Õppeasutus **OLUSTVERE TEENINDUS- JA MAAMAJANDUSKOOL**

Aadress **Müüri t. 4 Olustvere alevik Põhja-Sakala vald, 70401 Viljandimaa**

Telefon **4374290**

**e**-post [kool@olustvere.edu.ee](mailto:kool@olustvere.edu.ee)

Õppekavarühm

Majutamine ja toitlustamine

**Õppekava** Eesti pärandtoit

nimetus eesti keeles

Õppekava maht tundides 168  **tundi**

Õppekeel **eesti keel**

Kinnitan Arnold Pastak

kooli direktori nimi, allkiri

käskkirja nr

pitsat

1. ***ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS***

Koka riiklik õppekava, mis on kinnitatud Haridus- ja teadusministri 19.06.2014.a nr. 38

„Majutuse ja toitlustuse erialade riiklik õppekava“. Olustvere TMK koka eriala õppekava,

4.tase, kutseõpe, kutsestandard kokk tase 4

Kutsestandard Kokk, tase 4

A.2.2 – A.2.5

A.2.2 Puhastus- ja koristustööd  
1. Puhastus- ja koristustööde planeerimine.  
2. Köögiseadmete ja töövahendite puhastamine.

1. Prügi ja ohtlike jäätmete käitlemine.  
   4. Nõude pesemine.  
   5. Ruumide üldpuhastamine.  
     
   A.2.4 Kaupade käitlemine  
   1. Kaubavarude haldamine.  
   2. Pakendite ja taara käitlemine.  
   3. Laoseisu inventeerimine.  
     
   A.2.5 Toitude valmistamine  
   1. Toiduainete eeltöötlemine.  
   2. Eelroogade valmistamine.  
   3. Suppide valmistamine.  
   4. Kastmete valmistamine.  
   5. Lihast, linnulihast ja kalast toitude valmistamine.  
   6. Aed- ja teraviljatoodetest ning metsaandidest toitude ja lisandite valmistamine.  
   7. Magustoitude valmistamine.  
   8. Taignatoodete valmistamine.  
   9. Jookide valmistamine.  
   10. Eesti rahvustoitude valmistamine.  
   11. Toiduainete konserveerimine.  
   12. Portsjonite ja vaagnate vormistamine.

***2. NÕUDED ÕPINGUTE ALUSTAMISEKS, SIHTGRUPP***

|  |
| --- |
| **Sihtrühm:** toitlustust pakkuva ettevõtte töötaja või toiduvalmistamisest huvitatud inimene |
| **Grupi suurus:** 15 |
| **Õppe alustamise nõuded**: Hariduslikud nõuded puuduvad ning erialased eelteadmised ei ole vajalikud . |

1. ***KOOLITUSE EESMÄRK JA ÕPPE SISU***

***Eesmärk:***

* Anda oskused valmistada toitu nullist loodusandide ja toidujääkideta
* Tõsta teadlikkust pärandkultuurist ja toiduga seotud kommetest
* Arendada kriisivalmidust: iseseisev toiduvalmistamine, säilitamine, säilimine
* Tugevdada sidet loodusega: taimede, loomade ja aastaaegade tunnetus
* Lõimida vanu teadmisi tänapäevaste väärtustega: eetika, keskkond, toidujulgeolek

**Õppe sisu:**

**I moodul – Peast sabani – 24 tundi**

**Teemad:**

Sealiha kui tooraine täielik ärakasutamine: pea, veri, kõrvad, sisikond, rasv.

Verivorsti, süldi, saikastme, ribihautise valmistamine

**II moodul - Aedviljad ja juured, kodused talvevarud – 21 tundi**

**Teemad:**

Kõrvits, porgand, kaalikas, sibul. Köögiviljapirukas, juurviljalased, kõrvitsasalat  
Taimed: Aed-liivatee, seller, piparrohi  
Marjad, seened, köögiviljad – keetmine, kuivatamine, kääritamine. Hapukurk, soolaseened, moosid ilma suhkruta  
Taimed: Mägisibul, meliss, piparmünt raviks ja maitsestamiseks  
Suhkru kättesaadavus kriisi olukorras, selle alternatiivid

**III moodul – Metsloomad ja jahindus – 24 tundi**

**Teemad:**

Ulukiliha käsitsemine, turvalisus, suitsutamine, maks. Hirvelihapada, maksavõileib, metsloomalihast pasteet.

Jahinduse eetika, looduskoormus, metsakultuur

**IV moodul – Piimatooted ja kodune piimatehnoloogia. Munad, varakevadine liha ja looduslik toit – 24 tundi**

**Teemad:**

Hapendatud piimatooted, või, jogurt, kohupiim, vadaku kasutus. Kohupiima ja või tegemine, vadakuleivakesed  
Taimed: Vaarikalehed, köömned, kadakamarjad maitsestamises  
Taimne alternatiiv – kaerast või mandlist “piim”

Muna roll, linnuliha kasutamine, varakevadised metsloomad. Munavõi, küülikupraad, vutimunade marinaad  
Munatootmise eetika, väikefarmide tugi

**V moodul – Varud, toidupärand ja kriisiteadlikkus – 24 tundi**

**Teemad:**

Toidupärand ja kultuurimälu. Kuidas süüa teha, kui elektrit ja poekaupa pole? Säilitamise meetodid. Hapendamine, kuivatamine, soolamine, toiduasendused. Tanguroog, kuivatatud köögiviljasupp, kamatoidud, rukkikarask. Varutoidulaegas, oma koduse kriisivaru hindamine

**VI moodul – Metsikud taimed ja kevadine turgutus – 24 tundi**

Teemad:

Metsikute taimede tundmine, kogumine toiduks ja tervise turgutuseks. Nõgesesupp, karulaugupesto, nurmenuku jook. Elurikkus, looduse hoidmine, taimede õigused

**VII moodul – Teraviljad ja põllusaak – 24 tundi**

**Teemad:**

Oder, kaer, rukis, tatar – kasutamine ja toiteväärtus. Rukkileib juuretisega, odrapuder, tatrapannkoogid. Gluteen ja kaasaegne toidutundlikkus

Koolitust on võimalik läbida ka üksikute moodulitena

**4*. ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS***

Kooli õppehoone võimaldab läbi viia kaasaegsel tasemel teoreetilist ja digiõpet. Koolil on raamatukogu, kus on rikkalik erialase kirjanduse ja ajakirjanduse valik ning teatmeteoste ja ilukirjanduse valik.

Olustvere TMK-l on kaks kaasaegselt varustatud õppekööki (16+10 kohta), baarmeni ja teeninduse õppeklassid praktiliste tundide läbiviimiseks ning seadmed ja vahendid välitoitlustuse korraldamiseks.

Olustvere TMK on tunnustatud Koka kutseeksamikeskus.

Kool haldab Olustvere mõisakompleksi, kus pakutakse mitmesuguseid turismi- ja toitlustusteenuseid (ca 26 000 mõisakompleksi külastajat aastas), sealhulgas toitlustamine, ürituste korraldamine, catering.

Koolil on kaasaegne õpilaskodu, mis pakub õppijatele vajalikke olmetingimusi.

Koolil on olemas õppetöö läbiviimiseks vajalik personal ja koostööpartnerid- juhendajad.

Kool omab pikaajalist (alates 1999) kogemust toitlustuse valdkonna taseme- ja täienduskoolituse läbiviimisel.

***5. ÕPIVÄLJUNDID***

Õpingud läbinud õppija:

* *Väärtustab ja valmistab päranditoitu*

***6. NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS***

Täiendkoolituse läbinud õppija saab tunnistuse koolituse läbimise kohta.

Õpingute läbimiseks on vajalik:

Osaleda aktiivselt moodulis

Hinnatakse mitteristuvalt.

***7. KOOLITAJAD***

Maire Vesingi - Olustvere TMK kokanduse kutseõpetaja, tervisliku toitumise nõustaja

Margit Kirss - Olustvere TMK kokanduse kutseõpetaja, ettevõtja, praktik

Kaiti Pirs - Olustvere TMK kokanduse kutseõpetaja