



PAEPEALSED MAITSED

LEADER koostööprojekt “Põhja-Eesti Paepealsed maitSED”

Paepealsed maitSED koolis – lasteaias!

KUS? Aruküla kool

MILLAL? 19. Oktoober kell 11.15–15.15

KAVA: Põhja-Eesti kama – toiduteraviljast kamavahuni

Osalejad: Aruküla kooli õpilased ja õpetajad

Teema: kohalik toit, Põhja-Eesti teraviljad ja Eesti kama valmistamise traditsioon

Päeva eesmärk Tutvustada õpilastele Põhja-Eesti kohalikku toitu praktilise tegevuse kaudu. Õpilased saavad teada, millistest teraviljadest kama valmistatakse, kuidas teraviljast saab jahu ning milline on kama koht Eesti toidukultuuris. Päeva jooksul valmistavad õpilased ise Põhja-Eestis kasvatatud teraviljadest kamajahu ning kasutavad seda päeva lõpus tänapäevases, kuid Eesti toidutraditsioonist lähtuva magustoidu – pohla-meega kamavahu – valmistamiseks.

Kama valmistamisel kasutatavad oder, nisu, kaer, hernes ja rukis hangitakse võimalusel otse Põhja-Eesti tootjalt. Kamavahus kasutatakse kohalikust metsast korjatud pohli ning Aruküla Põhikooli õpetaja Piia enda mesilast pärit mett.

Päevakava

11.15–11.45 Sissejuhatus „Mis on kama?” – tutvume kama ajaloo ja tähendusega Eesti toidukultuuris. Vaatame ja katsume otra, kaera ja rukist ning arutleme, kust meie toit tuleb ja kes seda kasvatab. Loengu Eesti muinastoidust loeb ajaloolane ja Kiili valla virtuaalmuuseumi looja Margit Solo

11.43–12.00 Teraviljast kama algab – õpilased kaaluvad ja sorteerivad terad ning valmistavad need ette edasiseks töötlemiseks. Räägime, kuidas vanasti kama valmistati ja mille poolest erinevad teravili ja jahu. Teraviljade röstimise alustamine

12.00–12.40 Koolilõuna

12.40–13.15 Terade kuumtöötlemine ja ettevalmistamine jahvatamiseks – õpilased jälgivad terade muutumist ning võrdlevad nende lõhna, värvi ja tekstuuri enne ja pärast töötlemist.

13.15–13.55 Jahvatamise töötuba – jahtunud terad jahvatatakse jahuks. Võimalusel jahvatatakse oder, nisu, kaer ja rukis eraldi, et õpilased saaksid võrrelda erinevaid jahusid.





PAEPEALSED MAITSED

13.55–14.15 Meie oma kamajahu – rühmad segavad erinevatest jahudest oma kama. Arutleme, milline teravili annab kamale millise maitse ja milline võiks olla hea kama koostis.

14.15–14.25 Põhja-Eesti maitset – tutvume kohalike pohlade ja õpetaja Piia mesilast pärit meega. Räägime hooajalisest ja kohalikust toidust ning sellest, kuidas loodus ja inimesed meie toidulauda mõjutavad.

14.25–14.55 Kokkamise töötuba: pohla-meega kamavaht – õpilased valmistavad enda tehtud kamajahust, kohupiimast, vahukoorest, meest ja kohalikest pohladeist kamavahu.

14.55–15.10 Degusteerimine „Milline on meie kama?“ – proovime valminud kamavahtu ning võrdleme rühmade valmistatud segusid. Õpilased annavad tagasisidet maitse, tekstuuri ja välimuse kohta.

15.10–15.15 Päeva kokkuvõte – mida õppisime kohaliku toidu, teraviljade, kama ja toidu valmistamise kohta? Töökohtade korrastamine.

Päeva lõpptulemus

Õpilaste valmistatud Põhja-Eesti kamajahu jõuab päeva lõpuks toidulauale pohla-meega kamavahuna.

Päeva läbiv mõte: tunneme, kust meie toit tuleb – viljast kamani ja metsast ning mesilast magustoiduni.

Õpilased ei kasuta poest ostetavat kamajahu, vaid saavad ise kogeda kogu teekonda terast jahuni ja jahust valmistoiduni.

Päevast saavad osa 16 õpilast, kes õppekõrgis toimetavad (sest rohkem õppekõrgi lihtsalt ei mahuks) ja pealtvaatajateks/kuulajateks/degusteerijateks mahub veel 10 õpilast/õpetajat. Kokku 26 inimest + juhendajad

Eelarve

Kulu	Summa
Ajaloolase loeng ja töötuba	150 €
Ajaloolase sõidukulu: 64 km × 0,50 €/km	32 €
Põhja-Eesti teravili: oder, kaer, nisu, rukis, hernes	15 €
Teravilja transport/toomine	15 €
Kohupiim kohalikult tootjalt	15 €
Vahukoor kohalikult piimatootjalt	12 €
Mesi õpetaja Piia mesilast	15 €
Pohlad ja nende ettevalmistus	10 €
Väikeste veskite rent	50 €
Toidu valmistamise ja serveerimise materjalid	35 €
Degusteerimis- ja serveerimisvahendid	20 €
Töölehed, retseptid ja õppematerjalid	20 €
Teraviljade näidised, sildid ja tutvustusmaterjalid	13 €





PAEPEALSED MAITSED

Ettevalmistustööd ja retseptide väljatöötamine – kama koostise ning
pohla-meega kamavahu retsepti kavandamine, katsetamine ja sündmuse
ettevalmistus 98 €
KOKKU 500 €

Veebruari plaanime teist õppepäeva muinas-eesti toidust, kus on menüüs jurss, karask eelmise direktori vanatädi 100-aasta tagusest retseptivihikust ja kartulipuder kõrnetega. Ainete leidmiseks otsingud ja võimalikud kokkulepete sõlmimised juba käivad.

KORRALDAJA: Päeva viib läbi Tuhala Ajaloo- ja Kunstikamber MTÜ.

Heidi Solo

Aruküla Põhikooli kodunduse ja käsitööõpetaja

tel 5295366

