ja labatükid, keel, neerud, ajud ja seajalad. Liha võib keeta suures tükis ($1\frac{1}{2}$ — 2 kg) või väiksemaks tükeldatult.

Liha panna keema kuum magedasse vette, sest soolases vees on liha valkude kadu suurem. Kuumutada kiiresti keemiseni, riisuda vaht pealt. Keeta nõrgal tulel, 90—95° C kuumuses (pistefena keemas). Keetmise kestus on 15 min. kuni 2 $\frac{1}{2}$ tundi, sõltuvalt liha liigist, looma vanusest ja lihatükkide suurusest. Sool ja maitseköögivilja lisada $\frac{1}{2}$ tundi enne keetmise lõpetamist. Liha küpsust proovida nõela või vardaga. Küps liha on pehme ja temast ei eraldu punakat vedelikku. Keedetud liha hoida kasutamiseni keeduleemes.

Laualeandmiseks tükeldada liha risti kiudu õhukesteks tükkideks. Vaagnale asetatud lihatükkidele valada veidi keeduleent või sulavõid.

Lisandiks anda määrika-, tomati-, sibula- või muud heledat kastet ja keedetud kartuleid või kartuliputru, sõmerat tangu- või riisiputru, hautatud köögivilja, toorsalatit.

KEEDETUD LIHA.

100—150 g pehmet või
150—200 g kondiga liha
vett, soola
10—15 g maitseköögivilju

keeta eespool toodud juhendi järgi

KÖÖGIVILJAGA KEEDETUD LIHA.

150—170 g lamba- või
sealiha
vett, soola
10—15 g maitseköögivilju
200—250 g köögivilju
maitserohelist

pärast vahu riisumist lisada maitseköögiviljad, porgandid ja kaalikad, veerand tundi hiljem kaheksaks sektoriks lõigatud kapsas ja kartulid, keeta pehmeks
puistata valmis toidule

Suurte tükkidena keedetud köögivilja panna vaagnale rühmiti lihalõikudega, kuubikuteks lõigatud köögivilja juurde lõigata ka liha kuubikuteks. Toit anda lauale kausis või vaagnal.

Lisandiks sobib hapukurgi-, tomati- või hapukapsasalat.

KEEDETUD KEEL.

Keel pesta voolavas vees puhtaks, kõripoolne ots lõigata siledaks. Keeta tervelt. Pehmeks keenud keelt hoida mõni minut külmas vees, nahk eemaldada ja keel lõigata õhukesteks lõikudeks.

Lisandiks anda keedetud kartuleid või kartuliputru, rohelisti herneid ja heledat kastet.

KEEDETUD NEERUD.

Veiseneerud lõigata pooleks, pesta ja leotada külmas vees 3—4 tundi. Vasikaneerusid leotada pooleks lõikamata 1—2 tundi. Neerud kupatada, uhta üle külma veega ja panna puhta kuuma veega keema. Pehmeks keenud neerud lõigata õhukesteks lõikudeks, anda lauale heledas kastmes.

VIINERID.

Valada üle keeva veega või panna keeva vette ja hoida selles 5—10 min. Lauale anda väheses vees või veest välja tõstetult.

Maitavamad ja mahlasemad on 15—20 min. aurus keedetud viinerid. Aurukeedunõu või aurutamisresti puudumisel hoida viinerirodu keeva vee kohal lusikavarrel.

HAKKLIHAPALLID.

| | |
|--|--|
| 75—100 g liha (laba-, külje-, kaela- või kõhutükk) | ajada läbi hakkmasin |
| 20 g soia, 1½ spl. vett | leotada, ajada läbi hakkmasin, segada lihaga |
| ½ muna | lisada |
| 5—10 g sibulat | riivida või hakkida, lisada. Mass kloppida sitkeks |
| soola, pipart (¼ heeringat) | lisada maitseks |

Märjaks kastetud käte vahel või kahe lusika abil vormida ümmargused pallid, keeta puljongis või soolaga maitsestatud vees küpseks, tõsta vahukulbiga välja. Keeduleemest valmistada hele kaste, millele maitseks lisada hapukoort või munarebu.

Lihapallid anda lauale kastmes, lisandiks keedetud kartulid või kartulipuder ja toorsalat.

MAKSAPALLID.

| | |
|---|---|
| 100—125 g keedetud maksa | ajada läbi hakkmasina |
| 20—25 g tahket saia 2 spl. vett | leotada, ajada läbi hakkmasina, segada maksaga |
| 20—25 g rasva või võid $\frac{1}{2}$ —1 muna soola, pipart vett, soola | lisada maksale, kloppida hästi, maitsestada. Kahe lusika abil vormida pallid, keeta soolaga maitsestatud vees |

Lisandiks anda keedetud kartuleid, mõned heledat kastet ja toorsalatit. Väikesi maksapalle võib lisada köögiviljasupile.

HAUTATUD LIHATOIDUD.

Hautamiseks sobivad loomade reie-, laba-, rinna-, kaela- ja küljetükid, süda, maks ja neerud. Liha võib hautada suure tükina (kuni 2 kg) või väiksemaks tükeldatult.

Liha pruunistada kaaneta hautamiskõhus ümberringi väheses kuumas rasvas, valada peale kuuma leent või vett, lisada soola, pipart, sibulat, maitseköögivilju ja veidi tomatipüreed, köögivilja marinaadi, haput veini (äädikat) või leivatükikesi. Neis aineis leiduvad happed soodustavad liha pehmenemist. Hautada tuleb liha $\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ tundi kaane all, küpsust proovida nõela või vardaga. Koos lihaga võib hautada ka köögivilju. Hautamisleemest valmistada kaste.

Lisandiks anda keedetud kartuleid või kartuliputru, sõmerat tangu või riisiputru, hautatud köögivilju ja toorsalatit.

HAUTATUD LIHATÜKID (GULJAŠŠ).

| | |
|---|--|
| 100—120 g pehmet liha 10 g rasva | lõigata kuubikuteks kuumutada, liha pruunistada |
| 25—30 g maitseköögivilju $\frac{1}{2}$ spl. tomatipüreed või marinaadi soola, pipart $\frac{1}{2}$ kl. vett või leent | lisada, hautada koos lihaga kaane all, kuni liha on pehme, maitsestada |
| 1 tl. jahu | segada väheses külma veega, lisada hautamisvedelikule, keeta 10 min. |
| $\frac{1}{2}$ —1 spl. hapukoort | lisada hautamise lõpul |

Liha anda lauale kastmes.

HAUTATUD KONDISED LIHATÜKID [RAGUU].

| | |
|---|---|
| 120—150 g kondiga liha | lõigata tükkideks |
| 10—15 g rasva | kuumutada, liha pruunistada |
| 40—50 g maitseköögivilju | lõigata ribadeks või kuubikuteks, lisada pruunistatud lihale, hautada rasvaga |
| 200 g köögivilju | lisada, hautada kaane all, kuni toit on pehme |
| 1/2 kl. vett või leent | |
| soola, pipart, marinaadi või tomatipüreed | maitsestada |
| 1 tl. jahu | segada vähese külma veega, lisada, keeta 10 min. |
| 1/2—1 spl. hapukoort | lisada hautamise lõpul |

Lauale anda samas nõus, milles hautati, või kausis.

Liha võib hautada ka ilma köögiviljadeta, sel juhul anda lisandiks keedetud kartuleid ja hautatud köögivilju. Mõlema valmistusviisi korral sobivad lisandiks toorsalatid: kurgi-, lehe-, röika- või sellerisalat.

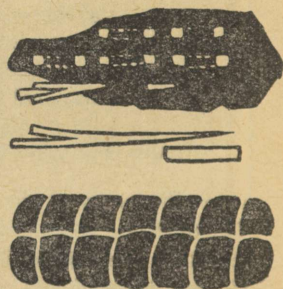
HAUTATUD PRAAD.

Pehmest reie- või seljalihast lõigata ühtlane tükk või siduda pehme liha nõõriga kokku. Lahjat liha võib pekkida.

Liha pruunistada ümberingi rasvas ja lisada niipalju vedelikku, et liha oleks selles pooleni. Küpsemise kestel lisada vedelikku juurde, kui seda aurumisel on vähenenud. Lisada maitseained ja hautada kaane all, kuni liha on pehme.

Lauale andmisel eemaldada nõõr, liha lõigata õhukesteks lõikudeks, panna vaagnale rühmitatult koos keedetud kartulite ja hautatud köögiviljaga. Kaste anda lauale kastmekannus.

Toiduainete vahekord on samasugune nagu guljašil.



LIHARULLID.

100—120 g pehmet liha
soola, pipart

20 g suitsuribi või pekki
 $\frac{1}{2}$ keedetud muna
(sibulat)

10—15 g rasva

$\frac{1}{2}$ kl. leent või vett
maitseköögivilju

1 tl. jahu

$\frac{1}{2}$ —1 spl. hapukoort

lõigata 1—2 tükki, vasardada õhukeseks
puistata peale

lõigata ribadeks, panna lihatükile, mis kee-
rata rulli ja siduda niidiga kokku

kuumutada hautamisinõus, rullid pruunista-
da kaaneta nõus

lisada, rullid hautada pehmeks kaane all.
Valmis rullid tõsta vedelikust välja, eemal-
dada niit

kastme valmistamiseks

Liharulle võib anda lauale kausis kastmega ülevalatult või vaagnal,
kaste kannus.

SIBULAKLOPS.

100—120 g pehmet veise-
liha

15—20 g rasva

soola, pipart, leent

75—100 g sibulaid
5 g rasva

1 tl. jahu

1— $1\frac{1}{2}$ spl. hapukoort

vasardada õhukeseks, vormida noaga pik-
likuks

kuumutada, liha pruunistada

lisada, liha hautada pehmeks, tõsta vaag-
nale

lõigata ratasteks, hautada rasvas pehmeks,
panna lihatükile

kastme valmistamiseks

Kaste anda lauale eraldi, kastmekannus.

RIISIGA HAUTATUD LIHA (PILAFF).

100—150 g pehmet lamba-
sea-, veise- või vasikaliha

15—20 g rasva

$\frac{1}{4}$ sibulat

$\frac{1}{4}$ peterselli

$\frac{1}{4}$ porgandit

$\frac{1}{2}$ —1 spl. tomatipüreed

soola, pipart

1— $1\frac{1}{4}$ kl. kuuma vett või
puljongit

60—70 g ($\frac{1}{3}$ kl.) riisi või
kruupe

lõigata 5—6 kuubikuks

kuumutada hautamisinõus, liha pruunistada
kaaneta nõus, siis lisada hakitud sibul, mait-
seköögiviljad, tomatipüree ja maitseained

valada lihale, maitsestada, hautada kaane
all poolpehmeks

lisada, hautada pehmeks, kuid sõmeraks
(hea on seda teha praeahjus)

Lauale anda hautamisinõus.

Riisi või kruupe võib keeta ka eraldi. Sel juhul valmistada lihale hautamisvedelikust ja 1 tl. jahust kaste. Sõmer puder asetada vaagnale, peale tõsta hautatud liha, üle valada kaste.

KÕOGIVILJAGA HAUTATUD MAKSI.

| | |
|---|--|
| 15—20 g rasva | kuumutada hautamisinõus |
| 30—40 g maitseköögivilju | lõigata õhukesteks ratasteks või kuubikuteks, pruunistada kergelt rasvas |
| 150—200 g porgandeid või kaalikat | |
| 100 g maksa | lõigata viiludeks või kuubikuteks, lisada ja pruunistada veidi |
| 1/2—3/4 kl. vett, soola | lisada, toitu hautada kaane all, vajaduse korral lisada veit |
| 1/2 hapukurki või 1 tomat | lõigata õhukesteks tükkideks, hautada toidus 5—6 min. |
| 20—30 g (1 spl.) hapukoort maitserohelist | puistata peale |

Lauale anda keedetud kartulite ja toorsalatiga.

HAUTATUD SÜDA.

| | |
|--------------------------|--|
| 150—200 g südant | lõigata pooleks, pesta külma veega puhaks, lõigata kuubikuteks |
| 10—15 g rasva | süda pruunistada ja hautada pehmeks |
| 30—40 g maitseköögivilju | |
| 1/2 spl. tomatipüreed | kastme valmistamiseks |
| 1/2 kl. leent | |
| 1 tl. jahu | |
| 1 spl. hapukoort | |

Hautatud süda anda lauale kastmes.

PRAETUD LIHATOIDUD.

Praadimiseks sobivad sea-, lamba- ja vasikalihha kõik pehmed tükid, kuid veiselihast ainult filee, seljatükk, reie ülemine ja sisemine liha.

Väga pehmet liha praetakse naturaalselt, s. o. kergelt vasardatult ja paneerimata. Sitkemaid lihatükke tuleb tugevasti vasardada ja paneerida. Ajud, neerud ja vasika rinnaliha keeta enne praadimist läbi ja paneerida.

Lisandiks anda praetud või keedetud kartuleid ja köögivilja, toor-salatit. Kastmeks kasutada praerasva, millele võib lisada vett, või mõnd pruuni kastet.

BIIFSTEEK.

| | |
|---|--|
| 100—120 g veisefileed | lõigata 2 cm paksune tükk, vasardada |
| 10—15 g rasva | kuumutada kerge suitsemiseni, liha panna sisse ja praadida |
| soola, pipart | puistata peale |
| (1 praetud muna või 50 g praetud sibulaid) | panna praetud biifsteegile, peale valada praeleent |

Lauale anda vaagnal või taldrikul, lisandiks rohkes rasvas praetud kartulid.

PANEERITUD LIHALÕIK (ŠNITSEL).

| | |
|----------------------------------|--|
| 100—120 g vasika- või sealiha | vasardada õhukeseks, vormida noa abil pik- likuks õhukeseks lõiguks |
| soola; (pipart) | puistata peale |
| 1/4 muna, 1 tl. piima | paneerimiseks |
| 1 spl. riivsaia | |
| 10—15 g rasva | kuumutada, liha praadida |
| 5—10 g võid | sulatada, valada valmis lihale kastmeks |

Lisandiks anda praetud kartulid ja hautatud köögivilj.

PRAETUD AJUD.

| | |
|-----------------------------------|--|
| 100—125 g ajusid | |
| vett | |
| 1 tl. sidrunimahla või äädikat | pesta, 1/2 fundi leotada leiges vees, vabas- tada kelmest, keeta 5—6 min. happe, soola ja maitseköögiviljadega maitsestatud vees, siis lõigata viiludeks, need paneerida jahus, munas ja riivsaia, praadida rohkes rasvas ümberringi helepruuniks |
| soola | |
| 10 g maitseköögivilju | |
| 1 tl. jahu, 1/4 muna | |
| 1 spl. riivsaia | |
| rasva või taimeõli | |

Lisandiks anda keedetud või praetud kartuleid, hautatud herneid, porgandeid, tomateid või spinatit ja lehe- või kurgisalatit.

PRAETUD NEERUD.

| | |
|-------------------------|---|
| 120 g keedetud neerusid | lõigata õhukesteks viiludeks |
| 15 g rasva | kuumutada, neerud praadida helepruuniks |
| soola, sidrunimahla | puistata neerudele, maitsestada |
| 75—100 g pruuni kastet | valada praetud neerudele või anda lauale eraldi, kastmekannus |

Lisandiks praetud või keedetud kartulid ja hautatud kõögivilid.

PRAETUD MAKS.

| | |
|------------------------|---|
| 100—130 g maksa | vabastada soontest ja kelmest, lõigata õhukesteks lõikudeks, vasardada kergelt, kasta jahusse |
| 1—2 tl. jahu | |
| 10—15 g rasva | kuumutada, maks praadida helepruuniks |
| 75—100 g pruuni kastet | valada maksale või anda lauale eraldi |

Lisandiks anda praetud kartuleid või kartuliputru ja kõögivilja.

MAKSA- JA KARTULIKOOGID.

| | |
|------------------------|---|
| 75 g maksa | ajada koos läbi hakkmasina, segada ja maitsestada |
| 75 g tooreid kartuleid | |
| 15—20 g sibulat, soola | |
| 20—25 g rasva | kuumutada, lusikaga fösta rasvasse koogid ja praadida |

Lisandiks anda kõögiviljaputru, heledat kastet ja toorsalatit.

HAKKLIHAKOTLETID.

| | |
|---|--|
| 100 g liha (laba-, külje-, kaela- või kõhutükk) | ajada läbi hakkmasina |
| 25 g saia, 2 spl. vett või 1 keedetud kartul | leotada, ajada läbi hakkmasina, segada lihaga |
| 5—10 g sibulat | hakkida, soovi korral hautada, lisada. Mass kloppida sitkeks |
| 5 g rasva, ($\frac{1}{2}$ —1 muna) | lisada maitseks |
| soola, pipart | kotlettide vormimiseks |
| 1 spl. riivsaia | praadimiseks |
| 10—15 g rasva | |

Lisandiks anda kartuli- või kõögiviljaputru, heledat kastet.

Kotleti-, bitkii- ja šnitslitainas on ühesugune. Kotlet vormitakse ühest otsast teravamaks. Bitkii on ümmargune, šnitssel pikergune ja õhukene,unduvalt suurem kui bitkii.

KÜPSETATUD LIHATOIDUD.

Küpsetatakse 1—2 kg tükkidena loomade reietükke kondiga või ilma, vasika ja sea küljeliha.

Lahjat liha võib pekkida, määrida pealt sulavõiga või hapukoorega. Rasvast liha pekkida maitseköögiviljaga, valada üle kuuma veega. Sea- ja lambapraadi hõõrutakse sibula, küüslaugu või sinepiga.

Vasika ja sea küljeliha vahele võib rullida täidiseid: keedetud makarone või riisi, hakkliha, hautatud seeni või sibulaid.

Liha asetada parajal pannil kuuma praeahju. Ülespidi jääb see külg, mis serveerimisel peab jääma peale. Seakamar lõigata terava noaga ruuduliselt läbi. Pruunistunud lihale puistata soola ja valada leent või vett, millega kasta liha iga 10—15 minuti järel. Vajaduse järgi lisada küpsetamisel vett juurde.

Küpsetamise kestus on tavaliselt 1—2½ tundi. Liha küpsust proovida nõela või vardaga. Küps liha lõigata risti kiudu õhukesteks lõikudeks.

HAKKLIHARULL.

Hakklihakotleti segu
(lk. 118)

(singiribasid, porgandit,
keedetud mune, sibulat
või hautatud seeni)

hapukoort või sulavõid

vormida piklikuks rulliks

panna vormimisel rullisse täidiseks

rulli määrimiseks. Rulli küpsetada
30—40 min.

Valmis rull asetada vaagnale, lõigata viiludeks, kõrvale panna kartulid ja hautatud köögivilji. Pruun või hele kaste anda lauale eraldi kannus.

ROSTBIIF (10—15 õpilasele).

1,5 kg veise seljaliha (neerutükk)

maitseköögivilju

kelmetükke

konte

30 g rasva

1½—2 kl. vett

1 tl. soola

pipart

Küpsetada pärast pruunistumist 30—40 min. Liha peab seest olema veel roosa, mitte läbinisti küps. Lauale anda viiludeks lõigatult kuumal vaagnal, lisandiks mitmesugust köögivilja.

pehme liha lõigata kondilt, vasardada, kelme eemaldada või lõigata kääridega mitmest kohast läbi, et liha küpsetamisel kokku ei tõmbuks. Kui lihatükk on lai, siis keerata ta rulli ja siduda nõoriga. Panna pannile, kõrvale asetada maitseköögivilji, kondid ja kelmed. Peale valada kuum rasv. Liha pruunistada kuumas ahjus

hõõruda pruunistunud lihasse puulusikaga puistata peale, siis kasta liha kuuma veega, mida lisada vähehaaval

LINNULIHATOIDUD

Toiduks kasutatakse kodu- ja metslindude liha.

Linnuliha sisaldab rohkesti kergesti seeditavaid valke. Rasvasisaldus on hane- ja pardilihal suur (15—25%), teiste lindude lihal väike. Võrdlemise palju on lindude lihas ka B-rühma vitamiine, kaaliumi ja rauda.

Linnuliha on müügil jahtunult, jahutatult ja külmutatult. Rammususe järgi liigitatakse linnuliha kahte kategooriasse. Puhastamise alusel eristatakse poolpuhastatud (sooled eemaldatud, kuid osa sisikonda, pea ja jalad on alles) ja puhastatud (sisikond, pea, jalad ja tiivaotsad eemaldatud) linnud.

LINDUDE TÖÖTLEMINE.

Kodulindude liha kasutada värskelt, metslinde hoida ülesriputatult külmas kohas 3—5 päeva.

Suled kittkuda alates kaelast. Nahk hoida pingul, suled tõmmata välja vastupidises suunas nende kasvule. Kitkumine on kergem, kui linnud kastatakse paariks minutiks kuuma (70—80° C) vette.

Sisikond võtta välja, vältides sapipõie vigastamist, pärekust ettepoole tehtud sisselõike kaudu.

Jalad rajuda ära pisut altpoolt põlvliigest.

Linnud pesta seest ja väljast puhtaks, nahk kuivatada jahuga või kuiva rätikuga.

Kitkumisel alles jäänud karvad kõrvetada gaasi- või piiritusleegil, tõmmates linnu jalad ja tiivad laiali. Laiema leegi saamiseks valada piiritus plekkalusele pandud kuivale liivale või sootale.

Kaela nahk lõigata selja poolt lahti ja rajuda kael ära, nii et nahk jääb linnu külge. Nahk keerata selja alla, nii et ta löikekoha katab.

Lindude vormimiseks võib nende jalad asetada nn. „taskutesse“, linnud võivad ka peene nõõriga siduda või õmmelda, et nende jalad, tiivad ja kaela nahk kere ligi hoiduksid.

Linnud võivad toiduks valmistada tervelt või tükeldatult. Koos luuga tükeldamisel lõigata esiteks jalad ja tiivad, murdes lõikamisel luud liigestest välja. Siis eraldada noa või linnukäärde abil rinnaoosa seljast ja rajuda kumbki pool parajateks tükkideks. Samal viisil tükeldatakse ka tervelt keedetud, praetud või hautatud linnud ja pannakse tükid suurele vaagnale.



Rinnaliha (filee) saamiseks lõigata linnu nahk rinnaluu kohalt lahti ja tõmmata ära. Seejärel lõigata pehme rinnaliha tuult kas koos väikese tiivakondi tükiga või ilma selleta.

Kana kaalub 1—2 kg, jätkub 5—8 õpilasele, kalkun — 3—4 kg, jätkub 10—15 õpilasele, hani — 3—4 kg, jätkub 10—15 õpilasele, part — 1½—2 kg, 6—9 õpilasele.

KEEDETUD LINNULIHA.

Keetmiseks sobivad kana ja kalkun. Keeta tervelt või tükkidena lk. 111 toodud juhendi alusel.

Kastmeks lisada keeduveele külma veega segatud jahu, keeta läbi ja lisada rõõska koort; linnuliha anda lauale kausis või vaagnal kastmega ülevalatult või vaagnal võiga ülevalatult, kaste eraldi, kastmekannus.

Lisandiks anda sõmerat riisiputru või keedetud kartuleid ja pohla-, õuna- või jõhvikasalatit.

HAUTATUD LINNULIHA.

Hautatakse kõiki lindusid tervelt või tükkidena. Vt. juhend lk. 113. Maitseköögiviljana kasutatakse peterselli ja porrulauku.

Kastmeks lisada hautamisele külma veega segatud jahu, keeta läbi ja lisada rõõska koort.

Lisandiks anda keedetud kartuleid ja pohla-, ploomi-, õuna- või jõhvikeedist. Hane- ja pardiliha lisandiks sobivad hapukapsad ja hautatud või küpsetatud õunad.

PRAETUD LINNULIHA.

Praetakse peamiselt linnufileesid, mis pärast rinnaluult mahelõikamist õhukeseks vasardatakse ja piklikuks, ühest otsast teravamaks kotletiks vormitakse. Linnuliha võib praadida naturaalselt või paneeritult (lk. 116) väheses või rohkes rasvas.

Kastmeks on praeleem või sulavõi, lisandiks rohkes rasvas praetud kartulid, toorsalat.

KÜPSETATUD LINNULIHA.

Küpsetatakse peamiselt hanesid, parte ja kalkuneid.

Puhastatud linnusse puistata soola, sisikonna õõnsus täita õunte ja ploomide, hapukapsaste või kartulitega. Noorte lindude täimiseks

hautada kapsad poolpehmeks. Lind panna pannile seljaga allapoole ja kúpsetada praeahjus. Pruunistunud linnule valada kuuma vett või leent, lindu kasta aeg-ajalt pannile kogunenud vedelikuga. Kui vedelikku on vähe, siis lisada vett või puljongit. Linnud kúpsevad 1—3 tundi.

Kastmeks on praeleem, mis antakse lauale eraldi, kastmekannus. Lind lõigatakse terava noaga ilusateks tükkideks ja asetatakse vaagnale, tema ümber pannakse kúpsetatud või praetud kartulid ja linnu täitmiseks kasutatud puu- või köögiviljad.

KÜLMTOIDUD

Külmtoite kasutatakse põhitoiduna eineks, hommiku- ja õhtusöögiks või eeltoiduna mitmekäigulisel lõuna- või õhtusöögil. Külmtoidud peavad äratama isu ja soodustama seedimist.

Külmalt võib kasutada paljusid kuumtöödeldud toite: keedetud, hautatud, praetud ja kúpsetatud liha, kala, köögivilju jne. Paljud toidud valmistatakse ainult külmalt lauale andmiseks: süldid, pasteedid jne.

Külmtoitude liike on väga palju, neist tähtsamad on:

| | |
|------------|------------------------|
| võileivad, | kalakülmtoidud, |
| salatid, | lihakülmtoidud, |
| süldid, | köögivilja külmtoidud. |

Külmtoite tuleb valmistada kõige kvaliteetsematest toiduainetest. Toidud asetada vaagnale või kaussi meeldivas rühmituses, kaunistada maitserohelise lehekese, tomatilõigu, rediste, salati, munade või teiste ilusavärviliste toiduainetega. Konservid anda lauale karbist välja võetult.

Külmlaual võib olla üht või mitut liiki külmtoite; pole vaja lauda liiga üle kuhjata ega valikuga liialdada. Võõrustamiseks külmlauda korraldades arvestada ühele inimesele 200—300 g mitmesuguseid liha- ja kalatooteid, 200—300 g salateid, 100—150 g leiba ja saia, 15—25 g võid, 2—3 kl. ($\frac{1}{2}$ l) morssi, limonaadi või kalja.

VÕILEIVAD.

Võileivad on sobivaks toiduks paljudel juhtudel: kaasavõetava valmistoiduna koolis, matkal ja reisil; peatoiduna hommikueinel, ootel ja õhtusöögil; eeltoiduna mitmeroalisel õhtu- või lõunasöögil; kiiresti valmistatava einena ootamatute külaliste puhul.

Võileivad valmistada otse enne kasutamist.

Võileibade valmistamiseks võib kasutada kõiki leivaliike: vormis või plaadil küpsetatud rukkileiba, riia leiba, teeleiba, Moskva leiba, sepikut, saia, kuivikleiba (näkileiba), soolaseid juustu-, kõõmne- ja teisi küpsiseid.

Leib lõigata ühtlasteks $\frac{1}{2}$ —1 cm paksusteks tükkideks. Eelmise päeva leiba on kergem lõigata kui täiesti värsket.

Võid hoida toasoojuses ja hõõruda puulusikaga vahule, et ta oleks määrimiseks küllalt pehme, maitsestada sinepi, kilu või maitserohelisega.

Kattteks pandavad toiduained lõigata õhukesteks lõikudeks, salatid võileibade jaoks valmistatagu üsna väikesteks kuubikuteks lõigatud toiduainetest.

LIHTSAD VÕILEIVAD.

Lihtsaid võileibu kasutatakse igapäevasel toidulaual või kaasavõtmiseks kooli, tööle, reisile.

100 g leiba, sepikut või saia

15—25 g võid, praerasva või margariini

50—80 g kala, liha, juustu, muna

maitserohelist, kurki, tomateid

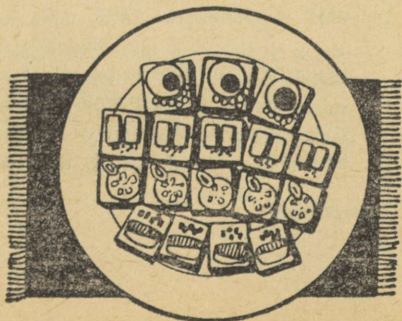
lõigata 2—4 viiluks

määrida ühtlase kihina leivale

asetada nägusa lõiguna võileivale

panna kaunistuseks

Kaasavõetud võileivad pakkida kahekaupa kokkupandult valgesse paberisse, tsellofaan- või plastikaatkotti või plastmassist võileivakarpi. Reisile valmistada võileibu ainult üheks päevaks, sest kauem seistes nende maitse halveneb. Pikemale matkale võtta kaasa eraldi pakitud leiba, võid, mune ja teisi toiduaineid, millest teel saab valmistada võileibu.



VÄIKESED VÕILEIVAD.

Väikesed võileivad sobivad kohvi- ja teelauale või eeltoiduks. Aluseks kasutatakse soolaseid küpsiseid või õhukesti ümmargusi, neli- või kolmnurkseid leiva- või saiaviile. Viimaseid on soovitatav röstida rasvaga määritud pannil, siis nad ei tahku ja on maitsvamad.

50 g leiba või saia

15 g maitsestatud võid või

20 g hapukoort, millele lisada

hakitud sinki, heeringat,

suitsukala, määrdõigast jne.

30—50 g katet

lõigata 4—8 väikest leivakest, (röstida)

määrida ühtlase kihina leivale

panna korralikult leivale. Soovitatav on teha ühe-laadilised leivad ühtmoodi

Sobivad katete kombinatsioonid:

muna + kilu + tillileheke

tomat + sink või praad + petersellileheke

heeringas + tomat + till

lõhe + sibulapealseid

vasikapraad + kurk + petersellileheke

sink + määrdõigas

maksapasteet + sidruni- või hapukurgi viil

juust + tomat või redis

kalamari + sibul.

EINEVÕILEIVAD.

Hommiku- ja õhtueineks valmistada suured mahlased, paksult kaetud võileivad, mida süüakse noa ja kahvliga.

75—100 g leiba, saia või kuivikleiba

20 g maitsestatud võid või praerasva

100—150 g mifmekesist katet, mille kombinatsioonideks sobivad:

muna + tomat + kilu, heeringas või sink

kartulisalat + sink + tomati-, kurgi- ja rediseviilud

suitsukalad + muna + kurk + tomat

köögiviljasalat + praad + kurgiviilud

lehesalat + kanapraad + kartulisalat

maitserohelist

panna lehekesena kaunistuseks

KIHILISED VÕILEIVAD.

Kahe- või mitmekihiliste võileibade vahele panemiseks kasutada pasteeditaolisi segusid, mis leivakihte koos hoiavad. 200 g võile (võimargariniile) lisada:

- 1) 10—12 puhastatud, sõelast läbiaetud kilu;
- 2) 100 g riivitud juustu, veidi punast pipart;
- 3) 100 g hakitud suitsuräime või -turska, soola, pipart;
- 4) 100 g läbi hakkmasina aetud või peenekshakitud sinki;
- 5) 100 g hakitud maitserohelist.

Leivast või saiaist lõigata ühesuurused õhukesed viilud. Koorik lõigata ära. Katet määrida viilude mõlemale poole, pannes viilud järjest üksteise peale. Ainult pealmine ja alumine külg jätta katteta.

Kahekihilised leivad lõigata nägusateks tükkideks. Mitmekihilised leivad asetada kerge vajutise all külma kohta, et kate hanguks. Paari tunni pärast lõigata nad õhukesteks triibulisteks viiludeks.

MAGUSAD VÕILEIVAD.

Magusad võileivad on kohased kohvi- ja teelaul.

Aluseks sobivad igasugused küpsised ja biskviidid, leiva-, saia- ja sepikuvilud.

50 g küpsiseid või

60 g värsket sepikut

15—20 g šokolaadivõid või
meega segatud võid

1—2 marmelaaditükki

lõigata ühtlasteks tükkideks

määrida ühtlase kihina alusele

lõigata viiludeks, panna leivale

Teisi katteid:

keedis, džemm + kuhjake hakitud biskviiti

mesi + 1/2 kreeka päiklit

võikreem + keedise või kompoti tükike

magus kohupiim + hakitud mandlid või päiklid

viil kompoti õuna + tükike šokolaadikompvekki

vahustatud koor + värsked mari.

SALATID.

Salateid valmistatakse toorestest või keedetud köögiviljadest. Mahlakuse suurendamiseks võib salatile lisada marinaadi, hapukurgi vedelikku, haput marja- või puuviljamahla.

Salat segatakse valmis või antakse salati ained lauale eraldi, nii et neid võib soovi järgi segada. Viimasel juhul asetatakse toiduained mitmeosalisele salativaagnale või ühte nõusse erivärviliste kogumitena. Vaagnale panna salat kuhjakesena (mitte siledaks suruda!), kaunistada sobiva toiduaine tükikese ja maitserohelisega. Salatit süüa väikeselt salati- või praetaldrikult.

Salatikaste tuleb valmistada ja maitsestada eriti hoolikalt, segada teiste salativainetega otse enne salati laualeandmist. Kastme võib valada salatile kaussi või anda lauale eraldi väikese kausi või kastmekannuga.

Salateid kasutatakse iseseisvalt eeltoiduna või lisandiks liha-, kala- ja teraviljatoitude juurde.

TOORSALATID.

Toorsalatiks valida kõige kvaliteetsemad köögiviljad, need puhastada ja pesta hoolikalt. Salat valmistada otse enne laualeandmist.

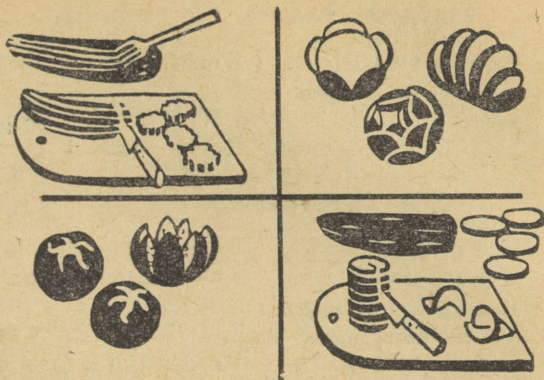
Köögivilja peenestamisviis mõjustab salati maitset. Köögivilja võib lõigata viiludeks ja ribadeks, riivida jämedal või peenel riivil.

LEHESALAT.

| | |
|--|--|
| 50—70 g lehtsalatit, spina- või oblikalehti | rebida väiksemateks tükkideks |
| 25 g (1 spl.) hapukoort või -piima (kefiiri) | maitsestada, valada salatile, segada kergelt |
| soola, suhkrut | |
| tilli | hakkida, puistata salatile |
| (rediseid, kurke) | lõigata õhukesteks ratasteks, segada juurde |

MUSTA RÕIKA SALAT.

| | |
|---|---------------------|
| 50—70 g musta rõigast sidrunimahla või hapusid õunu | riivida peeneks |
| suhkrut | |
| 25 g hapukoort või majoneeskastet | lisada, maitsestada |



KURGI-, TOMATI- JA SIBULASALAT.

50—100 g kõõgivilju
40 g õli- või hapukoore-
kastet
soola või pipart
maitserohelist

lõigata ratasteks, panna vaheldumisi kaussi
panna lusikaga peale
puistata valmis salatile

VÄRSKEKAPSASALAT.

50—70 g värsket kapsast
soola
10 g õuna või jõhvikaid
(suhkrut, õli- või hapu-
koorekastet)

riivida või lõigata peenteks ribadeks
lisada, suruda kausis pudrunuiaga seni,
kuni kapsast eraldub mahla
lisada riivitult või katkisurutult
lisada soovi korral

HAPUKAPSASALAT.

50—70 g hapukapsaid
suhkrut, kõõmneid
20 g riivitud porgandit
kaalikat
peeti või
25 g ploomikompotti

kasutada koos kapsamahlaga
lisada maitseks

lisada valiku järgi soovi korral

PORGANDI-, KAALIKA- VÕI PEEDISALAT.

| | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 50—70 g köögivilja | riivida peenteks ribadeks |
| haput mahla või õunu suhkrut | lisada maitseks, segada hästi |

SELLERI- JA PORGANDISALAT.

| | |
|---|---|
| 30 g sellerit | lõigata või riivida ribadeks |
| 30 g porgandeid | riivida peene riiviga, segada selleriga |
| 25 g vahu- või hapukoort (suhkrut, sidrunimahla) | lisada, maitsestada |
| pähkleid, rosinaid | lisada riivitult või pestult |

PEEDI- JA ÕUNASALAT.

| | |
|--|------------------------------|
| 50 g peeti | riivida peene riiviga |
| 30 g hapusid õunu | lõigata või riivida ribadeks |
| suhkrut, soola | lisada, maitsestada |
| 30 g õli- või hapukoore- kastet või kefiiri | lisada soovi korral maitseks |
| mäerõigast | |

SEGASALATID.

Segasalatite valmistamisel kasutatakse peale köögiviljade ka keedetud makarone või riisi, seeni, liha, kala jm.

Lauale antakse segasalatid külma eeltoiduna või võileibade kattena. Kaunistatakse maitserohelise lehekese, tomati-, kurgi- või munalõiguga.

KARTULISALAT.

| | |
|---|--------------------------------|
| 100 g keedetud kartuleid | lõigata kuubikuteks, segada |
| 50 g hapukurki või õunu | |
| 50—75 g hapukoore- või majoneeskastet (25—30 g heeringat, suitsukala, sinki, kee- detud või praetud liha) | lisada |
| maitserohelist, kurgilõike | kaunistamiseks |

PEEDISALAT (ROSOLJE).

50 g keedetud peeti
50 g keedetud kartuleid
25 g keedetud porgandit
30 g hapukurki või õunu
25 g toorest sibulat
30 g heeringat, (30—50 g liha)
½ keedetud muna
50—75 g hapukoorekastet
maitserohelist, tomatit,
porgandit, muna

lõigata 1 cm läbimõelduga kuubikuteks, hoida eraldi taldrikutel või kaussides, segada otse enne kasutamist

segada juurde

kaunistamiseks

MAKARONISALAT.

30—40 g makarone
vett, soola
1 väike õun või kurk
50 g sinki või suitsukala
½ toorest porgandit
50 g keedetud herneid
50—75 g majonees- või
hapukoorekastet
maitserohelist, kurki, mu-
na, tomatit

keeta, lõigata umbes 1 cm pikkusteks tükkideks

lõigata väikesteks kuubikuteks

riivida

kõik toiduained segada, maitsestada

kaunistamiseks

RIISISALAT.

30—40 g riisi, vett, soola
½ õuna või kurki
50—60 g keedetud kana-
liha, kala või krabisid
½—1 muna, 1 spl. her-
neid
50—75 g majoneesi
1—2 salatilehte
maitserohelist, muna,
krabi

riis keeta sõmeraks pudruks, feised toiduained lõigata väikesteks kuubikuteks, segada

salat asetada kuhilana salatilehele

SUVINE SALAT.

50 g keedetud värskaid kartuleid
50 g keedetud värskaid herneid
või aedube
50 g värskaid kurke
50 g tomateid
10—20 g sibulapealseid
1 keedetud muna
50—75 g majonees- või hapukoorekastet
maitserohelist, tomatit, kurki

lõigata kuubikuteks, segada, piserdada peale tomati- või kurgimahla

lisada
kaunistada

SUITSUKALASALAT.

50—70 g suitsukala
40 g keedetud kartuleid, makarone või riisi
50 g värskaid või konservkurke
40 g tooreid riivitud porgandeid
40—50 g keedetud värskaid herneid
50—75 g majonees- või hapukoorekastet

tükeldada õhukesteks viiludeks

enne kasutamist segada

lisada

TÄIDETUD TOMATID.

1—2 suuremat tomatit
soola, pipart
mõnd salatit
maitserohelist, salati koostisaineid
salatilehti

pealt lõigata tükike kaaneks, sisu õõnestada (kasutada toidusset)

puistata tomatisse
panna tomatisse, peale panna kaaneke

kaunistuseks

tomatid asetada salatilehtedele

TÄIDETUD KURGID.

1 väiksem kurk või osa suurest kurgist
soola, pipart
salatit
maitserohelist, tomatit
rediseid

lõigata pooleks või 5—6 cm pikkusteks tükkideks, õõnestada iga tükk nii, et talle põhi alla jääb.

puistata õõnsusesse
panna kurgisse

kaunistuseks



SULDID.

Sülte keedetakse rohkesti liimainet sisaldavast sea- ja vasikalihast või kaladest, mistõttu nendest keedetud leem kallerdub. Heaks kallerdumiseks on vajalik madal temperatuur (+2—+8°C) ja vähemalt 4—8 tundi aega.

Liha või kalad pesta külma veega puhtaks ja panna keema külma vette. Vesi peab ulatuma natuke üle liha. Kuumutada keemiseni, eemaldada pinnale kogunev vaht. Kui liha on verine, siis valada esimene keeduvesi ära. Keeta üsna nõrgal tulel, sest ägedalt keenud süldi leem on sogane ja halvema maitsega. 1/2 tundi enne keetmise lõpetamist lisada maitseained.

Pehmeks keenud liha või kala tõsta välja ja lõigata terava noaga väikesteks kuubikuteks. Süldileem kurnata läbi riide või tiheda sõela. Lihatükid keeta leemega veel kord läbi ja eemaldada peale kogunev vaht; kalatükke pole vaja uuesti keeta. Soojal ajal või vähe liimainet sisaldava liha või kala süldile võib lisada 1 l vee kohta 5—10 g želatiini (kasutamiseviis lk. 140).

Valmis keedetud sülti jahutada veidi, maitsestada lõplikult soolaga ja tõsta vormidesse või kaussidesse. Asetada jahedasse kohta seisma. Kallerdunult lüüa välja ja anda lauale äädika, riivitud mäerõika või sinepiga. Lisandiks võib anda kuumi kartuleid.

LIHASULT.

200—300 g sea- või vasikakoote, -jalgu, -pead, kondist külje- või labaliha või seakamarat
1 kl. vett, soola, pipart (vürtsi), loorberilehte
20—25 g maitseköögivilju

Keeta nõrgal tulel 3—5 tundi

KALASULT.

150—200 g kala: ahven, kiisk, haug, koha, suurte kalade pead, luud, uimed
1 kl. vett, soola, pipart, loorberilehte
20 g maitseköögivilju

Lõpused, sisikond ja silmad eemaldada

Väikesi kalu keeta 20—30 min., suurte kalade päid ja lujd 1 tund.

LEEME SELITAMINE.

Süldileem või puljong jahutada leigeks (25—30°C), lisada 1 liitri leeme kohta 1 munavalge koos koorega, kloppida ja kuumutada aeglaselt keemiseni, kurnata läbi tiheda riide. Kalgenduv munavalge seob leemes heljuvad ained, mis põhjustavad sogasust.

MAKSAPASTEET.

Seamaksa leotada 2—3 tundi piimas või vee ja piima segus, muidu on tal kibe maitse.

| | |
|---------------------------------------|--|
| 40 g kamarata pekki | lõigata kuubikuteks, sulatada hautamisnõus |
| 100 g maksa | puhastada kelmest ja soontest, tükeldada, lisada pekile |
| 25 g maitseköögivilju | lõigata õhukesteks tükkideks |
| Kõik toiduained pruunistada kergelt. | |
| 1/2 kl. vett või leent | lisada, toiduained hautada kaane all pehmeks, ajada läbi hakkimasina kõige peenema sõela |
| 40 g võid | vahustada, lisada maksamass, vahustada koos |
| soola, pipart (veini või konjakit) | maitsestamiseks |

Lauale panna maksapasteet ühe tükina või vormida kuuma vette kastetud lusikate abil kuulikesed. Kaunistada sidrunilõigu või hapukurgi tükikese ja petersellilehega.

Lahtiselt seismisel muutub maksapasteedi pealmine kiht kiiresti fumedaks, seepärast panna ta lauale otse enne kasutamist.

Külmlaual jätkub ülaltoodud hulgast 4—8 inimesele.

KÜLMAD LIHALÕIGUD.

| | |
|-----------------------------------|---|
| 75—100 g praadi või keedetud liha | lõigata terava noaga risti kludu õhukesteks lõikudeks, asetada reastikku vaagnale |
| pruuni praetarrendit | panna igale praelõigule |
| köögiviljasalateid | asetada prae kõrvale vahelduvat värvi kuhjakestena |
| salati- või petersellilehti | vaagna kaunistamiseks |

KOLM KALA.

| | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 100 g keedetud või praetud kala | asetada reastikku vaagnale |
| 50—75 g majonees- või hapukoorekastet | valada kalatükidele |
| maitserohelist sidrunit | kaunistuseks |

MARINEERITUD KALAD.

| | |
|-----------------------------------|---|
| 100 g marineeritud kalu (lk. 191) | tõsta marinaadist välja, asetada vaagnale |
| marinaadi köögivilju | panna kaunistuseks juurde |

SOOLATUD KALAD.

| | |
|--|--|
| 75 g soolatud kalu (lk. 189) | kilud ja räimed laduda reastikku või keerata ilma luuta rulli; suured kalad lõigata poolviltu õhukesteks lõikudeks, asetada vaagnale |
| sibularaffaid või hakitud sibulapealseid | panna kaunistuseks peale ja kõrvale |

HEERINGAS HAPUKOOREGA.

| | |
|---------------------------|--|
| 50 g heeringat | leotada, puhastada luudest, lõigata väikesteks lõikudeks ja asetada reastikku vaagnale |
| 30 g hapukoort ja suhkrut | |
| 1/4 muna, tomatit | maitsestada, valada heeringale |
| sibulat | kaunistuseks |

RULAAD (10—15 lõiku).

| | |
|-------------------------------------|--|
| 500 g vasika külje- või rinnaliha | lõigata õhukese nelinurkse tükina |
| 1 tl. soola, pipart | puistata lihale |
| 1 väike sibul | |
| 60—70 g suitsuribi | hakkida või lõigata ribadeks, jaotada ühtlaselt lihale, see keerata rulli ja siduda nööriaga (lk. 114) |
| (1 keedetud muna, seeni, porgandit) | |
| vett, soola | liha keetmiseks |

Pehmeks keenud liha jahutada pressi all. Lauale anda õhukesteks viiludeks lõigatult, maitserohelise ja salatitega kaunistatult.

HEERINGARULLID (2—4 inim.)

| | |
|--|--|
| 1 heeringas | leotada, puhastada luudest ja nahast |
| 1 väike sibul | hakkida, puistata sinepiga määratud heeringafileedele, need keerata rulli, kinnitada nelgiga |
| 1 kõvaks keedetud muna sinepit, pipart nelke | |
| $\frac{1}{2}$ kl. lauaädikat | keeta marinaad, jahutada, kallata heeringarullidele, hoida külmas |
| pipart, $\frac{1}{4}$ loorberilehte sibularattaid | |

Väikesed heeringarullid anda lauale tervelt, suuremad lõigata õhemateks viiludeks. Sibularattad panna peale.

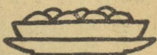
Nii võib teha ka silgurulle.

HEERINGAPASTEET (4—5 inim.)

| | |
|--|--|
| 1 heeringas | puhastada luudest ja nahast, ajada läbi hakkmasina või hakkida noaga |
| 1 kõvaks keedetud muna sinepit, suhkrut | hakkida, segada heeringa ja teiste toiduainetega, maitsestada |
| 2—3 spl. hapukoort | |
| $\frac{1}{4}$ riivitud sibulat | lisada juhul, kui segu on vedel kaunistamiseks |
| (1 spl. riivsaia või 1 keedetud kartul) | |
| maitserohelist, muna | |

Heeringapasteet panna kaussi või väikesele vaagnale.





MAGUSTOIDUD.

Magustoitude tähtsaim koostisosa on suhkur, mis oma kiire omastumise tõttu tekitab sööjas naudingulise küllastustunde.

Suhkrut valmistatakse meil suhkrupeedist. Töötlemise ja omaduste järgi eristatakse järgmised suhkruüliigid:

- 1) peensuhkur,
- 2) rafineeritud peensuhkur (kristallsuhkur),
- 3) rafinaadsuhkur e. tükksuhkur on pressitud või valatud,
- 4) tuhksuhkur — saadakse valatud suhkru saagimisel või jahvatamisel. Hea suhkur on kuiv, valge, lõhnatu.

Suhkru asemel võib magustoitudes kasutada mett.

Mesi sisaldab kergesti omastatavaid suhkruid, orgaanilisi happeid, lõhna- ja mineraalaineid, mistõttu ta on väga tervislik. Eristatakse kärje-, vurri- ja nõrgunud mett. Päritolu järgi on olemas pärna-, akaatsia-, ristikeina-, tatra-, tubaka- jt. mesi. Hea mesi on magus, õrna meeldiva lõhnaga, selge. Seismisel kristalliseerub mees leiduv glükoos, mille mõjul mesi muutub paksuks ja valgeks. Sagedamini esinevaks rikkeks on kaanefamata mee käärimine.

Põhiainetena kasutatakse magustoitude valmistamisel värskaid ja kuivatatud puuvilju ning marju, samuti ka jahu, tangusid, mune, piima ja koort.

Rõõska koort toodetakse 10-, 20- ja 35% -lise rasvasisaldusega. Vahustub ainult 35% -lise rasvasisaldusega rõõsk koor. Magustoitudesse võib aga kasutada ka haput koort, mis oma 30% -lise rasvasisaldusega ka vahustub. Vahustatav koor peab olema külm, alla $+10^{\circ}\text{C}$.

Magustoiduna võib kasutada värskaid puuvilju või marju. Need panna lauale pestult või puhastatult. Kõvemate puuviljade lõikamiseks kasutada nuga, varteta marju süüa lusikaga faldrikult või kausikesest. Peale puistata suhkrut, lisandiks anda rõõska piima või panna peale vahustatud koort.

MAGUSAD SUPID.

MAHLASUPP TANGUDEGA.

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1 $\frac{1}{2}$ —2 kl. vett | kuumutada keemiseni |
| 25 g (1—1 $\frac{1}{2}$ spl.) mannat või 30 g (2 spl.) tangu või herkuloit | panna vette, keeta pehmeks |
| 50 g (2—2 $\frac{1}{2}$ spl.) suhkrut 1 $\frac{1}{4}$ —1 $\frac{1}{2}$ kl. mahla | lisada pärast keetmist, maitsestada |

Supp jahutada. Lisandiks anda küpsiseid või saia.

MAHLASUPP KARTULITÄRKLISEGA.

| | |
|---|--|
| 1 $\frac{1}{2}$ — 2 kl. vett, 2 spl. suhkrut | keevale veele lisada suhkur |
| 1 tl. tärklis, vett 1 $\frac{1}{4}$ —1 $\frac{1}{2}$ kl. mahla | segada, lisada, keeta, jahutada lisada pärast keetmist, maitsestada |
| 25 g riisi, vett, soola, suhkrut või 50 g küpsiseid | keeta sõmeraks pudruks |

Taldrikusse pandud supisse panna kuhjake sõmerat putru või anda lisandiks küpsiseid.

LEIVASUPP.

| | |
|--|--|
| 60—70 g kuiva leiba 1 $\frac{1}{2}$ — 2 kl. vett | leotada mõned tunnid vees, keeta pehmeks ja peenendada puulusikaga või suruda läbi sõela, panna uuesti keema |
| 40—50 g (2 spl.) suhkrut 30 g rosinaid või kuivatatud õunu või 60 g värskaid õunu või 2 spl. haput mahla või keedist kaneeli, nelki 5—10 g võid | lisada, maitsestada pesta, lisada, keeta pehmeks, maitsestada lisada keetmise lõpul |

Supp anda lauale soojalt või jahtunult, taldrikusse lisada piima, rõõska või haput koort.

MUNAVALGEPALLISUPP [LUMEPALLID].

| | |
|--|--|
| 1 kl. piima | kuumutada keemiseni |
| 1 munavalge | vahustada kõvaks, kausi külge kinnitunud vahuks (proov: kaus munavalgevahuga keerata kummuli) |
| $\frac{1}{2}$ —1 tl. suhkrut (vanilliini) | lisada. Teelusikaga vormida klimbid, keeta piima peal, kuni hüübivad, tõsta kaussi |
| 1 munarebu, 1 spl. suhkrut | vahustada. Kuuma piima tõsta rebule ja segada, siis valada keedunõusse tagasi ja kuumutada, kuni muna hüübib. Mitte keeta! |
| ($\frac{1}{2}$ tl. kartuli- või maisi- tärklis, külma piima) | segada, lisada munarebust varem, kui soov- vitakse paksu suppi |

Valmis supp jahutada, panna klaaskaussi, peale tõsta munavalge-
klimbid.

KOMPOTID.

Kompotte valmistatakse värsketest ja kuivatatud marjadest ning puu-
viljast. Lauale antakse külmalt klaaskaasis või väikestes pokaalides,
kaunistatakse vahustatud koore, vahvlite või küpsistega.

TOORKOMPOTT.

| | |
|--|--|
| 100 g marju või puuvilja $\frac{1}{2}$ —1 kl. vett 30—50 g ($\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ spl.) suhkrut (marjamahla või veini) | Hästi küpsed, terved marjad või puuvili (maasikad, vaarikad, mustikad, kirsid, peh- me viljalihaga õunad, pirnid jne.) panna kaussi või pokaali. Suuremad puuviljad koorida, lõigata väiksemateks tükkideks. Kasutada võib üht või mitut liiki puuvilju ja marju. Suhkrulahus keeta eraldi, jahutada ja valada peale, lasta veidi aega imbuda, soovi korral lisada mahla või veini |
|--|--|

RABARBRI TOORKOMPOTT.

| | |
|--------------------------------------|--|
| 200 g rabarbreid | lõigata õhukesteks lõikudeks |
| 50—70 g ($\frac{1}{4}$ kl.) suhkrut | puistata rabarbrile, hoida 1—2 tundi jahe- das kohas, kuni mahl eraldub |

KEEDETUD KOMPOTT.

| | | |
|--|--------------|---|
| 1—1 ¹ / ₄ kl. vett | keeta siirup | |
| 50—60 g suhkrut | | |
| 100 g värskeid marju või puuvilju | | hoida 80—90° C kuumas suhkrulahuses, kuni nad on pehmed |
| haput mahla või veini | | |

KOMPOTT KUIVATATUD PUUVILJAST.

| | |
|--|---|
| 40 g kuivatatud puuvilja | leotada 1/2 tundi külmas vees, keeta sama veega pehmeks |
| 1—1 ¹ / ₄ kl. vett | |
| 50—60 g suhkrut | maitsestamiseks |
| haput mahla või veini | |

PIRNID KARAMELLSIIRUPIS.

| | | |
|------------------------------|--|----------------------------------|
| 1 spl. suhkrut | pruunistada kuivalt keedunõus lisada, karamell selles lahustada | |
| 1/2 kl. keeva vett | | |
| 2—3 pirni | koorida, õiepoolsesse otsa teha sisselõige, pirnid keeta siirupis, tõsta välja | |
| 1/2 tl. tärklis, 1 spl. vett | | segada, valada siirupisse, keeta |
| 1 spl. röõska koort | | lisada, kaste valada pirnidele |

KISSELLID.

Kisselle keedetakse värskest ja kuivatatud puuviljast, marjadest, mahlast ja piimast. Süüakse jahtunult.

Tärglis segada külma vedelikuga, kallata keeva vedelikku ja lasta segades keema tõusta. Kaua keefes muutub kissell venivaks või vesiseks, keetmata jätmisel on tal toore tärklise maitse.

Et kissellile jahtumisel ei tekiks kelmet, jahutada teda kaane all või puistata peale suhkrut.

Tärglis tuleb kasutada 1 l vedelikule järgmisel hulgal:

| | |
|-------------------------|--|
| vedela kisselli jaoks | 20—30 g (1—1 ¹ / ₂ spl.) |
| keskmise kisselli jaoks | 40—60 g (2—3 spl.) |
| paksu kisselli jaoks | 60—80 g (3—5 spl.) |

MARJAKISSELL.

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| 40—50 g tooreid marju | | mahl suruda välja. Kestad keeta läbi, neist |
| 1 kl. vett | | saadud mahl kurnata, kuumutada keemiseni |
| 50 g (2 spl.) suhkrut | | lisada |
| 5—15 g kartulitärklist, külma vett | | segada, lisada, keeta läbi, siis lisada toores mahl |

Lauale anda klaaskausis, kaunistada vahukoore või küpsistega.

PIIMAKISSELL.

| | | |
|---|--|----------------------------|
| 1 kl. piima | | kuumutada keemiseni |
| 20 g (1 spl.) suhkrut | | lisada |
| 5—15 g maisitärklist, külma piima | | segada, lisada, keeta läbi |
| vanilliini, riivitud pähkleid või kakaod | | lisada maitseks |

Lauale anda klaaskausis, lisandiks keedist või mahlakastet.

KARAMELLKISSELL.

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| 10 g (1/2 spl.) suhkrut | | pruunistada kuivalt keedunõus, lahustada |
| keeva vett | | vähese keeva veega |
| 1 kl. piima | | lisada, kuumutada keemiseni |
| 15—20 g suhkrut | | maitsestamiseks |
| 5—15 g maisitärklist, külma piima | | segada, lisada, keeta läbi, jahutada |

ÕUNAD VÕI PIRNID PIIMAKISELLIS.

| | | |
|---------------------------------------|--|--|
| 1—2 õuna või pirni (vett, suhkrut) | | õunad või pirnid poolitada, keeta suhkru- vees pehmeks (võib aga ka kasutada kom- potipuuvilja), asetada klaaskaussi |
| piimakissell pähkleid, küpsiseid | | valada puuviljale hakkida, puistata kissellile |

TARRETISED.

Tarretisi valmistatakse marja- või puuviljamahlast, kompotist, piimast või koorest. Tarretamiseks kasutatakse želatiini.

Želatiin on vasika- või kalaluudest valmistatud valkaine, mida kaubastatakse pulbrina, tükikesena või lehtedena.

Želatiini leotada 20—40 min. külmas vees, võttes vett 4—5 korda rohkem kui želatiini. Paisunud želatiin asetada sama kruusiga feise nõusse kuuma vette ja lasta lahustuda (60—70°C). Lahustatud želatiin kurnata läbi peene sõela sellesse vedelikku, mida soovitakse tarretada. Valmis segu panna külma veega märjaks kastetud nõusse ja hoida külmas, kuni ta tarretub (2—5 tundi).

Tarretis anda lauale samas kausis või pokaalis, milles ta tarretati, või lüüa vormist välja, kastes vormi põhjapidi sooja vette. Kaunistada vahustatud koore ja küpsistega.

MAHLATARRETIS.

5—6 g (1 tl.) želatiin

4—5 tl. vett

1 kl. magusat mahla

leotada, lahustada vesihautises

segada želatiiniga, lasta tarretuda

PIIMATARRETIS.

5—6 g (1 tl.) želatiini

4—5 tl. vett

1 kl. rööska või haput

piima või koort

20—30 g (1—1½ spl.)

suhkrut

vanilliini, sidrunikoort või

riivitud pähkleid

leotada, lahustada vesihautises

segada želatiiniga, maitsestada, lasta tarretuda

KIHILINE TARRETIS.

Valmistada mahla- ja piimatarretise vedelad segud. Vormi, klaaskaussi või pokaali valada kihifi valget ja punast tarretist, lastes iga eelmise kihi enne järgmise pealevalamist tarretuda.

PUUVILI TARRETISES [2 õpilasele].

1—2 õuna või pirni
 $\frac{1}{2}$ kl. vett, 1 spl. suhkrut
või

100 g kirsse, ploome,
arbuusi, melonit või
mitme puuvilja segu

mahlatarretis (eelm. lk.)

koorida, keeta suhkrusiirupis klaasjaks

lõigata ilusateks tükkideks, mittesöödavad
osad (seemned, kest, kivid) eemaldada.

Puuvili asetada klaaskaussi või pokaali

valada puuviljale, hoida tarretumiseks kül-
mas kohas

VAHUD.

MANNAVAHT.

1 kl. vett

20—30 g (1— $\frac{1}{2}$ spl.)
mannat

20—30 g suhkrut

$\frac{1}{4}$ kl. haput mahla või
marju

kuumutada keemiseni

sõristada vette, keeta poolvedel puder

lisada, maitsestada, lasta veidi jahtuda,

kloppida heledaks vahuks

Lisandiks anda rõõska piima, koort või vanillikastet.

MUNAVALGEVAHT.

$\frac{1}{2}$ —1 munavalget

100 g ($\frac{1}{2}$ kl.) haput
püreed

20—30 g suhkrut

(3 g ($\frac{1}{2}$ tl.) želatiini

3—6 tl. vett)

vahustada

lisada, vahustada üheskoos heledaks kõ-
vaks vahuks

Kui munavalgevaht pikemaks ajaks seisma
jääb, siis lisada vahustamise ajal leotatud
ja lahustatud želatiini

VAHT ŽELATIINIGA.

3 g ($\frac{1}{2}$ tl.) želatiini

4—5 tl. vett

$\frac{1}{2}$ kl. mahla võiüreed

25—30 g suhkrut

riivitud sidrunikoort

leotada, lahustada, segada jaheda mahla
võiüreed hulka, lisada suhkur ja vahustada
külmas kohas heledaks vahuks. Panna
pokaali või kaussi ja hoida 20—30 min.
külmas kohas

KÜPSETATUD ÖUNAVAHT (SUFLEE).

100 g õunu (ploome)
25 g (1 spl.) suhkrut
2 spl. vett

1—2 munavalget
5 g võid

puhastada, tükeldada, keeta vee ja suhkruga püreeks. See ei tohi olla liiga vedel

vahustada, segada kuuma püreega, panna võiga määratud vormi, küpsetada helepruuniks ja läbini küpseks

Anda kohe lauale, lisandiks rõõsk piim või koor.

KÜPSETATUD PÄHKLIVAHT (SUFLEE).

10 g võid
10 g jahu
2—3 spl. piima, soola

1 munarebu
1 spl. suhkrut, vanilliini
10—15 g päkliktuumi

1 munavalge
5 g võid

sulatada

lisada, kuumutada helekollaseks
segada juurde, keeta paksuks kastmeks

vahustada, segada keedetud jahu ja piimaga

riivida või hakkida, lisada

vahustada, segada kergelt teiste ainetega, panna võiga määratud vormi, küpsetada helepruuniks

KREEMID.

Kreemide põhiaineteks on munad, vahukoor, želatiin ja piim. Lauale anda kreemid pokaalis, kausis või vormist väljalöödult. Kaunistuseks puistata peale hakitud pähkleid, marmelaadi, küpsiseid.

Retseptides antud kogusest jätkub 2 õpilasele.

SIDRUNIKREEM.

1 munarebu
20—30 g (1 spl.) suhkrut

$\frac{1}{4}$ sidruni mahl ja riivitud sidrunikoort

3 g ($\frac{1}{2}$ tl.) želatiini
3—6 tl. vett

50—75 g 35%₀-list koort või hapukoort

vahustada

lisada

leotada, lahustada, segada munaga, hoida külm

vahustada, segada eelmiste ainetega, tarretada

OUNA- VÕI MARJAKREEM.

| | |
|--|---|
| $\frac{1}{4}$ kl. piima | kuumutada keemiseni |
| $\frac{1}{2}$ muna, 20—30 g suhkrut | vahustada, keeva piima valada segades munadele, siis kuumutada koos, kuni segu muutub paksemaks |
| 50—60 g (2 spl.) marja- või õunapüreed | lisada munasegule |
| 3 g ($\frac{1}{2}$ tl.) želatiini | leotada, lahustada, segada munadega, jahutada |
| 3—6 tl. vett | |
| 50—100 g 35 $\frac{0}{0}$ -list koort | vahustada, segada juurde, tarretada |

VANILLI-, KOHVI- VÕI KAKAOKREEM.

| | |
|---------------------------------------|---|
| $\frac{1}{4}$ kl. piima | kuumutada keemiseni |
| $\frac{1}{2}$ muna, 20—30 g suhkrut | vahustada, segades valada munadele keeva piima, siis kuumutada koos, kuni segu muutub paksemaks |
| vanilliini või | |
| 1 spl. kanget oakohvi või | lisada maitseks |
| 1 tl. kakaod või šokolaadi | |
| 3 g ($\frac{1}{2}$ tl.) želatiini | leotada, lahustada, segada munadega, jahutada |
| 3—6 tl. vett | |
| 50—100 g 35 $\frac{0}{0}$ -list koort | vahustada, segada juurde, tarretada |

LEIVAKREEM.

| | |
|------------------------------------|---|
| 100 g 35 $\frac{0}{0}$ -list koort | |
| 20—30 g (1 spl.) suhkrut | vahustada, segada riivitud leivaga, panna klaaskaussi |
| 30—50 g riivitud tahket leiba | |
| marmelaadi, pähkleid | hakkida, puistata peale |

PANNKOOGID.

Küpsetusviisi järgi eristatakse lusika- ja ülepannikoogid. Lusikakoogide jaoks valmistatakse paksem tainas, millest praetakse väikesed koogid ja anfase lauale taldrikul või vaagnal rittalaotult. Eraldi nõus anda lauale lisandid — magus kohupiim, keedis. Olepannikoogid valmistada vedelemast tainast ja laduda praetult ümmargusele vaagnale ülestikku või panna iga kook neljaks kokku. Lisandid määrada koogide vahele või anda lauale eraldi.

Pannkoogide kõrvale juuakse piima, kohvi, teed või morssi.

LUSIKAKOOGID [HAPUPIIMAKOOGID].

60—70 g ($\frac{1}{2}$ kl.) jahu,
soola, suhkrut

1 g ($\frac{1}{8}$ tl.) söögisoodat
 $\frac{1}{2}$ kl. hapupiima

$\frac{1}{4}$ muna

rasva

segada kausis

segada vähese jahuga, lisada hiljem
lisada maitseainetega segatud jahule

segada juurde. Munavalged võib vahustada. Tainast lasta veidi seista, et jahu paisuks

praadimiseks

OLEPANNIKOOGID.

40—50 g jahu, soola,
suhkrut

$\frac{1}{2}$ kl. rõõska piima

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ —1 muna

rasva

segada kausis

lisada, tainast lasta $\frac{1}{2}$ tundi seista

praadimiseks

PÄRMIPANNKOOGID.

80 g jahu, soola

2—3 g pärm,

$\frac{1}{2}$ tl. suhkrut

$\frac{1}{2}$ kl. piima

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ muna

(20 g hapusid õunu)
sidrunikoort või vanilliini

rasva

segada kausis

hõõruda klaasis vedelaks

soojendada, segada algul pärmiga, siis jahuga

segada tainaga. Hoida $\frac{1}{2}$ —1 tundi soojas kohas, kuni tainas kerkib

lõigata väikesteks kuubikuteks, lisada soovi korral

praadimiseks

ÕUNAPÄRJAD.

70—80 g ($\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kl.) jahu
1 muna, 10 g sulavõid
 $\frac{1}{2}$ kl. piima,
suhkrut, soola

1—2 suurt õuna
rasva või taimeõli

tuhksuhkrut

segada tainaks, lisades viimase toiduainena vahustatud munavalge

koorida, lõigata õhukesteks rafasteks, süda eemaldada. Õunaviilud kasta tainasse, praadida

sõeluda peale

ÜMMARGUSED PANNKOOGID.

70—80 g jahu
 $\frac{1}{2}$ kl. piima
15 g sulavõid
1 muna
5—6 g pärimi
suhkrut, soola, kardemoni
rasva või taimeõli
(1 tl. kõva keedist või džemmi)

segada tainaks, hoida 30—45 min. soojas kohas, et tainas kerkiks. Praadimisrasv kuumutada ümmarguste lohkudega pannil. Igasse lohku panna lusikaga tainast. Kui see on hakanud küpsema, võib koogisse panna tükikese keedist, sellele tõmmata tainast peale, nii et kook ümber pöörates keedist ümbritseb

SOOJAD MAGUSTOIDUD.

Sooje magustoite valmistatakse puuviljadest, saia- ja tangudest ja mitmesugustest maitsevatest lisanditest. Lauale antakse nad soojalt, lisandiks kompott, keedis, mahla- või piimakaste.

PRAETUD SAIALÕIGUD.

75—100 g tahket saia
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kl. kuuma piima
 $\frac{1}{2}$ muna
10—15 g rasva
suhkrut, kaneeli
30 g keedist või kompotti

lõigata viiludeks
valada saiale, leotada
lõua lahti, saialõigud kasta munasse
kuumutada, saiaviilud praadida
puistata peale
määrda peale või anda lisandiks

TÄIDETUD ÕUNAD.

1—2 haput õuna
1/3 munavalget

suhkrut, kaneeli, pähkleid

õonestada õiepoolsest otsast
vahustada

segada munavalgega. Seguga täita õunad,
asetada tulekindlast klaasist alusel kuuma
ahju ja küpsetada, kuni õunad on pehmed

Lisandiks anda rõõska piima või vanillikastet.

LEIVAVORMITOIT.

75 g tahket leiba
1—2 tl. võid

75 g õunu (või
õunapüreed)
1—2 spl. suhkrut
(kaneeli)

1/2 kl. piima

1/2 muna

1 spl. hapukoort

1 tl. riivsaia

riivida või lõigata kuubikuteks, praadida
osa võiga

lõigata viiludeks, panna leivaga kihiti võiga
määritud vormi, nii et alumine ja pealmine
kiht on leib

kloppida segamini, valada vormitoidule

puistata peale, toit küpsetada ahjus

Lisandiks anda rõõska piima, vanilli- või piimakastet.

SAIAVORMITOIT.

50—75 g tahket saia

1/2 kl. kuuma piima

1/2 muna, 15—20 g suhkrut
soola

10—15 g rosinaid, õunu
või rabarbrit
riivitud sidrunikoort

10—15 g võid
rasva

leotada, hõõruda puulusikaga ühtlaseks

segada saiamassiga, panna määratud vormi,
küpsetada helepruuniks

panna tükikestena vormi peale
vormi määrimiseks

Lisandiks anda mahlakastet või kompotti.

TAINAD

Tainaste retsepte ja valmistusviise on väga palju.

Enamiku tainaste põhiaineteks on jahu, vedelik või rasv, kergitusained ja maitseained.

JAHU.

Jahu toodetakse peamiselt nisust ja rukkist.

Nisujahu sordid on järgmised:

- 1) sõre jahu koosneb ühtlase suurusega terakestest, paisub hästi;
- 2) kõrgema sordi jahu on väga peen ja valge, kliideta;
- 3) I sordi jahu on valge, pehme ja peen, kliisid 2—3%;
- 4) II sordi jahu on kollakas või hallikas, kliisid 10—12%;
- 5) kooritud nisujahu on hallikas, kliisid rohkesti.

Rukkijahu sordid on järgmised:

- 1) ülesöelajahu (rukkipüül) on peen, valge, kliisid vähe;
- 2) kroovitid jahu on jämedam ja hallika värvusega, kliisid 14—16%;
- 3) kooritud jahust on kliid eemaldamata, jahu on jämedam ja tumedam.

Pliinijahu on I sordi nisujahu, sojajahu, suhkruga ja soola segu.

Laste toitejahuks jahvatatakse küpsiseid, mis on valmistatud kõrgema sordi nisujahust, suhkrust, munadest, piimast ja võist.

Kamajahu koosneb pärast keetmist kuivatatud ja jahvatatud hernestest, nisust, rukkist ja odrast.

Tainaste valmistamisel võib jahu osaliselt asendada riivsaia, riivitud rukkileivaga, kartuli- või maisitärklisega, riisijahuga.

KERGITUSAINED.

Kergitusainetena kasutatakse pärm, söögisoodat, ammooniumkarbonaati (põdrasarvesoola) ja küpsetuspulbreid. Vahustatud munavalgega tainastes on kergitajaks õhk.

Pärm koosneb seenekestest. Hea pärm on puhta kollakashalli värvusega, meeldiva lõhnaga, kergelt murduv. Pärm säilitada klaasi surutult ja hoida kausis vees kummuli. Kuivatatud pärm leotada leiges vees ja elustada magusa kartulipudru või vedela tainaga segatult sooja ruumis.

Söögisoodast vabaneb hapete ja kuumuse mõjul süsihappegaas, mis tainast kergitab. Kasutamisel segada söögisooda jahuga, sest vedelikuga segamisel tekib gaas liiga vara, enne küpsetamist. Söögisoodat kasutada hapupiimaga tehtud tainastele.

Ammooniumkarbonaat lõhustub küpsetamisel süsihappe-

gaasiks ja ammoniaagiks. Ta on kohane ainult väikeste ja õhukeste kookide jaoks.

Küpsetuspulbri valmistamiseks segada võrdsed hulgad viin- või sidrunhapet ja söögisoodat, või 2 osa viinakivi 1 osa söögisoodaga. Küpsetuspulber segada taina valmistamisel jahuga, võttes 1 kg jahu kohta 8—10 g söögisoodat või 20—30 g segatud pulbrit. Tainas küpsetada kohe, sest seismisel kaotab ta kerkimisvõime.

Kui küpsetuspulbrit segatakse valmis suuremal hulgal, siis lisada niiskumise vältimiseks niisama palju tärklisi või jahu. Küpsetuspulbrit hoida kuivas kohas.

MAITSEAINED.

Maitseained segada jahuga või vedelikuga, et nad tainas ühtlaselt jaotuksid.

Sidruni koorest riivida ainult kollane kiht, valge on kibe.

Safran ja kardemon kuivatada soojal pliilil, siis tampida peeneks.

Mandlid ja aprikoosituumad panna kuumale vette, keed kõrvaldada, tuumad riivida või hakkida.

Rosinad pesta sooja veega, kuivatada ja segada jahuga, lisada tainale segamise lõpul.

ULDJUHENDID TAINATOODETE VALMISTAMISEKS.

Toiduained ja töövahendid seada valmis. Enne taina valmistamist määrada vorm sulatamata võiga ja puistata üle riivsaia, küpsetusplaat hõõruda üle rasvase paberiga, õliga või pekikamaraga.

Tainast valmistada ja toiduaineid vahustada savi-, klaas- või emailitud kausis puulusikaga.

Tainaid rullida värvimata puulauale; tainarull ja laud teha jahuseks, rullida kergelt, hoolitsedes, et tainas ei jääks laua külge. Vajaduse korral puistata taina kõrvale lauale jahu ja tõmmata see lapiti hoitud suure noaga taina alla.

Korruga panna ahju ainult üks plaat, muidu küpsevad tooted ebaühtlaselt. Küpsetamisel arvestada nõudeid, mis on toodud lk. 51. Termomeetriga varustatud ahjudel pidada silmas temperatuuri (lk. 52).

Kui ühel plaadil küpsetatakse kaht erinevat kooki, siis panna kauem küpsev kook äärisega, lühemat aega küpsev toode lahtisele otsale.

Saiade ja vormikoogi küpsust proovida puutikuga, mis forgata toote keskele. Küps toode ei jää tiku külge.

Kõrbenud osa koogil või saial riivida või lõigata terava noaga ära.

Tuhksuhkrut puistata magusale koogile või saiale läbi sõela.

PÄRMITAINAS.

Pärmitaina kerkimist ja maitseomadusi põhjustavad pärmseente arengul tekkivad ained, eriti süsihappegaas ja alkohol. Pärmseentele soodsaim on 25—35°C temperatuur. Külmas arenevad nad aeglaselt, liiga kuumas pärmseened surevad ja tainas ei kerki üldse.

Toiduks vajavad pärmseened suhkrut, kuid liiga rohke suhkur aeglustab kerkimist, samuti ka rasv ja feised lisandid.

Tõmbetuul, vahelduv temperatuur kerkimisel ja küpsetamisel, poolküpsete toodete rapufamine ja jahutamine võivad põhjustada pärmitainatoodete ebaõnnestumist.

Küpsed saiad asetada tainalauale ja katta rätikuga. Väikesed saiad ja pirukad panna rätikule või rätikuga vooderdatud kaussi ning katta, et koorik muutuks pehmeks ja saiad jääksid mahlaseks.

Pärmitainatooteid kasutada võimalikult värskelt.

LIHTNE SAI VÕI SEPIK.

100 g jahu, soola

1—2 g pärmi

¼ tl. suhkrut

panna sooja kaussi

hõõruda vedelaks

¼—½ kl. vett või piima

soojendada, segada pärmiga ja sõtkuda jahuga ühtlaseks sitkeks tainaks. Peale puistata veidi jahu, katta rätikuga ja hoida soojas kohas. Kui tainas on kerkinud 2—3-kordseks (1—2 tundi), sõtkuda ta veel kord läbi, vormida sai, panna plaadile, katta rätikuga ja kergitada veel 20—30 min., määrada pealt munaga, piimaga või kohviga ja küpsetada

Seda tainast võib teha ka jahedatest toiduainetest ja hoida tavalises toatemperatuuris, siis kerkib ta 6—8 tundi, nii et hommikul segatud tainas perenaise töölt tulekuks on parajalt kerkinud.

PLAADISAI [suurus 15 × 20 cm].

100 g jahu, soola

2—3 g pärmi

1—2 tl. suhkrut

1—2 tl. võid

½ kl. piima või vett

südrunikoort või kardemoni

½ muna

1 tl. jahu, ½ tl. võid

¼ tl. suhkrut

Valmistada vedelam pärmitainas, mis klopida puulusikaga ühtlaseks. Kerkinult klopida tainas läbi ja valada võiga määritud plaadile või lahtikäivasse vormi, lasta rätikuga kaetult kerkida

lõua lahti, määrada kerkinud tainale

hakkida sõmerjaks seguks, puistata tainale. Küpsetada helepruuniks

TEEKOOK.

Plaadisai lõigata kaheks õhukeseks kihiks, vahele panna piimakreemi (lk. 167), peale võib sõeluda tuhksuhkrut.

VORMISAI.

Valmistada vedelam pärmitainas, võttes 100 g jahu kohta $\frac{1}{2}$ kl. vedelikku, rasvainet ja $\frac{1}{2}$ —1 muna. Taina võib maitsestada soolaseks või magusaks; lisada võib ka sukaadi, rosinaid või köömneid. Kerkinud tainas kloppida läbi, valada võiga määritud vormi ja küpsetada nõrgemas kuumuses helepruuniks ning läbinisti küpseks.

Jahtunud vormisaiale sõeluda tuhksuhkrut.

KÖÖMNEKUKLID (6—10 tk.).

100 g jahu
2—3 g pärm, 1 tl. suhkrut
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ kl. piima, soola
10 g margariini
10 g võid
 $\frac{1}{4}$ muna
kõömneid

valmistada tavalise paksusega pärmitainas. Kerkinud tainas sõtkuda läbi ja vaalida laual vorstitaoliseks, jaotada ühesuurusteks tükkideks, need veeretada ümmarguseks ja asetada plaadile. Kerkinud kuklite keskele suruda tükike võid, kuklid määrada munaga, peale puistata kõömneid ja küpsetada kuumas ahjus

KORBID (6—10 tk.).

Valmistada samasugune pärmitainas nagu kõömnekuklite jaoks. Kerkinud kuklid vajutada keskelt klaasipõhjaga maha, süvendisse panna kohupiimatäidis, määrada pealt munaga ja küpsetada. Korpe võib teha ka valmis kuklitest, mis katta poolteks lõigatult, küpsetada pealtkuumusega.

Soolane korbitäidis:

100 g kohupiima
 $\frac{1}{2}$ muna
1—2 tl. võid või koort
soola, kõömneid

hõõruda peeneks, segada teiste ainetega (rasvasele kohupiimale võid ei lisata)

Magus korbitäidis:

100 g kohupiima või 1 kl. paksu mannaputru
 $\frac{1}{2}$ —1 muna
 $\frac{1}{2}$ —1 spl. suhkrut
1—2 tl. võid või koort
rosinaid või sukaadi

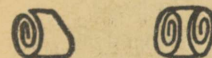
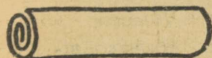
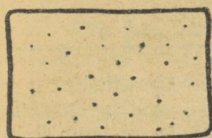
hõõruda peeneks

vahustada
lisada

maitsestamiseks

HEA SAI.

100 g jahu
2—3 g pärm, $\frac{1}{4}$ tl. suhkrut
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ kl. piima või vett
10 g suhkrut
10 g rasva
 $\frac{1}{2}$ tera kardemoni või
sidrunikoort
soola
munarebu või piima
ja muna



KRINGEL.

100 g jahu
5 g pärm, $\frac{1}{4}$ tl. suhkrut
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ kl. piima
 $\frac{1}{4}$ munarebu, soola
15—20 g suhkrut
 $\frac{1}{2}$ tera kardemoni või
sidrunikoort
 $\frac{1}{10}$ g safranit
20—25 g võid
15—20 g rosinaid
sukaadi
määrimiseks muna
(mandleid või pähkleid)

Lauleandmise eel sõeluda kringleile tuhksuhkrut,

panna sooja kaussi, keskele teha süvend
hõõruda vedelaks

soojendada, segada pärmiga, valada jahus
olevasse süvendisse, segada osa jahuga
poolvedelaks tainaks, mille peale tõmmata
osa ülejäänud jahu. Kauss katta rätikuga,
juuretis lasta soojas kohas 20—30 min. ker-
kida, siis lisada teised ained, sõtkuda tai-
nas ühtlaseks ja sitkeks. Peale puistata jahu
või määrada sulavõid, et tainas ei kuivaks;
katta rätikuga ja lasta uuesti soojas kohas
kerkida, kuni maht on 2—3-kordne. Tainas
sõtkuda veel kord hästi läbi, et paljunenud
pärmseeni ühtlaselt tainasse jagada. Nii ei
teki saias suuri kerkimise auke. Tainas
panna vormi või anda soovitud kuju ja ase-
tada plaadile, lasta veel kord kerkida.
Määrida munarebuga või piima ja muna
seguga, küpsetada helepruuniks. Väikesed
ja plaadisaiad küpsevad 5—15 min., suure-
mad saiad 20—40 min.

Väikeste saiade vormimine.

Safran kuivatada soojal pliidiil paberil,
suruda kruusis teelusikaga pulbriks ja
segada piimaga enne taina sõtkumist. Tai-
nas valmistada eeltoodud juhendi järgi.
Pärast feistkordset kerkimist ja seejärel
taina läbisõtkumist vormida palmitud kring-
gel või pärg. See lasta kerkida, määrada
munaga, puistata mandleid peale ja küpse-
tada.

MURETAINAS.

Muretaina põhiaineteks on rasv (margariin, või, koor) ja jahu, lisatakse ka riivitud keedetud kartuleid ning kohupiima.

Magusaid muretainaid maitsestatakse suhkruga, sidrunikoore, kaneeli, kakao, mandlite ja vanilliiniga; soolastele lisatakse soola, juustu, köömeid, pipart.

Muretainast valmistatakse küpsiseid, plaadikooke, pirukaid, väikesi vormikooke ja tordipõhju.

Muretainas valmistada külmadest toiduainetest ja hoida tainast enne küpsetamist 20—30 min. külmades kohas.

100 g jahust valmistatud tainast jätkub kooke maitsemiseks 6—10 õpilasele.

Muretaina põhireseptid.

| Muretaina liik | Jahu | Rasv | Põhimaitseained | Lisandid |
|----------------|-------|--------------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| Magus (1:2:3) | 150 g | 100 g margariini | 50 g suhkrut | 1/2 spl. vett või 1/2 muna |
| Hapukoore- | 100 g | 40—60 g margariini 35 g hapukoort | sool (suhkur) | 1/4 muna 1/10 tl. söögi- soodat |
| Juustu- | 100 g | 75—100 g margariini | 75—100 g juustu | 1 tl. vett või 1/4 muna |
| Kartuli- | 100 g | 75—100 g margariini | sool (suhkur) | 75—100 g kartuleid |
| Pärmi- | 100 g | 50—60 g margariini | sool (suhkur) | 26 g pärimi 2—3 spl. vett |
| Kohupiima | 100 g | 75 g margariini | sool (suhkur) | 75 g kohupiima sidrunikoort |

Muretainast valmistatakse kahel viisil:

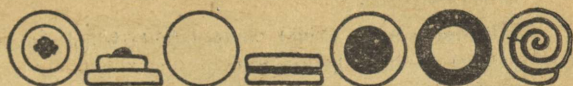
I (hakitud): Tainalauale kuhja pandud jahu keskele teha süvend, millesse panna muna ja vedelik, lisada rasv ja maitseained. Ained hakida noaga läbi, sõtkuda käega kiiresti kompaktselt palliks.

II (vahustatud): Rasv vahustada, lisada teised ained, sõtkuda kiiresti läbi, vormida palliks.

Vormitud tainas katta rätikuga ja hoida 1/2—1 tund külmades kohas.

KEEDISEKOOGID (10—15 tk.).

Õhukeseks rullitud magusast tainast vormida kahe suurusega ümmargused koogid. Väiksema koogi keskele teha auk, koogid panna ülestikku. Süvendisse panna mari, tükike puuvilja või pisut keedist, koogid küpsetada.



DŽEMMIKOOGID (15—20 tk.).

Õhukeseks rullitud tainast vormida ümmargused koogid, kúpsetada helekollaseks. Kuuma koogi põhjale määrada džemmi, õunavõiet või vanillikreemi ja panna kaks kooki kokku. Peale sõeluda tuhksuhkrut.

ŠOKOLAADIKOOGID (20—25 tk.).

Ühe osa taina hulka segada kakaod, kuni tainas on pruun. Sellest veeretada laual jäme rull. Valge tainas rullida õhukeseks ja panna pruuni rulli ümber. Hoida $\frac{1}{2}$ tundi külmas kohas. Rulli otsast lõigata õhukesed koogid, kúpsetada.

PÄHKLIKANGID (üle 25 tk.).

Õhukeseks rullitud tainast lõigata noa või tainarattaga 6—8 cm pikkused ja 2 cm laiused kangid, määrada munaga, peale puistata hakitud pähkleid.

JUUSTU- VÕI KÕÖMNEKANGID (üle 25 tk.).

Soolane või juustumuretainas rullida õhukeseks ja lõigata noaga või tainarattaga kangideks. Määrada munaga, peale puistata kõõmneid või riivitud juustu.

RABARBRI-, KARUSMARJA- VÕI ÕUNAKOOK ($\frac{1}{3}$ plaaditait).

Õhukeseks rullitud tainas asetada tainarulli abil plaadile, kúpsetada helekollaseks. Peale panna rabarbritükid, karusmarjad või õunaviilud, millele puistata suhkrut ja kaneeli. Koogile võib panna ristamisi tainaribasid, mis määrada munaga. Kúpsetada, kuni toiduained on pehmed. Tooreste aiasaaduste asemel võib kasutada ka keedist.

„KORVIKESED“ (12—18 tk.).

Õhukeseks rullitud muretainas suruda väikeste vormikeste külgedele ja põhja ning kúpsetada. Jahtunud „korvikesed“ täita marjade, kreemi, keedise või kompoti ja vahukoorega. Kaunistada hakitud marmelaadi, mandlite ja pähklitega.

LEHTTAINAS.

Lehttainas nõuab täpset valmistamist, külmi toiduaineid, jahedat ruumi, külma plaati ja kuuma ahju.

Tainale lisatav hape (sidrun-, piim-, viin- või äädikhape) soodustab jahus leiduva liimvalgu paisumist ja teeb taina elastsemaks ning sitkemaks. Hapet ei tohi panna liiga palju.

Lehttaina valmistamine koosneb mitmest toimingust:

1. Algtaina valmistamine:

100 g jahu, soola

$\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ kl. piima või vett

$\frac{1}{8}$ muna

$\frac{1}{6}$ g hapet

Toiduained sõtkuda hästi sitkeks fainaks, asetada rätikuga kaetult külma kohta umbes $\frac{1}{2}$ tunniks seisma

2. Või ettevalmistamine:

75—100 g võid (margarini)

asetada tainalauale

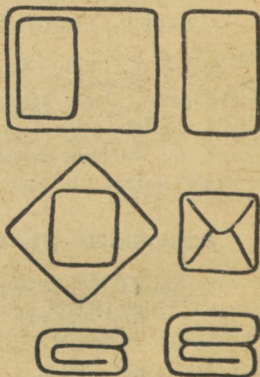
1—2 tl. jahu

hakkida noaga võisse. Või vormida noaga lamedaks neljakandiliseks tükiks, jahutada külmas ruumis. Algtainas ja või peavad olema ühe kõvaduse ja temperatuuriga

3. Lehttaina valmistamine:

Algtainas rullida lauale, nii et ta on keskest paksem kui servadest. Keskele või ühele poolele panna või, mille ümber keerata tainas. Rullida veidi õhemaks ja panna 3- või 4-kordselt kokku, asetada rätikuga kaetult külma kohta. Nii teha 3—4 korda. Kui tainas katkeb ja või välja tuleb, siis on ruum või toiduained liiga soojad ja tainast tuleb kauem külmas kohas hoida. Rullimisel panna jahu nii palju, et tainas ei jääks laua külge kinni. Liiga rohke jahuga rullimisel muutub tainas kõvaks ja tuimaks. Neljandal või viiendal korral rullida tainas õhukeseks ja vormida.

Suure tükina kasutatakse lehttainast plaadikookide või suurte pirukate valmistamiseks. Tainast lõigata terava noaga, vormi või tainarattaga. Nüri lõikaja surub tainakihid kokku ja takistab kerkimist. Väikesed tooted teha kolm- või nelinurksed, et ei tekiks tainajääke. Servad ja jäägid panna korralikult kihiti kokku ja rullida nii, et tainas jääb leheliseks.



Tooted asetada hästi külmale plaadile (külma veega loputatud). Munaga määrada ainult pealt, mitte taina servi. Küpsetada helepruuniks. Valmis tooted asetada siledale alusele.

Et lehttainast on raske valmistada, tehakse tihti teisi võitainaid, mis peaaegu niisama hästi kerkivad.

VALE-LEHTTAINAS.

100 g jahu, soola
100 g margariini

$\frac{1}{2}$ muna, 1—2 spl. piima
 $\frac{1}{8}$ g hapet

panna lauale kuhja, keskele teha süvend jaotada tükikestena jahu peale

panna süvendisse. Ained hakkida noaga läbi, sõtkuda käega kiiresti ühtlaseks, vormida palliks, hoida 4—5 tundi või üle öö külmas kohas. Rullida ja vormida külmas ruumis, panna külmale plaadile, küpsetada kuumas ahjus. Mida suurem on temperatuuride vahe, seda paremini tainas kerkib

POOL-LEHTTAINAS.

100 g jahu, soola
50 g margariini
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kl. vett või piima
 $\frac{1}{8}$ g hapet

valmistada samal viisil nagu vale-lehttainas

KOHUPIIMA LEHTTAINAS.

100 g jahu, soola
75—100 g margariini
100 g kuiva lahjat kohupiima

sõtkuda ühtlaseks tainaks. Rasvase kohupiima puhul võtta vähem võid. Vesist kohupiima nõrutada marlisse seotult. Tükiline kohupiim suruda läbi sõela või hakkimasina.

Tainast hoida üle öö külmas kohas

SOOLA- VÕI KÖÖMNEKANGID [üle 25 tk.].

Lehttainas rullida õhukeseks, lõigata 10—12 cm pikkused ja 1—2 cm laisused kangid. Määrada munaga, peale puistata soola või köömneid ja küpsetada.



„TUULIKUD“ (12—15 tk.).

Õhukeseks rullitud lehttainast lõigata nelinurksed koogid. Keskele panna keedist, nurgad lõigata läbi ja tõsta tuuliku tiibade faoliselt keedisele. Määrida munarebuga ja küpsetada.

„KEELED“ (12—15 tk.).

Õhukeseks rullitud lehttainast lõigata ovaalsed 10—12 cm pikkused ja 5—6 cm laiused koogid. Määrida muna või piimaga, puistata peale suhkrut ja hakitud mandleid, küpsetada. Jahtunud kookidesse võib panna vahukoort või mõnd kreemi.

ÕUNAD LEHT- VÕI MURETAINAS (4—6 väiksemat õuna).

Õhukeseks rullitud leht- või muretainas lõigata nelinurkseteks tükkideks. Iga tüki peale panna kooritud õun, mille südamik on eemaldatud ja õnsus täidetud rosinatega või suhkruga ja mandlite seguga. Õun ümbritseda tainaga, mille nurgad pealt mandliga või tainatükiga kinni surutakse. Määrida munaga, küpsetada.

KIHILISED KOOGID (üle 25 tk.).

Magus muretainas (lk. 152) rullida õhukeseks ja määrada pealt munavalgega. Muretaina peale panna õhukeseks rullitud lehttainas, suruda kokku. Kihilisest tainast lõigata kangid, küpsetada helekollaseks.

„TASKUD“ (8—12 tk.).

Õhukeseks rullitud tainas lõigata nelinurkseteks tükkideks, keskele panna džemmi, kohupiima või piimakreemi. Tainas panna täidise ümber taskuna kokku, määrada munaga ja küpsetada.

KOORETORUD (8—12 tk.).

Leht- või muretainas rullida õhukeseks, lõigata 20 cm pikkusteks ja 5—6 cm laisteks ribadeks, mis keeratakse ümber plekkforu ja küpsetatakse. Küpsed forud libistatakse plekkvormilt maha. Jahtunult täidetakse vahustatud koorega või mõne kreemiga. Peale sõelutakse tuhksuhkrut.

BISKVIIDITAINAS.

Biskviiditaina põhianeteks on munad, jahu ja suhkur.

Biskviiditaina kerkimine oleneb munade vahustumisest. Värsked munad vahustuvad hästi, konservmunad mitte. Munavalged ei vahustu, kui neisse satub munarebu või veidigi rasva. Seisnud, vedelaks muutunud munavalge vahustumist saab soodustada, lisades talle pisut soola, paar kristalli sidrunhapet või tilk kanget äädikat.

Jahu asendamine tärglisega teeb koogid õrnemaks.

Valmis tainas kasutada kohe, muidu langeb munavalge alla.

Biskviiditainas jääb küpsemisel kergesti vormi külge, seepärast tuleb vormi hoolikalt võiga määrada ja jahuga üle puistata. Suurte kookide küpsetamisel kasutada lahtikäivat vormi või võiga määratud pärgamentpaberit, mille küljest koogi eraldamine on kergem. Kui biskviiditainast küpsetatakse kinnises vormis, siis määrada vorm pehme, kuid sulamata võiga ja puistata ühtlase riivsaia või manna kihiga üle.

I VALMISTUSVIIS:

1 munarebu
25 g (1 spl.) suhkrut
25 g (1 spl.) jahu
1 munavalge, soola

vahustada savikausis puulusikaga
lisada
vahustada, segada õrnalt tainasse

II VALMISTUSVIIS:

1 munavalge
25 g (1 spl.) suhkrut
1 munarebu
20 g (1 spl.) jahu

vahustada savikausis traatvahustiga
lisada vähehaaval, lüüa koos kõvaks vahuks
hõõruda lahti, lisada vahustatud munavalgele vaheldumisi jahuga

III VALMISTUSVIIS:

1 muna
40—50 g (2 spl.) suhkrut
20—30 g (1½ spl.) jahu

vahustada traatvahustiga, kuni mass on paks, hele ja vahul
lisada lusikashaaval, segada hästi

IV VALMISTUSVIIS:

1 muna, soola
25 g (1 spl.) suhkrut
20 g (1 spl.) jahu

panna kausiga kuuma vette ja vahustada, kuni mass on hästi tihe, hele ja 45—50°C kuum. Asetada lauale ja jätke vahustamist lisada jahtunud munamassile



VÄIKESED BISKVIITKÜPSISED.

Tainale lisada 1 muna kohta 50—60 grammi jahu. Teelusikaga panna plaadile väikesed tainakuhjakesed, küpsetada helekollaseks (10—15 min.) ja keerata soojalt rulli. Täita vahukoorega.

TORDIPÕHJAD.

Biskviiditainas valada lahtikäivasse tordivormi või plaadile ja küpsetada, proovides küpsust puutikuga. Valmis kook kummutada või libistada lauale, jahtunult lõigata õhukesteks ratasteks või kandilisteks tükkideks.

RULLBISKVIIT.

Biskviiditainas valada paberile või plaadile ja tõmmata vette kastetud noaga ühtlaseks 1—1½ cm paksuseks kihiks, küpsetada. Valmis kook kummutada restile või suhkruga ülepuistatud valgele paberile, määrada peale keedist või kreemi ja keerata soojalt rulli.

Liiga kõva keedis segada sooja veega pehmeks.

RABARBRI-, KARUSMARJA- VÕI ÖUNAKOOK BISKVIITKATTEGA.

Muretainast küpsetatud rabarbri-, karusmarja- või öunakoogi (lk. 153) võib katta pärast toiduainete pehmeks küpsetamist või keedise pealepanemist biskviiditaina kihiga, mis ahjus helepruuniks küpsetatakse. Küpsust proovitakse puutikuga.

Liiga kuumas ahjus jääb biskviiditainas seest tooreks.

VÄIKESED BISKVIITTORDID.

Väikesed koogivormid määrida võiga ja puistata riivsaia või jahuga. Vormi põhjale panna natuke biskviiditainast, selle keskele asetada tükike marmelaadi, kompotipuuvilja või kuivemat keedist. Vormid täita ¾ kõrguselt tainaga ja küpsetada helekollaseks (20—25 min.). Veidi jahtunud koogid kummutada vormist välja, määrida kuumendatud marmelaadi või džemmiga ja puistata peale hakitud mandleid, pähkleid või küpsisepuru.

Kaunistuseks võib kasutada ka võikreemi, sukaadi ja värskaid marju, apelsinilõike.

PÄHKLIBISKVIIT,

| | | |
|----------------------------|-----------|---|
| 1 muna | vahustada | |
| 25 g (1 spl.) suhkrut | | |
| 20 g mandleid või pähkleid | | vabastada pruunist kestast, hoides mandleid keevas vees, siis riivida |
| 20 g tärklist | | lisada munadele koos riivitud mandlifega |

Tainas valada võiga määratud pärgamendile ja küpsetada kohe. Jahtunud koogile panna õhuke kiht puuviljapüreed, sellele suhkruga vahustatud koort.

KEEDETUD TAINAS.

Keedetud tainast kookides tekivad küpsetamisel jahu läbikeetmisest tingitult suured õõnsused, mistõttu neid kooke nimetatakse „tuuletaskuteks“ ja kasutatakse peamiselt täidistega. Kookide õnnestumiseks peab jahu hästi paisuma, ahi peab olema algul kuumem, hiljem jahedam.

| | |
|------------------------|--|
| 1/2 kl. piima või vett | kuumutada keemiseni |
| 25 g rasva, soola | lisada |
| 100 g jahu | lisada korraka, segada hästi, keeta paar minutit, kuni tainas moodustab ühtse, keedunõust eralduva tomбу, jahutada 60—70°C-ni |
| 2—3 muna | lisada ükshaaval, iga muna tainaga täiesti läbi segades. Valmis tainas peab olema veidi läikiv, ühtlaselt paks. Koogid vormida kahe lusika abil või läbi tainapritsi, küpsetada. |

MAGUSAD „TUULETASKUD“ (8—12 tk.).

Vormida piklikud, ümmargused, kringli- või rõngakujulised koogid, küpsetada. Kookidel lõigata pealmine pool kaaneks, millega katta alumisele poolele pandud suhkruga vahustatud koor või kreem. Kookide kaanele sõeluda tuhksuhkrut.

SOOLASED „TUULETASKUD“.

Tainale lisada 10—15 g riivitud kõva juustu ja veidi punast pipart. Vormida väikesed või suuremad koogid, mis täidetakse juustu- või singitäidisega.

Juustufäidis:

30 g riivitud juustu, 1 spl. hapukoort.

Singifäidis:

25 g hakitud taist sinki, 5—10 g riivitud juustu, 1—1½ spl. hapukoort.

JUUSTUTASKUD (20—25 tk.).

½ kl. piima või vett, soola
50 g võid (margariini)
100 g jahu
15 g teravamaitselist
juustu
2—3 muna

Valmistada keedetud tainas, millele pärast keetmist lisada riivitud juust koos munadega. Vormida teelusikatega või pritsi abil väikesed koogid, küpsetada helepruuniks

Ka neid kooke võib täita ülaltoodud juustutäidisega.

KUPSETUSPULBRIGA TAINAD.

Küpsetuspulbriga tainad on kõige odavamad ja kiiresti valmistavad. Kergitusaine segada jahuga. Teised toiduained lisada lihtsalt juurde. Kohevama koogi saamiseks vahustada rasv ja munavalged. Maitseks võib lisada sidrunimahla ja -koort, köömneid, kaneeli, kakaod, mandleid, essentse jne.

Tainas küpsetada võiga määritud ja riivsaiaiga ülepuistatud vormis algul veidi jahedamas, hiljem kuumemas ahjus. Küpsust proovida puutikuga.

Anfud kogustest jätkub maitsemiseks 4—10 õpilasele.

KARASK.

100 g sepiku- või odra-
jahu
1 g (1/8 tl.) söögisoodat
1/3—1/2 kl. hapupiima
soola, (suhkrut, köömneid)

segada

lisada, maitsestada, küpsetada

HAPUPIIMAKOOK.

100 g jahu, soola
1 g (1/8 tl.) söögisoodat
30 g margariini
1/3 kl. hapupiima (kefiiri)
50 g (2 spl.) suhkrut
1/2—1 muna, maitseaineid

segada

sulatada ja lisada

lisada, maitsestada, küpsetada

VORMIKOOK.

| | |
|---------------------------------|---|
| 100 g jahu või mannat, soola | segada |
| 2 g küpsetuspulbrit | |
| 50 g margariini | |
| 50 g suhkrut, maitseaineid | lisada, maitsestada, küpsetada suures või väikestes vormikeses |
| 2 spl. piima, 1 muna | |

MARMORKOOK.

Vormikoogi tainas jagada kahte ossa, ühele osale lisada 1—2 tl. kakaod ja 1 tl. piima, teine osa jätta valgeks. Erinevat värvi tainad panna vaheldumisi vormi, küpsetada.

VÄIKESED KÜPSISED (KIIRKUKLID).

| | |
|-----------------------------------|--|
| 100 g jahu, soola | segada |
| 2 g küpsetuspulbrit | |
| 30 g margariini | |
| 40 g suhkrut | lisada, tainas panna teelusikaga väikeste kuhjakestena plaadile, küpsetada helekol- laseks |
| ½ muna | |
| 1—2 spl. piima või ha- pukoort | |

HAPUKOOREKOOK.

| | |
|---------------------|---|
| 75 g hapukoort | vahustada |
| 75 g suhkrut, soola | |
| 1 muna | |
| 100 g jahu | segada, maitsestada, küpsetada võiga mää- ritud vormis |
| 2 g küpsetuspulbrit | |

ÜHEPALJUKOOK.

| | |
|--|-----------------------------|
| 100 g võid (margariini) | vahustada puulusikaga |
| 100 g suhkrut, soola | lisada |
| 2—3 munarebu | lisada ükshaaval, vahustada |
| 100 g jahu (kõrgem sort) | |
| 3 g küpsetuspulbrit või 1 tl. piiritust | segada, lisada |
| 2—3 munavalget, maitse- aineid | vahustada, lisada lõpuks |

Küpsetada algul alt kuumemas ahjus, siis kook kerkib paremini, küpsust proovida puufikuga. Kooki lasta enne väljalöömist vormis veidi jahtuda.

HERKULOKOOK.

50 g herkulot, 1—2 tl.
jahu
50 g riivitud rukkileiba
50—75 g suhkrut
 $\frac{1}{4}$ tl. söögisoodat
 $\frac{1}{4}$ tl. kaneeli
 $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kl. kefiiri või hapu-
piima
50 g margariini
 $\frac{1}{2}$ muna (rosinaid)

segada tainas, küpsetada võiga määritud vormis

RIIVSAIAKOOK.

50 g jahu
50 g riivsaia
 $\frac{1}{4}$ tl. söögisoodat
 $\frac{1}{4}$ tl. sidrunhapet või
1 tl. õunamahla
20 g (1 spl.) võid
2 spl. suhkrut, soola
1 muna
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kl. piima või kefiiri

segada

sulatada, lisada, segada tainas, küpsetada võiga määritud vormis

SOKOLAADIKOOK.

1 šokolaadikreemi brikett
(kontsentraat)
 $\frac{1}{2}$ kl. riivsaia
 $\frac{1}{4}$ tl. söögisoodat
 $\frac{1}{2}$ kl. piima
3—4 spl. magusat mahla
või piima
 $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kl. hapukoort
1 spl. suhkrut
küpsisepuru, pähkleid

riivida, segada teiste toiduainetega, küpsetada 2 ümmargust või üks piklik õhuke kook. Piklik kook lõigata pooleks

koogid niisutada

vahustada, panna koogi vahele ja peale, nii et kook on kahekihiline

hakkida, puistata kaunistuseks

PIPARKOOGID.

Piparkookide põhianeteks on siirup või mesi, jahu, kergitusained, rasv ja munad. Iseloomulik on rohke vürtside kasutamine.

Siirupit toodetakse tärklistest, keetes seda sool- või väävelhappelahusega, mille mõjul tärkliis suhkrustub. Siirupit saab valmistada ka suhkrust, pruunistades seda kuival pannil või malmkeedunõus ja lisa-des siis keeva vett, nii et saadakse paraja värvuse ja paksusega siirup.

Kergitusaineid võib kasutada soovi kohaselt järgmiselt:

potas — tainast hoida soojas kohas 2—3 nädalat;

söögisooda või ammoniumkarbonaat — tainast hoida 2—6 päeva;

pärm — tainas küpsetada samal või järgmisel päeval.

Vürtse võib lisada üht või mitut liiki: kaneel, kardemon, nelk, ingver, koriander, pipar, muskaat, sidruni- või apelsinikoor.

Pehmeid tainaid küpsetada võiga määritud, äärisega pannil või vormis, kõvemast tainast vormida väikesed koogid; enne ahjupanemist määrida koogid muna või kohviga, peale panna pähkleid, mandleid või kõrviaseemneid. Küpsetada keskmises kuumuses.

VÄIKESED PIPARKOOGID.

100 g siirupit või mett

30 g ($1\frac{1}{2}$ spl.) suhkrut

30 g rasva, 1 fl. vürtse

3 g ($\frac{1}{2}$ fl.) kergitusainet

200 g jahu

$\frac{1}{2}$ —1 muna

kuumutada keedunõus keemiseni

lisada kuumale siirupile

segada jahuga (pärm segada leige veega) osa lisada, kloppida hästi läbi

lisada jahtunud tainale; seismise ajaks puistata ülejäänud jahu taina peale. Rullida välja, vormida väikesed küpsised, küpsetada

MESI-KOOGID PÄRMIGA.

100 g mett, 20 g (1 spl.) suhkrut

20 g rasva, 150 g jahu

4 g pärmil, 1 fl. vürtse

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ muna

valmistada samal viisil nagu piparkoogid

PLAADI- VÕI VORMIPIPARKOOK.

100 g siirupit või mett
40—50 g (2 spl.) suhkrut
1—2 spl. taimeõli
1 tl. vürtsi, sidrunikoort
pähkleid
3 g (1/2 tl.) kergitusainet
3—4 spl. piima või koort
125 g jahu

valmistada piparkoogitainas, lasta vestavalt kergitusainele seista. Tainas kloppida hästi siledaks, valada võiga määritud, äärisega pannile või vormi, küpsetada keskmises kuumuses läbinisti küpseks

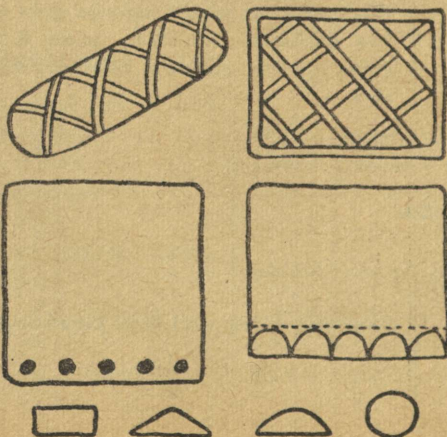
PIRUKAD.

Pirukaid valmistatakse pärmi-, leht- või muretainast.

Pätspirukate jaoks rullida tainas lauale ovaalselt, täidised panna peale ja ümbritseda tainaga. Pirukas panna plaadile nii, et taina liitekoht jääb allapoole. Peale võib panna 1—2 cm laiused tainaribad põiki või risti. Määrida munaga.

Plaadipirukate jaoks rullida tainas õhukeseks ja panna nii plaadile, et servad on kõrgemad. Katta täidisega. Pirukat võib küpsetada kas ilma tainakatteta, katta risti põimuvate tainaribadega või õhukeseks rullitud tainaga üleni. Kattetainas määrida munaga, küpsetada. Laualeandmiseks lõigata plaadipirukas neli- või kolmnurkseteks tükkideks.

Väikeste pirukate jaoks rullida tainas õhukeseks ja panna peale väikesed täidisekuhakesed. Ommarguste pirukate valmistamiseks panna täidist ühtlaste vahedega kogu tainale. Koha määramiseks teha tainale ümmarguse vormiga kerged jäljed. Peale panna väljarullitud taina teine



pool, suruda tainas iga täidisekuhjakese ümber kokku ja vajutada pirukad ümmarguse vormiga välja. Täidisekuhjakesed võib samuti panna ühele taina äärele, keerata tainaserv nende peale, suruda kinni ja lõigata vormiga pirukad välja. Neli- ja kolmnurksete pirukate jaoks lõigata tainast nelinurksed tükid, täidis panna peale ja suruda pirukad kolmnurkseks või nelinurkseks kokku. Pirukatel võib tainaservad enne kokkupanekut määrida munavalge või veega ja suruda pärast vormimist kahvliga kinni. Pealt määrida pirukad munaga.

PIRUKATÄIDISED.

Pirukatäidiseid valmistatakse riivitud või hakitud toiduainetest. Need hautatakse rasvaga ja maitseainetega läbi ning maitsestatakse. Munad keeta kõvaks, hakkida ja lisada valmis täidisele. Riis keeta sõmeraks pudruks. Täidised peavad olema parajalt mahlased. Vedel täidis tuleb küpsetamisel tainast välja, kuiv täidis pole maitsev. Pirukate vormimise ajal peab täidis olema külm.

KAPSATÄIDIS.

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 100 g värsket kapsast | hakkida |
| 10 g margariini | sulatada, lisada kapsas, hautada |
| soola, muskaati | maitsestada |
| $\frac{1}{4}$ keedetud muna | lisada soovi korral valiku järgi |
| 20 g riisi (50 g keedetult) | |
| 20 g keedetud liha | |

LIHATÄIDIS.

| | |
|---|----------------------------------|
| 100 g keedetud või | ajada läbi hakkmasina |
| 140 g toorest liha | |
| 10 g margariini | sulatada, lisada liha, praadida |
| 10 g sibulat | hakkida, praadida koos lihaga |
| 1 g ($\frac{1}{8}$ tl.) jahu | lisada, hautada |
| $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ kl. puljongit või | |
| vett | |
| soola, pipart, peterselli- | maitsestada |
| lehti | |
| $\frac{1}{4}$ keedetud muna | lisada soovi korral valiku järgi |
| 20 g hautatud seeni | |

RIISITÄIDIS.

| | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 30—40 g riisi, vett, soola | keeta sõmer puder |
| $\frac{1}{2}$ kõvaks keedetud muna | hakkida, lisada, maitsestada |
| 10—15 g võid (margariini) | |

Kasutada jahtunult.

Riisitäidisele võib lisada ka liha, sinki, porgandeid, kapsast.

PORGANDITÄIDIS.

| | |
|---|---|
| 120 g keedetud porgandeid (või 130 g tooreid) | ajada läbi hakkmasina (riivida) |
| 10 g rasva | sulatada, lisada porgandid, hautada maitsestada |
| soola, suhkrut (muskaati) | |
| $\frac{1}{2}$ keedetud muna | lisada soovi korral valiku järgi |
| 50 g keedetud riisi (toorelt | |
| 20 g) | |

SIBULATÄIDIS.

| | |
|--|---|
| 100 g sibulaid | hakkida |
| 15—20 g suitsuribi | lõigata kuubikuteks, praadida koos sibulaga |
| 1 g ($\frac{1}{8}$ tl.) jahu | |
| 1—2 spl. leent või vett | lisada, pruunistada kergelt |
| soola, pipart, peterselli-lehti | lisada, keeta |
| ($\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ keedetud muna) | maitsestada |
| | lisada hakitult soovi korral |

KEEDIS.

Pirukatäidiseks valida paks siirupita keedis.

Maitseks lisada kaneeli või hakitud pähkleid.

TORDID.

Torte valmistatakse biskviidi-, mure-, küpsetuspulbri- või lehttainast. Sageli kasutatakse ühes tordis erinevaid tainakihte.

Tordialused võib eelmisel päeval valmis küpsetada: liiga värsket kooki on halb lõigata ja lõikepind jääb inetuks. Biskviitkoogi pealmine pool küpseb sageli kumeraks, seepärast keerata biskviitkook fordiks valmistamisel ümber, nii et sile alumine pind jääks pealmiseks.

Mure-, leht- või beseetainast küpsetada õhukesed kettad. Pehmest tainast valmistatud tordialus lõigata noaga õhemaks või teha noaga ümberringi lõige ja „saagida“ kook ketasteks tugeva peene nõõriga. Koogi tasaseks lõikamisel saadud tükid kuivatada ja hakkida või riivida peeneks.

Ketaste vahele määrada ühtlaselt keedist või kreemi, kettad panna ülestikku. Pehmeid tordikettaid võib niisutada magusa mahla, piima või siirupiga.

Pealt ja külgedelt katta tort vahukoore, kreemi või tarretisega, mis sooja vette kastetud noaga siledaks tõmmatakse. Tordi külgedele suruda laia noaga koogipuru või hakitud pähkleid. Pealt kaunistada tort marjade, puuviljade, marmelaadi, šokolaadi ja väikeste küpsistega, hakitud koogipuru või pähklitega. Värsket puuvilja ja kuivatatud kompoti keeta suhkrusiirupis, siis saavad nad ilusa läike.

PIIMAKREEM.

1/2 kl. piima
1 muna või 2 munarebu
2 spl. suhkrut
1 spl. jahu
25 g võid
vanilliini, (kakaod)

kuumutada keemiseni

vahustada suhkruga, segada juurde jahu. Kuum piim valada munadele, siis kallata segu keedunõusse tagasi ja kuumutada pidevalt segades, kuni pakseneb. Lisada või, maitsestada

VÕIKREEM.

100 g võid
2—3 spl. kondenseeritud
piima, kakaod või magu-
sat kohvi
1/2 fl. essentsi või rummi

vahustada

lisada, kloppida koos kergeks vahuks

Ohele tordile võib teha erivärvilisi kreeme ja kasutada neid vahelduvalt.

VÕI-PIIMAKREEM.

1/4 ki. piima
1/2 muna
75 g suhkrut
50—100 g võid
1 tl. veini või kohvi-
ekstrakti

segada, kuumutada pidevalt segades kee-
miseni, siis jahutada

vahustada, lisada vähehaaval munasegu

lisada maitseks

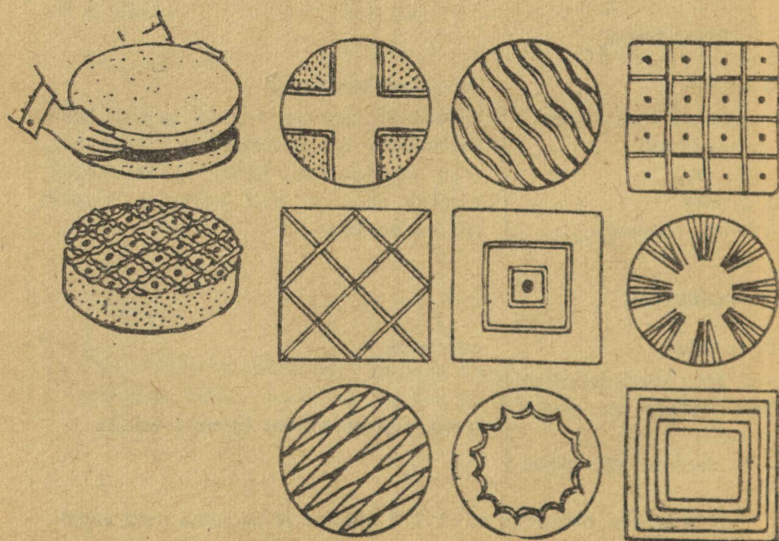
VAHUKOOR.

100 g 35%₀-list koort
20—30 g (1/2—1 spl.)
suhkrut
vanilliini
[2 g (1/2 tl.) želatiini]
(2 tl. vett)

segada, vahustada külmas savi- või klaas-
kaasis tihedaks vahuks (soojas läheb koor
võiks)

leotada, sulatada (lk. 140), lisada sel juhul,
kui torti kohe lauale ei anta

Vahukoorega kaunistada tort kohe, sest seistes muutub koor eba-
ühtlaseks.



KOHUPIIMATORT (4—6 õpilasele).

100 g kohupiima
2—3 spl. suhkrut
50—100 g vahu- või
hapukoort või piima
sidrunikoort, vanilliini
100—150 g küpsiseid
tükkmarmelaadi
šokolaadi

hõõruda ühtlaseks, lisada suhkur, koor ja
maitseained. Küpsised laduda korralikult
vaagnale. Vahele määrada kohupiima-
kreemi, puistata marmelaadi- ja šokolaadi-
tükikesi. Peale ja külgedele määrada
kreem, kaunistada. Hoida 2—3 tundi kül-
mas

TORT RULLBISKVIIDIST (4—5 õpilasele).

200 g rullbiskviiti
 $\frac{1}{4}$ l vahukoort (vt. eelm.
lk.) või või-piimskreemi
värskeid marju, kompotti-
puuvilju
vahvleid, küpsisepuru

lõigata õhukesteks lõikudeks, asetada
vaagnale kahes kihis, vahele ja peale mää-
rida kreemi
kaunistuseks

VAHVLIID.

Elektri-vahvlipanne kuumutada enne küpsetamist 5—6 min. ja mää-
rida panni mõlemad pooled rasvaga. Tainas panna lusikaga alumisele
pannile (keskele), suruda pannid kokku.

Krõbedad vahvlid saadakse siis, kui neid pärast küpsetamist üksi-
kult traatrestil jahutatakse. Olestikku jahtumisel muutuvad vahvlid
pehmeks. Rulli keerata vahvlid kuumalt, täita jahtunult vahukoorega.

SOOLASED VAHVLIID (6—8 tk.).

100 g jahu
 $\frac{2}{3}$ kl. vett, soola
 $\frac{1}{2}$ munarebu

toiduained kloppida täiesti ühtlaseks tai-
naks ja hoida jahu paisumiseks 15—20
min. jahedas kohas. Küpsetada kohe

MAGUSAD VAHVLIID.

100 g jahu
 $\frac{1}{2}$ kl. piima, soola
30—40 g ($1\frac{1}{2}$ spl.)
suhkrut
20 g sulavõid
 $\frac{1}{2}$ muna, vanilliini

toiduained kloppida täiesti ühtlaseks tai-
naks. Kohevamate vahvlite saamiseks võib
munavalge eraldi vahustada ja lisada lõ-
puks. Küpsetada kohe

KOOREVAHVLIID.

100 g jahu, soola
100 g hapukoort
30 g suhkrut
1—2 muna, sidrunikoort

valmistada samuti nagu magusad vahvlid

PÄRMITAINAVAHVLID.

5—6 g pärm
 $\frac{1}{2}$ tl. suhkrut
 $\frac{3}{4}$ —1 kl. sooja piima
100 g jahu
30 g suhkrut
20 g sulavõid
 $\frac{1}{2}$ muna
100 g riivitud keedetud
kartuleid

hõõruda vedelaks

lisada

segada vedelikuga ühtlaseks siledaks tainaks. Viimase ainena lisada kartulid. Tainast lasta 1—2 tundi soojas kohas rätikuga kaetult kerkida, siis küpsetada

MURETAINAVAHVLID.

75 g margariini
40 g (2 spl.) suhkrut
1 munarebu, soola
90 g ($\frac{3}{4}$ kl.) jahu
 $\frac{3}{4}$ kl. piima
1 munavalge

vahustada

lisada, vahustada koos heledaks massiks

lisada vaheldumisi, kloppida siledaks

vahustada, lisada tainale. Küpsetada kohe

HERKULOKOOGID (üle 20 tk.).

30—40 g margariini
1 muna, 2—3 spl. suhkrut
100 g herkulot
1 tl. jahu, soola

vahustada puulusikaga

lisada, vahustada koos

segada juurde. Kahe feelusika abil panna küpsised plaadile, küpsetada

MUNAVALGEKOOGID (BESEED) (üle 25 tk.).

1 munavalge
50 g suhkrut
(1 tl. kakaod või
20 g mandleid)

vahustada

lisada lusikashaaval, kloppida kõvaks vahuks. Soovi korral lisada maitseaineid

Läbi tainapritsi või teelusikaga panna võitatud ja jahuga ülepuistatud plaadile väikesed koogid, kuivatada neid 100—110° C soojuses 2—3 tundi, kuni nad on läbikuivad. Suuri beseekooke (ja tordikihte) saab küpsetada ainult hoolikalt võitatud pärgamentpaberil, sest besee jääb kergesti plaadi külge.

PÄHKLIKOOGID (15—20 tk.).

1 munavalge
60 g tuhksuhkrut
60 g pähklituumi või
kookoshelbeid

vahustada hästi kõvaks vahuks
lisada, kloppida veel mõni minut

riivida, lisada, mitte enam vahustada

vanilliini, kaneeli või
kakaod

lisada maitseks. Vormida teelusikaga või
läbi tainapritsi, küpsetada 120—160° C kuumuses helepruuniks

RASVAS KÜPSETATUD PIRUKAD JA KOOGID.

Rasvas küpsetatakse peamiselt pärimi- ja küpsetuspulbritainast.

Pärimitainapirukad suruda servast eriti hoolikalt kokku, lasta kerkida, siis küpsetada rohkes rasvas lk. 50 antud juhendi järgi.

Küpsetuspulbritainas teha veidi kõvem kui tavaline.

100 g jahu, soola
2 g ($\frac{1}{3}$ tl.) küpsetuspulbrit
20 g margariini
25 g (1 spl.) suhkrut
1 muna või 2 spl. piima
maitseaineid

segada, lasta 5—10 min. seista, rullida õhukeseks, vormida „seakõrva“, „roosi“, tähe-, ketta- või südamekujulised koogid, küpsetada rasvas. Jahtunult puistata peale tuhksuhkrut

Antud kogusest saab 15—20 tk.



JOOGID

Jookidega rahuldatakse organismi veevajadust. Toitude juurde kasutatakse külmi jooke (piima, kefiiri, marja- või puuviljamahla, morssi ning leivakalja) ja kuumi jooke (teed, kohvi, kakaod).

Külm jook valatakse klaasi valmis või antakse lauale kannus, millest ta laual klaasidesse valatakse. Alustasse sel juhul ei tarvitata.

Kuum jook valatakse klaasi või tassi otse enne joomist, et jook ei jahtuks. Jooginõu on asetatud alustassile ja varustatud teelusikaga.

MORSS.

1 kl. keedetud vett
pisut sidrunikoort
1—2 spl. haput mahla
(1—2 tl. suhkrut)
 $\frac{1}{10}$ sidrunit

lisada, lahustada

sidruniviile panna joogisse

LEIVAKALI.

50 g leiba
1 l keeva vett
1—2 spl. kuivatatud pipar-
mündilehti
30 g suhkrut
1—2 g pärm
(1—2 spl. humalaekstrakti)
10—15 g rosinaid

kuivatada, pruunistada, panna ämbrisse
valada peale, lasta 2—3 tundi seista, kur-
nata vesi, jahutada, lahustada selles suhkur
ja pärm. Lasta 20—25°C soojuses seista,
kuni vedelik kergelt käärima hakkab (8—
12 tundi)

lisada, kalj panna vaati või pudelitesse

lisada kaljanõusse. Kalja hoida külmas
kohas, kasutada teisel päeval

KOOREKOKTEIL.

$\frac{1}{8}$ l rööska koort
 $\frac{1}{8}$ l õunamahla
 $\frac{1}{4}$ sidruni koor
 $\frac{1}{2}$ —1 spl. mett

kõiki aineid segada, kuni mesi on lahustu-
nud, siis kloppida iook vahule. Sidrunikoo-
rest pitsida joogi pinnale õli

MUNAKOKTEIL.

$\frac{1}{2}$ munarebu
 $\frac{1}{2}$ —1 spl mett
 $\frac{1}{4}$ l keedetud vett
sidrunimahla ja -koort

hõõruda, kuni mesi on lahustunud

lisada, kloppida
maitsestamiseks

JÄÄTISEKOKTEIL.

100 g koore- või piima-
jäätist
60 g sidruni-, õuna- või
marjamahla, sidrunikoort

kloppida külmas kohas üheskoos vahule

TEE.

Teed kasvatatakse Gruusias, Aserbaidžaanis, Krimmis jn.

Jooki valmistatakse teepõõsa noortest lehtedest ja pungadest, mis sisaldavad parkaineid, kofeiini ($1\frac{1}{2}$ — 4%), eeterlikke õlisid, orgaanilisi happeid jne. Tee maitse, värvus ja lõhn on tingitud töötlemisviisist ja lehtede fermenteerimisest.

Teed liigitatakse omaduste põhjal järgmiselt:
must udemeline tee koosneb rullikeeratud ja fermenteeritud teelehtedest ja pungadest; roheline udemeline tee on fermenteerimata, seetõttu hele-
dam; must pressitud tee saadakse musta teepuru kokkupressimisel; rohe-
line pressitud tee koosneb kokkupressitud rohelisest teepurust.

Tee aineid valmistatakse mitmesuguste taimede kuivatatud lehtedest, marjadest või puu- ja köögiviljadest, millele lisatakse essentse. Neid nimetatakse vastavalt maitsele vaarika-, pini-, maasika- jt. teeks.

TEE KEETMINE.

Kuiv tee panna soojendatud teekannu, valada peale keeva vett, katta kaanega ja lasta 5—6 min. „tõmmata“. Klaasi või fassi valada natuke sel-
list tee-ekstrakti ja lahjendada keeva veega soovitud kanguseni. Kanget
teed juua piima või koorega, lahjema tee juurde sobivad keedis, sidrun,
mesi. Lisand segatakse tavaliselt teega; keedist ja mett võib väikeselt
klaasaluselt süüa teelusikaga.

Kuivatatud taimelehed, -varred ja -õied panna keeva vette ja keeta
5—10 min.

Kibuvitsamarju leotada 6—8 tundi külmas vees, siis keeta sama veega
5—10 min. Kibuvitsamarjade rohke karotiini ja C-vitamiini sisalduse tõttu
on soovitatav süüa ka keedetud marjad.

KOHV.

Kohvi saadakse troopilise kohvipuu viljade seemnetest, mis sisalda-
vad 0,6—2,4% kofeiini ja mitmesuguseid maitseaineid.

Kohv on müügil tooreste või praetud kohviubadena ja jahvatatult.

Sageli on jahvatatud kohv segatud lisanditega, mille hulk on märgitud pakendil.

Kohvi aseainetena kasutatakse mitmesuguseid taimseid saadusi, mille praetult on meeldiv maitse: teraviljad, kastanid, tõrud jne. Need peavad olema ühtlase värvuse ja hea maitse ning lõhnaga. Pakendil on märgitud kohvisegu retsept $\frac{0}{0}$ -des.

VILJAKOHVI KEETMINE.

| | |
|-------------------|---|
| 1 l vett | kuumutada kohvikeedunõus keemiseni |
| 25—30 g kohvijahu | lisada, keeta nõrgal tulel 2—3 min., tõsta tulelt |
| 1 spl. külma vett | lisada selgimiseks, lasta veidi seista |

OAKOHVI KEETMINE.

Oakohv peab olema värskelt pruunistatud ja jahvatatud. Varem praetud kohvioad kuumutada kergelt üle, lisades üsna pisut võid ja kübeke soola. Hoiduda ube liiga tumedaks pruunistamast!

| | |
|---|---|
| 1 l vett, 20—40 g kohvijahu (1 kl. vett, 4—8 g kohvijahu) | Kohvikannus valmistades panna kohvijahu sõela, kannu valada nii palju vett, et see ulatub sõela põhjani, kuumutada keemiseni ja hoida kuumas 2—4 minutit, kuni keev vesi küllalt ekstrakti kohvijahust on välja uhtnud. |
|---|---|



Keedunõus keetes lisada kohvijahu keevale veele, tõsta tulelt ja lasta paar minutit „tõmmata“, selgimiseks lisada külma vett. Selge kohv valada soojendatud kannu. Võib ka kohvijahu panna soojendatud kohvikannu ja valada peale keeva vett. Lasta soojas kohas 5—6 min. „tõmmata“.

Tassi valatud kohv maitsestada suhkruga või piimaga.

KAKAO.

Kakaod saadakse troopilise kakaopuu viljade seemnetest. Kakao sisaldab rohkesti valke, rasva ja süsivesikuid ning mitmesuguseid maitseaineid, millest tähtsaim on teobromiin (0,4—2%), mis ergutab närvisüsteemi, olgugi et vähemal määral kui kofeiin.

Kakao aseainetena kasutatakse sojaube, linnaseid ja kaerajahu.

KAKAO KEETMINE.

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1 kl. piima | keeta nõus, mille põhi on märjaks kastetud või võiga määritud |
| 5—6 g (1 tl.) kakaod | segada, peale tõsta keeva piima, hõõruda siledaks massiks, valada keeva piimasse, kuumutada keemiseni |
| 5—10 g (1—2 tl.) suhkrut (1 munarebu) | |

Laualeandmisel võib kakaole lisada 10—20 g vahukoort (lk. 168).

ŠOKOLAADI KEETMINE.

| | |
|----------------------------|--|
| 1 kl. piima | keeta nõus, mille põhi on märjaks kastetud või võiga määritud |
| 10—15 g (1 spl.) šokolaadi | riivida või murda väikesteks tükkideks, lahustada keevas vees, kallata piimasse ja kuumutada keemiseni |
| 2—3 spl. keeva vett | |
| 1 spl. vahustatud koort | joogile panna tassi või klaasi |

JÄÄKOHV, -KAKAO JA -ŠOKOLAAD.

| | |
|--|---|
| 1 kl. piima | kuumutada keemiseni |
| 1—2 munarebu | vahustada. Osa kuuma piima kallata munale, segada ja valada keedunõusse tagasi, kuumutada, kuni segu pakseneb |
| 1—2 spl. suhkrut | |
| 1 kl. kanget kohvi, kakaod või šokolaadi | lisada piimasegule, jahutada täiesti külmaks |
| toidujää tükke või jäätist | panna joogisse |

Serveerida kõrrega. Jahtunud jooki võib koos jäätisega vahustada.

VI. TOIDUAINETE SÄILITAMINE.

Kõige tervislikumad on värsked toiduained.

Säilitamiseks valida moodused, mis toiduaine loomulikku maitset, toiteväärtust, mineraalaineid ja vitamiine kõige rohkem alal hoivad.

SÄILITAMISE ALUSED.

Toiduained riknevad peamiselt bakterite, pärm- ja hallitusseente toimel. Riknemise kiirus oleneb hoitustingimustest ja toiduaine koostisest: veevaesed toiduained (jahu, suhkur, sulatatud rasv) säilivad kaua, veerikkad (piim, liha, kala) on aga mikroorganismidele heaks arengupinnaseks ja riknevad seetõttu kiiresti. Pikemaajasel säilitamisel tuleb neid aineid eriliselt hoida või ümber töötada, et takistada mikroorganismide arengut.

Säilitamisel arvestatakse peamiselt nelja põhimõtet:

1. Värsketes toiduainetes leidub kaitseelemente ja fütotsiide, mis riknemist tõkestavad. Nende mõju on tugevam jahedas temperatuuris ja parajalt niiskes õhus. Seda tuleb arvestada toiduainete värskest hoidmisel.
2. Kuivatamine, soolamine ja äädika lisamine (marineerimine) takistavad mikroorganismide arengut ja pikendavad tunduvalt toiduaine säilivust, kuid muudavad ühtlasi toiduainete maitset.
3. Kuumus surmab mikroorganisme. Pastöriseerimisel (60—80°C) hävivad pärmseened ja bakterid, kuid säilivad nende eosed. Pastöriseeritult säilivad ainult marjad, mahlad ja puuvili. Steriliseerimisel (üle 100°C) hävivad ka eosed. See meetod võimaldab säilitada kõiki toiduaineid.
4. Hapendamise tekitavad piimhappebakterid piimas, kapsastes, kurkides, õuntes, tomatites jt toiduainetes piimhapet, mis teiste bakterite arengut takistab ja sellega säilivust soodustab.

SÄILITUSRUUMID, TÖÖVAHENDID JA NENDE KORRASTAMINE.

Värske, hapendatud ja soolatud puu- ja köögivilja säilitusruum peab olema jahe ($0-+4^{\circ}\text{C}$) ja 85—90% õhuniiskusega.

Konservide, vorstide ja valmistoitude säilitusruumiks sobib jahe ($0-+8^{\circ}\text{C}$) ventileeritav kelder, kapp või sahvër.

Värsket liha, kala, piima ja nende saadusi on kõige parem säilitada külmutuskapis.

Jahu, tangusid, kuivatatud puu- ja köögivilja ning maitseaineid hoida kuivas foatemperatuuriga ruumis.

Säilitusruumid peavad olema puhtad ja hästi õhutatavad. Toiduaineid hoida riulitel liigitatult. Säilitatavaid aineid kontrollida perioodiliselt, riknenud ained kõrvaldada.

SAHVRITE JA KAPPIDE KORRASTAMINE.

Kõik toiduained, hoiunõud ja lahtised riulid tõsta välja. Seinad, lagi, riulid ja põrand pesta pesupulbriveega puhtaks, loputada ja kuivatada. Lõplikuks kuivamiseks hoida kapiuks avatult. Desinfitseerimiseks pesta riuleid ja seinu nõrga kaaliumpermanganaadilahusega; suuremate kappide ja sahvrite siseseinad ja lagi lubjata. Riulid värvida õlivärviga või katta plastikaadi või vahariidega.

Sahvris hoida ainult toiduaineid.

KELDRITE KORRASTAMINE.

Keldris hoitakse sageli puid ja perioodiliselt kasutatavaid esemeid koos toiduainetega. Esemed peavad olema puhtad ja korralikult paigutatud. Toiduainete osa eraldada vaheseinaga, sinna ehitada salved ja riulid või paigutada puhtad kastid ja nõud.

Kelder peab olema ventilatsioonilõõride kaudu õhutatav; akna kaudu on temperatuuri reguleerimine raske ja toiduained võivad külmuda. Kuivi keldreid tuulutada akna või ukse kaudu vihmasel päeval, niiskeid kuiva ilmaga. Sooja ja kuiva keldrisse tuua külma vett või lund.

Suvel puhastada kelder korralikult. Kohe, kui köögiviljavarud lõpevad, valada liiv või turbapuru välja, kuivatada või sõeluda läbi. Salved, kastid ja riulid pesta kuuma pesupulbriveega puhtaks ja kuivatada väljas päikese ja õhu käes. Seinad ja lagi lubjata kustutatud lubjaga, millele desinfitseerimiseks võib lisada formaliinilahust (1 l lubjavee kohta 50 g 40-protsendilist formaliinilahust).

Tühje nõusid hoida keldris ainult puhtalt ja eraldi asetatult.

KÜLMUTUSKAPPIDE KORRASTAMINE.

Külmutuskappe hoida õhurikkas jahedas kohas (suurem köök, sahver, eesruum), et nad pidevalt jahtuksid. Neid ei tohi asetada otse vastu seinaga soojustallikate (ahjud, radiaatorid, küttetorud) lähedale.

Külmutusseadmete ülesseadmisel on vajalik spetsialisti juuresolek, kes kontrollib koha valikut, ülesseadmise ja vooluvõrguga ühendamise õigsust ning teisi tingimusi.

Mehhaanilised külmutuskapid töötavad elektri- või gaasienergia jõul. Elektrilistes seadmetes on külmutusaineks freoon, gaasiseadmetes ammoniaak. Kõigi külmutuskappide ehitamisel on arvestatud ohutusnõudeid.

Ostmisel kontrollida, et elektriliste külmutuskappide voolu pinge ühtiks valgustusvõrgu pingega. Erinevate pingete korral kasutada transformaatorit. Väiksemadapid on 41-, 85- ja 165-liitrise mahtuvusega.

Külmutuskappi pandavad toiduained peavad olema jahutatud. Kuumadest toiduainetest tekib aurustile jääkiht, mis takistab külma läbipääsu. Erilise lõhnaga toiduained pakkida plastikaati või tsellofaani või katta nõu kaanega. Aurustile lähemale panna need toiduained, mis nõuavad madalamat temperatuuri (rõõsk koor, värske kala, liha jne.).

Kappi pesta pesupulbri- või nõrga kaaliumpermanganaadi lahusega, loputada ja kuivatada hoolikalt.

Kui aurustile koguneb jääkord, siis lülitada vool välja ja lasta jää sulada, hiljem kuivatada kapp. Jääd ei tohi purustada teravate esemetega.

TÖÖVAHENDID, NENDE KORRASTAMINE.

Säilitatavaid toiduaineid töödelda roostetamatute tööriistadega.

Keedunõud olgu alumiiniumist, emailitud või roostevabast terasest; kausid ja vannid savist, fajansist, alumiiniumist või emailitud metallist, plastmassist.

Pudelite ja purkide sulgemiseks kasutatav tsellofaan, pärgamentpaber või plastikaat kasta enne kasutamist keeva vette. Tsellofaani tarvitada alati kahekordselt. Kummikapsleid, plastmass- ja metallisulgureid keeta 10—15 minutit. Pudelite või purkide sulgemiseks kasutatav linane või puuvillane nõör kasta enne märjaks.

Pudeleid ja purke leotada üks ööpäev leiges vees, siis pesta 2% -lise pesupulbri- või soodaveega (1 l veele 1 spl. soodat) harja abil. Loputada keeva veega ja lasta puhtal rätikul nõrguda. Pudelikorgid võib nõrguma panna kaussi. Kasutamise vaheajal hoida purke kummuli, pudeleid korgiga või paberiga kaetult.

Tünnid ja pütid olgu lehtpuust, sest okaspuud on liiga vaigused.

Uusi puunõusid leotada vahetatava külma veega, kuni leotusvesi jääb puhtaks. Kasutatud tünne hautada kadaka- või kaseokstega: tünni panna peeneks raiutud oksti $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{5}$ tünni mahust ja valada üle keeva veega. Hautamiseks võib vette panna kuumaks aetud raudkivi. Nõu kaffa kaanega ja paksema riidega, lasta jahtuda. Loputada keeva veega ja tahendada õhu käes.

Lubjaga puhastamisel määrada nõu seest lubjapiimaga (10 l vett, 1 l kustutatud lupja); järgmisel päeval pesta kuuma veega ja harjaga puhtaks.

Kasutamise vaheajal hoida puunõusid puhastatult ja kaanega kaetult.

KÖÖGIVILJA, PUUVILJA JA MARJADE LÜHIAJALINE SÄILITAMINE.

Lühiajaliselt hoida köögi- ja puuvilja ning marju jahedas (10—15°C), mitte liiga kuivas kohas.

Värsked kurgid, lillkapsad ja aedoakaunad säilivad kvaliteetsetena ainult paar päeva.

Lehtköögivilja (salat, spinat, peterselli- ja tillilehed ning sibulapeal-sed) närtsib eriti ruttu. Need pakkida märjaks pritsitult plastikaati, puh-tasse paberisse või hoida vartpidi külmas vees. Juba närtsima hakanud lehtköögivilja hoida mõned tunnid üleni külmas vees.

Hapukapsastele ja -kurkidele tuleb ka lühiajalisel hoiul soolvett valada, sest kuivalt riknevad need eriti kiiresti.

VÄRSKELT SÄILITAMINE.

Kartuleid, kaalikaid ja peete lasta taheneda. Kaalikatel lõigata lehed ja suuremad juured, peetidel lehed 1—2 cm ülalpool juu-rikat ära, juured jätta terveks. Köögivilja paigutada kastidesse või salve-
desse ilma pakkematerjalita.

Peakapsad asefada pärast paaripäevast taugenemist 1—2-kordse kihina keldrisse riulile või riputada juurtpidi kokkuseotult varbadele.

Porgandid pakkida pärast taugenemist ja lehtede eemaldamist kasti, salve või keldrinurka liivasse või turbapurusse. Halvemas keldris peab pakkematerjali olema paksemalt, heas keldris niipalju, et juurikad on üksteisest eraldatud.

Petersellidel ja selleritel murda vanemad lehed ära, jättes iga juurika külge paar väikest keskmist lehekest. Juured jätta lõika-mata. Petersellid ja sellerid pakkida kasti või põrandale liivasse või turbapurusse nii, et lehtedega ots pakkematerjalist pisut välja ulatub. Nii saab kasvavaid lehti ka talvel maitserohelisena kasutada.

Sibulaid hoida kuivas jahedas ruumis võrkkotis või kuivanud pealseid pidi palmikuks seotult. Pealmised värvilised kattelised soodustavad säilivust, seepärast hoida need tervena.

Tomateid saab värskena alal hoida siis, kui nad korjamise ajal on veel küpsemata, kuid terved. Rohelised või heledad tomatid pakkida üksikult tsellofaani või paberisse ja panna kihiti kasti või korvi. Punased tomatid kasutada järjest ära.

Õunad paigutada sortide järgi eraldatult 4—5-realise kihina varbriulile või hõredasse kasti. Ridade vahele panna peeni puulaaste või paberit. Säilitusruum olgu küllalt niiske (90—95%) ja väga ühtlase temperatuuriga (+1—+3°C).

Jõhvikaid hoida kuivali korvides ja kastides või külma keedetud veega ülevatatult tünnides ja purkides.

KUIVATAMINE.

Kuivatatult säilitatakse hapusid õunu, ploome, metsmarju, peterselli- ja sellerilehti ning -juuri, seeni jne.

Kuivatatav puu- ja köögivilja olgu värsked, valminud, puhas ja kuiva ilmaga korjatud. Mullaseid vilju pesta keedetud veega ja lasta hästi kuivaks nõrguda. Kuivatada kohe pärast korjamist.

Toiduaineid võib kuivatada päikesepaistel, pliidi kohal, sooja ahju juures, prae- või leivaahjus ja viljakuivatis. Puu- või köögivilja võib ajada nõõrile, asetada õhukese kihina sõelale, metallvõrgust või hõredast riidest tehtud kuivatusraamile, paberiga kaetud pannile või plaadile.

Oluline on õige soojus, mis iga vilja kuivatamisel on erisugune. Liiga jahedas läheb puu- ja köögivilja hallitama; liiga kuumas marjad lõhkevad, puu- ja köögivilja küpseb.

Kuivatatud toiduained peavad olema loomuliku värvusega, hea maitse ja lõhnaga ning puhta, terve pealispinnaga.

Kuivatatud toiduaineid säilitada paberiga vooderdatud kastides või klaaspurkides. Paberi või purgi niiskumisel kuivatada toiduained üle, paber vahetada.

Õunte ja pirnide kuivatamine. Puuvili pesta ja lasta nõrguda, koorida või kuivatada koorega. Varre- ja õieosad eemaldada, puuvili lõigata rafasteks või sektoriteks ja eemaldada südamik. Heleda värvuse säilitamiseks võib neid paar minutit hoida kuumas veeaurus, keedusoolalahuses (1 l veele 10 g soola) või sidrunhappelahuses (1 l veele 1 g sidrunhapet). Pärast lahusest väljavõtmist lasta puuvili nõrguda. Kuivatada väljas õhu käes, kuivatis või köögis, algul kõrgemas temperatuuris (80°C), hiljem 40—50°C. Kuivatamise vältel jahutada puuvilja paar korda, siis kuivab ta kiiremini ja säilib ilusam värvus.

Ploomide kuivatamine. Vahakihi eemaldamiseks ja kuivatamise kiirendamiseks kasta ploomid enne kuivatamist $\frac{1}{2}$ minutiks kuuma söögisoodalahusesse (1 l veele 1—2 tl. söögisoodat), uhta üle külma veega ja lasta nõrguda. Kuivatada algul jahedamas ($40\text{--}50^{\circ}\text{C}$), hiljem kuumemas (kuni 80°C) temperatuuris. Kuivatamise vältel jahutada ploome paar korda.

Metsmaasikate ja mustikate kuivatamine. Marjad lasta plaadil või restil üks päev väljas või $18\text{--}25^{\circ}\text{C}$ ruumis närbuda. Seejärel panna nad sooja (kuni 50°C ; soojemas lõhkevad marjad) või välja päikesepaistele. Kärbeste eest katta marliga; kuivatada, kuni marjadest pigistamisel mahla välja ei tule.

Maitserohelise kuivatamine. Peterselli- ja sellerilehed siduda kimpu (till kaotab kuivatamisel maitse) ja riputada kuuma pliidi kohale ($60\text{--}80^{\circ}\text{C}$). Lahtisi lehti kuivatada kuivatusraamil.

Maitseks kasutada kuivatatud lehevarsi ja lehti.

Maitseköögivilja kuivatamine. Kuivatada ainult vigastatud juurikaid, sest värskest on maitseköögivilja parem. Juurikad lõigata ribadeks või rafasteks ja kuivatada 80°C juures.

Seente kuivatamine. Kuivatamiseks sobivad puravikud, kuke-seened jt. Kuivalt puhastatud seened ajada nõõrile või asetada kuivatusrestile. Suuremad seened võib lõigata pooleks. Kuivatada algul jahedamas ($50\text{--}60^{\circ}\text{C}$), hiljem kuumemas (80°C) kohas.

SOOLAMINE.

Soolatakse peamiselt seeni, aedube, spinatit ja tilli. Soolamine vähendab köögivilja toiteväärtust, sest soolveete imbub palju toitaineid. Selle vältimiseks kasutatagu soola võimalikult vähe. Säilitusnõud olgu klaasist või puust.

SEENTE SOOLAMINE.

Seened puhastada ja pesta. Kuuseriisikaid, puravikke ja pilvikuid kuumutada vähese soolalisandiga nende oma mahlas, teisi seeni kupatada vees 10—15 min., jahutada ja nõrutada liigne vesi välja. Heamaitsetelise seente mahl kasutada toidusse. 1 kg seente kohta võtta 50—60 g (2 spl.) soola. Seened segada soolaga või puistata sool seenekihtide vahele. Peale panna puhas niiske riie, sellele vajutuskaas ja raskus. Soolvesi peab seeni katma, muidu pealmised seened riknevad. Vajaduse korral lisada keedetud ja jahutatud 6% list soolveet. Seeni võtta purgist kihtide viisi.

AEDUBADE SOOLAMINE.

Aedube võib soolata tervelt või peeneks lõigatult. 1 kg oakaunte kohta võtta 150—200 g ($\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kl.) soola, 1 spl. suhkrut ja peterselli- või sellerilehti. Pestud värsked oakaunad segada soola ja suhkruga, lisada maitserohelist ja panna purki. Peale panna suuremaid lehti, nendele vajutuskaas ja sellele raskus. Ubadest välja imbuv mahl moodustab sool-vee, mis peab ube katma. Soolatult säilivad aedoad 3—4 kuud. Kasutada võimalikult suppidesse, siis on toitainete kadu väiksem.

TILLI SOOLAMINE.

Tillilehed pesta, vesi raputada ja nõristada ära. Tillilehed lõigata peenemaks ja panna väikesesse purki kihiti soolaga, nii et soolakiht on veidi õhem tillikihist, kumbki umbes 1 cm. Vajutada kokku, alumine ja pealne kiht olgu sool. Kasutada koos soolaga toitude maitsestamiseks.

SPINATI SOOLAMINE.

Spinatilehtede seast eemaldatakse närtsinud lehed ja varred, spinatit kuumutatakse vähese soolaga spinati oma mahlas 10—15 min., nii et lehed kokku vajuvad ja tumedaks muutuvad. Spinatit lasta sõelal nõrguda ja jahtuda, siis suruda temast käte vahel tihedad väikese õuna suurused pallid, mis soolaga purki pannakse. Iga pall peab olema soolaga ümbritsetud. Sellisel soolamisel ei sooldu spinat liialt, vaid tema maitse ja toiteväärtus säilivad võrdlemisi hästi.

HAPENDAMINE.

Hapendamisel muutub köögiviljas leiduv suhkur piimhappebakterite toimel piimhappeks, mis takistab teiste mikroobide arengut ja annab toiduainele hea maitse. Hapet tekib kapsastes 1—2%, kurkides $\frac{1}{2}$ —1 $\frac{1}{2}$ %. Hapendatakse peamiselt kapsaid ja kurke, kuid ka rohelisi tomateid, peete, õunu jt.

Hapendamiseks võtta suurem klaasipurk, puust tünn või pütt. Puust nõusid kasutatagu alati üht ja sedasama liiki toiduaine hapendamiseks.

Hapendatud toiduained katta marli või linase riidega, peale panna puust kaas ja sellele vajutis, nii et vedelik pidevalt üle ulatub. Vajaduse korral lisada soolveti juurde. Kuivalt seistes muutuvad toiduained roisubakterite mõjul pehmeks. Kui peal on märgata hallitust, siis pesta riie, kaas ja kivi puhtaks ning loputada 3%-lise äädikalahusega. Toiduainet võtta pealt ühtlase kihina.

KURKIDE HAPENDAMINE,

1 kg ühtlase suurusega
rohelist kurke
15—30 g musta sõstra lehti
20—30 g tilli, mäerõigast

küüslauku
(kaunipart, petersellilehti)

Soolvesi: 1 l vett
30—70 g soola
(äädikat või sidrunhapet)

laduda kihiti nõusse, nii et alumine ja pealmine kiht on lehed

rilviida või tükeldada
lisada

keeta, valada kurkidele, nii et vesi mõned cm üle kurkide ulatub

Kui soovitakse, et kurgid kiiresti hapneksid, siis lõigata neil varrepoolsest otsast tükike ära, valada peale kuum soolvesi, millele on lisatud veidi äädik- või sidrunhapet, ja hoida kurke soojas ruumis. Kauemini säilitatavaid kurke hoida jahedas ($0-+4^{\circ}\text{C}$) ruumis.

Samal viisil saab hapendada rohelist tomateid, õunu ja peete.

KAPSASTE HAPENDAMINE,

1 kg kapsaid
10—20 g soola
 $\frac{1}{4}$ tl. köömneid
(20 g jõhvikaide või
30 g porgandeid või
60 g õunu)

Juurikad lõigata välja, kapsad riivida või lõigata peeneks. Tünni põhja panna suuri, kergelt aurutatud kapsalehti, nende peale peenendatud kapsaid ja maitseaineid. Iga 15—20 cm kapsakihi tünnipanemise järel tampida kapsad kokku, nii et neist eraldub kapsaid kattev vedelik

Tünn täita tihedalt, peale panna suured, kergelt aurutatud kapsalehed ja keevas vees märjaks kasetatud riie. Sellele panna vajutiskaas ja kivi. Liiga kuivadele kapsastele lisada veidi keedetud jahutatud vett. Algul hoida kapsaid soojemas ruumis (15°C), kus piimhappebakterid kiiresti arenevad. Peale nende leidub kapsastes pärmseeni, mis tekitavad alkoholi ja süsihappegaasi. Gaaside mõjul paisub vedelik ja tekib vaht. Paari päeva pärast vaibub pärmseente areng ja vedelik väheneb normaalsele tasemele.

Säilitada püsivas $0-+5^{\circ}\text{C}$ temperatuuris.

MARINEERIMINE.

Marineeritud toiduained säilivad äädikhappe toimel. Marinaad sisaldab tavaliselt 3—6% äädikhapet, marineeritud toiduainete normaalne äädikhappe sisaldus on $1\frac{1}{2}-3\%$. Säilitusnõudeks sobivad klaaspurgid. Eristatakse soolaseid ja magusaid marinaade.

SEENTE, SIBULATE JA SEGAKÖÖGIVILJA MARINEERIMINE.

1 kg väikesi seeni või
1 kg väikesi sibulaid
1 kg segaköögivilja
 $\frac{1}{2}$ l marinaadiäädikat
2—3 tl. soola
 $\frac{1}{2}$ tl. suhkrut
5—6 pipratera
5—6 vürtsitera
2—3 loorberilehte
(1 ratasteks lõigatud sibul)
(4—5 nelki)
(muskati, sinepiseemneid)

kuumutada oma mahlas või kupatada keeta 2—3 min., jahutada vees, koorida iga liik töödelda vastavalt köögiviljale

keeta koos maitseainete ja vürtsidega marinaadiks, selles keeta marineeritavaid toiduaineid mõni minut, kuid mitte liiga pehmeks. Toiduained tõsta purki, marinaad valada peale, purgid sulgeda. Marineerida võib ka nõrgema-kontsentratsioonilise äädikaga, siis panna hoidis õhukindlalt suletavasse purki, steriliseerida 100°C 1 tund.

KÖRVITSA, PARADIISIÕUNTE, PLOOMIDE, ROHELISE TOMATI MARINEERIMINE.

1 kg kõrvitsat või
1 kg paradiisiõunu
1 kg ploome

1 kg rohelist tomateid

 $\frac{1}{2}$ l marinaadiäädikat
200—300 g (1—1 $\frac{1}{2}$ kl.)
suhkrut
5—8 nelki
1—2 tükikesi kaneelikoort
(kuivatatud apelsini- või
sidrunikoort)
(ingverit)

lõigata ühtlasteks tükkideks varred lühendada, kaapida. Koor täkkida, koor täkkida tikuga või noaotsaga koor täkkida, tomatitele valada kuuma vett, kurnafa, tahendada keeta maitseainete ja vürtsidega, vaht riisuda, toiduaineid keeta marinaadis mõni minut, kuid mitte liiga pehmeks. Ploomid ja paradiisiõunad panna toorelt, teised toiduained pärast keetmist purki, marinaad valada peale, purgid sulgeda. Halva hoiuruumi või lahja äädika korral steriliseerida purke 80°C juures 25—30 min.

MAHLAD.

Mahlade valmistamiseks kasutada täiesti küpseid marju ja puuvilja. Tööabinõud ja rätikud loputada keeva veega. Mahlapudelid sulgeda tsellofaaniga, plastikaadiga, plastmass- või kummikapsliga.

Pastöriseeritud mahl. Marjad ja puuvili ajada läbi mahlapressi või suruda katki, panna marlisse või linasest riidest kotti ja pressida laudade vahel mahl välja. Mahla eraldumise kiirendamiseks lisada 1 kg pressitud marjadele 10—15 g väheses vees lahustatud viinhapef. Selgimi-

seks kurnata saadud mahl läbi tiheda riide või lasta mõned tunnid külmas kohas seista, mille vältel selge mahl peale koguneb. See valada pudelitesse ja kuumutada 75—80°C temperatuuris 10—15 minutit; pudelid sulgeda kohe pärast kuumutamist.

Keedetud mahl.

1 kg marju või puuvilja

2—3 kl. vett

1 l mahlale 100—400 g

suhkrut

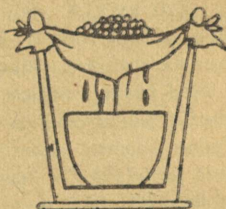
panna keedunõusse

valada peale, kuumutada keemiseni aeglaselt ja segamata. Keeta nõrgal tulel 15—20 min. Kaanega kaetult hoida veel kuni tund aega soojas, siis kurnata mahl läbi rätiku või marli

Mahl keeta veel kord suhkruga läbi ja eemaldada vaht. Kuum mahl valada soojendatud pudelitesse, need sulgeda kohe ja jahutada kiiresti.

Aurutatud mahl. Suure sügava keedunõu põhja panna 10—20 cm kõrguseni vett ja sellesse restile kauss, millesse valgub aurutatud mahl. Keedunõu peale siduda märg marlist või hõredast riidest rätik, millele panna aurutatavad marjad. Selgema mahla saamiseks võib rätikuid olla kaks; alumine olgu mõned cm madalamal sellest rätikust, millel on marjad.

Mahlale lisatav suhkur segada enne aurutamise algust puuvilja või marjadega ja lasta neid suhkruga 30—40 minutit seista. Suhkrut võtta 1 kg marjade kohta 100—400 g ($\frac{1}{2}$ —2 klaasitäit). Marjad või puuvili panna rätikule, keedunõu katta hästi sulguva kaanega ja kuumutada. Vee keemisel tõuseb aur läbi riide ja marjade ning teeb kesta poorseks. Tagasi valguv kondensvesi uhtub marjadest mahla välja. Aurutamine lõpetatakse siis, kui marjad või puuvili on muutunud heledaks ja maitsetuks. Mahl valada kohe kuumadesse pudelitesse ja sulgeda need. Halbade säilitusruumide korral võib mahlapudeleid 75—80°C temperatuuris veel pastöriseerida.



HOIDISED ÕHUKINDLALT SULETUD PURKIDES.

Õhukindlalt suletud pudelites ja purkides saab säilitada marju, puuvilja, püreesid, vähese suhkruga kompotte ja keediseid, köögivilja ja seeni.

Ettevalmistatud saadused panna purki või pudelisse ja raputada tiheidalt kokku. Peale valada vedelik, nii et see ulatub üle saaduste. Pudelid ja purgid asetada sügavasse tasase põhjaga keedunõusse restile, puulaastudele või riidele, mis takistab nende otsest kokkupuudet keedunõu kuuma põhjaga. Ka pudelite vahele panna puulaaste või rätik. Peale valada vett, kuni see ulatub niisama kõrgele kui vedelik pudelites või purkides.

Purgid ja pudelid suletakse õhukindlalt tsellofaani, plastikaadi, kummikapslite, metallsulgurite või korkidega.

Seene- ja köögiviljahoidised sulgeda enne, puuvilja- ja marjahoidised kohe pärast kuumutamist.

Veest välja võttes keerata kuiv rätik ümber pudelite, jahutada kiiresti.

Jahtunud hoidised on sulgunud õhukindlalt siis, kui plastikaat, tsellofaan või kummikapsel on pisut sisse tõmbunud ja sile, metallsulgur tugevasti kinni. Lahtisi hoidiseid kasutada jooksva toiduvalmistamisel või kuumutada uuesti.

Suhkruta hoidised. Suhkruta säilitatakse karusmarju ja rabarbreid.

Pudelisse pandud marjadele või rabarbrile valada värsket allika- või keedetud ning jahutatud kaevuveft. Kuumutada 80°C temperatuuris 15—20 minutit.

PÜREED.

Püreesid võib valmistada puuviljast ja marjadest. Mitmest puuvilja- või marjaliigist püreed valmistades keeta neid koos, siis on püree parema maitsega. Rikutud ja vigastatud kohad eemaldada, puuvili ja marjad keefa, aurutada või küpsetada pehmeks ja suruda läbi sõela. Kui saadud püree on liiga vedel, siis aurutada temast keetes osa vett välja. Panna kuumalt pudelitesse ja sulgeda. Hea säilitusruumi korral pole vaja pudeleid üle kuumutada. Jahtunult pudelisse pandud püreed kuumutada 80—90°C temperatuuris 10—15 minutit.

Hästi puhastatud ja kooritud puuvilja, samuti marju pole vaja läbi sõela suruda.

| | |
|---|---------------------------------------|
| 1 kg püreele 100—200 g (1/2— 1kl.) suhkrut | keefa püreega läbi, vaht eemaldada |
|---|---------------------------------------|

KOMPOTID.

1—2 kl. vett
100—200 g suhkrut või mett
(õuna-, sõstra- või pohlamahla)
1 kg puuvilju või marju

keeta lahus, jahutada

Marjad ja küps puuvili panna toorelt purki, suuremad puuviljad lõigata tükkideks. Kõvem puuvili keeta suhkrulahuses poolpehmeks, panna purki. Valada üle lahus. Kuumutada aegiaselt 75—80°C-ni. Kiirel kuumutamisel tõusevad marjad ja puuvili vedeliku pinnale. Kuumas hoida 15—20 min., purgid sulgeda, lasta veidi keedunõus jahtuda, siis tõsta välja.

KEEDISED.

I valmistamisviis:

1 kg maasikaid, vaarikaid, murakaid
700—1000 g suhkrut

panna suhkruga kihiti keedunõusse, lasta paar tundi seista ja keeta siis nõrgal tulel, kuni marjad muutuvad klaasjaks. Raputada, et marjad siirupisse vajuksid, panna purki

II valmistamisviis:

$\frac{1}{2}$ —1 kl. vett
600—800 g suhkrut

1 kg puuvilju või marju

keeta siirup, jahutada veidi, tekkiv vaht eemaldada

panna siirupisse, keeta aeg-ajalt raputades, kuni marjad muutuvad klaasjaks ja vajuvad siirupisse

III valmistamisviis:

1 kg marju või puuvilju
200—600 g suhkrut
($\frac{1}{2}$ —1 kl. vett)

keeta üheskoos, keedis valada kuumalt soojendatud purki või pudelisse, sulgeda kohe õhukindlalt, jahutada

Halva hoiuruumi korral pastöriseerida purgid 75—80°C temperatuuris 20 minutit.

KÕÕGIVILI.

Herned, aedoad, lillkapsas, sibulad või porgandid valmistada ette ja aurutada või keeta paar minutit, jahutada ja panna purki. Peale valada jahtunud keedetud soolalahus (1 l veele 20 g soola). Kuumutada 100°C temperatuuris 50—60 minutit. Kahe ööpäeva (48 tunni) järel kuumutada

purke üuesti 100°C vees 30—40 minutit. Teistkordsel kuumutamisel häviavad mikroorganismid, mis võivad olla arenenud eelmisel kuumutamisel säilinud eostest. Kuumutada ja jahutada kiiresti. Kui hoidise värvus halveneb, kasutada hoidis kohe ära.

SEENED.

Õhukindlalt suletud purgis võib hoida marineeritud, praetud või hautatud seeni: puravikke, kuuseriisikaid, kukeseeni, šampinjone jt. Praadimiseks ja hautamiseks lõigata puhtad värsked seened väikesteks tükkideks ja praadida searasvas (1 kg seeni, 100 g rasva) või hautada seentest väljavalgivas mahlas. Lisada soola. Ettevalmistatud seened panna purki koos mahlaga ja kuumutada 100°C juures 50—60 minutit, jahutada kiiresti.

TOORHOIDISED MARJADEST.

Toorelt suhkruta saab säilitada peamiselt jõhvikaid, pohli, murakaid ja mustsõstraid. Marjad olgu küpsed, värsked, kuiva ilmaga korjatud ja puhtad. Neid pesta keedetud jahutatud kaevu- või värskel allikaveega. Hoiuruum peab olema väga hea, püsivalt ühtlase temperatuuriga.

I valmistusviis.

Marjad panna pudelisse, raputada hästi tihedalt kokku. Peale kallata külm allika- või keedetud kaevuvesi ja sulgeda pudel õhukindlalt.

II valmistusviis.

Marjad suruda katki ja panna pudelisse, raputada tihedalt kokku. Peale puistata $\frac{1}{4}$ tl. salitsüül- või bensoehapet ja sulgeda pudel õhukindlalt.

Neid hoidiseid kasutada suhkruga segatult salatiks, magustoitude valmistamiseks või kookide ja putrude juurde.

Toorhoidiseid suhkruga saab valmistada mustadest ja punastest sõstardest, pohladest, murakatest, vaarikatest, mets- ja aedmaasikatest. Toorhoidised säilivad hästi ainult heades hoiuruumides.

1 kg marju

suruda soojas kausis puulusikaga katki

1—1½ kl suhkrut
(pohladele 200—400 g,
aedmaasikatele kuni
1,7 kg)

lisada, hõõruda, kuni suhkur on täiesti lahustunud. Aeg-ajalt eemaldada pealekogunev vaht. Hoidis panna purki, otse hoidisele asetada piiritusse kastetud tsellofaani- või pärgamentpaberi ketas, millele puistata kuiva suhkrut või bensoehapet. Purk sulgeda, asetada kohe hoiuruumi.

ÕUNAD POHLA-TOORHOIDISES.

Valmistada pohla-toorhoidis. Pehmed suviõunad koorida, südamed eemaldada, õunad panna purki toorhoidisesse nii, et iga õuna ümber ja südamikus on pohlad. Purk sulgeda ja hoida jahedas.

APELSINIKOOREKEEDIS (SUKAAD).

Apelsinikoori leotada külmas, iga päev 1—2 korda vahetatavas vees 2—3 päeva, siis lõigata nad ribadeks ja keeta vees pehmeks ($\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ tundi). Valget osa mitte eemaldada. Osa vett valada ära, alles jätta niipalju, et apelsinikoored on pooleldi kaetud. Samasse lisada iga klaasi-täie apelsinikoorte ribade kohta $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ klaasi suhkrut ja keeta, kuni apelsinikoored muutuvad klaasjaks. Tekkiv vaht riisuda. Keenud apelsinikoored tõsta kuuma purki, raputada tihedalt kokku. Siirup valada kuumalt koortele, purk sulgeda. Suhkruga keedetud apelsinikoori võib hoida ka kuivalt. Selleks tõsta nad siirupist välja, lasta nõrguda, siis veeretada suhkrus ja kuivatada. Hoida kuivas kohas.

KALADE SÄILITAMINE.

Värskelt hoida kalu 0—+4°C juures. Lõpused ja sisikond eemaldada, kalad pesta. Sisse ja vahele puistata 1 kg kaladele $\frac{1}{2}$ —1 spl. soola. Külmutada võib terveid kalu või kalafileed alla -18°C temperatuuris, et kalad kiiresti külmuksid. Säilitada alla -6°C temperatuuris.

KALADE SOOLAMINE.

Soolata täiesti värskaid kalu. Sügised kalad on rasvasamad, neile võib lisada vähem soola kui kevadel või suvel. Rohke sool teeb kalad tuimaks. Kalu võib soolata vürtsidega või ilma.

KILUDE SOOLAMINE.

1 kg kilusid

60—100 g ($\frac{1}{8}$ kl.) soola
10 g suhkrut
15—20 g (1 spl.) vürtse:
pipar, vürts, kaneel, loorber, ingver, muskaat, nelk

vajaduse korral pesta, nõrutada sõefal maitseained segada. Natuke segu puistata purgi põhja, kilud laduda tihedalt üksteise kõrvale, kõhupooled ülespidi. Iga uus kiht kilusid laduda risti eelmisele. Vahele puistata vürtsisegu. Peale panna kaas ja kerge vajutis, hoida jahedas kohas

Samal viisil võib soolata ka rapitud räimi.

RÄIMEDE SOOLAMINE.

| | |
|---|---|
| 1 kg räimi | rappida, uhta külma veega, nõrutada sõelal |
| 30—40 g (1 spl.) soola | segada räimedega. Järgmisel päeval valada väljavalgunud verine vesi ära |
| 100—200 g ($\frac{1}{2}$ —1 kl.) soola | panna purki või ämbrisse laotavate räimedele alla, vahele ja peale |

Räimed laduda samuti kihiti nõusse nagu kilud. Peale panna vajutis, nii et räimed on üleni soolvees.

SIIGADE JA VIMBADE SOOLAMINE.

| | |
|-----------------|--|
| 1 kg kalu | lõigata selja poolt lõhki, nii et kõht terveks jääb. Sisikond ja lõpused eemaldada, kalad pühkida puhta rätikuga või pesta ja nõrutada sõelal. Soolata samal viisil nagu räimi |
| 150—200 g soola | |

LÕHE SOOLAMINE.

Lõhel lõigata pea otsast, eemaldada sisikond, uimed ja saba. Kala pühkida niiske rätikuga puhtaks. Filee lõigata luult maha ja tükeldada $\frac{1}{2}$ —1-kg raskusteks tükkideks.

| | |
|-------------------------------|---|
| 1 kg kalaliha | Kalatükid hõõruda soolaseguga tugevasti läbi ja paigutada külma kohta laudade vahele kerge vajutise alla, et verine vedelik eemalduks |
| 30—100 g soola | |
| 10—20 g suhkrut | |
| $\frac{1}{2}$ —1 g salpeetrit | |

Järgmisel päeval soolata kalatükid klaas- või puunõusse. Nõu põhja ja kalade vahele puistata soolasegu. Alumisel kalakihil panna nahapool alla, järgmistel kihtidel naha- ja lihapooled omavahel kokku. Pealmisel kihil olgu nahapool peal. Kala maitsevuse säilitamiseks võib fileesid määrida hea taimeõliga ja üle valada natuke taimeõli. Peale panna kerge vajutis. Hea säilitusruumi korral võib lõhe kohe nõusse soolata.

KALAMARJA SOOLAMINE.

Marjalt eemaldada kelme. Selleks valada kalamarjale kuuma (60—70°C) vett ja segada puulusikaga, nii et sidekelme marjaterade ümbert eraldub. Kalamari uhta külma veega ja nõrutada sõelal.

| | |
|-----------------|--|
| 1 kg kalamarja | segada. Hoida tumedas purgis või pimedas jahedas kohas |
| 50—80 g soola | |
| 1 g urotropiini | |

KALADE MARINEERIMINE.

Marineeritakse soolatud ja praetud või röstitud värskeid kalu. Kasutatakse 1—3⁰/₀-list äädikalahust.

Marinaadi võib keeta maitseainete ja vürtsidega. Sel korral lisada äädikas keetmise lõpul, et ta ei auruks.

Marineeritud kalu säilitatakse lahtistes või õhukindlalt suletud purkides. Marinaad peab kalu katma.

SILMUDE MARINEERIMINE.

1 kg silmusid
1/4—1/2 kl. soola

1—2 kl. 2⁰/₀-list äädikat
5—6 tera pipart
1—2 loorberilehte
1 sibul
(1—2 tl. želatiini)

hõõruda soolaga, eemaldades lima, hoida mõni tund soolas, pühkida liigne sool, kalad röstida

keeta marinaadiks. Röstitud kalad laduda purki, valada marinaadiga üle ja kuumutada hermeetiliselt suletavas purgis 100°C temperatuuris 1 tund. Jahutada ja kontrollida, et purk oleks tugevasti sulgunud

Želatiini on vaja lisada ainult sooja hoiuruumi või suurema marinaadihulga korral.

HEERINGATE JA SILKUDE MARINEERIMINE.

Soolatud kalu võib marineerida luudega või ilma. Kalafileed võib keerata rulli.

1 kg läbisooldunud kalu

asetada purki

1—2 kl. vett

30—40 g (1 tk.) sibulat

30—40 g (1 tk.) porgandit

10 g (1/2 spl.) suhkrut

2 spl. 30⁰/₀-list äädikat

keeta marinaad, jahutada, valada kaladele

ANGERJA MARINEERIMINE.

1 kg angerjat
soola

eemaldada pea ja sisikond. Nahk hõõruda soolaga, mis eemaldab lima. Kalad lõigata tükkideks

1—2 kl. vett, äädikat

1 spl. soola

40—50 g sibulat (1 tk.)

5—6 tera pipart

1—2 loorberilehte

keeta marinaad. Kalatükid panna kuuma marinaadi ja kuumutada nõrgal tulel, kuni nad on läbi küpsed, kuid mitte lagunened, tõsta purki. Marinaad jahutada, valada kaladele

Õhukindlalt suletavasse purki panna toored või marinaadis kuumutatud angerjatükid püsti. Marinaad valada peale. Purk sulgeda ja keeta 1—1½ tundi. Jahutada ja kontrollida, et purgid oleksid sulgunud. Säilitada jahedas ruumis.

RÄIMEDE MARINEERIMINE.

| | |
|--------------------------------|---|
| 1 kg räimi | puhastada, pesta |
| ½—1 spl. soola sidrunimahla | puistata kaladele, hoida jahedas ½ tundi |
| 1 muna, riivsaia või jahu | paneerimiseks |
| 100 g taimeõli | praadimiseks |
| 2 kl. vett, soola | keeta marinaad. Praetud kalad laduda korrapäraste ridadena kaussi või purki, peale valada jahtunud marinaad. Kalad katta kaanega või paberiga |
| ½—1 porgand | |
| 1—2 sibulat | |
| pipart, vürtsi, loorberit | |
| 2—3 spl. 30%-list äädikat | |

KALAD TOMATIMARINAADIS.

| | |
|--|---|
| 1 kg kalu (koha, haug, ahven jt.), soola | puhastada, lõigata tükkideks, maitsestada |
| 70—80 g jahu | paneerimiseks |
| 100 g taimeõli või rasva | praadimiseks |
| 200 g porgandeid | lõigata või riivida ribadeks, haufada taimeõlis (mitte pruunistada) |
| 100 g sibulaid | |
| 50 g taimeõli | |
| ½ kl. tomatipüreed | lisada hautamise lõpul, kuumutada |
| suhkrut, vürtse | lisada maitseks, segada, jahutada, |
| ½—1 kl. 30%-list äädikat | valada kaladele. Marinaad olgu umbes |
| kalaleent | rõõsa koore paksune |

Kalu hoida marinaadis vähemalt paar päeva, et nad hästi läbi imbuksid.

LIHA SÄILITAMINE.

Värskelt hoida lihatükke 0—+4°C ruumis taldrikul, suuremad lihatükid riputada üles, nii et nad seina ja esemete vastu ei puutu. Sitke veise-, vanade lindude ja lammaste liha muutub mõnepäevasel seisemisel paremaks ja pehmeneb toiduvalmistamisel kiiremini kui täiesti värskelt. See nn. „liha valmimine“ on tingitud lihas leiduvatest fermentidest, mille mõjul liha süsivesikud lõhustuvad ja sidekude pehmeneb. Värskelt liha võib hoida ka 3% -lise äädikalahusega niisutatud rätikusse mähitult või kausis hapupiimavees või 1% -lises äädikalahuses. Happed mõjuvad säilitavalt ja pehmendavalt. Veiseliha võib säilitada kuni 2 nädalat, teisi lihaliike 4—8 päeva.

Külmutatult säilib tailiha hästi. Liha külmutada alla —18°C temperatuuris ja hoida alal alla —6°C temperatuuriga paigas. Sulanud liha kasutada kohe.

Soolamine on kohane rasvasele lihale. Lahjast lihast imbuu palju toitaineid välja ja maitse halveneb tunduvalt.

Liha võib soolata kuiva soolaga, soolveega või nn. segasoolamisega. Viimane viis säilitab kõige paremini liha maitset ja toiteväärtust. 1 kg liha kohta arvestatakse 100—150 g (halvas säilitusruumis kuni 200 g) soola, (1—2 g suhkrut) ja $\frac{1}{2}$ —2 g salpeetrit.

Liha lõigata 1—2 kg tükkideks ja hõõruda soolamisseguga tugevasti sisse. Nõu põhja puistata osa soola. Lihätükid paigutada tihedalt üksteise kõrvale puu- või klaasnõusse. Sealihal panna nõu põhja rasvasemad, peale lahjemad lihatükid. Kamar panna alumisel kihil allapoole, vahepealsetel kihtidel asetada liha- ja kamarapooled omavahel vastamisi. Pealmisel kihil olgu kamar peal. Ühte nõusse panna ainult üht liiki liha. Kondine ja pehme liha soolata eraldi või panna kondised tükid ülespoole.

Enamikust soolast keeta küllastunud lahus. See jahutada ja lasta enne kasutamist mõni päev seista, et ta hästi selgiks. Soolalahus ulatugu lihast 5—10 cm üle. Peale panna vajutuskaas ja kivi. Kuivalt seistes läheb liha kibedaks ja tema värvus muutub. Säilitada kuni +4°C temperatuuris. Sooja hoiuruumi korral, eriti suvel ja sügisel, vahetada soolveet, kui see muutub häguseks või omandab ebameeldiva lõhna.

VII. METOODILISED JUHENDID

TOITLUSTAMISE ÕPETAMISE EESMÄRGID.

Kasvatuslikud õppe-eesmärgid on: tööarmastuse, töökultuuri, ilu- meelega ja hügieeniliste tööharjumuste kasvatamine, kohuse- ning vastutus- tunde arendamine, sotsialistlikku omandisse õige suhtumise kujundamine, kollektiivsuse teadvustamine. Õpilased omandavad teadmisi toidu koos- tise, toitumisrežiimi ja toidusedeli koostamise kohta, õpivad praktilist toiduvalmistamist, lauakatmist, lauas käitumist ja köögi korrastamist.

Õpilastele tutvustatakse ka ühiskondliku toitlustamise arengut ja selle mõju koduse toitlustamise organiseerimisele: poolfabrikaatide kasutamist, õpilaste ja töötajate toitlustamist koolis ning ettevõttes.

Õiged töövõtted, aega ja jõudu säästev tööjärjestus, riietuse ja töö- koha puhtus, meeldiv ning korrektne käitumine töö juures ja söögilauas peavad kujunema harjumusteks.

TUNDIDE ETTEVALMISTAMINE.

Toitlustamise õpetamisel arvestagu õpetaja seost teiste õppeaine- tega, tutvugu loodusteaduse, keemia, inimese anatoomia ja füsioloogia programmide ja õpikutega, et ainekäsitus vastaks õpilaste arengutase- mele ega esineks kordumisi.

Koostada tuleb:

- 1) kalenderplaan,
- 2) tööjuhend,
- 3) vajalike toiduainete loetelu,
- 4) tunnikonspekt.

Kalenderplaanis

nähakse ette tundide jaotus. Soovitav on toitlustamist õpetada 2—4- tunniste tsükliks üle paari nädala. Täpne tundide arv (2, 3 või 4 tundi

korrage) sõltub õpetaja poolt valitud tööst. Kuna toitude valmistamise aeg ja seega ka tundide vajadus on erinev, paigutada kodunduse tunnid tunniplaanis viimasteks või esimesteks, nii et õpetaja nende arvu saaks varieerida ilma tunniplaani segamata.

Kalenderplaani märgib õpetaja teoreetilise materjali ja praktilise töö sisu tähtajaliselt. Alustada lihtsamatest ülesannetest ja minna järjest raskematele. Praktiline töö valida toiduainete hooajalisust arvestades.

Et õpilased omandaksid teadmisi toidusedeli koostamises, valmistada alati kompleksed söögikorrad. Algul teha eined, hommiku- ja õhtusööke, hiljem 2—3-roalisi lõunasööke, kohvi- ja teelaudu (ka koos külaliste vastuvõtmisega).

Tööjuhend

antakse õpilastele iga tundidetsükli lõpul järgmiseks korraks või vähemalt 3—4 päeva enne järgmist kodunduse tundi.

Tööjuhendile märgib õpetaja toidusedeli, valmistatavate toitude nimetused, toiduainete vahekorra, toidu valmistusviisi ja vajalikud töövahendid.

Ostarbekohane on kasutada paksule paberile kirjutatud või kleebitud instruksioonkaarte, mida õpetaja saab mitmesugusteks toidusedeliteks rühmitada ja korduvalt kasutada.

Retsept instruksioonkaardil olgu ühele inimesele või teatud hulga (100 g, 1 kg, 500 g) põhitoiduaine kohta, et neid oleks kerge rühma õpilaste arvule vastavalt ümber arvutada.

Õpilased kirjutavad toidusedeli ja retseptid iseseisvalt oma töövihikusse, analüüsivad neid ja esitavad iga kodunduse tunni alguses.

Vajalike toiduainete loetelu

koostab õpetaja või selleks määratud õpilane tööjuhendi alusel iga brigaadi (pere) või kogu klassi jaoks ja selle järgi toovad õpilased toiduaineid kaasa.

Toiduaineid võib kohale tuua mitmeti organiseeritult.

1. Igas brigaadis (peres) on üks õpilane vastutav selle brigaadi toiduainete kohaletoomise eest. Ta võib jagada ülesandeid teistele, kuid vastutab nende eest. Kui toodud toiduained kvaliteedilt erinevad, on hea võimalus võrdlusteks ja aruteludeks.

2. Iga õpilane toob kaasa oma tööks vajalikud toiduained. Brigadilise töökorralduse juures jaotatakse hiljem kulud õpilaste vahel ühtlaselt.

3. Õpilased toovad toiduaineid kas brigaadile või kogu klassile selle järgi, mida keegi kergemini kätte saab. Hiljem jaotatakse kulud. See moodus on eriti maakoolides rakendatav.

Tunnikonspekti

märgitakse tunni teema, selle tundidetsükli otsesed eesmärgid ja töö ajaline jaotus vastavalt selle päeva ülesandele. Iga tööetapi juurde märkida selle lõpetamise kellaeg, siis on kerge tööd reguleerida.

Tavaliselt sisaldab kodunduse tunnikonspekt järgmisi ajalisi etappe:

- 1) rakendus — puudujate märkimine, riietuse ja toiduainete kontroll, korrastustööde jaotuse teatamine — 3—5 min.;
- 2) teoreetiline selgitav vestlus. Tööjuhendi õigeaegsel andmisel kulub selleks 5—15 min.; retsepte tunnis töövihikusse kirjutades — 30—40 min.

Märkida üles täpsed küsimused ja andmed, mille rõhutamist õpetaja vajalikuks peab, samuti ka teadmiste kontrolliks esitatavad küsimused. Demonstreerida uusi töövahendeid;

- 3) tegelik toiduvalmistamine — 40—120 min. Lühidalt märkida menüü, töövõtted ja vahendid, mida sel korral eriti rõhutatakse ja demonstreeritakse;
- 4) lauakatmine ja toidu maitsmine, söömine — 15—40 min. Märkida lauakatmise viis, selles tunnis õpetatavad käitumisreeglid ja serveerimise moodused (pakkumine või üksteisele ulatamine, taldrikute kokkusaatmine või korjamine, kandiku kasutamine jne.);
- 5) korrastustööd — 20—40 min. Märkida, millele pannakse peaarõhk: nõudepesemine, pliitide korrastamine, akende pesemine või muud.

AINEKÄSITLUS JA TUNDIDE LÄBIVIIMINE.

Tähtsaim on praktiline töö. Teoreetilist materjali käsitleda tihedas seoses tööga.

Töö organiseerida nii, et iga õpilane oleks tundide algusest kuni lõpuni rakendatud ja tunneks tulemuste vastu huvi.

Seda saavutatakse peamiselt kahe töövormiga:

1. Individuaalne töövorm.

Kõik õpilased täidavad üheaegselt samalaadilist ülesannet, tehes ühe või rohkem toite algusest lõpuni. Õpetaja juhendab kõiki korraga ja õpilased alustavad järgmist tööd siis, kui kõik on ühe töö lõpetanud.

Toite võib lauale anda erinevalt, et õpilased tutvuksid mitmesuguste serveerimisviisidega.

1. Iga õpilane paneb oma toidu portsjonina lauale ja sööb selle ise. Selle mooduse puuduseks on, et iga õpilane maitseb ainult oma toitu.
2. Iga õpilane annab lauale oma toiduportsjoni, kuid toite maitstakse väikeselt taldrikutelt, nii et õpilased saavad vastastikku üksteise tööd arvustada ja toitude erinevate maitsete põhjusi analüüsida.

3. Mitme õpilase valmistatud toidud pannakse ühisele vaagnale, millelt lauas pakutakse ja taldrikulit maitstakse. Nii õpitakse toidu serveerimist vaagnatelt.

Individuaalset töövormi saab rakendada rohkete väikeste töövahendite olemasolul. Õpilane harjub iseseisvalt ja kindlalt töötama, omandab rohkesti oskusi ja vilumusi.

II. Brigaadiline töövorm.

Väiksemale brigaadile (3—6 õpilast) antakse kollektiivne ülesanne, mis sisaldab mitut eri tööd. Brigaad töötab a) ühiselt, b) õpetaja või õpilased jaotavad tööülesanded.

Selle töövormi juures töötavad mõnikord aktiivsemad õpilased rohkem, passiivsed aga jäävad kõrvale. Töövahendite vajadus on siin väiksem ja korrastustööd kulgevad kiiremini.

Esimesel praktilise töö tunnil tutvustab õpetaja õpilastele kõiki ja selles leiduvaid esemeid, teeb teatavaks ohutuseeskirjad ning demonstreerib põhilisi töid: pliidi käsitlemist, nõude pesemise organiseerimist jne.

Iga tundidetsükli alguses selgitab õpetaja lühidalt toidusedeli koostamise aluseid: hooajalisus, toiduainete koostis, maitse ja värvuse sobivus jne., mida analüüsigu ka õpilased.

Õpilased kirjeldagu toitude valmistamist, mille juures rõhutada tähtsamaid nõudeid ja võimalikke vigu.

Arutletagu mitmeroalise toidusedeli puhul õiget tööjärjestust.

Tööd alustades hinnata toiduainete kvaliteeti, juhtida tähelepanu värsksuse tunnustele. Iga toiduainet kasutada ainult selleks, milleks ta kõige paremini sobib; vajaduse korral muuta ettenähtud retsepte.

Tundides kasutada kõiki tehnilisi vahendeid, mis õppekõrgis leiduvad. Õpilased hinnaku ja kritiseerigu neid. Uusi töövõtteid ja -vahendeid demonstreerib õpetaja või kompetentne õpilane kogu klassile.

Töötada tuleb ratsionaalselt, aega ja jõudu kokku hoides.

Õpetaja jälgib pidevalt kõigi õpilaste tööd, juhib tähelepanu headele töövõtetele ja vigadele. Kui vea teeb üks õpilane, siis juhendatakse teda individuaalselt. Kui sama viga kordub mitmel õpilasel, siis katkestatakse töö ja demonstreeritakse õiget töövõtet kogu rühmale.

TAHVEL JA NÄITLIKUD VAHENDID.

Enne tundi kirjutab õpetaja (või laseb õpilasel kirjutada) tahvlile toidusedeli, märkides toiduained täpselt selles kaalus ja järjestuses, nagu neid funnis tuleb kasutada.

Õpilased töö ajal konspekte ei kasuta, vaid harjutavad retsepti lugemist ning selle põhjal õiget toiduvalmistamist ainult tahvil oleva toiduainete loetelu järgi.

Kodunduse klassi riputada üles tabelid ja joonised, mis on seotud praktilise tööga:

toiduainete koostis,
vitamiinide sisaldus,
toidu omastatavus jne.

Erialaseid tabeleid:
toiduainete muutumise,
toiduvalmistamise viiside,
valmistoidu koostise jne. kohta

peaksid tegema õpilased õpetaja juhendite järgi kevadise õppepraktika ajal hindelise tööna või ühiskondlikult kasuliku töö arvel. Tabeleid kasutatakse vastavalt praktilise töö vajadustele.

LAUAKATMINE JA TOIDU MAITSMINE.

Eeskirjad lauakatmise ja lauas käitumise kohta olgu põhjendatud hügieeniliste, esteetiliste ja otstarbekuse nõuetega.

Lauakatjad olgu ühtlasi vastutavad laua ilu eest ja toogu kaasa lilli või oksid, mis sobivates vaasides lauale asetatakse.

Tutvustada õpilastele mitmesuguseid lauakatmise võimalusi.

Õpilased peavad saama ülevaate igasugustest serveerimisviisidest:

portsjonite lauale valmis panemine,

portsjonite lauale toomine (serveerijad asetavad valmis toiduportsjonid lauas istujate ette paremalt poolt);

toidu pakkumine vaagnalt (vasemalt poolt);

püstiseisjate laua juures iseteenindamine.

Taldrikute korjamiseks on kaks põhilist moodust:

kokkusaatmine ridade kaupa ja

ärakorjamine lauas istuja paremalt poolt.

Tühjad vaagnad, kausid ja leivataldrikud viidagu kohe laualt.

Lauas istudes ja süües õpetada sööginõude käsitlemist, üksteisele toidu pakkumist jne. Selgitada, miks on vastavad tavad kujunenud, kuidas nad arenevad ja muutuvad. Samal ajal arendada ja harjutada õpilasi lauas sobivalt vestlema.

Toite maitstes hinnata neid, arutada maitse erinevusi ja valmistamisel tehtud vigu. Seletada toidu toiteväärtust ning selle säilitamist, kasutatud toiduainete teisi valmistamisvõimalusi, teisi toidusedeli koostamise võimalusi jne. Kõnelda vitamiinide ja mineraalainete ülesannetest, leiduvusest ja säilitamisest toiduainetes, rasvade ja valkude väärtusest jne.

Hästi suunatud vestluses on õpilased aktiivsed.

ÕPPEKÕOGI KORRASTAMISE ORGANISEERIMINE.

Enne töö algust ja pärast töö lõppu kontrollida õppekõogi korrasolekut.

Korrastustöid tuleb organiseerida hästi, nii et nad kiiresti ja hügieeniliselt kulgeksid. Neid võib teha ilma erilise tööjaotuseta ühiselt või jaotada süstemaatiliselt õpilaste vahel. Jaotus võib olla numbriline või nimeline; ülesanded peavad aega igal köögipraktikumil vahetuma, nii et iga õpilane saaks teha kõiki korrastustöid ja et need ei muutuks talle ühekülgseks. Brigaadilise töökorralduse juures võib korrastustööde jaotusega seostuda ka toiduvalmistamise jaotus. Õpilaste tavaline arv brigaadis on 4—6.

Näitlik tööjaotus 5-liikmelise brigaadi vahel:

- nr. 1 (brigadir) hangib ja jaotab toiduained, juhendab oma brigaadi toiduvalmistamist, vastutab üldise korra eest, korrastab kaalumislaua, peseb seinad, ukсед ja aknalauad;
 - nr. 2 (lauakatja, serveerija) — valmistab salati või magustoidu, katab laua ja serveerib toitu, puhastab söögiruumi, kuivatab ja korrastab sööginõud, korrastab pühkerätikud ning laudlinad;
 - nr. 3 (nõudepesija) valmistab esimese põhitoidu, hoolditseb kuuma vee eest, peseb söögi- ja kööginõud, puhastab pesukausid, nõrgumisrestid ja pesulaua, korrastab pesuharjad ja -lapid;
 - nr. 4 (korrastaja) — valmistab teise põhitoidu, korrastab tööabinõusid, köögikappe ja laekaid, kontrollib esemete vastavust nimes-tikele;
 - nr. 5 (pesija, küpsetaja) — küpsetab, peseb pliidi ja pöranda, viib välja jäätmenõu ja korrastab pörandaharjad ja -lapid.
- Jaotus võib olla teistsugune, olenevalt õpilaste arvust.
- Üksikute seadmete ja mööbli puhastamist võib jaotada õpilastele individuaalsete ülesannetena.

TUNNI LÕPETAMINE.

Töö lõpetada üheaegselt. Varem korrastustööga valmis jõudnud õpilasi pole soovitatav lasta lahkuda, sest see meelitab õpilase lohakusele.

Õpetaja võib brigadirile õiguse anda oma rühma liikmeid ära lubada, kui nende töö on korralikult tehtud. Teiste töö eest jääb sel juhul vastutavaks brigadir, kes lahkub viimasena, siis, kui ta on kõogi õpetajale üle andnud.

Hinnata tuleb õpilasi iga kord. Hinded teatada töö lõpul või järgmise tunni alguses.

Hindamisel arvestada: 1) õpilase valmisolekut tunni alguses: riie-
tust, toiduainete hankimist, töövihikut; 2) hügieeniliste nõuete täitmist
töökohta ja käte korrashoius, töö korralikkust, ratsionaalsust ja tehnika
kasutamist, toidu maitsvust; 3) korrastustööde kvaliteeti.

Kodusteks ülesanneteks võib anda toidu valmistamise õpetaja juhendi-
dite, ajakirjades või raamatutes ilmunud retseptide järgi. Koduse töö
andmed kirjutada töövihikusse. Koolis arutada ülesande õnnestumist ja
retseptide rakendamisel esinenud raskusi. Teoreetilisteks ülesanneteks
sobivad toitumisfüsioloogia ja toiduainete koostise kohta ilmunud artikli-
test ja raamatutest kokkuvõtete tegemine, referaadid ja lühikeste artiklite
resümeerimine.

ÕPILASE TÖÖVIHIK.

Õpilase töövihikut võib vormistada:

- a) kronoloogilise vihikuna,
- b) süstematiseeritud vihikuna,
- c) kiirkõitjasse pandud lehtedena,
- d) kartoteegina.

Õpilane kirjutab töövihikusse:

- toidusedeli ja õpetaja poolt antud tööjuhendi;
- töö analüüsi: tööjärjestuse, oma kriitika toidusedelt kohta;
- tegelikul tööil omandatud kogemused, eriti ebaõnnestumised ja nende põhjused;
- õpetaja poolt vestlusel lauas või töötamisel antud andmed ja juhendid toidu koostise, lauakatmise jne. kohta;
- koduse töö andmed.

Töövihik peab olema vormistatud korralikult, ta peab igas praktilise
töö tunnis kaasas olema.

VIII. TABELID

Toiduainete koostis ja soojusväärtus

(antud 100 g puhastatud toiduaine kohta).

| Toiduaine nimetus | Orgaanilisi aineid (g) | | | Energia | | | Vitamiine (mg) | | | |
|-------------------|------------------------|-------|-------------------|---------|------|-------------------|----------------|----------------|----|----|
| | Valke | Rasvu | Süsi- vesikuid | kJ | kcal | A või karotiin | B ₁ | B ₂ | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

1. Jahu, tangud, leib.

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|---|----|------|-----|---|-----|-----|------|---|
| Rukkijahu | 10 | 1 | 72 | 1455 | 347 | — | 0,3 | 0,2 | 1,1 | — |
| Sepikujahu | 12 | 2 | 70 | 1460 | 348 | — | 0,5 | 0,3 | 5,3 | — |
| Nisupüül, manna | 11 | 1 | 73 | 1480 | 354 | — | 0,2 | 0,1 | 1,0 | — |
| Makaronid | 11 | 1 | 74 | 1500 | 358 | — | — | — | 1,1 | — |
| Odratangud | 9 | 1 | 72 | 1460 | 348 | — | 0,3 | 0,1 | 2,5 | — |
| Kaeratangud, herkulo | 13 | 6 | 65 | 1590 | 380 | — | 0,6 | 0,1 | 1,0 | — |
| Tatratangud | 13 | 2 | 67 | 1475 | 351 | — | 0,5 | 0,2 | 4,3 | — |
| Riis | 8 | 1 | 76 | 1475 | 351 | — | — | — | 1,6 | — |
| Maisihelbed | 15 | 1 | 72 | 1545 | 369 | — | 0,1 | 0,1 | 1,6 | — |
| Rukkileib | 6 | 1 | 46 | 955 | 228 | — | 0,2 | 0,1 | 0,5 | — |
| Sepik | 7 | 2 | 45 | 955 | 228 | — | 0,3 | 0,1 | 3,1 | — |
| Sai (I sordi jahust) | 8 | 1 | 52 | 1065 | 255 | — | 0,1 | 0,1 | 0,7 | — |
| Kuivikud | 12 | 1 | 71 | 1485 | 355 | — | 0,1 | 0,1 | — | — |
| Pärm | 10 | 1 | 6 | 340 | 81 | — | 0,5 | 2,1 | 28,2 | — |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|------------------------|----|---|----|------|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|
| 2. Kõogiviljad. | | | | | | | | | | |
| Kartul | 2 | — | 21 | 395 | 94 | — | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 10 |
| Porgand | 2 | — | 8 | 164 | 39 | 9 ¹ | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 5 |
| Kaalikas | 1 | — | 8 | 159 | 38 | — | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 30 |
| Peet | 1 | — | 11 | 210 | 50 | — | — | 0,1 | 0,4 | 10 |
| Redis | 1 | — | 4 | 92 | 22 | — | — | — | — | 20 |
| Seller | 1 | — | 7 | 138 | 33 | — | 0,1 | — | 0,4 | 7 |
| Petersellilehed | 4 | — | 8 | 201 | 48 | 10 ¹ | — | — | — | 150 |
| Valge peakapsas | 2 | — | 5 | 126 | 30 | — | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 30 |
| Hapukapsas | 1 | — | 3 | 105 | 25 | — | — | — | — | 20 |
| Lillkapsas | 3 | — | 5 | 126 | 30 | 0,1 ¹ | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 70 |
| Mäerõigas | 3 | — | 16 | 323 | 77 | — | — | — | — | 200 |
| Rabarber | 1 | — | 3 | 88 | 21 | — | — | — | 0,1 | 9 |
| Salat | 2 | — | 2 | 63 | 15 | 2,5 ¹ | — | — | — | 30 |
| Till | 3 | — | 8 | 176 | 42 | — | — | — | — | 150 |
| Spinat | 3 | — | 2 | 88 | 21 | 5 ¹ | 0,1 | 0,2 | 0,6 | 50 |
| Oblikas | 3 | — | 5 | 142 | 34 | 8 ¹ | — | — | — | 60 |
| Sibul | 3 | — | 10 | 218 | 52 | — | — | — | 0,2 | 10 |
| Sibulapealsed | 1 | — | 4 | 97 | 23 | 6 ¹ | — | — | — | 60 |
| Arbuus | 1 | — | 9 | 167 | 40 | — | — | — | 0,2 | 7 |
| Kurk | 1 | — | 3 | 67 | 16 | — | — | — | 0,2 | 5 |
| Hapukurk | 1 | — | 1 | 38 | 9 | — | — | — | — | — |
| Kõrvits | 1 | — | 6 | 113 | 27 | 0,2 ¹ | 0,1 | — | 0,4 | 8 |
| Punane kaunipär | 1 | — | 6 | 121 | 29 | 10 ¹ | — | — | — | 250 |
| Tomat | 1 | — | 4 | 92 | 22 | 2 ¹ | 0,1 | — | 0,5 | 40 |
| Värsked herned | 5 | — | 13 | 315 | 75 | 1 ¹ | 0,3 | 0,2 | 2,6 | 25 |
| Kuivatatud herned, oad | 23 | 2 | 53 | 1410 | 336 | 0,1 ¹ | 0,7 | 0,2 | 2,4 | 4 |
| Värsked aedoakaunad | 4 | — | 4 | 142 | 34 | 0,5 ¹ | — | — | — | — |

3. Puuviljad ja marjad.

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|---|----|------|-----|------------------|-----|---|-----|------|
| Värsked õunad | 0,4 | — | 11 | 214 | 51 | 0,1 ¹ | 0,1 | — | 0,2 | 7—30 |
| Kuivatatud õunad | 2 | — | 67 | 1215 | 293 | 0,2 ¹ | 0,1 | — | — | 40 |
| Pirnid | 0,4 | — | 11 | 197 | 47 | — | — | — | 0,1 | 4 |
| Värsked ploomid | 1 | — | 10 | 205 | 49 | 0,1 ¹ | 0,1 | — | 0,5 | 5 |
| Kuivatatud ploomid | 2 | — | 65 | 1207 | 291 | 2,5 ¹ | — | — | — | — |
| Kirsid | 1 | — | 12 | 243 | 58 | 0,5 ¹ | — | — | — | 15 |
| Apelsinid | 1 | — | 8 | 180 | 43 | 0,3 ¹ | 0,1 | — | 0,2 | 40 |

¹ on märgitud karotiin, A-vitamiin on märgita.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|-----------------------|-----|----|----|------|-----|------------------|-----|-----|------|------------------------|
| Sidrunid | 1 | — | 4 | 180 | 43 | 0,4 ¹ | — | — | 0,1 | 40 |
| Aprikoosid | 1 | — | 11 | 218 | 52 | 2 ¹ | — | 0,1 | 0,7 | 7 |
| Kuivatatud aprikoosid | 5 | — | 69 | 1315 | 314 | 5 ¹ | — | — | — | — |
| Aedmaasikad | 2 | — | 8 | 193 | 46 | — | — | 0,1 | 0,3 | 60 |
| Jõhvikad | 1 | — | 5 | 142 | 34 | — | — | — | 0,1 | 10 |
| Pohlad | 1 | — | 9 | 193 | 46 | 0,1 ¹ | — | — | — | 15 |
| Karusmarjad | 1 | — | 10 | 214 | 51 | 0,1 ¹ | — | — | 0,1 | 50 |
| Punased sõstrad | 1 | — | 8 | 197 | 47 | — | — | — | — | 30 |
| Mustad sõstrad | 1 | — | 8 | 189 | 45 | 0,7 ¹ | — | — | — | 300 |
| Vaarikad | 1 | — | 7 | 155 | 37 | 0,3 ¹ | — | 0,1 | — | 30 |
| Värsked viinamarjad | 0,4 | — | 17 | 307 | 73 | — | 0,1 | — | 0,2 | 3 |
| Rosinad | 2 | — | 71 | 1285 | 306 | 0,1 ¹ | 0,2 | 0,1 | 0,5 | — |
| Pihlakad | 1 | — | 18 | 360 | 86 | 8 ¹ | — | — | — | 50 |
| Pähklid | 19 | 58 | 9 | 2740 | 654 | — | 0,6 | — | — | 1 |
| Kreeka pähklid | 18 | 59 | 9 | 2755 | 658 | — | 0,5 | 0,1 | 1,2 | rohe- lised 1200 |
| Maapähklid (arahhis) | 28 | 45 | 10 | 2470 | 590 | — | 0,3 | 0,1 | 16,0 | 9 |
| Mandlid | 21 | 55 | 10 | 2680 | 639 | — | 0,3 | 0,7 | 4,6 | — |

4. Köögi- ja puuvilja-konservid.

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|----|------|-----|------------------|-----|-----|-----|----|
| Lillkapsas | 1 | — | 2 | 42 | 10 | — | — | — | 1,0 | 30 |
| Spinatipüree | 2 | — | 2 | 75 | 18 | 2,5 ¹ | — | 0,1 | — | 20 |
| Rohelised herned | 3 | 0,2 | 7 | 184 | 44 | 0,3 ¹ | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 10 |
| Tomatipüree | 4 | — | 12 | 293 | 70 | 1,8 ¹ | 0,1 | — | 0,6 | 26 |
| Tomatimahl | 1 | — | 3 | 79 | 19 | 0,5 ¹ | — | — | — | 15 |
| Kabatšoki-ikraa | 2 | 9,4 | 8 | 515 | 123 | 2,8 ¹ | — | — | — | 8 |
| Ploomikompott | 1 | — | 25 | 452 | 108 | — | — | — | — | — |
| Õunakompott | — | — | 24 | 419 | 100 | — | — | — | — | — |
| Õunapüree | 1 | — | 20 | 374 | 89 | — | — | — | — | — |
| Õunamahl | 1 | — | 12 | 219 | 52 | — | — | — | — | — |
| Õunakeedis | — | — | 69 | 1190 | 284 | — | — | — | — | — |
| Kirsimahl | — | — | 18 | 319 | 76 | — | — | — | — | — |
| Viinamarjamahl | — | — | 19 | 331 | 79 | — | — | — | — | — |

5. Liha ja lihasaadused.

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|----|---|-----|-----|---|-----|-----|-----|---|
| Veiseliha (I kat.) | 18 | 11 | — | 717 | 171 | — | 0,1 | 0,2 | 4,2 | — |
| „ (II kat.) | 21 | 4 | — | 505 | 121 | — | 0,2 | 0,3 | 6,2 | — |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----------------------|----|----|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| Lambaliha (I kat.) | 16 | 17 | — | 945 | 225 | — | 0,2 | 0,2 | 6,0 | — | — |
| „ (II kat.) | 21 | 9 | — | 710 | 169 | — | — | — | — | — | — |
| Vasikaliha (rammus) | 19 | 8 | — | 615 | 147 | — | 0,2 | 0,3 | 6,2 | — | — |
| „ (lahja) | 20 | 1 | — | 365 | 87 | — | — | — | — | — | — |
| Sealiha (rasvane) | 15 | 37 | — | 1700 | 406 | — | 0,9 | 0,2 | 2,7 | — | — |
| „ (taine) | 17 | 22 | — | 1115 | 268 | — | — | — | — | — | — |
| Kanaliha (I kat.) | 20 | 13 | — | 860 | 205 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 8,5 | — | — |
| „ (II kat.) | 22 | 8 | — | 675 | 161 | — | — | — | — | — | — |
| Haneliha (I kat.) | 14 | 39 | — | 1770 | 422 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 5,7 | — | — |
| „ (II kat.) | 18 | 20 | — | 1090 | 260 | — | — | — | — | — | — |
| Pardiliha (I kat.) | 11 | 53 | — | 2260 | 540 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 5,7 | — | — |
| „ (II kat.) | 18 | 22 | — | 1160 | 276 | — | — | — | — | — | — |
| Kalkuniliha (I kat.) | 21 | 15 | — | 950 | 227 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 7,0 | — | — |
| „ (II kat.) | 25 | 9 | — | 750 | 179 | — | — | — | — | — | — |
| Veise keel | 14 | 12 | — | 740 | 177 | — | 0,2 | 0,3 | 5,0 | — | — |
| „ süda | 15 | 3 | — | 410 | 98 | — | 0,6 | 0,9 | 6,8 | 14 | — |
| „ maks | 17 | 3 | 3 | 510 | 122 | 15 | 0,4 | — | — | — | — |
| „ neerud | 13 | 2 | — | 320 | 76 | — | 0,4 | — | — | — | — |
| „ kops | 15 | 5 | — | 470 | 112 | — | — | — | — | — | — |
| Ajud | 9 | 10 | — | 480 | 125 | — | — | — | — | — | — |
| Veri | 18 | — | — | 320 | 76 | — | — | — | — | — | — |
| Seapekk | 2 | 91 | — | 3590 | 854 | — | — | — | — | — | — |
| Viinerid | 12 | 19 | 1 | 975 | 233 | — | — | — | — | — | — |
| Sardellid | 15 | 10 | 1 | 680 | 162 | — | — | — | — | — | — |
| Keeduvorstid | 13 | 15 | 1 | 840 | 200 | — | 0,3 | — | — | — | — |
| Poolsuitsuvorstid | 16 | 35 | — | 1630 | 390 | — | 0,3 | — | — | — | — |
| Suitsuvorstid | 22 | 42 | — | 1980 | 474 | — | 0,3 | — | — | — | — |

6. Kalad ja kalasaadused.

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|----|------|---|-------|------|---|-----|-----|-----|-----|---|
| Ahven | 19 | 1 | — | 350 | 84 | — | 0,1 | 0,2 | 2,7 | — | — |
| Angerjas | 15 | 31 | — | 1440 | 343 | 2 | — | 0,2 | — | 1,7 | — |
| Haug | 19 | 1 | — | 350 | 84 | — | 0,1 | 0,2 | 2,7 | — | — |
| Karp | 16 | 4 | — | 415 | 99 | — | 0,2 | 0,2 | 2,7 | — | — |
| Koha | 19 | 1 | — | 355 | 85 | — | — | 0,1 | — | — | — |
| Latikas | 18 | 4 | — | 477 | 114 | — | — | 0,1 | 2,0 | — | — |
| Lest | 17 | 3 | — | 395 | 94 | — | 0,1 | 0,1 | — | — | — |
| Siig | 19 | 8 | — | 620 | 148 | — | 0,1 | 0,2 | 2,7 | — | — |
| Tursk | 18 | 0,4 | — | 318 | 76 | — | 0,1 | 0,1 | 1,5 | — | — |
| Soolaheeringas | 20 | 7—19 | — | 670— | 160— | — | — | — | — | — | — |
| | | | | —1050 | —250 | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|--------------------|---|----|----|---|------|-----|-----|---|-----|-----|----|
| Soolakilu | | 15 | 9 | — | 610 | 145 | — | — | 0,1 | 2,3 | — |
| Soolalõhe | | 21 | 21 | — | 1160 | 277 | | | | | |
| Suitsuräim | | 25 | 6 | — | 655 | 156 | | | | | |
| Sprotid | | 17 | 32 | — | 1570 | 375 | — | — | 0,1 | 1,0 | — |
| Tursamaksakonserv | | 4 | 66 | 1 | 2660 | 634 | 3 | — | 0,4 | 2,7 | — |
| Ketakonserv | | 22 | 5 | — | 565 | 135 | — | — | 0,1 | 2,1 | — |
| Suitsutursk õlis | | 21 | 23 | — | 1250 | 299 | | | | | |
| Koha tomatikastmes | | 14 | 5 | 4 | 515 | 123 | — | — | 0,2 | 0,8 | — |
| Kalamari | | 28 | 18 | — | 1160 | 277 | 0,5 | | — | — | — |

7. Munad.

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--|----|----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| Terve muna | | 13 | 12 | 0,5 | 690 | 165 | 0,7 | 0,2 | 0,8 | 0,2 | — |
| Munarebu | | 17 | 31 | 0,5 | 1520 | 363 | 1,0 | 0,3 | 0,5 | — | — |
| Munavalge | | 12 | — | 0,5 | 222 | 53 | — | — | — | — | — |
| Munapulber | | 44 | 42 | 1,8 | 2630 | 579 | 1,3 | 0,4 | 1,2 | 0,2 | — |

8. Piim ja piimasaadused.

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|-----|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Täispiim | | 3,4 | 3,2 | 5 | 260 | 62 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 1—5 |
| Kooritud piim | | 3,4 | — | 5 | 143 | 34 | — | — | 0,2 | — | 1 |
| Kondenseeritud piim | | 8 | 9 | 56 | 1450 | 345 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 2,5 |
| Rõõsk koor (20%) | | 2,8 | 20 | 4 | 890 | 213 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 1,0 |
| " " (35%) | | 2,4 | 35 | 3 | 1460 | 348 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | — | — |
| Hapukoor | | 2,5 | 30 | 3 | 1265 | 302 | 0,3 | 0,1 | — | — | — |
| Kohupiim (18%) | | 13 | 18 | 2 | 1050 | 250 | — | — | 0,5 | — | — |
| " (9%) | | 14 | 9 | 3 | 655 | 156 | | | | | |
| " (lahja) | | 16 | 0,5 | 3 | 360 | 86 | | | | | |
| Kohupiimamass (23%) | | 6 | 23 | 28 | 1490 | 356 | | | | | |
| " (17%) | | 11 | 17 | 15 | 950 | 226 | | | | | |
| " (7%) | | 13 | 7 | 16 | 775 | 185 | | | | | |
| Kõvad juustud | | 25 | 30 | — | 1675 | 400 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | — | — |
| Pehmed juustud | | 20 | 28 | — | 1570 | 375 | — | — | — | — | — |
| Sulatatud juust | | 23 | 19 | — | 1170 | 280 | — | — | — | — | — |
| Koorejäätis | | 4 | 10 | 19 | 795 | 189 | — | — | — | — | — |

9. Või ja rasvad.

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|------|-----|------|-----|-----|---|---|---|---|
| Või | | 0,5 | 83 | 0,5 | 3250 | 776 | 0,6 | — | — | — | — |
| Šokolaadivõi | | 1,4 | 63 | 20 | 2810 | 671 | | | | | |
| Sulatatud või | | — | 99,5 | — | 3875 | 925 | | | | | |
| Margariin | | 0,5 | 82 | 0,4 | 3215 | 766 | | | | | |
| Rasv, taimeõli | | — | 99,7 | — | 3875 | 925 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

10. Suhkur ja kondiitri- tooted.

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|----|------|------|-----|---|---|-----|-----|-----|
| Suhkur | — | — | 99,9 | 1720 | 410 | | | | | |
| Mesi | 0,4 | — | 81 | 1405 | 335 | — | — | 0,1 | 0,2 | 2,0 |
| Karamellkompvek | — | — | 97 | 1665 | 398 | | | | | |
| liris | 4 | 9 | 80 | 1800 | 429 | | | | | |
| Marmelaad | — | — | 78 | 1360 | 324 | | | | | |
| Šokolaad | 7 | 40 | 50 | 2540 | 603 | | | | | |
| Pastilaa | — | — | 85 | 1480 | 352 | | | | | |
| Halvaa | 15 | 30 | 45 | 2300 | 550 | | | | | |
| Kakaopulber | 24 | 20 | 40 | 1890 | 450 | | | | | |

11. Seened.

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|-----|----|------|-----|---|---|---|-----|---|
| Värsked puravikud | 6 | 1 | 3 | 167 | 40 | — | — | — | 6,0 | — |
| Kuivatatud puravikud | 36 | 4 | 24 | 1180 | 281 | | | | | |
| Kasepuravikud | 5 | 1 | 3 | 150 | 36 | — | — | — | 6,0 | — |
| Võipuravikud | 2 | 0,3 | 4 | 105 | 25 | | | | | |
| Kukeseened | 3 | 0,4 | 4 | 125 | 30 | | | | | |
| Kuuseriisikad | 3 | 1 | 3 | 121 | 29 | | | | | |

Mineraalainete sisaldus toiduainetes (100 g toiduaine kohta milligrammides).

| Toiduaine nimetus | Üldine mineraal- ainete kogus % | Kaaliumi | Kalt- siumi | Rauda | Fosforit |
|-------------------|---|----------|----------------|-------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rukkijahu | 1,7 | 340 | 49 | 3,4 | 263 |
| Sepikujahu | 1,5 | 243 | 40 | 3,3 | 280 |
| Saiajahu (I sort) | 0,7 | 139 | 29 | 2,0 | 132 |
| Sepik | 2,0 | 163 | 29 | 2,2 | 184 |
| Rukkileib | 2,2 | 249 | 29 | 2,0 | 200 |
| Sai | 1,3 | 100 | 20 | 1,8 | 98 |
| Kartul | 1,0 | 568 | 10 | 1,2 | 50 |
| Valge peakapsas | 1,2 | 185 | 48 | 1,1 | 31 |
| Peet | 1,0 | 194 | 28 | 1,4 | 43 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------------|-----|------|-----|------|-----|
| Porgand | 0,8 | 161 | 43 | 0,8 | 39 |
| Sibul | 0,7 | 182 | 38 | 0,8 | 58 |
| Kurk | 0,5 | 148 | 23 | 1,0 | 27 |
| Tomat | 0,4 | 177 | 12 | 1,4 | 26 |
| Värsked õunad | 0,5 | 98 | 19 | 2,5 | 13 |
| Kuivatatud õunad | 3,5 | 580 | 111 | 14,8 | 77 |
| Värsked ploomid | 0,5 | 214 | 28 | 2,1 | 27 |
| Kuivatatud ploomid | 2,5 | 864 | 80 | 3,0 | 83 |
| Seened | 0,8 | — | 27 | 5,2 | 89 |
| Maapähklid | 2,5 | — | 61 | 1,0 | 230 |
| Tomatimahli | 0,7 | 286 | 13 | 0,7 | 32 |
| Tomatipasta | 2,7 | 878 | 78 | 2,3 | 68 |
| Spinatipüree | 1,7 | 522 | 124 | 3,4 | 49 |
| Veiseliha | 1,0 | 305 | 10 | 2,7 | 194 |
| Sealiha | 0,7 | 256 | 9 | 2,3 | 163 |
| Lambaliha | 0,8 | 300 | 10 | 2,6 | 191 |
| Veri | 1,0 | 75 | 8 | 52,0 | 31 |
| Maks | 1,3 | 330 | 5 | 9,0 | 340 |
| Kops | 1,0 | — | 10 | 10,0 | 195 |
| Neerud | 1,1 | 163 | 9 | 7,1 | 220 |
| Keel | 0,9 | — | 7 | 5,0 | 162 |
| Heeringas | 1,4 | 307 | 20 | 1,0 | 211 |
| Koha | 1,3 | 317 | 21 | 1,0 | 218 |
| Tursk | 1,2 | 361 | 57 | 0,7 | 222 |
| Piim | 0,7 | 127 | 120 | 0,1 | 95 |
| Kohupiim | 0,7 | — | 140 | — | 130 |
| Juust | 2,0 | — | 885 | — | 550 |
| Hapukoor | 0,5 | 91 | 86 | 0,1 | 68 |
| Mesi | 0,3 | 35 | 5 | 0,6 | 33 |
| Kakao | 5,3 | 1111 | 12 | 10,0 | 619 |
| Muna | 1,0 | 135 | 50 | 2,5 | 214 |
| Munarebu | 1,0 | 117 | 124 | 5,8 | 470 |
| Munavalge | 0,5 | 160 | 6 | 0,1 | 36 |
| Munapulber | 3,5 | 475 | 186 | 9,3 | 786 |

Tabelid on koostatud prof. F. E. Budagjani toimetusel 1961. a. Moskvas ilmunud kogumiku „Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов“ andmete alusel. Arvud on ümardatud orgaaniliste toitainete osas enamasti täisarvudeks, vitamiinide osas 0,1 mg täpsusega.

Toiduainete kaalu vähenemine puhastamisel
(protsentides).

| Toiduaine nimetus | Jäätmete % | Toiduaine nimetus | Jäätmete % |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
| Kartul (kaapides) | 15 | Veiseliha | 26—32 |
| Kartul (koorides) | 25—40 | Lambaliha | 28—30 |
| Porgand | 20—25 | Sealiha | 12—18 |
| Peet | 20—25 | Kilud, räimed | 10—39 |
| Peakapsas | 20 | Koha | 35—52 |
| Lillkapsas | 40—50 | Latikas | 37—50 |
| Kaalikas | 22 | Haug | 35—54 |
| Sibul | 16 | Tursk | 31—44 |
| Petersell | 25 | Luts | 50—60 |
| Kõrvits | 30 | Lest | 30—35 |
| Seened | 24 | Heeringas | 20—50 |

Toiduainete kaalu muufumine kuumföötlemlisel.

Kaal väheneb:

| | | | |
|----------------------|--------|-----------------------|--------|
| kartuli keetmisel | 3% | veiseliha keetmisel | 38% |
| kartuli praadimisel | 17—60% | veiseliha hautamisel | 37—40% |
| peedi keetmisel | 5—8% | veiseliha praadimisel | 27—37% |
| kapsa keetmisel | 8—15% | lambalihal | 30—37% |
| kapsa haufamisel | 15—25% | sealihal | 32—40% |
| kõrvitsa keetmisel | 17% | hakklihal | 15—22% |
| kõrvitsa praadimisel | 22% | kaladel | 18—20% |

Kaal suureneb:

makaronide keetmisel 2¹/₂—3-kordseks;
sõmera pudru keefmisel — kruubid, riis, nisutangud 2,8—3-kordseks;
" " " tatratangud, hirss, kaeratangud 2—2¹/₂-kordseks;
paksu pudru keetmisel — igasugused tangud 3¹/₂—4¹/₂-kordseks;
poolvedela pudru keetmisel — igasugused tangud 5—6-kordseks;
kuivatatud herned, oad, läätsed 2—2¹/₂-kordseks.

IX. KORRASTUSTÖÖD

RUUMIDE EHITUS JA KORRASTUSVAHENDID



Elamute ja koolihoonete ehitamisel peetakse silmas otstarbekust, mugavust, käepärasust, lihtsust ja ilu.

Põrandad, seinad ja laed peavad olema kergesti puhastatavad ja võimalikult siledad.

Ruumide õhutamiseks kasutatagu peale akende ventilatsiooniseadmeid. Kütte ja ventilatsiooni abil peab ruumide temperatuur püsima ühtlaselt 16—20° C piirides.

Loomulikuks valgustuseks olgu akende pind kõigis elu- ja tööruumides vähemalt $\frac{1}{8}$ põrandapinnast. Töökohtade kunstlik valgustus olgu lampide asetuse, tugevuse ja valiku kaudu õige ning küllaldane: eluruumides üldiselt 25—50 luksit, töökoha valgustus vähemalt 75 luksit. (1 luks on valgustustugevus, mille annab 1 rahvusvaheline küünal 1 m kaugusel asuvale pinnale, kui kiired langevad sellele risti.)

Korrasustööde programmis effenähtud töödest saab osa teha klassis, koridoris ja teistes ruumides. Õige on õpetada töövõtteid ja vahendite kasutamist just seal, kus korrasfamine on parajasti vajalik.

Pesupesemist õpetada kooli pesuköögis, tööõpetuse klassis või õues väikestes kaussides.

Triikimise õpetamiseks olgu tööõpetuse klassis vastavad laudad ja töövahendid.

Demonstratsioonimaterjali hoida temaatiliselt rühmitatult kastides ja kasutada ainult tundides, mitte tegelikult tööks. Demonstreeritavad esemed olgu puhtad, terved ja korralikud.

DEMONSTRATSIOONIMATERJAL JA TÕÕVAHENDID.

I. RUUMIDE PUHASTAMISE ÕPETAMISEKS.

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Tolmuimeja | universaalne puhastuspasta |
| põrandapoonija | küürimispulbrid |
| aknapesemisliist | mööblipuhastusvahendid |
| puidu viimistlusproovid | klaasipuhastusvahendid |
| põrandapühkimisharjad | teraslaastud |
| põrandaküürimisharjad | poonimisvaha |
| põrandavaiba hari | põrandapesulapid, mitmeti harja |
| küürimisharjad uste, laudade jne. | otsa pandavad |
| jaoks | põrandapühkimislapp |
| mööblihari | tolmupühkimislapp |
| radiaatorihari | kaaliumpermanganaat |
| tahvli puhastamise käsna | tärpentin |
| ja lapid | põrandavärvid |
| plastmasside proovid | mööblilakid |

II. RIIETE KORRASHOIU ÕPETAMISEKS.

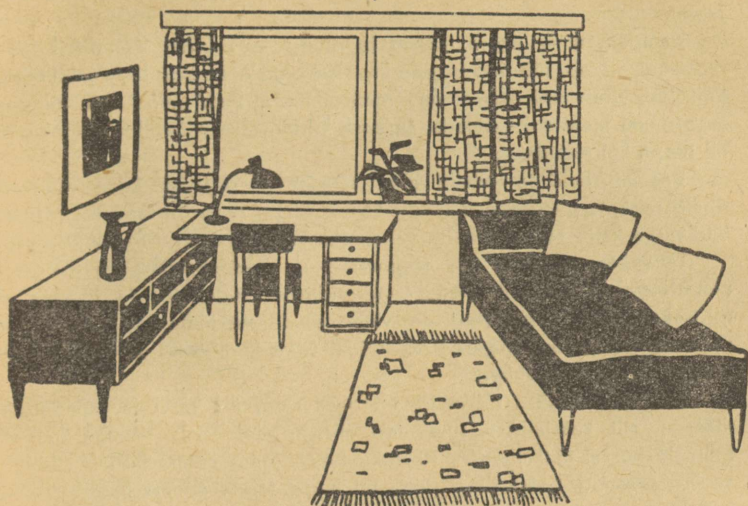
| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| Riidepuud (mitmesugused) | plekkide eemaldamise komplekt |
| riideharjad | üksikud plekkide eemaldamise |
| koitõrjevahendid | vahendid |
| plastikaatkotid, suured ja väikesed | |

III. PESUPESEMISE ÕPETAMISEKS.

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Pesumasin | pesupulgad |
| pesu kuivatamise tsentrifuug või | seebid, veepehmedid |
| rullidega väänaja | sünfeetilised pesemisvahendid |
| ämbriid, veekopsikud | bensiin, tärpentin |
| vannid või pesukausid | nuuskpiiritus |
| pesulauad | äädikas |
| triikimislaud | vesinikülilhapend |
| triikraud | kloorubi |
| varrukatriikimispuud | seebijuured, sinepipulber |
| pesunõõrid | pesuvalgendid |

IV. JALATSITE KORRASHOIU ÕPETAMISEKS.

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Sisetallad (mitmesugused) | kingakreemid |
| kingaharjad (mitmesugused) | nahapuhastusvahendid |
| kingaliistud | villane või sametlapp |
| veesaapamäärded | jalatsite materjalide proovid |



RUUMIDE SISUSTAMINE.

Ruumide otstarbekuse ja ilu määrab ka nende sisustus, üksikute esemete kooskõla ja kord. Iga ruumi võib sisustuse abil teha mugavaks ning koduseks.

Klassis olgu head, õpilaste suurusele vastavad koolipingid või laudad ja toolid. Puhkeruumides, kommunistlike noorte ruumis, pioneeritoas jne. leidugu puhkamiseks ja tööks vajataavaid esemeid ja seadmeid: istmed, laudad, kapid, televiisor, raadio jt.

Kodus ja internaadis olgu võimalused puhkamiseks ja magamiseks, pesemiseks ja korrashoiutöödeks, toiduvalmistamiseks ja söömiseks. Õpilastel olgu õppimis- ja mängimiskoht ning omaette panipaik (riiul või kapp), mille korrasoleku eest nad vastutavad.

Ruumid sisustatagu otstarbekohase ja kauni mööbliga. Hele mööbel loob ruumist avara ning rõõmsa mulje, kasvatab õpilasi puhtuse- ja korraarmastusele.

Mööbel olgu vähemalt 20—25 cm kõrgete jalgadega, et selle alt oleks kerge põrandat puhastada.

Komplektmööbli asemel sisustada ruumid kergete üksikesemetega, mida on võimalik mitmeti ümber paigutada.

Uue mööbli muretsemisel ja vana ümberpaigutamisel tuleb arvestada mööbli mõõtmeid ning sobivust antud ruumi. Väiksemas ruumis on ratsio-

naalne kasutada kombineeritud mööbliesemeid, mis täidavad mitut ots-
tarvet.

Panipaigad — kapid, laekad ja riiulid — peavad mahutama kõik
raamatud, riided, tööriistad, pesu jm. Nad olgu otstarbekohase jaotusega.
Massiivse riietekapi asemel on õigem ehitada ruumi seinakapp, millega
saab ruumi laeni ära kasutada. Uutesse korteritesse ehitatakse seinakapid
nii tупpa kui esikutesse.

Raamatukapid ja -riiulid olgu 15—20 cm sügavad. Liiga sügavad
riiulid raiskavad asjata ruumi, sest kahekordsest reast on tagumisi raama-
tuid raske kätte saada. Riiulite vahed (ka kappides) olgu reguleeritavad.

Tänapäeva mööbel on sirgjooneline, siledapinnaline ja kergesti
puhastatav. Ta on valmistatud vastupidavast materjalist ja töödeldud
maitsekalt. Mööbli puitosad on viimistletud veekindla laki, värvi või
poleeriga, mida on kerge korras hoida. Istmed, diivanid ja voodid või-
maldagu mugavat puhkust.

Kaasajal kaetakse pehmeid mööbliesemeid eri värvi ja erikirjaliste
riietega. Nii kasutatakse suuremakirjalise pastelltoonis riidega kaetud
esemete kõrval tihti ühevärvilisi või peenekirjalise kontrasttoonis riidega
kaetud esemeid. Loomulikult peab sel korral tapeet olema tagasihoidlik,
sest kirju ruum koos kirju mööbliga mõjub rahutult ja väsitavalt.

Internaadi ja magamisruumi mööbel peab olema eriti hügieeniline.
Magamisasemed, lauad ja istmed olgu heledad ning pestavad. Toolid,
kapid ja voodid olgu valmistatud puust või plaatidest, värvitud heleda
õlivärviga või lakitud, kapid seest kaetud värnitsa või lakiga.

Mööbli paigutamisel arvestada esijoones tervislikkust ja käepärasust.
Töölaudad asendada võimalikult akna alla, et valgus langeks lauale otse
töötaja eest või vasemalt poolt. Öhtuseks töötamiseks olgu töölaudadel
laualambid. Raamatute, kirjutusvahendite ja tööriistade panipaigad olgu
töölaua vahetus läheduses, nii et neid töötamise juures kiiresti kätte saab.

Magamisasemed ja voodid asetsegu siseseina ääres või seinast
eemal, sest välisseina lähedal on temperatuur kõikum.

Elu- ja puhkeruumide mugavad nurgad vestlusteks ja teisteks har-
rastusteks võib sisustada vastavalt ruumi kujule ja suurusele akendest
kaugemal, kamina või ahju läheduses.

RUUMIDE KUJUNDAMINE JA KAUNISTAMINE.

Kõik ruumis kasutatav — mööbel, vaibad, aknakatted, pildid, lilled,
vaasid jne. — peab omavahel harmoneeruma.

Tekstiilid — vaibad, eesriided ja padjad — tõstavad ruumide muga-
vust ja kodusust, kuid nendega ei tohi liialdada. Üks suurem vaip annab
ruumile tervikliku ilme, kuna väikesed vaibad ruumi killustavad. Ka vär-
vide ja kirjade valikul oldagu tagasihoidlik.

Aknakardinad pehmen­davad päikesevalgust, mistõttu neid on eriti vaja päikese­poolsetes klassides. Nägusalt kaetud aken kaunistab ruumi, seepärast kasutatakse kardinaid ka koolide pioneeritubades, õpetajate toas jne.

Aken peab ruumi valgustama ja õhufama, sellepärast ei tohi seda katta tumedate tihedate eesriietega. Kardinaid ulatuvad aknalauani või põrandani.

Kardinaid kasutatakse ka toa osadeks jagamiseks, uste ja sein­a katmiseks. Nende materjal, värvus ja kiri peavad sobima teiste esemetega. Tooli- ja diivanipadjad olgu dekoratiivsed.

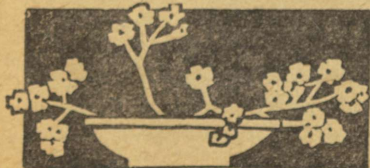
Koolis kasutatakse õpilaste valmistatud tekstiil-kaunistusesemeid.

Vaasid valitagu ruumi sisustusega kooskõlas oleva suuruse ja kujuga. Kontrasti loomiseks ja erilise efekti saavutamiseks võib kasutada mitmesuguseid vaase: sein­a-, põrand­a- ja rippuvad vaasid sobivad hästi kooliruumidesse ja kodudesse. Tänapäevase lihtsa ja asjaliku, kaunistuselt tagasihoidliku mööbli juurde on kohased enamasti keraamilised vaasid. Neid tuleb valida ja paigutada väga läbimõeldult. Vaase ja keraamilisi kaunistusesemeid võib paigutada üksikult või värvilt ja vormilt meeldivalt mõjuvate gruppide­na.

Vaaside ja iluasjadega ei tule ruumi üle kuhjata, küll aga varieerida vastavalt mingil aastaajal saadaolevatele lilledele. Klassi- ja puhkeruumides on meeldivad sein­a- ja rippvaasid värskete toa- või lõikelilledega.

Lilled vaasi asetamisel arvestatagu nii ruumi sobivust kui ka lilled­e (okste) sobivust vaasiga. Madalad põllulilled on kõige kaunimad madalas vaasis kobarana, koos rohelist­e lehtedega. Neid är­gu korjatagu liiga ühepikkustena.

Pikavarrelised lilled asetada kõrgemasse vaasi. Painduvate vartega hab­raste lillede vaas olgu kitsas, et varsi toetada. Kitsasse vaasi panna



üksainus või paar lille koos sellesama lille lehtedega. Asparaaguse oksti või teiste lillede lehti lisatagu ainult siis, kui lillel lehti üldse ei ole.

Laiemasse vaasi võib panna rohkem lilli. Kaunilt mõjuvad lilleresti asetatud lilled laias kausis.

Klaas- või kristallvaas olgu alati puhas ja vesi värsk.

Enne vaasi paigutamist lõigata lilledel varre otsast tükike maha. Roosidel, krüsanteemidel jt. puitunud varrega lilledel lõigata iga päev varre otsast vee all tükike või tampida haamriga varred katki, et nad paremini vett imaksid. Ka alpi kannikesed säilivad lõhestatud või läbitorgatud varrega kauem.

Lilled paigutada vaasi ükshaaval, nii et iga õis jääb meeldivasse vabasse asendisse. Vett vahetada iga päev. Vette võib lisada pisut aspiiriini või suhkrut.

Pildid ja keraamikaesemed kaunistavad ruumi, mõjutades meeleolu ja andes ruumile omapärase ilme.

Eelistada tuleb originaalseid graafikateoseid, akvarelle ja õlimaale. Perekonnaliikmete fotod, postkaardid ja halvad reproduktsioonid võivad ruumi kaunistamise asemel mõjuda vastupidiselt. Kooliruumide kaunistamiseks kasutatagu peale originaalsete kunstiteoste õpilaste paremaid töid, mida aeg-ajalt vahetatakse.



RUUMIDE JA SISUSTUSE KORRASTAMINE

RUUMIDE IGAPÄEVANE KORRASTAMINE.

Ruumi korrastamise järjekord ja sagedus oleneb ruumi otstarbest, sisustusest ja kasutamisest. Mida rohkem ruumis viibitakse, seda rohkem tekib seal tolmu.

Ruume on vaja korrastada iga päev. Mitmes vahetuses kasutatavaid klasse, koosolekusaale ja teisi kogunemisruume tuleb korrastada mitu korda päevas: pärast iga rühma tööd eemaldatagu tolm ja prügi, tuulutatagu ja korrastatagu ruum.

Puhastamisel järjestatakse töö ülalt allapoole.

Klassiruumides puhastada tahvel esiteks kuiva, siis märja lapiga; tahvli liistult, aknalaudadelt, paneeliservalt, koolipinkidelt, õpetajalaualt ja mujalt pühkida tolm algul kuiva lapiga või puhastada tolmuimejaga, alles siis pühkida niiskelt; muidu aetakse kriiditolm niiske lapiga laiali ja esemetele jäävad valkjad jäljed. Lõpuks puhastada põrand harja või tolmuimejaga ja seada klassiruum töökorra. Paberitükid ja prügi pannakse kasti ja viiakse välja. Ruum tuulutatakse pärast korrastamist.

Eluruumide korrastamisel avada toa kiiremaks tuuldemiseks vastastikku üks ja aknad, et tekitada tõmbetuult. Kergemad esemed ja paberid katta selleks ajaks raskematega. Voodiriided panna akna alla toolikorjule või voodiotsale tuulduma. Linu, patju ja tekke tuulutada või raputada väljas iga päev. Voodid korraldada pärast linade ja tekkide tuulutamist.

Kütmisperiodil eemaldada ahjust tuhk, tühjendada paberikorvid (ahju või pliidi alla) ja puhastada tuhatoosid. Keskkütteradiaatorid pühkida kuiva harja või lapiga puhtaks.

Veenõud pesta puhtaks ja täita uue veega. Kanalisatsiooni puudumisel tühjendada musta vee ämber ja pesta puhtaks.

Laudlinad, padjad ja väikesed vaibad raputada välja, suuri vaipu pühkida niiske harjaga või puhastada tolmuimejaga.

Toalilled kuivanud lehed ja oksad eemaldada, lilli kasta. Suurtelt siledatelt lehtedelt pühkida tolm, piserdada udustiga. Lõikelilled vaasid pesta või pühkida ja vesi vahetada.

Põrand puhastada harja ümber kinnitatud niiske puuvillase või kuiva villase lapiga, et tolmu õhku ei lenduks. Mõõblialused, ruumi nurgad ja muud varjatud kohad pühkida eriti hoolikalt. Iga ruumi prügi pühkida kühlile, mitte tolmutada seda teise ruumi.

Tolmu pühkida kindlas järjekorras, alates ukse juures olevatest esemetest ja lõpetades ringiga samas kohas. Tolmulapp panna korralikult kokku ja keerata tolmuks saamisel teistpidi, nii et tolm jääks lappi.



Tolmune lapp raputada väljas puhtaks. Ölivärvi või lakiga kaetud mööbli ja vett mittekartvate esemete pühkimiseks kasutada niisutatud lappi. Tolm pühkida ka kaunistuste vahelt, mööbli külgedelt ja seintelt.

Tööabinõud korrastada ja paigutada oma kohale.

Põhjalikul puhastamisel lisandub tavalisele tööle akende ja uste pesemine, mööbli, lampide, piltide ja teiste esemete ning põrandate põhjalik puhastamine. Neid töid tuleb teha vähemalt 3—4 korda aastas. Selle nn. suurpuhastuse läbiviimisel võib üksikute esemete puhastamise jaotada eri päevadele, et töö liiga väsijav ei oleks.

TOLMUIMEJA KÄSITSEMINE.

Iga tolmuimejatüübi juures tuleb silmas pidades kasutamise eeskirju, mis antakse kaasa tolmuimeja ostmisel.

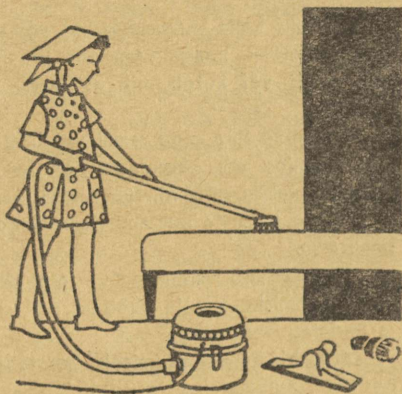
Tolmuimeja töötamisel imetakse tolmu sisaldav õhk vooliku kaudu tolmuimejasse. Siin läbib õhk filtri, mis tolmu ja prügi kinni peab. Puhas õhk väljub läbi ventilaatori. Tolmuimejat saab kasutada puhumiseseadmena, kui voolik kinnitada õhu väljavooluava külge.

Töötamiseks olgu tolmuimeja korralikult kokku pandud, eriti ei tohi unustada filtrit, mis läbiimeta õhu tolmust puhastab. Painduv voolik ja tema pikendustorud kinnitafagu tihedalt tolmuimeja külge, et nende vahelt õhku läbi ei pääseks. Töötamise ajal ei tohi elektriseadmeid ega õhu väljavooluava puudutada, sest see võib põhjustada lühiühenduse või elektrilöögi. Õhu väljavooluava olgu avatud.

Tolmuimeja juhe ühendada vooluvõrguga enne voolu sisselülitamist. Töö lõpetamisel lülitada esmalt tolmuimeja välja, alles siis eemaldada pistik seinakontaktist. Elektrijuhe olgu terve ja korralikult kinnitatud. Hoidutagu elektrijuhtme vigastamisest, näiteks ei tohi juhet järsult murda, ukse või mööbli vahele pigistada, juhetpidi ei tohi tolmuimejat edasi tõmmata, ärapanemisel ei tohi juhet kõvasti ümber tolmuimeja kerida jne.

Pärast kasutamist puhastatagu tolmuimeja osad ja eemaldatagu tolmu. Puhastamise ajal, samuti ka harju vahetades võtta tolmuimeja pistik seinakontaktist välja. Tolmuimeja filtrit puhastatakse tolmu igakordse kasutamise järel raputamise ja kloppimisega; harjamine võib rikkuda filtri tihedust. Läbitolmunud filter pesta või asendada uuega. Pärast puhastamist asetada tolmuimeja hoiukohta töökorda seatult.

Rikked lasta parandada spetsialistil kohe nende ilmnmisel. Tolmuimejat ja selle osi hoida kastis kuivas ruumis.



MAGAMISASEMETE KORRASTAMINE.

Magamisasemetena kasutatakse voodeid ja kušette.

Väikesel elamispiinal ja internaatides on kušett nägusam ja praktilisem kui voodi, täites korraga kahte otstarvet. Magamiskušeti juurde kuulub magamisriiete panipaik: iseseisev kapike, kirst või kušeti osa.

Hügieenilisem ja mugavam on magada voodis.

Reform- ja metallpõhjaga vooditel paigutada madratsi alla voodipõhja üleni kattev paksem vaip või mitmekordsest riidest kokkuõmmel-

dud kaitseriide, mis takistab madratsile roosteplekide tekkimist, madratsiriide kulumist ja määrdumist. Selle nurgad kinnitada paeltega voodi nurkadele. Ka madratsi peale, lina alla, panna paksemast pehmest puuvillast riidest kate, mis takistab madratsi määrdumist ja kulumist.

Voodimadratsit ja -kotti tuleb kohendada ja aeg-ajalt teistpidi keerata, et ta ühtlaselt vajuks ning kuluks.

Teki servad ja jalgadepoolse otsa võib keerata madratsi peale kahekorra või madratsi alla, nii et magamiseks moodustub mugav kott. Allarippuv lina või tekk tolmub ning määrdub. Voodi katta paksema puuvillase või villase kattevaibaga, mis võib olla ühevärviline, triibuline või kirju. Kattevaiba puudumisel keerata tekk servadest ja otsast madratsi alla.

Kušeti polstri kaitseks kasutatakse õhukest madratsit. See raputada hommikul koos teiste magamisriietega puhtaks, tuulutada ja hoida kokkupandult kapis. Õhukest poroloonmadratsit, mille pealmine pool on kaetud mööbliriidega, saab päevalgi kušetil hoida. Magamiseks pöörata ta ümber.

Õõseks katta magamiskušett või -diivan üleni — ka seljatoed ning otsapadjad — linaga. Alumine lina olgu 40—50 cm pikem ja laiem kui voodi või kušett, nii et teda saab igast küljest madratsi alla keerata.

Pealmine lina olgu tekist veidi laiem ja vähemalt 20—30 cm pikem. Lina ülemine ots keeratakse teki peale. Lina paremaks kinnitamiseks õmmelda tekile nõõbid, linale nõõpaugud.

Päevaks panna magamisriided kušetilt või diivanilt kokku ja asetada panipaika.

Padjad võib panna ära või asetada värvilistes padjakottides kušetile.

Magamiskušette ja voodeid puhastatagu tolmuimejaga või klopitagu ja harjatagu sagedasti.

Põhjalikuks puhastamiseks harutada padjad ja madratsid lahti. Kotid pestakse, kuivatatakse ja triigitakse. Suled, karvad ja puuvill harutatakse kuivalt lahti ja eemaldatakse tolm. Seejärel neid aurutatakse või pestakse sooja pehme seebiveega, loputatakse ja kuivatatakse väljas hõredasse kotti pandult. Täiesti kuivanud täitematerjal pannakse madratsisse või patja tagasi ja õmmeldakse see kinni.

Madratsi täitematerjali võib kinnitada sümmeetriliselt tugeva nõõriga, pannes sõlmede vahele riide kaitseks villase lõnga tupsud.

Tekid pesta, loputada ja kuivatada väljas. Vatitekid klopida kuivalt klopitsaga või peente keppidega pehmeks või näppida vatt sõrmede vahel õhuliseks.

MÖÖBLI KORRASTAMINE.

Tänapäeva mööblit iseloomustab maitsekas lihtsus ja oistarbekohasus.

Mööblit hoida hoolikalt, sest tekkinud rikkeid kõrvaldada on sageli võimatu või väga raske.

Kuumust kartvail mööblipindadel (õlivärv, lakk, poleer) ei või triikida. Kui triikimiseks teist võimalust pole, siis asetada triikimise ajaks lauale vineer- või fäispuidust plaat. Papp ega paks riie ei hoia ära laupinna rikkumist.

Märgade, kuumade ja teravaservaliste esemete alla asetada alused või linakesed. Kirjutus- ja tualettlaudad võib kaffa klaas- või plastmass-plaadiga.

Mööblile sattunud vedelik kõrvaldada kiiresti.

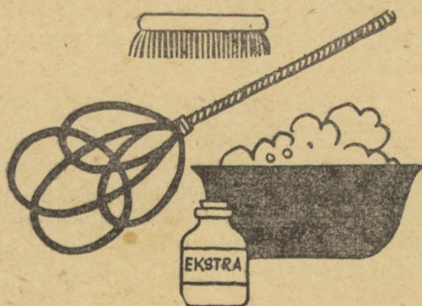
Põranda puhastamisel hoiduda mööbli jalgade määrimisest ja rikkumisest.

Murdunud puuosad liimida mööbli külge tiseriiliimiga.

Mööblit puhastamiseks toodetakse mõningaid häid vahendeid, mis ühtlasi läiget värskendavad: „Penatol“, „Ekstra“, „Orto“ jt.

Õlivärviga, emailvärviga või lakiga kaetud esemelt (kõõgikapid, taburetid, voodid) pühkida tolm niiske lapiga. Neid pesta seebilahusesse (1 l veele 10—15 g seepi) kastetud pehme harja või lapiga või lapile määratud universaalse puhastuspastaga. Algul teha kogu pestav pind märjaks, siis ei teki heledaid veejoooni. Pestakse ositi, hõõrudes määrdunud kohti rohkem. Loputada leige veega ja kuivatada pehme lapiga. Tärpentin, nuuskpiiritus ja pesupulber kahjustavad värvi. Tuhmunud puitesemeid võib pärast täielikku kuivamist õlilakiga lakkida, poonimisvahaga vahatada või eespool nimetatud vahenditega „Penatol“ jt. üle hõõruda. Paar tundi pärast vaha või poleerimisvahendi pealemäärimist hõõruda mööbel villase lapiga läikivaks.

Heledat mööblit (lauad, kapid, toolid, riulid) puhastada eespool nimetatud mööblipuhastusvahenditega juhendite järgi.



Poleeritud mööblilt (klaver, lauad, riide- ja raamatu-
kapid) pühkida tolm kuiva lapiga. Puhastada eespool nimetatud vahenditega. Veekindlat poleeritud mööblit võib pesta leige seebilahusega, pühkida üle puhtasse vette kastetud lapiga ja hõõruda kuiva rätikuga läikivaks. Hallika vinaga mööbel hõõruda õhukeselt üle mööblipolituuriga või õmblusmasinaõliga.

Kriimustatud, laiguliseks muutunud ja kuumade esemete pealepanemisest kahjustatud poleeritud pinda ei saa kodusel teel enam taastada, tuleb kasutada spetsialisti abi.

Vahatatud mööblilt (lauad, kapid, riiulid) pühkida tolm kuiva lapiga. Läike suurendamiseks hõõruda pinnale mööblipuhastusvahendit või poonimisvaha. Pärast mõnetunnilist seismist hõõruda mööbel pehme harja või villase lapiga läikivaks.

Väga määrdunud mööbel pesta enne vahatamist tärpentiniga, universaalse puhastuspastaga või nuuskiirituse ja denaturaadi seguga (1:1) puhtaks. Heledalt puult võib määrdunud vahakorra ka liivapaberiga maha hõõruda. Tekkinud tolm kõrvaldada villase lapiga enne uut vahatamist.

Polstermööblit puhastada tolmuimejaga või harjata ja klopida. Toas kloppimisel katta ese niiske riidega, mis takistab tolmu lendumist ja kaitseb mööbliriidet.

Määrdunud mööbliriidet harjata seebi-, seebijuurte- või sünteetiliste pesemisvahendite lahusesse kastetud harjaga. Vett võtta vähe, määrdunud kohti puhastada fükki-fükilt. Iga puhastatud riideosa hõõruda üle puhtasse vette kastetud harja või lapiga, hoidudes mööblit liiga märjaks tegemast. Puhas osa kuivatada linase lapiga. Võidunud kohti saab puhastada ka rasvaplekkide eemaldamise vahenditega (tetrakloormetaan, bensiin jt.).

Nahkmööblilt pühkida tolm kuiva lapiga. Puhastada nahapuhastamisvahenditega („Sotši“ jt.) või vee ja tärpentini seguga (2:1).

Korvmööbel puhastada tolmust pehme kuiva harjaga. Pesta sooja seebi- või pesupulbrilahuse ja harjaga piki vitsu. Loputada puhta veega ja kuivatada väljas päikesepaistel. Pleegitada „Pesuvalgendajaga“.

Torummööbel hõõruda kuiva villase lapiga läikivaks, tuhmunud kohti puhastada niiske lapi ja kriidipulbriga. Värvitud metalli (voodiotsad) pesta nii nagu õlivärviga värvitud puud.

Tindiplekke saab nii puust kui ka riidest eemaldada sidrunimahla, kaaliumpermanganaadi- või sidrunhappelahusega fupsutades. Värsked findiplekid kuivatada kiiresti kuivatuspaberiga, et nad sügavale ei imbuks. Pühkida piirituses niisutatud lapiga.

RIIULITE, KAPPIDE JA LAEGASTE KORRASTAMINE.

Korrasdamist hõlbustavad väljatõmmatavad riiulid ja laekad.

Kapid ja laekad olgu seest lakitud või värnitsaga immutatud. Värvimata puust laekad ja riiulid võib katta plastikaadi, vahariide või tsellofaaniga, mis ulatugu üle riiuli esiserva. Laegaste põhjad katta täpsuses suuruses lõigatud plastikaadiga või plastmassplaadiga.

Esemed paigutada kappidesse ja laegastesse kättesaadavalt. Raamatutel, vihikutel ja albumitel olgu selg väljapoole. Pesu olgu kappides liigitatult, kõigil esemel viimane paindekoht väljapoole. Väikeste esemete paigutamisel teha laegastesse jaotused või panna karbid, mida puhastamisel saab välja tõsta. Kapi ukse siseküljele võib kinnitada paela või põõna, millel hoida vöösid, kaelasidemeid ja paelu.

Söögi- ja kööginõude kappides hoida jooginõusid kummuli, taldrikuid liigitatult korralikes virnades. Kappi paigutada ainult täiesti puhtaid esemeid.

Korrasdamisel võtta kõik esemed välja. Kappide ja riiulite seinad ja laed puhastada tolmuimejaga või pühkida puhtaks. Eriti hoolikalt puhastada nurgad ja servad.

Halva lõhna vältimiseks võib kapi seintesse teha õhuavad. Kui need puuduvad, tuleb kappe sageli õhutada ja neis mitte hoida määrdunud ja halvalõhnalisi aineid või esemeid. Sumbunud lõhna kõrvaldamiseks pesta kappe ja laekaid vesinikülihapendi- või nõrga kaaliumpermanganaadilahusega. Esemed panna tagasi pärast hoiukoha kuivamist.

VAASIDE JA PILTIDE KORRASTAMINE.

Keraamilisi vaase pesta sooja seebivee ja harjaga, loputada leige veega ja kuivatada. Klaas- ja kristallvaase pesta jaheda või leige veega, millele võib lisada pesupulbrit, sinepit või pesusinet. Pressitud või lihvitud mustrite õnarused pesta rohke veega ja harjaga. Ilma harjata ei saa vaase korralikult puhtaks. Veeviirg kaob äädikaga või lahjendatud soolhappega hõõrumisel. Vaaside põhjad pesta pudeliharjaga. Kitsakaelalistesse vaasidesse panna purustatud munakoori, väikesteks tükkideks lõigatud fooreid kartuleid, sõetükikesi või paberitükke ja pisut vett. Raputada tugevasti, kuni vaas seest puhastub, siis loputada puhta veega ja kuivatada forusse keeratud kuivatuspaberiga.

Klaas- ja kristallvaaside mustri õnarused kuivatada puhta linase rätikuga väga hoolikalt, sest sellest oleneb nende särvus.

Piltidelt ja pildiraamidelt pühkida tolm kuiva lapiga. Pildiklaasid hõõruda üle seemisnahkse lapiga või niiske paberiga. Määrdunud klaase puhastada klaasipuhastusvahenditega (lk. 224) või äädika-

või nuuskiirituselahusesse kastetud lapiga. Niiskust ei tohi sattuda klaasi alla. Poleerida kuiva linase või seemisnahkse lapiga läikivaks.

Akvarellid katta suveks kinni, sest nad pleegivad.

Määratud olimaale puhastada piiritusse kastetud vaiitopiga väga ettevaatlikult. See kõrvaldab ka kärbsplekid.

PÖRANDATE JA PÖRANDAVAIPADE KORRASTAMINE.

Raskete mööbliesemete jalgade alla paigutada puu-, plastmass- või linoleumplaadikesed. Mööbli nihutamisel pannakse kriimustuste vältimiseks mööblialgade alla kuivad riidelapid.

Eriti käidavatele ja määrduvatele põrandaosadele asetada matid, vaibad või linoleum.

Vedelik ja prügi eemaldada põrandalt kohe, tindiplekid kuivatada kiiresti kuivatuspaberi või kriidipulbriga. Seejärel kõrvaldada sinine tint sidrunhappelahusega, lilla tint piiritusega.

Enne põrandapesemist eemaldada tolm ja prügi tolmuimeja, pehme harja või lapiga. Toolid ja väiksemad mööbliesemed tõsta suuremate peale või viia ruumist välja. Aknad avada ühelt poolt, et tuuletõmbus tööd ei takistaks. Pesunõu hoida seinast ja mööblist eemal, et neile veepritsmeid ei langeks.

Olivärviga värvitud ja lakitud puupõrandaid pühkida harja ümber seotud niiske lapiga. Töötaja seisku puhtal põrandal ja pühkigu enesest eemale.

Pesta osade kaupa sooja seebivee ja pehme harja või lapiga, loputada puhta veega ja hõõruda üle kuiva lapiga. Läike suurendamiseks võib värvitud põrandat poonimisvahaga vahatada. Sellist põrandat pühitakse kuivalt villase lapiga või puhastatakse tolmuimejaga. Niiskunud põrand kaotab läike ja vajab uuesti vahatamist.

Linoleumkattega põrandaid pühkida niiske lapiga ja pesta vähese veega. Rohkem määratud põrandat pesta seebi- või pesupulbrilahusega või puhastada tärpentiniga. Kuiva linoleumi võib vahatada ja mõnetunnilise seismise järel villase lapiga läikivaks hõõruda. Sel juhul pühkida põrandat kuivalt.

Kummipõrandaid pesta jaheda veega ja kuivatada hoolikalt. Veele võib lisada sünteetilist pesemisvahendit.

Kivi- ja tsementpõrandaid pühkida niiske lapiga. Küürida roheline seebi, pesupulbri- või seebiveega kõva harja kasutades. Väga määratud põrandale puistata küürimisel pesupulbrit. Loputada puhta veega ja kuivatada.

Vahatatud puuparketit puhastada tolmuimejaga või pühkida kuiva villase lapiga. Vähe määratud põrandat puhastada pooni-

mõisvahase lapiga ja hõõruda mõne tunni pärast läikivaks. Rohkem määratud põrandal eemaldada mustusekiht teraslaastudega. Selleks võtta peotäis laaste, panna nende peale tugev riie ja hõõruda parkett piki puukiudu puhtaks. Tekkiv tolm kõrvaldada tolmuimejaga või harjaga, siis pühkida põrand villase lapiga täiesti puhtaks ja määrada vahaga sisse. Vahatamist korrata, kuni põrand on hästi läbi immutatud. Pärast mõnetunnist seismist hõõruda põrand läikivaks.

Parketti võib puhastada ka tärpentiniga, kuid see muudab puu tumedamaks. Veekindla lakiga kaetud põrandal läige püsib aastaid.

Põrandavaipade säilitamiseks keerata põrandal pühkimise ajaks vaiba ääred tagasi. Volti tõmbunud, ühe poolega vaibad teha pahemalt poolelt tiseriliimiga tugevamaks. Õhukesed või põrandal libisevad vaibad panna märjale põrandale ja suruda peale astudes kõvasti kinni, siis nad ei kortsu ja püsivad paigal.

Vaibad kuluvad ühtlasemalt, kui neid põrandal aeg-ajalt teise asendisse nihutada.

Väljaviimiseks rullida vaibad kokku, et ei tekiks murdekohti.

Tavalisel puhastamisel raputada või kloppida väikesi vaipu õues või rõdul. Määratud väikesed vaibad pesta seebi- või pesupulbriveses puhtaks. Loputada puhtas külmas vees, pannes värvviandvate vaipade loputusvette äädikat või soola (10 l vette 1—2 spl.). Liigne vesi väänata riidesse, vaipa kuivatada latil või siledal alusel.

Suuri vaipu puhastada tolmust tolmuimejaga või kõva niiskeks tehtud harjaga. Vaipu kloppida pahemalt poolelt. Talvel panna nad selleks parema poolega vastu puhast lund. Kui lumi määrdub, vahetada kohta.

Määratud või plekilisi suuri vaipu on otstarbekohane lasta keemiliselt puhastada. Kodus võib neid pesta põrandal osade kaupa harja ja vähese seebi- või mõne sünteetilise pesemisvahendi lahusega. Vaipa mitte liiga märjaks teha. Puhastatud kohta hõõruda algul puhtasse vette kastetud, hiljem kuiva lapiga. Lõplikult kuivatada vaip põrandal või väljas tugeval latil. Sageli tuleb suuri vaipu pesta ainult kohati, sest kõige enam määrduvad käiguteed, kušettide ja toolide esised jne. Üksikud plekid eemaldada vastavalt pleki koostisele (vt. lk. 240—242).





AKENDE KORRASTAMINE.

Avatud aknad kinnitada haakidega, et nad ei puruneks. Klassis vastutab selle eest korrapidaja.

Igas ruumis olgu õhuaken, mida saab avada suvel ja talvel. Üleval asuva õhuakna kaudu vahetub õhk paremini kui alumiste akende kaudu.

Kitt olgu terve või klaas puuliistudega tihedalt raami külge kinnitatud. Lahtine või varisenud kitt uuendada.

Talveks toppida suuremad praod nii väliste kui sisemiste raamide vahel vatiga, riide- või trikooribadega kinni ja kleepida sisemiste raamide vahed üle paberiribaga. Head on akna külge kinnitatud tihendusliistud. Suuremasse prakku võib suruda spetsiaalset aknatihendit või heledat plastiliini.

Körd nädalas pühkida klaasidelt tolm puhta lapi või pehmeks hõõrutud paberiga. Raamid pühkida üle niiske lapiga.

Põhjalikult puhastada aknaid vaikse ilmaga ja siis, kui päike aknale ei paista. Tuulise ilmaga kuivab klaas liiga kiiresti ja jääb plekiliseks. Päikesepaiste mõjul tekib klaasile vikerkaarevärviline vina ja klaas jääb tuhniks. Kõrge akna pesemisel seista redelil, paberiga kaetud laual või toolil; aknalaual seismine on ohtlik.

Esmalt eemaldada niiske lapiga tolm: algul toa poolt, siis akende vahelt ja lõpuks väljast. Raamid ja piidad pesta pehme harja ja mõne sünteetilise pesemisvahendi- või seebiveega. Eriti puhastada nurgad. Pühkida üle puhtasse vette kastetud lapiga ja kuivatada. Päikesepoolsel majaküljel tõmmata raamid väljast kuivanult üle värnitsaga, see suurendab vastupidavust.

Aknaklaase saab pesta mitmel viisil:

1) klaasile udustada klaasipuhastusvahendit („Võlur“, „Helk“, „Aknool“, „Nithinol“, „Kristall“, „Florapon“ jt.) või hõõruda klaas sellega niisutatud vatitopiga või pehme puhta puuvillase lapiga üle. Kuivatada puhta linase või seemisnahkse lapiga. Neid vahendeid võib kasutada ka peeglite ja kristallvaaside puhastamiseks;

2) klaas pesta märja käsna või pehme lapi abil nõrga äädikaveega, kuivatada linase lapiga ja hõõruda ajalehepaberi või seemisnahkse lapiga läikivaks. Klaasi tõmbab hästi kuivaks ja puhtaks spetsiaalne

metall-liistu külge kinnitatud klaasipuhastaja. Sellega töötada ülalt alla-
poole tõmmates vertikaalselt või horisontaalselt;

3) rasvaste ja tahmaste klaaside pesuvekke lisada tärpentini, nuusk-
piiritust, sinepit või mõnda sünteetilist pesupulbrit (igaüht 1 l vee
kohta 1 spl.). Seepi pole soovitatav kasutada, sest see teeb klaasi ras-
vaseks. Loputusveele lisada äädikat või sinepit. Kuivatada klaasipuhas-
taja, paberi või seemisnahkse lapiga;

4) talvel ja kiireks puhastamiseks kasutada denatureeritud piiritust,
veega segatud puhast peent kriiti või hambapulbrit. Sellega hõõruda
tolmust puhastatud klaas üle ja anda talle läige kuiva ajalehepaberi,
linase või seemisnahkse lapiga.

Ölivärviplekid „lõigata“ klaasilt žiletiteraga ja hõõruda klaas üle
nuuskpiiritusega. Lubi- ja kriitvärvi kaovad äädikaga pestes.

USTE KORRASTAMINE.

Uksed on enamasti ölivärviga värvitud või lakitud.

Tolm pühkida ustelt niiske lapiga. Eriti hoolitseda käepidemete
ümbruse ja piida servade põhjaliku puhastamise eest.

Enne pesemist teha üks altpoolt alates puhta veega üleni märjaks,
siis ei teki vee allavoolamisel heledaid jooni. Pesta sooja seebi- või
mõne sünteetilise pesemisvahendi lahusega pehme harja või lapi abil.
Lakitud uste puhastamiseks kasutada mööblipuhastusvahendeid (lk. 219)
vastavalt juhenditele. Tahmunud ja võidunud piitade ja ukseervade
pesemisel võtta lapile puhastusvahendit või seepi. Kingakreemiplekke
kõrvaldada tärpentiniga. Loputada puhta veega. Kuivatada algul niiske,
hästi väljaväänatud, siis kuiva lapiga. Läike suurendamiseks võib ukсед
üle lakkida või mööblipuhastusvahendiga neile läike anda.

SEINTE JA LAGEDE KORRASTAMINE.

Seinte säästmiseks lüüa iga ukse taha kummikork — puhver.

Mööblit mitte liiga seina ligi lükata. Voodi ja diivani taha võib
panna kaitseks seinavaiba, mööbli puitosaga sobiva puu-, vineer- või
saepuruplaadi või lüüa seinale puuliistud.

Pühkimiseks siduda harja ümber pehme kuiv flanell-, trikoo- või
koofud lapp. Seina pühkida alt üles, et tolmu jääks lapile. Lage pühkida
valguse suunas. Nurgad ja servad puhastada eriti hoolikalt. Keskküttega
ruumides nõuab kõige sagedamat ja hoolikamat puhastamist radiaatori
ümbrus.

Lubi- ja kriitvärviga värvitud seinu ja lagesid saab
puhastada ainult kuivalt, eemaldades pehme harja või lapiga ämbliku-

võrgud ja tolmu. Elektrilülite ümbrust ja teisi pleekinud kohti hõõruda bensiinisse kastetud vatitopiga.

Õlivärviga värvitud seinu ja lagesid pesta sooja seebi- või sünteetilise pesemisvahendilahusega pehme harja abil. Lae pesemiseks kasutada pika varrega harja. Loputada puhta veega, kuivatada ja hõõruda läikivaks.

Puupaneeliga kaetud seinad pesta vähese sooja veega või mööblipuhastusvahendiga (lk. 219) puhtaks ja hõõruda läikivaks.

Plastmass- ja kivitahvlitega seinad pühkida üle niiske lapiga, pesta seebi- või pesupulbriveega, loputada ja kuivatada.

Tapeeditud seintel panna elektrilülite ümber tugevast tsellofaanist kaitse, mis väldib seina määrdumist. Seinu puhastada kuivalt tolmuimejaga või harja ümber pandud pehme lapiga. Plekid eemaldada värskelt: tindiplekid kuivatuspaberiga ja kaaliumpermanganaadi heleda lahusega, rasvaplekid bensiiniga või tetrakloormetaaniga, puuvilja- ja marjaplekid vesinikülilhapendiga.

Veekindlaid tapeete võib pesta vähese leige seebi-, seebijuurte- või mõne sünteetilise pesemisvahendi lahusega. Rohke vee kasutamisel vallandub tapeet seinalt. Pärast pesemist pühkida sein kergelt üle esiteks puhtasse vette kastetud, siis kuiva lapiga.

Tapeeti parandada täpselt mustri järgi, rebides (mitte lõigatal) tapeedist paraja, ebaühtlaste servadega tüki. Kui sein on pleekinud, siis pleegitada ka parandamiseks kasutatavat tapeeditükki eredas päikesepaistes, kuni ta omandab täpselt seina värvi. Tapeeditükk kleepida seinale tapeediliimiga või kartulitärklise kliistriga, mis seina ei määri. Nii pole parandus üldse nähtav.

Kui krohviseinas on auk, siis täita see veega segatud kipsiga. Auk tehakse enne puhtaks ja veega märjaks, et kips paremini kinni jääks.

TAPEEDI VALIK JA TAPEETIMINE.

Seinad peavad olema harmooniliseks taustaks esemetele. Tapeedi valikul tuleb lähtuda ruumist kui tervikust, arvestada ruumi suurust ja kuju, samuti ka põranda, mööbli, vaipade ja teiste esemete värvust.

Ainult külmade või ainult soojade värvitoonidega ruum on üksluine. Vahelduseks peaks ruumis olema kontraste, mitmesuguseid eri värvitoone.

Rahulik tapeet on alati parem kui kirju, sest ta annab võimaluse kasutada mitmekesisemaid sisustusesemeid.

Hämarasse põhjapoolsesse ruumi sobivad heledad soojatoonilised tapeedid. Kollased toonid annavad ruumile soojema ning päikeserikkama ilme. Tumeda tapeediga tuba näib väiksem, kui ta tegelikult on, heleda tapeediga suurem. Suur ja silmatorkav muster muudab ruumi

väiksemaks kui väike ja tagasihoidlik. Liiga eredavärvilised seinad muutuavad kiiresti tüütavaks; väikesed esemed, padjad ja vaibad võivad olla erksais toonides.

Ühes ja samas ruumis võib kasutada ka eri värvi tapeete. Väikesetest tubadest koosnev korter mõjub avaramalt, kui ustega seotud tubade seinad katta samas toonis tapeediga.

Laeni ulatuv, samuti ka püstkirjaline tapeet annab ruumile kitsama ja kõrgema ilme. Horisontaalse kirjaga või mitte päris laeni ulatuv tapeet muudab ruumi laiemaks ja madalamaks.

Tapeeditav sein peab olema sile ja puhas. Vana tapeet koos maku-latuuriga tõmmata seinalt maha, alles võib jätta ainult väga kõvasti seina küljes oleva tapeedi.

Kui tapeeti laeni ei panda, siis märkida tapeedi ülemine piirjoon seinale värvimullaga ületõmmatud nööri või pika joonlaua ja kriidiga.

Makulatuur (ajalehepaber) kleepida seinale tapeediliimi või rukkipüülikliistriga. Ahjust 15 cm kaugusele ja soojale seinale panna paberi asemele marlit, mis tugevamini seinal püsib. Ahju ümbrus värvitakse 15 cm ulatuses olivärviga, sest tapeedi kasutamine pole seal tuleohu pärast lubatud. Seinte ülemine ja alumine serv ning nurgad määrada enne tapeedi pealekleepimist liimiveega või rukkipüülikliistriga, siis kleepuvad tapeedi servad kõvemini.

Tapeedirulli paanideks lõikamisel tuleb arvestada tapeeditava seinosa kõrgust ja paanide mustris sobivust. Tapeet panna vähemalt nii kõrgele, et ta ulatuks üle ukse- ja aknaavade. Tapeedi vajadust kindlaks määrates pidada silmas ka tapeedi laiust.

Valmistõigatud tapeedipaaniid panna papiga või tugeva paberiga kaetud lauale või põrandale, nii et nende pahemad pooled oleksid ülespoole. Alumistel paanidel ulatugu servad üksteise alt järjest paari cm võrra välja, siis nad ei määrdud kliisterdamisel.

Tapeedi kleepimiseks kasutada vastavaid tapeediliime või kliistrit, mis ei jäta plekke. Paksud tapeetid kleebitakse dekstriini-, nisu- või rukkipüülikliistriga.

Tapeediliimi valmistada täpselt pakendil antud juhendi järgi.

Tärgklisekliister: 1 l vett, 60—80 g kartulitärklist. Klaas vett segada tärgklisega, ülejäänud vesi kuumutada keemiseni, sellesse kallata tärgklise segu ja kuumutada segades, kuni ta muutub ühtlaseks kliistriks (mitte keetal).

Rukkipüülikliister: 1 l vett, 1 klaas jahu. Peen rukkivõi nisupüü segada osa veega ühtlaseks kõrditaoliseks seguks. Teine osa vett kuumutada keemiseni, kallata sellesse jahusegu ja kuumutada (mitte keetal), segades umbes hapukoore paksuseks kliistriks. Jahutada.

Kliistrit võib valmistada ka kuiya jahu keeva vette sõristades ja seda nii kloppides, et jahu tompu ei tõmbu. Kuumutada, kuni jahu pai-

sub, kuid mitte keeta. Kui selliselt keedetud kliistrisse on jäänud jahutompe, siis lisada veidi külma vett. Kliistrift kasutada jahtunult, kuuma kliistri mõjul võib tapeet kergesti rebeneda.

Kliister määrada tapeedile ühtlaselt: esiteks tõmmata suure pintsliga või pehme harjaga kliistrift piki tapeedi keskosa, siis 8-kujuliste tõmmetega õhukeselt ühtlaselt laiali. Servast sissepoole tõmmata ei tohi, sest sellega võib lõhkuda tapeedi serva ja kliister satub tapeedi alla.

Tapeedi üks muustrita servadest lõigata ära pärast paanide määrimist kliistriga. Selleks keerata kliistriga määratud tapeedipaani otsad paani keskele kokku ja lõigata kahekordne serv ära. Serva lõikamisel tuleb arvestada, et kleepimist alustatakse akna poolt, siis paistavad tapeedi liitekohad vähem silma.

Kliisterdatud tapeedipaani alumine ofs tõsta paani keskele, siis on kergem paani seinale asetada. Vähesese vilumuse korral on soovitatav töötada kahekesi.

Tapeedi ülemine äär panna täpselt seinale märgitud joonele, nii et paan sirgelt alla ripub ja eelmise paani servatriibu 1—2 cm laiselt katab.

Vildakafe seinte korral tuleb kasutada loodi või niidi otsa seotud raskust, millega eriti iga nurga juures kontrollitakse tapeedi vertikaalsust.

Kohale asetatud tapeet vajutada kuiva laia pehme harjaga ülalt keskelt alla kahele poole kinni. Kortsunud tapeet tõmmata vajaliku kauguseni lahti ja asetada siledalt uuesti seinale. Alumine serv ja nurgad vajutada puhta riidega kinni, ülearune tapeet lõigata alt servast žiletiteraga ära.

Tapeedi kuivamisel olgu aknad kinni, sest tuuletõmbes kuivab tapeet kortsu.

Tapeeditud seina ülemisele servale võib kinnitada paberist poordi või puuliistu. Poort kleepida rukkipehmelikliistriga ja vajutada kuiva puhta harja või rätikuga hästi kinni. Puu- või pappliiist lüüa naeltega seinale.

PESURUUMI, KÄIMLA JA PESUNÕUDE KORRASTAMINE.

Pesukauss pesta ja loputada pärast igakordset kasutamist puhta veega. Väljast pühkida kauss märja lapiga korralikult puhtaks. Määratud kauss küürida puhastusvahenditega „Vanniol“, „Võlur“, universaalse puhastuspastega, küürimispulbriga või hamba- ja pesupulbri seguga puhtaks, loputada ja kuivatada.

Veekanne ja ämbreid loputada iga kord pärast tühjendamist puhta veega ja pesta seest põhi puhtaks. Küürida kõva harja ja küürimispulbriga, millele võib lisada pesupulbrit või seepi. Ämbri ja kannu väliskülj ja põhi pesta ka alati üle.

Plasimassist, klaas- ja portselanesemeid pesta leige veega ja kuivatada. Seebialuseid leotada soojas vees.

Metallist veekraanid ja duši metallosad hõõruda villase lapiga läikivaks. Tuhmunud metalli puhastada asidooliga.

Suurt vanni loputada pärast igakordset kasutamist puhta veega ja pesta seebise harjaga, eemaldades seebivahu. Käärida universaalse puhastuspastaga või pesupulbri ja peene kriitpulbri seguga.

Veekäimla kaussi pesta pesupulbriga või universaalse puhastuspastaga, loputada puhta veega. Kaussi kogunenud lehkav kivi eemaldada peitli, harja või pahtellabidaga (ettevaatlikult!), pesta lahjendatud sool- või väävelhappega üle ja loputada. Tavalisi käimlaid pesta pesupulbriveega, aeg-ajalt kasutada kloorlupja.

Vannitoa ja käimla kahhelkividega või plastmassplaatidega kaetud seinad ja põrandad pesta roheline seebi või pesupulbriveega puhtaks, loputada ja kuivatada.

RIIETE, PESU JA JALATSITE KORRASTAMINE

RIIETE IGAPÄEVANE HOOLDAMINE.

Riiete õige hooldamine hoiab neid pikemat aega ilusaina ja korralikena.

Õpilased peavad kooliriided kodus asendama koduste tööriietega. Mantlit, kleiti ja kuube hoida kumeral riidepuul, mis peab ulatuma täpselt varruka äraõmblusteni. Liiga lühike või pikk riidepuu venitab äraõmbluse või varruka välja.

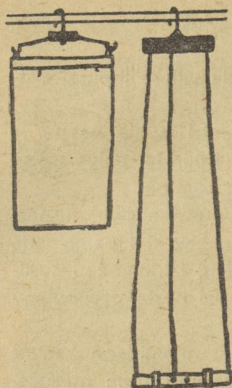
Õrnema kleidi või pluusi jaoks kasutada kummist või plastmassist riidepuud.

Riided asetada puule korralikult ja paigutada kappi või varna. Seelikud riputada aasapidi riidepuu konksude külge, püksid viikide järgi kokkupandult püksipuu vahele.

Kooli riidehoius on soovitatav kasutada latile või metalltorule paigutatud riidepuid. Konksudega varnadel olgu iga õpilase riiete koht nimesedeli või numbriga märgitud. Vormimütsidele ömmeldagu nimed sisse.

Peakate asetada nagisse servaõmblusele toetuvana. Sall panna korralikult mantli peale üle nagi, mitte toppida teda varrukasse või taskusse.

Jalatsite paigutamiseks olgu iga õpilase jaoks tema nimesedeli või numbriga märgitud lahter nagi all. Kui seda pole, tuleb õpilastel vahetatud jalatsid panna jalatsikotti, mis riputatakse nagisse. Märjaks saanud riidetelt ja peakatetelt raputada esikus maha suurem vesi, võimaluse korral pühkida nad kuivemaks linase või puuvillase rätikuga. Poripriitsmeid mär-



jalt mitte laiuli pühkida, need võib pesta puhta veega või lasta kuivada ja siis harjata.

Kuivamiseks riputada märjad riided korralikult riidepuule ja asetada nii, et nad teisi riideid märjaks ei teeks. Kuivanult harjata riided puhtaks.

Karusnahkseid kraesid kammida vastu- ja pärikarv, et nad kohevaks muutuksid.

Villaste ja siidkleitide, jakkide ning teiste villaste riiete all kanda pestavat pluusi või voodrit, mis hoiab kleidi selja ülaosa ja kaenlaaluseid higi eest.

Kantud riideid puhastada, tuulutada ja parandada enne kappi panemist, et nad võttes oleksid korras. Kloppida tuleb neid ettevaatlikult pahemalt poolelt, et nõõbid ei puruneks.

Pikemaks ajaks seisma jäävad riided puhastada tolmust ja plekkidest, taskud tühjendada ning harjata, sest puhastamata rõivaisse poevad kergesti koid. Seisvad riided katta marlist või õhukesest riidest kattega või hoida vastavas plastikaat- või paberkotis, mis neid tolmutumise ja koide eest kaitseb.

Tolmuimejaga puhastamine, harjamine niisutatud poroloon- või kummiharjaga, plekkide kõrvaldamine ja aeg-ajalt triikimine või pressimine annab ka lihtsale riidele värske ning hoolitsetud välimuse. Enamasti tuleb riideid triikida pahemalt poolelt, et need ei läheks läikima. Niiskelt triikimisel kaovad läikima hõõrdunud kohad ka villaselt riidelt.

PESUPESEMINE.

Uued veepehmendusvahendid, sünteetilised pesemisvahendid ning pesumasinad kergendavad tööprotsessi suuresti.

Pesemisviisi ja -vahendi valikul tuleb arvestada pestava eseme materjali, värvi ja määrduvust.

PESUPESEMISVAHENDID.

Kõige tavalisem pesupesemisvahend on seep. Seebilahus fungib pesukiu ja mustuse vahele, ümbritsedes mustuseosakesed seebikelmega. Oluline on seejuures seebi vahutamine. Mehhaanilisel hõõrumisel eemaldatakse vallandunud mustus riidelt ja valatakse pesuveega ära. Veepehmedid tõhustavad seebi toimet ja neid tarvitatakse koos seebiga. Sünteetilisi pesemisvahendeid kasutatakse seebi asemel. Nende puhastav toime on osalt keemiline, osalt elektriline.

SEEBID.

Seebid on rasvhapete naatriumi- või kaaliumisoolad. Pesupesemiseks kasutatakse peamiselt järgmisi seebisorte.

Roheline seep on vedel. Sisaldab rohkesti vabu leelisi, on seetõttu tugevalt desinfitseeriva toimega. Sobib linase ja puuvillase, eriti õlise pesu pesemiseks. Kahjustab villast, siidi ja tehiskiude.

Majapidamisseepi kasutatakse kõige laialdasemalt. Sisaldab vabu leelisi. Kahjustab villast, siidi ja tehiskiude.

Seebihelbed ja -pulbrid on toodetud pileeritud (korduvalt lahustatud ja valtsitud) seebist. Nad on neutraalsed ja sobivad ka villaste ning siidriiete pesemiseks.

Seebi pesev toime on pehmes vees tugevam kui karedas, sest viimases leiduvad kaltsiumi ja magneesiumi soolad moodustavad seebiga lahustumatuid ühendeid. Need sadestuvad riidele ja raiskavad seepi. Eriti kare on allika- ja kaevuvesi.

Karedat vett pehmendada $\frac{1}{2}$ —1 tund enne kasutamist. Pesemiseks võtta ainult peale kogunev selge vesi, põhja settiv sade valada ära. Vihma- ja lumevett kasutada ilma pehmendamata.

VEEPEHMENDID.

Pesusooda eemaldab veest lubja ühendid, kuid jätab alles raua soolad. Kasutada 1 ämbri (10 l) vee kohta jõe- ja järveveele 3—6 g, kaevu- ja allikaveele — 6—10 g.

Pesupulber sisaldab peale sooda ka seepi. Kasutada pakendil antud juhendite järgi.

Boorsooda sisaldab soodat ja booraksit. Kasutada niisama palju kui pesusoodat.

Pesusooda ja vesiklaasi (silikaatliimi) segu eemaldab veest ka raua ühendid, vältides riide kollakaks muutumist. Vesiklaasi sisaldavad pesupulbrid „Lumivalge“, „Novinka“, „Ellit“, „Belostirka“ jpt. Mitmed neist pesemisvahendeist sisaldavad ka seepi. Kasutada pakendil antud juhendite järgi.

Polüfosfaadid (fosforhappe soolad) pehmendavad vett eriti hästi, ei tekita sadet ja soodustavad seebi toimet. Neid tuleb kasutada umbes 2 korda rohkem kui pesusoodat. Müügil pulbritena „Fosfor“ ja „Trinaatriumfosfaat“. Ka paljud teised pesupulbrid sisaldavad fosfaate.

Mainitud veepehmenteid võib kasutada ainult puuvillase ja linase pesu jaoks; siidi ja villast nad kahjustavad.

SÜNTEETILISED PESEMISVAHENDID.

Sünteeetiliste pesemisvahenditega pesemisel pole vaja pehmet vett, sest nad ei moodusta lubjaseepi. Nendega võib pesta jahedas vees ja kasutada isegi merevett. Sünteeetilised pesemisvahendid ei tekita vees leeliselist keskkonda, mistõttu nad ei muuda pestava eseme värvitooni ega kahjusta villast, siid- ja tehiskiudu. Nendega pestes pole vaja tugevalt hõõruda, sest nad vabastavad mustuse riidekiult teisel teel. Seega on pesemisprotsess nendega kiirem kui seebiga pesemisel.

Sünteeetilised pesemisvahendid on „Novost“, „Uudis“, „Sintol“, „Kapronil“, „Florapon“, „Pesemisvahend OII-7“, „Pirita“, „Astra“, „Progress“, „Dero Luks“ jt. ja nende hulk suureneb keemia arenedes pidevalt.

Sünteeetilisi pesemisvahendeid kasutades toimida täpselt kõigi pakendil antud juhendite järgi. Mõned sünteeetilised pesemisvahendid on ka pleegitava toimega (näiteks „Astra“), nendega ei või pesta värvilisi esemeid.

Valge värvimata pesu valgendamiseks ja plekkide eemaldamiseks toodavad keemiatehased mitmesuguseid pleegitava toimega pesuvalgendajaid, mis pesu kiudu ei kahjusta. Tuntumad neist on „Persol“, „Pesuvalgendaja“ jt.

MUSTA PESU HOIDMINE JA LIIGITUS.

Pesu vahetatagu ja pestagu sageli: ihupesu 1—2 korda nädalas, voodipesu iga 1—2 nädala järel. Musta pesu hoida võrgus, korvis või varbadest kastis. Koolis ja internaadis olgu musta pesu hoiuks õhutatavad kapid või eriruum.

Pesu liigitada järgmiselt:

1. Keedetav pesu — valged ja värvikindlad esemed:
ihupesu,
voodipesu,
lauapesu,
köögirätikud,
taskurätikud jne.
2. Mittekeedetav värviline puuvillane pesu jaotada värvuse järgi:
roosad, sinised, heledad ja tumedad kirjud jne.
3. Villaseid, siid-, pits- ja tehiskiududest esemeid pesta kohe, kui nad on määrunud, liigitada vastavalt värvusele ja materjalile.

Esemed puhastada tolmust, võtta ära nõelad, metall- ja puunõõbid, taskud tühjendada ja puhastada pahempidi pööratult. Katkised kohad traageldada kinni. Kõrvaldada kohvi-, marja-, rooste- ja findiplekid.



KEEDETAVA PESU PESEMINE SEEBIGA.

Pesu leotamine. Leige (20—30°C) vesi pehmendada, kusjuures võib lisada ka 3—5 g seepi 1 l vee kohta või pesupulbrit vastavalt pakendil olevale juhisele. Pesu niisutada hästi läbi, vajutada üleni vette ja hoida selles vähemalt 7—8 tundi. Leotamise lõpul muljuda pesu läbi ja väänata vesi välja. Väga musta või tolmunud pesu (aknakardinad, tööriided jt.) on soovitatav läbi paari leige vee loputada.

Käsitsi pesemisel panna 80—85 cm kõrgusele asetatud vanni või palisse soe (40—45°C) pehme vesi, millesse lahustada seepi või pesupulbrit. Pesu panna vette ja pesta favalisel puust või soonilisel tsinkplekist pesulaual läbi. Eriti tugevasti seebitada ja hõõruda rohkem määrduvad kohti: särgikaelust ja käitiseid, kitli varrukaid, esikülge ja kraed, pühkerätikute otsi, pealmise lina ülemist otsa ja aluslina keskohta. Pesu on puhas, kui seep hästi vahutama hakkab.

Keetmise eel seebitada pesu uuesti. Keetmisvette panna pesupulbrit ja väikesteks tükkideks lõigatud seepi, mustema pesu korral ka 1—2 spl. tärpentini või nuuskiiritust. Keeta 20—30 minutit.

Uute pesemisvahenditega saab tööd hõlbustada. Sünteetiliste vahenditega pole seepi ega mehhaanilist hõõrumist enamasti vaja. Ka vesiklaasi ja fosforhappe sooladega saab pesu puhtaks ainult keetmisega. Selleks leotada seebitatud pesu soojas 35—45°C pehmes vees 6—8 tundi, siis väänata välja ja panna keema lahusesse, milles 10 l (1 ämbris) vees on lahustatud 60 g (3 spl.) pesusoodat, 60—70 g seepi ja 30—40 g (1½—2 spl.) mõnd fosfaati või vesiklaasi. Keeta 1—1½ tundi, pesu aegajalt kompressoriga või pesumõlaga segades või elektrilise vibraatoriga vee liikumist tekitades.

Mitut katlatäit pesu keetes alustada puhtamatest esemetest. Pesu korruga keetes panna nõu põhja jämedamad ja suuremad, peale väiksemad ja õrnemad esemed. Väikesi ja õhukesi esemeid võib keeta võrk-

koits või padjapüüris, suurtele linadele teha kerge jooksev sõlm, mis kergendab nende väljatõstmist. Pesu olgu vabalt vees. Aeg-ajalt liigutada ja muljuda teda mõlaga.

Pärast keetmist tõsta pesu vanni ja valada peale kuum vesi, sest külmas vees tekib lubjaseep. Kontrollida pesu puhtust ja pesta selliseid rohkem määratud kohti, mis pole veel täiesti puhtaks saanud, vajaduse korral seebi ja pesupulbriveega. Puhas pesu loputada.

PESUMASINAGA PESEMINE.

Pesumasinaid on mitut tüüpi. Nad töötavad favalise valgustusvooluga pingel 127 ja 220 volti ja tarvitavad energiat 200—500 vatti. Erinevate pingete korral kasutatagu transformaatorit, muidu masin ei tööta või tema mähised põlevad läbi. Koolis hoolitseda pesumasina õige asetuse, täpse töörežiimi ja masina korrashoiu eest. Juhe, lüliti ja pistik peavad olema kuivad ning terved. Õpilastele tutvustada pesumasina käitsemise ohutuseeskirju.

Igal pesumasinal on kaasas tehniline pass konstruktsiooni kirjelduse ja tööjuhendiga, mille järgi tuleb töötada. Iga kord enne töölehakkamist kontrollida koos õpilastega masina korrasolekut.

Leotatud pesul hõõruda rohkem määratud kohad enne masinasse panekut seebiga sisse või pesta käsitsi läbi.

Pöörleva kettaga pesumasinasse panna kuum vesi (75—80°C) koos veepehmemendi ja seebiga kuni vastava määrgini. 10 l vee kohta võtta 20—40 g (1—2 spl.) veepehmemendit ja 50—60 g seepi. Pesumasin käivitada ja lasta seep vahustuda, siis panna pesu üksikute lahtiste tükkidena vette ja katta masin kaanega. Korraga panna masinasse ainult niipalju pesu, kui kasutatava masinatüübi jaoks on lubatud, tavaliselt 1½—2 kg.

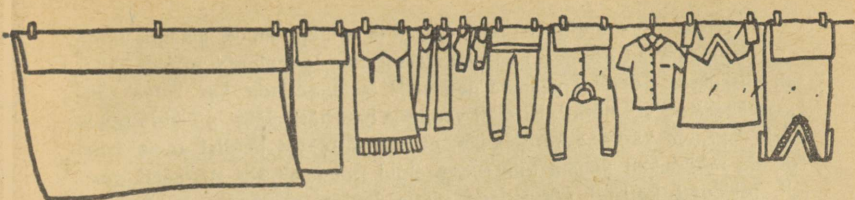
Ühes pesemislahuses saab pesta 5—6 pesukogust. Algul pesta valget puuvillast või linast pesu, mis nõuab kõrgemat temperatuuri, siis värvilisi puuvillaseid riideid (vee temperatuur kuni 50°C), lõpuks (kui pesupulber neile sobib) villaseid esemeid, mille pesemiseks on parim leige (30—40°C) vesi.

Pöörlevate frumlitega pesumasinatesse pannakse esmalt pesu ja seejärel pehmemendatud ja seebiga segatud pesuvesi.

Pärast pesemist väänata pesu käsitsi või sellekohaste seadmetega kuivemaks ja loputada.

Loputada algul kuumas, siis järjest jahedamas vees, kuni vesi jääb puhtaks. Kui pesu üle õõ külmas vees hoida, jääb ta eriti valge. Viimasesse loputusvette võib panna pisut sinet, nii et vesi on nõrgalt sinakas. Pleegitamata puuvillast ja linast pesu ei sinetata (läheb rohekaks).

Pesu kuivatada võimalikult väljas või pöõningul. Niiske lapiga



kontrollida nõõri või traadi puhtust. Tolmunud või määrdunud pesunõõr pesta puhtaks, lasta nõrguda. Uus pesunõõr keeta läbi.

Iga pesuese lüüa lahti, paelad, palistused ja õmblused tõmmata sirgeks. Pesu panna nõõrile liigitatult, iga ese nii, kuidas ta kõige paremini kuivab, kahekordsed esemed pahempidi. Trikoopesu asetada kuivama nii, et ta välja ei veni.

Kuiv pesu panna liikide järgi korralikult kokku.

Rullitakse voodilinu, pühkerätikuid ja nõõpideta padjapüüre, kusjuures pesu peab olema veidi niiske. Linaseid esemeid rullitagu kindlasti, et nad siledaks ja pehmeks muutuksid. Rullitav ja triigitav pesu panna kokku nii, et servad, paelad ja pitsid oleksid eseme sisse keeratud, siis ei kuiva nad liiga. Korruga panna rulli alla ühelaiused esemed.

PESU TÄRGELDAMINE.

Tärgeldatakse valgeid põllesid ja peakatteid, kleite, pluuse, meeste särgikraesid, kätiseid, kardinaid ja lauapesu.

Tärgeldatud pesu võib olla triigitult poolpehme või kõva.

Tärgeldatakse sünteetilise tärgeldusvahendiga „Apret“, riisi-, kartuli- või maisitärklisega. Kleitide ja pluuside tärgeldamiseks võetakse 1 l veele 5—10 g (1—2 tl.) tärklis. Lauapesu, peakatete ja põlledede jaoks — 1 l veele 10—15 g ($1\frac{1}{2}$ spl.), meeste särgikraede ning -kätiste jaoks 20—30 g (1 spl.) tärklis.

Tärkliseseгу valmistamisviisid.

1. Tärklis segada vähese külma veega, seejärel valada pidevalt segades juurde vett, millele on 1 l kohta lisatud 10 g (2 tl.) booraksit.

Kuuma keeva vee mõjul tärklis osaliselt kliisterdub, saadav tärkliselaigus on vedela kisselli taoline.

2. Tärklis segada vähese külma veega, valada seejärel pidevalt segades keeva vette ja kuumutada uuesti keemiseni, kuid mitte keeta.

3. 30—50 g riisitärklis segada 1 l külma veega piimjaks vedelikuks. 15 g (3 tl.) booraksit lahustada 1 klaasis keevas vees, jahutada, segada tärkliseseгуga. Segu lasta 1—2 tundi paisuda, enne kasutamist segada.

4. Targeldusvahendit „Apret“ kasutada etiketil antud juhendi järgi.

Targeldatavad esemed kasta tärklisesegusse ja muljuda, et nad ühtlaselt niiskuksid. Seejärel väänata nad välja ja tahendada kas kuiva rätikusse keeratult või nõõril. Niiskelt venitada nad hästi välja, pühkida puhta märja lapi või käsnauga kergelt üle, et pinnal olevat tärklist eemaldada. Triikida mõõdukalt kuuma triikrauaga algul pahemalt, siis paremalt poolelt. Tekkivad kortsud kõrvaldada märja lapiga niisutades ja seejärel triikides.

MITTEKEEDETAVA PESU PESEMININE.

Puuvillased esemed. Värvilist ja kirjut pesu ei leofata. Pesu pestakse soojas 40—50°C pesupulbri- ja seebilahuses käsitsi või pesumasina. Kohe pärast kahes kuni kolmes vees läbipesemist loputada pesu algul soojas, siis jahedas vees. Kirkama värvuse saamiseks lisada 10 l loputusveele 1 spl. 30%-list äädikat. Pärast loputamist väänata kohe vesi hästi välja, pesu lüüa lahti ja riputada kuivama pahempidi.

Villased esemed. Vanumise ja vildistumise vältimiseks tuleb villaseid riideid ja silmkoelisi esemeid pesta 30—40°C vees muljudes. Kõik pesemis- ja loputusveed peavad olema ühtlase temperatuuriga. Kuum vesi, vahelduv temperatuur, leelised, hõõrumine ja väänamine võivad esile kutsuda materjali kokkutõmbumise ning värvuse muutumise. Parim on pehme vihma-, lume- või destilleeritud vesi. Karedat vett võib pehendada söögisoodaga, booraksiga või ammoniaagi vesilahusega, mida võetakse 5 g (1 tl.) 1 l vee kohta.

Pesemiseks võib kasutada:

seebivahtu, mis valmistatakse vette seebihelbeid, -pulbrit või -laaste kloppides. Seep peab olema täielikult lahustunud ja vahul. Kui pesemisel vaht kaob, siis valmistada uus seebilahus ja korrata pesemist, kuni vesi jääb kergelt vahuseks. Loputada pehme veega;

seebijuurte lahust, mis sisaldab tugeva peseva toimega glükosiidi saponiini. 100 g peenendatud seebijuuri valada üle 1 l keeva veega, hoida kaane all järgmise päevani, siis keeta 1 tund. Vedelik kurnata ja lahjendada veega. Mantlite ja pintsakute kraede puhastamiseks kasutada kangemat lahust, õhemate riiete pesemiseks segada saadud lahust 1 ämbritäie sooja veega;

sinepivett, mis kergelt vahutab ning villast ja siidi puhastab. 100 g sinepupulbrit segada 10 l kuuma veega, lasta settida. Pesemiseks kasutada selginud lahust;

sünteesilisi pesemisevahendeid (lk. 232).

Loputusveele võib lisada 1 ämbri vee kohta 1 spl. 30%-list äädikhapet.

Pärast loputamist muljuda liigne vesi välja (mitte väänatal) ja keerata ese õigesse vormi seatult puhtasse rätikusse rulli. Vajutada, et vesi rätikusse imbuks. Kuivatada võrgule või riidega (paberiga) kaetud lauale laotatult.

Siid- ja kunstsiid- (viskoos-, atsetaat- jt.) esemed. Siidriideid pesta rohke vahuga 40—50°C vees muljudes. Hõõrumine, väänamine, kuum vesi ja leelised kahjustavad siidi. Kasutada vihmavett või pehendada vesi nuuskpiirituse või söögisoodaga (1 tl. 2 l vee kohta).

Pesemiseks võib kasutada sinepi- või seebijuurteveett, (vt. ülal) sünteetilisi pesemisvahendeid ja seebivahtu.

Loputada algul soojas, siis külmas vees, millele võib lisada 1 tl. äädikat 2 l vee kohta. Vesi eemaldada ja esemed kuivatada samuti nagu villased esemed.

Tehiskiududest esemeid (kaproon, nailon, siloon jt.) pesta spetsiaalsete sünteetiliste pesemisvahenditega „Sintol“, „Kapronil“ jt. Seep ja veepehendid kahjustavad värvi ning kiudu. Pesta muljudes, mitte hõõruda ega väänata. Pärast loputamist leiges ja külmas vees kuivatada neid õhu käes, kuid mitte päikesepaistel ega kuumas; üle 60°C kuumutamisel võivad nad sulada.

Värviandvaid villaseid ja siidist esemeid pesta avibensiiniga värskes õhus või avatud akna lähedal. Ruumis ei tohi olla lahtist tuld. Puhastatav ese panna sügavasse kaussi või pürki ja valada bensiini üle. Muljuda või liigutada käte vahel, et mustus eemalduks. Määrduvad bensiin valada pudelisse, sest seistes vajub mustus pudeli põhja ja peal olevat bensiini saab uuesti kasutada. Kui ese pole veel puhas, siis korraldada pesemist. Bensiin ei eemalda mahla-, rohu-, tindid- ega roostepunkte. Liigne bensiin vajutada välja, eset kuivatada soojas õhurikkas kohas.

Bensiin ei riku plisseed ega kortsuta riidet.

Sukkade pesemine. Puuvillaseid sukki ja sokke pesta seebi ja pesupulbriveega algul paremalt poolt, siis pahempidi pööratult. Loputada soojas vees, kuivatada põia otsast üles riputatult. Triikida paremalt poolelt sooja rauaga.

Villaseid sukki ja sokke pesta lk. 236 toodud juhendi järgi.

Uued kaproon- ja nailonsukad kasta enne kasutamist sooja vette ja kuivatada riidele laotatult.



tatult. Kasutamisel pesta neid sagedasti (iga päev või üle päeva) soojas seebivees. Põiaosa pesta eriti hoolikalt. Loputada algul soojas, siis külmas vees. Vesi väänata rätikusse. Kuivatada jahedas kohas pöida- või kanda-
pidi nõõrile riputatult. Mitte triikida.

TRIIKIMINE.

Triikimisel kõrges temperatuuris hävivad bakterid, riie sileneb ja esemed püsivad kauem puhtad.

Triikimiseks parim on sobiva kõrgusega triikimislaud, millele on kinnitatud vilt või baikatekk. Triikimislinaks kasutatakse puuvillast õmb-
lusteta riiet. Jäme kude, augud ja õmblused jätavad triigitavaile esemeile jälgi.

Seisma jääva triikraua põhi tõmmata õhukeselt õliga või parafiiniga üle ja pühkida enne kasutamist lapiga puhtaks. Elektritriikraud lülitada triikijast paremal pool olevasse või laes rippuvasse kontakti, siis ei sega juhe töötamist.

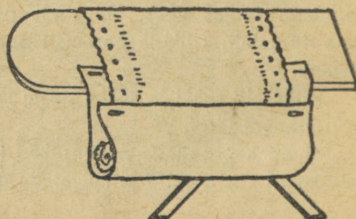
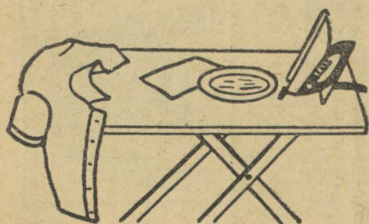
Triikimislauale, parema käe poole, panna kauss puhta leige veega ja väikese lapiga pesu niisutamiseks.

Triigitav pesu olgu niiske, eriti linased esemed ja pitsid. Pesu panna siledalt lauale. Triikida aeglaselt piki riidekiudu nii, et ese ühekordsel triikimisel siledaks läheks ja õige vormi omandaks.

Voodi- ja laudlinu triikida pikuti pooleks pandult. Akna all või vastu seina oleval laual voltida nii triikimata kui ka järjest trii-
gitud lina korralikult laua servale, et ta uuesti ei kortsuks. Pärast triikimist panna laudlina nii kokku, et murdejooned asetseksid süm-
meetriselt kummalgi pool keskjoont ja lina pahem pool oleks peal.

Servjettide ja linade narmad lüüa vastu laua serva lahti või kam-
mida läbi.

Mitimest osast koosnevate esemete õmblused veni-
tada korralikult välja. Algul triikida paelad, traksid, taskud, kraed jne.,



esiteks pahemalt, siis paremalt poolelt. Pluusi ja kitli õlapealsed triikida varrukapuul või laua nurgal.

Meeste särgid triikida järgmises järjekorras: krae, piht, kätised, varrukad, selja- ja esiosa.

Volditud ja kroogitud esemetel panna ülemine ots vasaku kää poole, triikida riie ja lükata triikraua otsaga voltide kinnituskohad siledaks. Siis seada voldid sisse, niisutada lapiga ja pressida kuivaks.

Pesus purunenud nõõbid asendada uutega, kulunud kohad nõeluda ja paigata. Pärast triikimist panna pesu nii kokku, et iga pesuliik ühtlase virna moodustaks. Kaunistused jätta võimalikult peale. Kokkupanemisel arvestada panipaiga mõõtmeid ja esemete paigutamise võimalust.

Kokkupandud pesu lasta natuke aega seista, et ta jahtuks. Pesukappi või kummutisse panna pesu liigitatult, nii et kõigil esemeil oleks viimane murdejoon väljapoole.

Villaseid riideid võib triikida pahemalt või läbi õhukese riide paremalt poolelt. Õmlused pressida laiali. Täiesti kuivaks triigitud riie on siledam, kuid veidi niiskeks jäänult on ta pehmem ja soojem. Niisket villast riiet saab triikimisel venitada ja talle vormi anda.

Kleitidel ja kergetel jakkidel triikida algul krae, vöö ja varrukad, seejärel selg ja hõlmad, viimasena seelik. Eriti pressida õmlusli ja palisusi, kus riie on mitmekordne.

Pintsakuid ja kostüümjাকে pressida läbi niiske riide. Alustada varrukatest, mida triikida varrukapuul või äärtpidi üle laua serva hoides, nii et ei teki murdejoont. Siis pressida hõlmad, krae ja selg, viimasena triikida vooder.

Pükste pressimine. Pükse pressitakse puhtal värvimata laual. Selle võib katta linaga, kuid vaibal või vildil pressides ei ole viigid küllalt teravad. Taskud tühjendada, püksid kloppida ja harjata tolmust puhtaks. Väljaveninud põlvkoha tasaseks aurutamiseks tõmmata püksid pahempidi ja panna lauale põlvkohaga ülespidi. Põlvekoht niisutada, pritsides vett harjaga või pihusti abil või pannes peale üsna märja puuvillase riide. Kuuma triikrauda hoida riidest eemal, 1—2 cm kõrgusel, kuni vesi aurustub ja riie selle mõjul pehmeks muutub ning vajalikul määral kokku tõmbub. Seejärel tõmmata püksid parempidi ja asetada viigid sirgelt. Viigikoha serv teha kergelt märjaks ja pressida läbi õhukese tiheda riide, rauda edasi tõstes (mitte lükates!) pikisuunas, kuni püksid on kuivad. Enne jalgapanemist lasta püksid püksipuu vahel rippudes jahtuda. Jalga panna täiesti jahtunult.

Siidriideid tuleb enamasti triikida täiesti kuivanult pahemalt poolelt sooja triikrauga. Liiga kuum raud rikub riiet. Õrna naturaalsiidi triigitakse läbi õhukese paberi. Niisutamiseks keeratakse riie niiskesse rätikusse, sest vee pealepiserdamisel võivad jääda veeplekid.

Tehiskiududest riietel arvestatagu eriomadusi:
afsetaatsiid (pesu, kleidiriided) ei kannata kuumust ega happeid. Neid triikida sooja triikrauaga;

viskoossiid (kleidiriided, pesuriided) on märjalt väga habras. Triikida kuivalt sooja triikrauaga, mitte venitada ega väänata;

kaproon, nailon ja siloonkiud (õhukesed pluusi- ja kleidiriided) on eriti kuumakartlikud. Kasutada triikimata: pärast pesemist venitada nad siledaks ja kuivatada õigesse vormi tõmmatult. Vanemad riided jäävad veidi kortsu, siis triikida leige (mitte särtsuva) triikrauaga.

PLEKKIDE KÕRVALDAMINE RIIEDEST.

Plekid kõrvaldada värskelt ja võimalikult päevalgel.

Esijoones kasutada lihtsaid vahendeid, mis pleki endasse imevad või lahustavad: kriit, kuivatuspaber, kartulijahu, linane riie.

Arvestada riidematerjali ja pleki koostist. Värvilistel riietel proovida värvikindlust.

Plekikoha alla panna mitmekordne riie või kuivatuspaber.

Pärast pleki puhastamist kõrvaldada puhastusvahend riidest.

Tervenisti määrdunud riideid puhastada või pesta üleni.

Valgele paberile tilgutamisega kontrollida enne kasutamist, et vahend (bensiin, tärpentin jt.) ise ei jäta plekki.

Plekkide kõrvaldamise vahendid on müügil komplektina ja üksikvahenditena. Kasutamisel juhendada nende juures olevast õpetusest.

Arvestada pestava materjali tundlikkust: happega puhastatud linast või puuvillast riiet loputada leeliselises vees;

leeliselise seebiga puhastatud villast eset loputada happelises vees.



| Plekk | Keedetavast materjalist | Villasest | Siidist |
|--|--|---|--|
| Marja- Puuvilja- Veini- Rohu- | Värske, alles märg plekk kuivatada servjetiga või puisfata soola peale. Kuivanud plekile valada kannust kuuma vett. Tilgutada peale sidrunimahla või kuuma sidrunhappelahust. Tilgutada kausi kohal plekile naatriumhüdrosulfiiti 3% kuuma lahust. Niisutada vesinikülihapendi 0,3% lahusega, kuivatada. Niisutada sidrunhappe ja piirituse seguga (1:10). Pleegitada „Pesuvalgendaja“ lahusega. | | |
| | Valget riit pleegitada kloorlubjalahusega. | Niisutada piirituse või glütseriiniga. | |
| Kohvi- Tee- Kakao- Šokolaadi- | Pesta külma veega, millele lisada keedusoola. Niisutada glütseriiniga, hiljem pesta leige veega. Pleegitada „Pesuvalgendaja“ lahusega. Pesta nuuskpiirituse 1% lahusega. Niisutada nuuskpiirituse ja denatureeritud piirituse segus (1:1), pesta. Pleegitada kloorlubjalahusega. | | Tupsutada puhta piiritusega või glütseriiniga. Pleegitada 0,3% vesinikülihapendiga. |
| | | | |
| Sinise tindid | Kuivatada kuivatuspaberiga või kriidiga, pesta kohe äädika või sidrunhappelahusega, loputada puhta veega. Leotada hapupiimas või 0,5% äädikas. Kausi kohal tilgutada plekile kuuma sidrun- või oblikhappelahust, loputada soodaveega. | Niisutada piiritusega või piirituse ja nuuskpiirituse (10:1) seguga. Niisutada piirituse ja soolhappe seguga (10:1), loputada nuuskpiirituse lahusega. | Niisutada korduvalt sooja äädik- ja oblikhappe seguga (1:1), pesta hoolikalt. |

Märkused: Täitesulepeatinti saab sageli kõrvaldada seebiga pesemisel. Loputada rohke veega, et vahend kaoks riidest.

| Plekk | Keedetavast materjalist | Villasest | Siidist |
|--|---|---|---------|
| Lilla tindi ja keemilise pliiatsi | Kausi kohal valada plekile denatureeritud piiritust või piirituse ja atsetooni segu (1:1). | | |
| Hallituse- | Pleegitada 0,3% vesinikülhapendiga. Pesta, pleegitada päikesepaistel või kloorlubjalahusega. | Pleegitada päikesepaistel, kastes plekikohta aeg-ajalt märjaks. Määrida booraksi ja vee seguga, harjata see kuivanult ära. | |
| Rooste- | Leotada 0,3% naatriumhüdro-sulfiiti lahuses, loputada. | Plekile tilgutada sidrunimahla, loputada kuuma veega. | |
| Rasva- Öli- Koore- | Kõrvalduvad pesemisel. | Värsket plekki triikida läbi kuivatuspaberi või puistata peale sooja kartulijahu. Hõõruda kergelt tetrakloormetaani, bensiini, bensooli või tärpentiniga niisutatud vatitopiga. Hõõruda kergelt märja puhastuspliiatsiga „Pjatnol“, loputada sooja veega. | |
| Vaha- Steariini- Parafiini- Lambarasva- | Kõrvaldada sooja noaga, triikida kuivatuspaberite vahel. Triikimisel allesjäävat plekki niisutada piirituse ja nuuskpiirituse seguga (1:1), pesta või puhastada tetrakloormetaani, bensiini või bensooliga. | | |

| Plekk | Keedetavast materjalist | Villasest | Siidist |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Ölivärvi- Tõrva- Rattamäärde- | Värsked plekid kõrvaldada tetrakloormetaani, bensiini, tärpentini, nuuskiirituse 10% ⁰ -lise lahuse või rohelise seebi veega. Seisnud plekke mõjutada tärpentini- ja nuuskiirituse seguga (1:1) või rohelise seebi, piirituse ja nuuskiirituse seguga (10:1:3). Vanad plekid määrida sisse mageda võiga (margariiniga), siis pesta sooja seebiveega. | puhastada bensiini või tetrakloormetaaniga. | puhastada glütseriiniga. |
| Värnitsa- | Pesta rohelise seebiga. Leotada tärpentinis, pesta sooja seebiveega. | Mõjutada kuuma glütseriiniga või glütseriini ja piirituse seguga. | |
| Kingakreemi- | Mõjutada tärpentiniga, pesta üle seebi piirituse ja vee seguga (1:10). Kaob pesemisel. | Puhastada bensiini või piiritusega. | |
| Higi- | Mõjutada naatriumfosulfaadilahusega (1 tl. 1 klaasi vee kohta), pesta. | Pesta seebilahusega, siis loputada ja niisutada oblikhapelahulusega. | Mõjutada piirituse ja 10% nuuskiirituse seguga (1:1). |
| Lihamahla- Kalamahla- Vere- | Leotada külmas vees, pesta seebiveega. Vanu plekke hõõruda 10% booraksi seguga (1:1), siis pesta veega. Pleegitada kloorlubjalahusega. | Mõjutada 10% nuuskiirituse lahusega. | Plekile panna tärklise ja vee segu, kuivanult harjata maha. |
| Põletamis- | Pesta kohe külma veega või 1% äädikaga, loputada. Pleegitada kloorlubjalahusega. | Hõõruda sidrunilõiguga. | Pleegitada vesinikülhipendiga. |

| Plekk | Keedetavast materjalist | Villasest | Siidist |
|---------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| Teadmata koostisega | Eemalduvad enamasti pesemisel. | Hõõruda (1:10) või nuuskiirituse ja seebipiirituse seguga (5:1:5), loputada rohke puhta veega. | seebipiirituselahusega, atsetooni |

KANDEKOTTIDE JA PORTFELLIDE KORRASTAMINE.

Kandekotte ja portfelle täidetagu ainult parajal määral, liiga täis topitult venivad nad välja.

Niiskeid ja märgi esemeid kanda plastikaatkotis või võrgus.

Portfelli ja kandekotti hoida kriimustuste, vajutamise ja hoopide eest. Rikked parandada võimalikult kiiresti; rebenenud õmblused õmmelda kinni, metallnurgad kinnitada jne. Puhastada vastavalt materjalile.

Vahariidest ja nahaimitatsioonist esemeid tuleb pesta pehme harja või kareda lapiga seebi- või pesupulbrives. Eriti hoolikalt puhastada lõõtsa vahed, tasku voldid ja servaõmblused. Loputada puhta veega ja kuivatada rätikuga. Kui sisemuses on samast materjalist taskuid või ääriseid, siis pesta ka need puhtaks, kuid voodririidet mitte märjaks teha.

Nahkkotte ja -portfelle puhastada müügil olevate nahapuhastusvahenditega („Soiši“) ja hõõruda kuivanult läikima. Võib pesta ka sooja seebiveega või tärpentini ja vee või piima seguga (1:2). Kuivanud nahale määrada värvitut kingakreemi, lasta natuke aega seista ja hõõruda villase või sametlapiga läikima.

JALATSITE KORRASTAMINE.

Jalatsites kanda sisetald, mis niiskust endasse imevad ja jalgu ning jalatsid säästavad. Määrdund kaitsetallad pesta puhtaks või asendada uutega.

Märja ilmaga kanda väljas kummi- või tugevaid nahkjalatsid. Märjaks saanud heledaid kingi ei saa enamasti enam puhtaks ja ilusaks. Ka tumedad nahkjalatsid lähevad märjaga vormist välja.

Porised jalatsid puhastada kohe, eriti talla servad, õmblused ja kinnised. Märjad jalatsid kuivatada liistul või paberit täistopitult. Tahe- nenukt määrda sisse nahaõli või kingakreemiga, herjata hiljem.

Kasutamise vaheajal hoida kingi liistul.

Seisma jäävad jalatsid määrada sisse vaseliiniga või kingakreemiga, et nahk pehmena säiliks.

Jalatsid parandada õigeaegselt, mitte liiga kulunult.

Tumedaid nahkjalatsid määrada iga päev kingakreemiga ja hõõruda pehme harjaga läikivaks.

Heledaid kingi puhastada värvitu kingakreemi või nahapuhastusvahendiga („Sotši“), leige seebiveega või tärpentini ja vee või piima seguga (1:2). Veega pestud kingad määrada kuivanult sisse kingakreemiga ja hõõruda läikivaks.

Lakknahka puhastada õmblusmasinaõliga, tärpentiniga või vaseliiniga. Kulunud kingadele määrada õhukeselt kingakreemi ja poleerida nad villase või sametlapiga üle. Lakknahk ei kannata ägedat kuuma ega külma.

Seemis- ja pööratud nahka puhastada kummi- või metallharjaga. Läikivaks muutunud kohad kaapida liivapaberiga tuhniks. Vanad kingad võib kingakreemiga üleni läikivaks määrada.

Kummijalatsid pesta leige veega, tahmaste või rasvaste jalatsite pesuveele lisada seepi. Pragunemise vältimiseks hõõruda kumm õhukeselt glütseriiniga sisse. Seismajäävaid jalatsid hoida jahedas kohas.

Tekstiiljalatsid puhastada harjaga tolmust ja porist, kõrvaldada plekid, määratud kingi pesta pesupulbri- või seebiveega harja abil. Tumedad jalatsid hõõruda kuiva lapiga tahedaks, et nad kuivamisel plekiliseks ei muutuks.

Valgeid tekstiiljalatsid määrada pärast pesemist ja puhta veega loputamist piima ja kriidipulbri seguga. Pärast jalatsite kuivamist harjata neilt liigne kriit ära.

Viltjalatsid harjata ja puhastada kõva harjaga, seebivee või mõne sünteetilise pesupulbri lahusega. Märgadesse jalatsitesse toppida paberit või riiet ja kuivatada soojas kohas. Lahtiste kummikalossidega vildid kuivavad kalossideta kiiremini.

Seest võib kõiki jalatsid puhastada vähese seebiveega, mis puhta veega niisutatud lapiga ära pühitakse. Kingad hõõrutakse tahedaks puuvillase või linase kuiva lapiga. Ebameeldivat lõhna saab kaotada kaaliumpermanganaadilahuses niisutatud lapiga.



X. METOODILISED JUHENDID

Eesmärgid. Korrastusõpetuse tähtsaimaks ülesandeks on kujutada kindlaid tõekspidamisi, kasvatada hoolikat suhtumist ühiskondlikku ja isiklikku omandisse, arendada silma ruumide, esemete ja riietuse korrasoleku suhtes. Õpilased peavad omandama teadmisi ja oskusi kodus ja koolis vajalike elukondlike tööde sooritamiseks; tuleb arendada nende ilumeelt ja maitset kodu ja ühiskondlike ruumide sisustamiseks ja kaunistamiseks.

Kasvatatagu õigeid tööharjumusi, alustades õpilaste vahetust ümbrusest: klassis ja koolimajas harjutada õpilasi klassi, selle sisustust ning oma töökohta pidevalt korras hoidma ning iga tööd lõpuni viima.

Kuna korrastustööde iseloom ja sisu oleneb ruumide ja mööbli ehitusest, materjalist, viimistlusest ja paigutusest, juhitaugu tähelepanu kõigile võtetele, mis korrastamist ja kaunistamist hõlbustavad. Oluline on kaasaegsete tehniliste ja keemiliste vahendite rakendamine.

Ainekäsitusel arvestatagu õpilaste olemasolevaid oskusi ja kogemusi ning keemias, füüsikas ja teistes õppeainetes omandatud teadmisi.

Tunniplaanis paigutada korrastusõpetus paaristundidena viimaseks. See soodustab ekskursioonide organiseerimist ja praktilise töö korraldiku lõpetamist. Õpilased peavad harjuma töövahendeid pärast töö lõppu puhastama, kohale panema ja tööruumi korrastama.

Ainekäsitus olgu täpne, selge ja kindlapiiriline. Kõiki töid tehtagu praktiliselt. Iga praktilise töö eel või selle tegemisel anda konkreetsed ja põhjendatud juhendid. Soovitav on tööjuhendid anda instruksioonkaartidena õpilastele kätte umbes nädal aega enne tundi.

Tööd võib organiseerida frontaalselt või brigaadiliselt.

Kõik õpilased olgu varustatud vajalike töövahenditega. Esemeid puhastatagu üheaegselt, õpetaja juhendamisel ja kontrollimisel. Frontaalselt saab pühkida tolmu, pesta vaase, pilte, sukki ja riideid, puhastada jalatseid ja kandekotte või portfelle, eemaldada plekke ja korrastada mööblit.

Brigaadiliselt töötamiseks jaotatakse klass 4—6-liikmelisteks rühmadeks, kes ühiselt töötavad või kelle vahel mitu tööoperatsiooni on jaotatud. Brigaadiliselt saab organiseerida internaaditubade ja klassiruumide puhastamist, mööbli ja voodite korrastamist, akende pesemist, tolmuimejaga töötamist, pesupesemist ja triikimist, kooliruumide kaunistamist, sanitaarremonti jne.

Iga tööoperatsiooni demonstreerigu õpetaja sellisel, nagu seda kõige otstarbekohasem on teha.

Õpilaste tähelepanu juhtida töövõtetele, mis on töö kiirendamiseks ja lihtsustamiseks eriti olulised, näiteks tolmulapi korralik kokkupanemine (mitte kägardatult käeshoidminel), prügi pühkimisel kühvli asetamine prügijoonega risti, õige töövõtte pesu väänamisel, laua serva ja nurga kasutamine varrukate ja õlapealsete triikimisel jne.

Hoiduda teoreetilise materjali kuhjamisest. Töö teha praktiliselt, õpilastel lasta üles märkida ainult kõige olulisem.

Iga järgmise tunni teema teatada õpilastele ette ja lasta neil endil puhastatavaid esemeid ja vahendeid kaasa tuua. Internaadi ja kooliruumide tavalisel puhastamisel nõuda nendesamade vahendite ja töövõtete rakendamist, mida õpetatakse tundides.

Kodused ülesanded. Koduseks tööks anda õpilastele esemete puhastamist ja korrastamist, puhastusvahendite mõju katsetamist ja referaatide koostamist ajakirjades ja raamatutes avaldatud materjali põhjal. Pärast ekskursiooni kirjutagu õpilased töövihikusse oma tähelepanekuid ja arvamusi, mis tunnis läbi arutatakse.

Teadmiste kontrollimine. Õpilaste huvi äratada sel määral, et nad ei piirduks ainult tunnis läbivõetuga, vaid ka ise kodus puhastaksid ja uusi vahendeid katsetaksid.

Iga tunni alguses anda õpilastele võimalus esitada küsimusi eelmises tunnis läbivõetud materjali kohta.

Teadmiste kontrollimiseks lasta õpilasi koolis leiduvaid või kaasafoodud esemeid puhastada ja seletada, milline puhastamisviis selle eseme materjalile ja viimistlusele vastab.

Sisustuse ja kaunistuse suhtes nõuda ruumis leiduvate esemete või piltide sobivuse ja asetuse hinnangut.

Hea on esitada ainet laiemalt haaravaid kordamisküsimusi, mis nõuavad õpilaselt aktiivset mõtlemist ja seovad ning süvendavad omandatud teadmisi ja kogemusi. Näiteks peavad õpilased õlivärviga värvitud pöranda puhastamisel läbivõetud nõuete alusel suutma vastata küsimusele, kuidas puhastada üksi ja aknaraame või õlivärviga värvitud mööblit.

Õpilaste hindamisel arvestada praktilist tööd, tööabinõude käsitsemise õigsust, töökultuuri nõuete täitmist ja teoreetilisi teadmisi.

SOOVITATAV KIRJANDUS KORRASTUSÕPETUSE JA TOITLUSTAMISE KOHTA:

- Alles, G. ja P., Mesi ja tervis, Tallinn, 1965.
- Anufrijev, V., Nikašin, F. ja Skripkin, G., Toiduvalmistamise tehnoloogia, Tallinn, 1953.
- Bremener, S., Ühiskondliku toitlustamise hügieen, Tallinn, 1958.
- Buteikis, N. ja Kengis, R., Jahust kondiitritoodete valmistamine, ETKVL, Tallinn, 1965.
- Eesmaa, M., Kooliruumide korrastamine, Tallinn, 1960.
- Garibjan, R., Markov, N., Inimese anatoomia ja füsioloogia, Tallinn, 1957.
- Hanniotti, E., Kosmeetika aabits, Tallinn, 1963.
- Jefremov, V., Vitamiinid ja nende tähtsus inimesele, Tallinn, 1951.
- Komarov, F., Köögi- ja puuviljad toitlustamises, Tartu, 1962.
- Kovaljov, N. I., Grišin, P. D., Toiduvalmistamise tehnoloogia, Tallinn, 1957.
- Lagov, F., Riiefusesemete korrashoid ja puhastamine, Tallinn, 1957.
- Lints, L. jt., Perenaise käsiraamat, Tallinn, 1959.
- Marzejev, A., Hügieeni õpik, Tallinn, 1948.
- Moltšanova, O. P., Ratsionaalse toitumise alused, Tallinn, 1953.
- Moreinis, J., Toitlustervishoid, Tallinn, 1955.
- Ottenson, H., Aiasaaduste, metsamarjade ja seente säilitamine, Tartu, 1945.
- Ottenson, H., Toitumisfüsioloogia, Tallinn, 1949.
- Ottenson, H., Hoidised, Tallinn, 1959.
- Raamat maitsvast ja tervislikust toidust, Tallinn, 1955.
- Rannak, E., Toiduained ja tervis, Tallinn, 1961.
- Ristlaan, R., Teppor, F., Keemia meie kodudes, Tallinn, 1961.
- Seinmann, V., Puuviljade ja marjade kaubandus, Tallinn, 1955.
- Teppor, F., Kodu ja keemia, Tallinn, 1962.
- Toidukonsentraadid, Tallinn, 1960.
- Uibo, M., Toitlus, Tervishoiu käsiraamat nr. 1, Tallinn, 1961.
- Vagane, E., Tervislikust toitumisest, Tallinn, 1964.
- Vassiljev, M., Kartuli ja köögivilja säilitamine, Tallinn, 1955.
- Välismaa, J., Kalafoidud, Tallinn, 1964.
- Будагян, Ф. Е. и др., Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, Москва, 1961.
- Брейтбург, О. М., Физиология питания, Москва, 1961.
- Брейтбург, О. М., Рациональное питание, Москва, 1957.
- Васильев, Ф. И., Двести пятьдесят блюд китайской кухни, Госторгиздат, 1959.
- Ведрашко, В. Ф., Организация питания детей, Медгиз, 1961.

- Вопросы питания здорового и больного человека, Рига, 1960.
- Джая, Д. А. и др., Югославская кухня, Белград, 1963.
- Десянц, М. и Эленеску, А., Молочно-вегетарианская кулинария, Бухарест, 1965.
- Драустене, Е. и др., 1000 вкусных блюд, Вильнюс, 1957.
- Детское питание, Москва, 1964.
- Гуляев, В. Н., Пищевые концентраты, Москва, 1965.
- Гришин, П. Д., Приготовление пищи, Ленинград, 1959.
- Западворов, С. И. и Лобачева, Г. Н., Практические занятия по технологии приготовления пищи, Москва, 1960.
- Каганова, А. А. и др., Русская кулинария, Москва, 1962.
- Киселева, В., Детская кухня, Москва, 1957.
- Киселевская, Б. и Сарновская, Т., Лексикон домашнего хозяйства, Варшава, 1964.
- Книга домашней хозяйки, София, 1957.
- Ковалев, Н. И. и Гришин, П. Д., Технология приготовления пищи, Москва, 1964.
- Костыгов, В. В. и др., Молочная пища, Пищепромиздат, 1962.
- Краткая энциклопедия домашнего хозяйства, Москва, 1959.
- Кулинария, Москва, 1955.
- Лобанов, О. И., Технология приготовления пищи, Москва, 1960.
- Мадьяр, Э., Кулинарное искусство и венгерская кухня, Будапешт, 1956.
- Маслов, А. А., Кулинария, Москва, 1960.
- Маслов, А. и Бикке, Р. П., Рыбные блюда, Москва, 1963.
- Наместников, А. Ф., Консервы и их использование, Москва, 1963.
- Никольская, Е. и др., Беседы о домашнем хозяйстве, Молодая гвардия, 1959.
- Петерсон, М. и др., Для нашей семьи, Рига, 1963.
- Петерсон, М. и Ласопа, А. Я., Поваренная книга, Рига, 1960.
- Пирузян, А. С., Армянская кулинария, Москва, 1960.
- Питание школьника, Москва, 1963.
- Полезные советы, Москва, 1958.
- Польская кухня, Варшава, 1958.
- Рейслер, А., Гигиена питания, Москва, 1957.
- Рысс, С. М., Витамины, Ленинград, 1963.
- Согиров, Н., Современная кухня, София, 1960.
- Яковлев, Н. И., Питание спортсмена в дни соревнований, Москва, 1954.
- Ярусова, Н. С., О витамине С, Медгиз, 1960.

TAHESTIKULINE SISUKORD:

Toitlustamine.

- Aedubade soolamine 182
Ainekäsitus 196
Ajanormid toiduvalmistamisel 51
Angerja marineerimine 191
Apelsinikoorekeedis 189
Aurutatud mahl 185
A-vitamiin 22
(Beseed) 170
Biifsteek 117
Biskviiditainas 157
(Borš) 61
Brigaadiline töövorm 197
Bubert 57
B-vitamiinide kompleks 22
C-vitamiin 21
Džemmikoogid 153
D-vitamiin 22
Eeterlikud õlid 26
Einevõlleivad 124
Ekstraktiivained 26
Elektriseadmete käsitsemine 10
E-vitamiin 23
Fermendid 26
Fluor 25
Fosfor 24
Frikadellid 66
(Guljašš) 113
Hakklihakaste 83
Hakklihakotletid 118
Hakkliahaleivad 68
Hakkliahapallid 112
Hakkliharull 119
Hapendamine 182
Hapukapsasalat 127
Hapukapsasupp 61
Hapukoorekook 161
Hapukoore- või -piimakaste 84
Hapupiimakook 144, 160
Hautamine 49
Hautatud hernekaunad 92
Hautatud kalafilleed 104
Hautatud kalarullid 105
Hautatud kalatoidud 104
Hautatud kapsad 93
Hautatud kilud või räimed 104
Hautatud kondised lihatükid
(raguu) 114
Hautatud köögiviljatoidud 91, 92
Hautatud lihatoidud 113
Hautatud lihatükid (guljašš) 113
Hautatud linnuliha 121
Hautatud peedid 93
Hautatud porgandid ja herned 93
Hautatud praad 114
Hautatud räimed 104
Hautatud spinat 94
Hautatud süda 116
Hautatud tomatid 92
Hea sai 151
Heeringakaste 83
Heeringapasteet 134
Heeringarullid 134
Heeringas hapukoorega 133
Heeringate ja silkude marineerimine 191
Hele põhikaste 80
Herkulokoogid 170
Herkulokook 162
Herkulopuder 55, 57
Herkulosupp 58
Herne puder 91
Hernepüreesupp 63
Hernesupp 61
Hirsipuder 53
Hoidised õhukindlaist suletud purkides 186
Hommikueine 32
Hommiku- ja õhtulaua katmine 38
(Härjasilmad) 72
Individuaalne töövorm 196
Iseteeninduslaud 42
Jahu 147
Jahuklimbid 65
Jood 25
Joogid 172
Juustukuulid 66
Juustumuretainas 152
Juustutaskud 160
Juustu- või köömnekangid 153
Jääkohv, -kakao, -šokolaad 175
Jäätisekokteil 173
Kaalikapuder 91
Kaaliium 24
Kaheroaline lõunasöök 32
Kakao 174
(Kakaokreem) 143
Kalade marineerimine 191
Kalade soolamine 189
Kalade säilitamine 189
Kalade töötlemine 102

- Kalad tomatimarinaadis 192
 Kalakotletid 106
 Kalamarja soolamine 190
 Kalapuljong 65
 Kalapüreesupp 63
 Kalasupp 62
 Kalasült 131
 Kalatoidud 101
 Kalenderplaan 194
 Kaltsium 24
 Kanapuljong 64
 Kapsa ja liha vormitoit 97
 Kapsarullid 99
 Kapsaste hapendamine 183
 Kapsatäidis 165
 Karamellkissell 139
 Karask 160
 (Kartuli- ja tangupuder) 56
 Kartuli- ja köögiviljasupp 60
 Kartulikotletid 95
 Kartulikroketid 96
 Kartulimuretainas 152
 Kartulipuder 90
 Kartulipuder kaalikate või porganditega 91
 Kartulipüreesupp 63
 Kartulisalat 128
 Kartullisupp hapukurkidega (ras-solnik) 60
 Kartulisupp köögiviljaga 59, 60
 Kartulitega hautatud seemned 100
 Kartulitega keedetud soolakala 103
 Kartulite ja kastmega küpsetatud kalad 108
 (Karusmarjakook) 153
 Kastmed 80
 Keedetud kala 103
 Keedetud kalatoidud 103
 Keedetud kartulid 88
 Keedetud keel 112
 Keedetud kompott 138
 Keedetud köögivilli kastmes 89
 Keedetud köögivilli pruuni võiga 89
 Keedetud köögiviljatoidud 88
 Keedetud lihataidud 111
 Keedetud lillkapsas munaga 90
 Keedetud linnuliha 121
 Keedetud mahl 185
 Keedetud maisitõlvikud 90
 Keedetud makaronid juustuga 78
 Keedetud munad 69
 Keedetud neerud 112
 Keedetud põldoakaunad 89
 Keedetud tainas 159
 Keedis 166, 187
 Keedisekoogid 153
 Keedukast 11
 «Keeled» 156
 Keetmine 48
 Keldrite korrastamine 177
 Kergitusained 147
 Kihiline tarretis 140
 Kihilised koogid 156
 Kihilised võileivad 125
 (Kiirkuklid) 161
 Kilude soolamine 189
 Kissellid 138
 Klassiõhtu 33
 Klimbisupp 58
 Kloor 25
 (Kohupiima ja riisi vormitoit) 54
 Kohupiimakaste 85
 Kohupiimaklimbid 76
 Kohupiimakotletid 76
 Kohupiima lehttainas 155
 Kohupiimamass 74, 75
 Kohupiima muretainas 152
 Kohupiimatoidud 74
 Kohupiimatort 169
 Kohupiimavaht 76
 Kohupiima vormitoit 77
 Kohupiim maitserohelisega 74
 Kohupiim makaronide või nuudlitega 75
 Kohv 173
 Kohvi- ja teelaua katmine 41
 (Kohvi- või kakaokreem) 143
 Kolmeroaline lõunasöök 33
 Kompotid 137, 187
 Kompott kuivatatud puuviljast 138
 Koobalt 25
 Kooli õppekõõgi ehitus ja sisustus 5
 Koorega küpsetatud köögivilli 96
 Koorekokteil 172
 Kooretorud 156
 Kooreta keedetud munad 70
 Koorevahvlid 170
 Korbid 150
 «Korvikesed» 153
 Kreemid 142
 Kringel 151
 Kruubipuder 53
 Kruubisupp 58
 Kuivatamine 180
 Kurgi-, tomati- ja sibulasalat 127
 Kurkide hapendamine 183

- Kuumad kastmed 80
 K-vitamiin 23
 (Kõrvitsa ja riisi vormitoit) 54
 Kõrvitsa marineerimine 184
 Kõrvitsapüreesupp 63
 Käitumine söögilauas 43
 Kõögivilja õhukindlalt suletud pur-
 gis 187
 Kõögiviljaga hautatud maks 116
 Kõögiviljaga keedetud liha 111
 Kõögiviljakotletid 95
 Kõögiviljaleivad 68
 Kõögiviljapudrud 90
 Kõögiviljapuljong 64
 Kõögivilja, puuvilja ja marjade
 lühiajaline säilitamine 179
 Kõögivilja püreesupp 63
 Kõögiviljasupp (piimaga) 58
 Kõögiviljasupp lihaga 60
 Kõögiviljasupp lihata 59
 Kõögiviljatoidud 87
 Kõögivilja vormitoit 97
 Köök 5
 (Köömnekangid) 153
 Köömnekuklid 150
 Külmad kastmed (salatikastmed) 84
 Külmad lihalõigud 132
 Külmtoidud 122
 Külma kala 133
 Külmutuskappide korrastamine 178
 Küpsetamine 51
 Küpsetatud kalatoidud 107
 Küpsetatud kooritud kartulid 97
 Küpsetatud kõögiviljatoidud 96
 Küpsetatud lihatoitud 119
 Küpsetatud linnuliha 121
 Küpsetatud pähkliivaht 143
 Küpsetatud õunavaht 143
 Küpsetuspulber 140
 Küpsetuspulbriga tainad 160
 Lauakatmine ja käitumine söögi-
 lauas 34
 Lauakatmine ja toidu maitsmine 198
 Leeme selitamine 132
 Lehesalat 126
 Lehttainas 154
 Leivakali 172
 Leivakreem 143
 Leivasupp 136
 Leivavormitoit 146
 Liha- ja kondipuljong 64
 Liharullid 115
 Liha säilitamine 193
 Lihastüli 151
 Lihatoitud 108
 Lihataidis 98, 165
 Liha töötlemine 110
 Lihtne sai või sepi 149
 Lihtsad võileivad 123
 Lindude töötlemine 120
 Linnulihtatoidud 120
 (Lumepallid) 137
 Lusikakoogid (hapupiimakoogid) 144
 Lõhe soolamine 190
 Lõunalaua katmine 39
 Lühendid 46
 Magneesium 25
 Magusad kastmed 85
 Magusad supid 136
 Magusad «tuuletaskud» 159
 Magusad vahvlid 169
 Magusad võileivad 125
 Magus kohupiimamass 75
 Magus makaroni vormitoit 79
 Magustoidud 135
 Mahlad 184
 Mahlakaste 86
 Mahlasupp 136
 Mahlatarretis 140
 Maitseained 148
 Maitsekõögivilja 59
 Maitserohelise kuivatamine 181
 Majoneeskaste 85
 Makaronid muna ja singiga 78
 Makaronisalat 129
 Makaronisupp 58
 Makaronitoidud 77
 Makaroni vormitoit 78, 79
 Maksa- ja kartulikoogid 118
 Maksapallid 113
 Maksapasteet 132
 Maksapüreesupp 63
 Mangaan 25
 Mannaklimbid 65
 Mannakotletid 55
 Mannapuder 55, 57
 Mannasupp 58
 Mannavaht 141
 Marineerimine 183
 Marineeritud kalad 133
 Marjakaste 86
 Marjakissell 139
 (Marjakreem) 143
 Marmorkook 161
 Mesikoogid pärmiga 163
 Metoodilised juhendid 194

- Metsmaasikate ja mustikate kuiva-
 tamine 181
 Mineraalained 23
 Mineraalainete sisaldus toiduaine-
 tes 206
 Morss 172
 Mulgi kapsad 56
 Munahüübeaga küpsetatud kõõgivilli
 71
 Munahüüve 71
 Munahüüve või omlett liisanditega 73
 Munakokteil 172
 Munapuder 71
 Munatoidud 69
 Munavalgekoogid (beseed) 170
 Munavalgepallisupp 137
 Munavalgevaht 141
 Muretainas 152
 Muretainavahvlid 170
 Musta rõlka salat 128
 Mustikate kuivatamine 181
 Mäerõikakaste 80
 Naatrium 24
 Nuudlid 68
 Nuudlisupp 58
 Nõudepesemine ja köögi korrasta-
 hoid 13
 Oakohvi keetmine 174
 Odrajahupuder 57
 Odrajahusupp 58
 Omlett 72, 73
 Omleti täidised 73
 Oode 32
 Orgaanilised happed 26
 Paberis küpsetatud kalad 108
 Paksud pudrud 54
 Paneerimine 50
 Paneeritud lihalõik (šnitsei) 117
 Pannkoogid 144
 Paradisiõunte marineerimine 184
 Pastöriseeritud mahl 184
 Peedi- ja õunasalat 128
 Peedisalat (rosolje) 129
 Peedisupp (borš) 61
 Pekikaste 82
 Piimakaste 86
 Piimakissell 139
 Piimakreem 167
 Piima-munakaste (vanillikaste) 86
 Piimas keedetud räimed 104
 Piimasupid 58
 Piimatarretis 140
 (Pilaff) 115
 Piparkoogid 163
 Pirnide kuivatamine 181
 Pirnid karamellsuurupis 138
 Pirnid piimakissellis 139
 Pirukad 164
 Pirukatäidised 165
 Plaadikook biskviitkattega 158
 Plaadipiparkook 164
 Plaadisai 149
 Ploomide kuivatamine 181
 Ploomide marineerimine 184
 (Poola kaste) 82
 Pool-lehttainas 155
 Poolvedelad pudrud 57
 (Porgandi ja tangu vormitoit) 53
 Porgandi-, kaalika- või peedisalat
 128
 Porgandipüreesupp 63
 Porganditäidis 166
 Praadimine 49, 50
 Praetud ajud 117
 Praetud kaalikas 15
 Praetud kabašõõk 95
 Praetud kalatoidud 105
 Praetud keedetud kartulid 94
 Praetud kõrvits 95
 Praetud köögiviljatoidud 94
 Praetud leiva- või saiakuubikud 66
 Praetud lihatoidud 116
 Praetud linnuliha 121
 Praetud makaronid seentega 78
 Praetud maks 118
 Praetud munad (härjasilmad) 72
 Praetud neerud 118
 Praetud peet 95
 Praetud porgand 95
 Praetud saialõigud 145
 Praetud seemed 100
 Praetud tomat 95
 Praetud toored kartulid 94
 Pruun kaste 82
 Pruun sibulakaste 82
 Pudrud 52
 (Puljongid) 64
 Puuvili tarretises 141
 Päklikibiskviit 159
 Päklikangid 153
 Päklikoogid 171
 Pärmipannkoogid 144
 Pärmimuretainas 152
 Pärmitainas 149
 Pärmitainavahvlid 170
 Püreed 186

- Püreesupid 63
 Rabarbri-, karusmarja- või õuna-
 kook 153, 158
 Rabarbri toorkompott 137
 (Raguu) 114
 (Rassolnik) 60
 Rasvad 19
 Rasvainete iseloomustus 49
 Rasvas küpsetatud pirukad ja koo-
 gid 171
 Raud 24
 Riisiga hautatud liha (pilaff) 115
 Riisi ja kohupiima vormitoit 54
 Riisi ja kõrvitsa vormitoit 54
 Riisikotletid 55
 Riisipuder 53, 57
 Riisisalat 129
 Riisisupp 58
 Riisitäidis 98, 166
 Riivsaiaakook 162
 Roheline kartulisupp 59
 Rohelise tomati marineerimine 184
 Rohkes rasvas praetud kalad 106
 (Rosolje) 129
 Rostbiif 119
 Rulaad 133
 Rullbiskviit 158
 Räimede marineerimine 192
 Räimede soolamine 190
 Röstimine 51
 Röstitud kalad 107
 Sahvrite ja kappide korrastamine 177
 Sai 149, 151
 Saiavormitoit 146
 Salatid 126
 (Salatikastmed) 84
 Segasalatid 128
 Segasupid 59
 Seened õhukindlalt suletud pur-
 gis 188
 Seenekaste 83, 85
 Seeneleivad 68
 Seenepuljong 65
 Seenesupp 62
 Seenetoitud 99
 Seenetäidis 98
 Seente kuivatamine 181
 Seente marineerimine 184
 Seente soolamine 181
 Segasalatid 128
 Segaköögivilja marineerimine 184
 Segasupid 59
 Selged leemed (puljongid) 64
 Selleri- ja porgandisalat 128
 Sellerikaste 81
 Seller või porrulauk tainas 96
 (Sepik) 149
 Sibulakaste 81
 Sibulaklops 115
 Sibulapüreesupp 63
 Sibulate marineerimine 184
 Sibulatäidis 166
 Sidrunikaste 81
 Sidrunikreem 142
 Siigade ja vimbade soolamine 190
 Siirupikaste 85
 Silkude marineerimine 191
 Silmude marineerimine 191
 Sinepikaste 81
 Soojad einevõileivad 67
 Soojad magustoidud 145
 Soojad võileivad 67
 Soolamine 181
 Soolane kohupiimamass 74
 Soolased «tuuletaskud» 159
 Soolased vahvlid 169
 Soolatud kalad 133
 Soola- või köömnekangid 155
 Spinatipüreesupp 63
 Spinati soolamine 182
 (Suflee) 142
 Suhkruta hoidised 186
 Suitsukalasalat 130
 Suitsuräimekaste 84
 (Sukaad) 189
 Supid 58
 Supi lisandid 65
 Suure kala küpsetamine 107
 Suvine salat 130
 Sõmerad pudrud 53
 Säilitamise alused 176
 Säilitusruumid, töövahendid ja
 nende korrastamine 177
 Söögiroomi sisustus ja sööginõud 34
 Sülidid 131
 Süsivesikud 19
 Sokolaadi keetmine 175
 Sokolaadikoogid 153, 162
 (Šnitsel) 117
 Tabelid 201
 Tahvel ja näitlikud vahendid 197
 Tainad 147
 Tainas praetud kalad 106
 Tangu- ja kartulipuder 56
 Tangu ja porgandi vormitoit 53
 Tangukotletid 55

- Tangupuder 55
 Tangupüreesupp 63
 Tanguvorstid 57
 Tarretised 140
 «Taskud» 156
 Tatrapuder 53
 Tee 173
 Teekook 150
 Teelaua katmine 41
 Tillikaste 80
 Tilliräimed 107
 Tilli soolamine 182
 Toiduainete asendamine 28
 Toiduainete kaalu ja mahu vahe-
 kord 45
 Toiduainete kaalu muutumine 208
 Toiduainete koostis ja soojusväärtus 201
 Toiduainete muutumine toiduvalmistamisel 47
 Toiduainete säilitamine 176
 Toiduainete valik ja kogus 27
 Toidu koostise ja kalorsuse arves-
 tus 29
 Toidusedeli koostamine 31
 Toidusedelite näiteid 32
 Toidu serveerimine 36
 Toidu soojusväärtus 116
 Toiduvalmistamine 45, 46
 Toitainete normid 17
 Toitlustamine matkal 29
 Toitlustamise alused 16
 Toitlustamise organiseerimine ja
 toidusedeli koostamine 27
 Toitlustamise õpetamise eesmärgid
 194
 Toitude järjestus toidusedelis 31
 Toitumisrežiim 30
 Tomatikaste 81
 Tomatipüreesupp 63
 Toorhoidised marjadest 188
 Toorkompott 137
 Toorsalatid 126
 Tordid 167
 Tordipõhjad 156
 Tort rullbiskviidist 169
 Tsink 25
 Tundide ettevalmistamine 194
 Tunnikonspekt 196
 Tunni lõpetamine 199
 «Tuuletaskud» 159
 «Tuulikud» 156
 Täidetud kurgid 130
 Täidetud köögivilj 98
 Täidetud munad 70
 Täidetud tomatid 130
 Täidetud õunad 146
 Töö hügieen 12
 Tööjuhend 195
 Tööriistade valik ja loetelu 7
 Töövahendid, nende korrastamine
 178
 Vaht želatiiniga 141
 Vahud 141
 Vahukoor 168
 Vahustamata omlett 72
 Vahustatud omlett 72
 Vahvlid 169
 Vajalike toiduainete loetelu 27
 Vale-lehttainas 155
 Valged tanguvorstid 57
 Valgud 18
 (Vanillikaste) 86
 Vanilli-, kohvi- või kakaokreem 143
 Vask 25
 Verivorstid 56
 Vesi 19
 Vesihautis 12
 Viinerid 112
 Viljakohvi keetmine 174
 Vitamiinid 19
 Vitamiinide nimetused 20
 Vitamiinide vajadus päevas 23
 Vormikook 161
 Vormiparkook 164
 Vormisai 150
 Vorstid 109
 Võikreem 167
 Võileivad 122
 (Soojad võileivad) 67
 Või-munakaste (poola kaste) 82
 Või-piimakreem 168
 Väheses rasvas praetud kalad 106
 Väikesed biskviitküpsised 158
 Väikesed küpsised (kiirkuklid) 161
 Väikesed võileivad 124
 Värskekapsasalat 127
 Värskest säilitamine 179
 Värvained 26
 Väävel 25
 Ohtueine 33
 Ölikaste 84
 Öpilase töövihik 200
 Öppeköögi korrastamise organiseerimine 199
 Öppeköögi mööbel 7

Ounad leht- või muretains 156
 Ounad piimakissellis 139
 Ounad pohla-toorhoidises 189
 (Ounakook) 153, 158
 Ounakreem 143
 Ounapärjad 145
 Ounte ja pirnide kuivatamine 180

Korrastustööd.

Akende korrastamine 224
 Demonstratsioonmaterjal ja tööva-
 hendid 210
 Eluruumide korrastamine 215
 Jalatsite korrastamine 244
 Kandekottide ja portfellide korras-
 tamine 244
 Kappide korrastamine 221
 Keedetava pesu pesemine 233
 Klassiruumide korrastamine 215
 Korrastustööd 209
 Korrastusvahendid 209
 Korvmööbel 220
 Kunstiidesemed (pesemine) 237
 Laegaste korrastamine 221
 Lagede korrastamine 225
 Magamisasemete korrastamine 217
 Metoodilised juhendid 246
 Mittekeedetava pesu pesemine 236
 Musta pesu hoidmine ja liigitus 232
 Mööbli korrastamine 219
 Pesumasinaga pesemine 234
 Pesupesemine 230
 Pesupesemisevahendid 230
 Pesuruumi, käimla ja pesunõude
 korrastamine 228
 Pesu tärgeldamine 235
 Piltide korrastamine 221
 Plekkide kõrvaldamine riietest 240
 Poleeritud mööbel 220
 Polstermööbel 220
 Portfellide korrastamine 244
 Puuvillased esemed (pesemine) 236
 Põrandate ja põrandavaipade kor-
 rastamine 222
 Pükste pressimine 239
 Riiete igapäevane hooldamine 229

Üheks söögikorraks arvestada ühele
 inimesele 29
 Ühepaljukook 161
 Üldjuhendid tainatoodete valmista-
 miseks 148
 Üldnõuded laua katmisel 35
 Ülepannikoogid 144
 Ümmargused pannkoogid 145

Riiete, pesu ja jalatsite korrasta-
 mine 229
 Riilulite, kappide ja laegaste kor-
 rastamine 221
 Rukkipüütkliister 227
 Ruumide ehitus ja korrastusvahen-
 did 209
 Ruumide igapäevane korrastamine
 215
 Ruumide ja sisustuse korrastamine
 215
 Ruumide kujundamine ja kaunista-
 mine 212
 Ruumide sisustamine 211
 Seebid 231
 Seinte ja lagede korrastamine 225
 Siid- ja kunstiidesemed (pesemine)
 237
 Sukkade pesemine 237
 Sünteetilised pesemisvahendid 232
 Tapeedi valik ja tapeetimine 226
 Tehiskiududest esemed (pesemine)
 237
 Tolmuimeja käsitlemine 216
 Torumööbel 220
 Triikimine 238
 Tärglikliister 227
 Tärgliksegu valmistamisviisid 235
 Uste korrastamine 225
 Vaasid 211
 Vaaside ja piltide korrastamine 221
 Vahatatud mööbel 220
 Veepehendid 231
 Villased esemed (pesemine) 236
 Värvilindvad villased ja siidesemed
 (pesemine) 237
 Olivärviga värvitud mööbel 219

54 kop.

A
27494
12 8604

TÜ RAAMATUKOGU

1 0300 00399462 3

TOTLUSTAMINE JA KORRASTUSTÖÖD

54 kop.

A
27494

12 8604

TOITLUSTAMINE JA KORRASTUSTÖÖD

S. MASSO

TOITLUSTAMINE ja KORRASTUSTÖÖD



TÕ RAAMATUKOGU



1 0300 00399462 3