



PAEPEALSED MAITSED

LEADER koostööprojekt “Põhja-Eesti Paepealsed maitSED”

Paepealsed maitSED koolis – lasteaias

PAEPEALSED MAITSED KOOLILASTELE

„Karask – terast taldrikule“

OSALEJAD: Kose Gümnaasiumi algklasside õpilased

KUS? Ravila mõis, Kose vald

MILLAL? 7. oktoober 2026

KAVA

1. Kohalik toit ja Paepealsed maitSED

Tutvume Põhja-Eesti kohaliku toidu, piirkonna tooraine ja toidutraditsioonidega. Arutame, mida kasvatatakse ja toodetakse meie lähiümbruses, kuidas jõuab toit põllult ja tootjalt meie lauale ning miks tasub väärtustada kohalikku ja hooajalist toitu. Tutvume piirkonna kohalike tootjate ja nende toodanguga.

2. Terast jahuks ja jahust karaskiks

Tutvume erinevate teraviljade ja jahudega. Vaatame ja võrdleme viljateri ning jahusid ja saame teada, kuidas teraviljast saab jahu. Uurime, millest on traditsiooniliselt karaskit valmistatud ja milline koht on karaskil olnud Eesti toidulaul.

3. Karaski valmistamise töötuba – üks karask, palju maitseid

Õpilased jagunevad väikestesse rühmadesse ning valmistavad ise karaskit. Mõõdame, segame ja lisame koostisosi ning kasutame selleks kohalikku toorainet.

Rühmad valmistavad erinevate lisanditega karaskeid, et näha, kuidas ühe traditsioonilise toidu põhireseptist saab luua väga erinevaid maitseid.

Katsetame näiteks:

- **suitsuliha ja sibulaga karaskit;**
- **juustu ja ürtidega karaskit;**
- **köögiviljakaraskit**, kasutades näiteks porgandit, kõrvitsat või teisi sobivaid köögivilju;
- **kuivatatud puuviljade ja marjadega karaskit;**
- **seemnete, mee või vürtsidega karaskit.**

Pärast küpsetamist võrdleme erinevate karaskite maitset, lõhna ja tekstuuri ning arutame, millised kohalikud ja hooajalised toorained võiksid karaskisse veel sobida.

4. Teeme ise võid ja maitsevõid

Saame teada, kuidas piimast ja koorest valmib või, ning valmistame ise võid. Seejärel teeme valminud võist erinevaid maitsevõisid. Maitseks kasutame näiteks tilli, karulauku, punet või teisi sobivaid ürte ja lisandeid.

Valminud maitsevõisid proovime erinevate karaskitega ning uurime, millised maitSED omavahel kõige paremini sobivad.

5. Teeme ise joogid karaski kõrvale





PAEPEALSED MAITSED

Tutvume kohalike tootjate mahlade ja siirupitega. Õpilased saavad ise erinevaid maitseid kokku segada ja valmistada oma joogisegu. Katsetame erinevaid vahekordi, võrdleme tulemusi ning valime karaski kõrvale sobivaid maitsekombinatsioone.

6. Kohalikud taimed ja taimetee

Tutvume tee valmistamiseks kasutatavate taimedega, näiteks pärnaõite, piparmündi, angervaksa, nõmm-liivatee, nurmenuku ja saialillega. Õpime taimi tundma välimuse ja lõhna järgi ning räägime, millal neid korjatakse, kuidas kuivatatakse ja kuidas neid on traditsiooniliselt kasutatud. Valmistame ja maitseme erinevaid taimeteesid.

7. Kohaliku tootja lugu

Tutvume piirkonna kohalike tootjatega ja nende toodanguga. Saame teada, kust tuleb tooraine, kuidas sellest valmib lõpptooded ning kuidas jõuab kohaliku väiketootja toodang tarbijani.

8. Ühine Paepealsete maitsete laud

Toome päeva jooksul valmistatu ühisele lauale. Maitseme erinevate lisanditega karaskeid ja maitsevõisid ning proovime enda valmistatud jookke ja taimeteesid.

Võrdleme tulemusi: milline karask oli kõige üllatavam, milline kõige tuttavama maitsega ning milline karaski, maitsevõi ja joogi kooslus meeldis kõige rohkem.

9. Päeva kokkuvõte ja mänguline viktoriin

Päeva lõpetab ühine arutelu ja meeskondlik viktoriin. Tuletame meelde, mida õppisime teraviljast, karaskist, erinevatest lisanditest, või valmistamisest, kohalikest taimedest, jookidest ja kohalikest tootjatest.

MIDA ÕPILASED PÄEVAST KAASA SAAVAD?

Päeva lõpuks tunnevad õpilased paremini Põhja-Eesti kohalikke tooraineid ja toidutraditsioone ning mõistavad kohaliku toidu ja kohalike tootjate väärtust.

Õpilased:

- oskavad selgitada, kuidas terast saab jahu ja jahust karask;
- on saanud praktilise kogemuse karaski valmistamisel;
- teavad, kuidas sama põhiresepti erinevate lisanditega muuta ning luua nii soolaseid kui magusamaid karaskeid;
- on saanud ise valmistada võid ja maitsevõid;
- oskavad lihtsatest mahladest ja siirupitest valmistada erinevaid joogisegusid;
- tunnevad mõningaid tee valmistamiseks kasutatavaid taimi;
- oskavad erinevaid maitseid võrrelda ja omavahel sobitada;
- teavad rohkem oma kodukoha toidust ja kohalikest tootjatest.

Iga laps saab päeva lõpetuseks „Paepealsete maitsete avastaja“ tunnistuse.

Õpilased saavad kaasa „Paepealsete maitsete“ retseptilehe, kuhu koondame karaski põhiresepti ja erinevad lisandite võimalused, maitsevõi ning lihtsate joogisegude valmistamise õpetused. Nii saavad lapsed õpitoas omandatud oskusi kodus iseseisvalt või koos perega kasutada, uusi maitsekombinatsioone katsetada ja õpitut teistega jagada.

KORRALDAJA:

Ravila Külaarendamise Selts

