



KOOLITUSMAJAKAS
KURESSAARE AMETIKOOL

KINNITATUD
direktori 02.09.2022
käskkirjaga nr 1-9/29

KURESSAARE AMETIKOOLI TÄIENDUSÕPPE
ÕPPEKAVA
Kohaliku toidukultuuri tundmine ja
arendamine

1. ÕPPEKAVA NIMETUS

KOHALIKU TOIDUKULTUURI TUNDMINE JA ARENDAMINE

2. ÕPPEKAVARÜHM

Majutamine ja toitlustamine (kokandus)

3. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS

Kuressaare Ametikooli toidukultuuri õppekava.

Moodul 2: Kohaliku toidukultuuri tundmine ja arendamine.

4. KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID

Maht: 104 akadeemilist tundi, millest 40 tundi on loengu vormis, 38 tundi praktiliste osakuste rakendamine õppekeskkonnas ja 26 tundi koolitaja poolt tagasisidestatav iseseisev töö .

5. ÕPIKESKKOND

Kuressaare Ametikoolil on õppeklassid ja õppetöök vajalikud ruumid võimaldavad õppekava täitmise ettenähtud tasemel.

Õppe- ja praktikaruumid:

õppekõök - õppeklass erinevate õpetus/õppemeetodite sidumiseks;

õppeklass teooriaõppeks ning erinevate õpetus/õppemeetodite sidumiseks..

6. SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

Sihtrühm:

Suurköögi, pubide, trahterite, kohvikute jm toitlustuse- ja turismiettevõtete kokad, kokaabid, klienditeenindajad.

Õppe alustamise nõuded:

Töö- ja/või õpikogemus turismi, toitlustuse või teeninduse valdkonnas.

7. EESMÄRK

Koolitusega taotletakse, et õpilane tutvustab, valmistab ja serveerib kohalikku toitu, jooki.

8. ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

- 1) selgitab Eesti rahvuskööki kuuluvate toitade ja jookide ajalugu tutvustades siinseid traditsioonilisi toite, jooke, nende valmistamise tooraineid, toiduaineid, maitseaineid ning nende retsepte;
- 2) valmistab toite ja jooke, sh Eesti rahvustoite, juhendamisel nii meeskonnas kui individuaalselt;
- 3) teenindab kliente ja serveerib toite ning jooke planeerides oma tööd ja töökohta ning arvestades esteetilisusega;
- 4) jutustab lugusid ja legende toitade ja jookide päritolu, ajalugu, kasvatamise ja valmistamise viise arvestades ning räägib erilistest toidukohtadest, pagariäridest, kohvikutest, toiduvalmistajatest ning toidusündmustest;
- 5) töötab köögis kinni pidades hügieenireeglite ja järgides enesekontrolliplaani.

9. ÕPPE SISU (104 tundi)

Õppe sisu:

ÕV 1

teoreetiline töö: 10

iseseisev töö: 4

kokku: 14

1. Toidukultuur laiemalt ja kohalik toidukultuur
2. Toidu ajalugu
3. Eesti rahvuskök
4. Traditsioonilised Eesti toidud
5. Traditsioonilised Eesti joogid

6. Toorained, toiduained
7. Maitseained/ürdid
8. Kohalikud toiduained
9. Metsaannid
10. Saaremaa maitset
11. Toitude retseptid
12. Jookide retseptid
13. Töövahendid, seadmed.

Iseseisev töö: koostada ülevaade oma kodukoha traditsioonilistest toitudest (valida välja kohalikud retseptid) ja jookidest (traditsioonilised joogid) ning enamkasutatud toiduainetest ja maitseainetest ning tutvustada neid rühmakaaslastele.

ÕV 2 Toiduvalmistamine

teoreetiline töö: 10

praktiline töö: 30

iseseisev töö: 12

kokku: 52

Menüü koostamine

Menüüde tüübid

1. Menüüdes kasutatav terminoloogia
2. Menüüde koostamist mõjutavad tegurid
3. Menüüde koostamine ja analüüsimine
4. Toiduportsjoni koostamine, menüü vormistamine IT vahendeid ning võimalusi kasutades

Kalkulatsioon

1. Toiduainete kaalu ja mahuühikud, nende teisendamine, bruto ja netokogused, väljatulek, kaonormide arvutamine
2. Toiduainete kadude ja juurdetuleku arvutamine, kulu arvestus
3. Omahinna arvutamine
4. Müügihinna kujunemine ja hinnakujunemise alused
5. Standardretseptuurid
6. Tehnoloogilised- ja kalkulatsioonikaardid
7. Tabelarvutusprogrammi kasutamine kalkulatsioonide koostamisel

Toiduainete kulinaarse töötlemise põhiviisid

1. Toitude maitsestamise põhialused
2. Erinevate roagruppide valmistamine (puljongid ja supid)
3. Köögiviljatoidud ja-lisandid
4. Tangainetest toidud
5. Munatoidud
6. Kalatoidud
7. Lihatoidud
8. Magustoidud
9. Küpsetised

Rühmatöö, praktiline töö ja iseseisev töö: rakendada teoreetilisi teadmisi praktikas ja valmistada Eesti rahvusköögile omaseid roogi ja jooke kasutades tehnoloogilisi kaarte ning arvestades turistidele pakutavate menüüdega.

Iseseisev töö: Menüükaardi kujundamine arvutis.

ÕV 3

teoreetiline töö: 6

praktiline töö: 8

kokku: 14

1. Praktiline töö söögisaalis
2. Teeninduse põhitehnikad ja eritehnikad
3. Selvelauad
4. Toidu ja joogi sobivus
5. Toitude ja jookide serveerimine
6. Teeninduse põhitehnikad
7. Laudade katmine

8. Eelkatted
9. Laudlinad
10. Lauakaunistused
11. Salvrätid
12. Sööginõud, klaasid
13. Söögiriistad
14. Serveerimisnõud
15. Serveerimisvahendid

Teenindusprotsess toitlustuses

Praktiline rühmatöö: planeerida meeskonnatööna ühe furšettlauaga vastuvõtu toitlustusteenindusega seotud tegevused, luua meeldiv teeninduskeskkond, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid, kliendi teekonda ja ettevõtte eesmärke ning sündmuse olemust.

ÕV 4

teoreetiline töö: 6

iseseisev töö: 6

kokku: 12

1. Kohatunnetus (tooraine maitsete sõltuvus nende päritolust ja kasvatamisviisist)
2. Toidusündmused (tähtpäevatoidud- pulma-, matuse-, juubeli-, katsikutoidud, toidud soolaleivapeoks jne)
3. Lugude ja legendide kogumine, valimine, jutustamine
4. Erilised toidukohad (Kaljas Hoppet, Tuulik Veski, suvekohvikud, sadamakohvikud, mõisarestoranid, kodurestoranid jne)
5. Pagariärid

Iseseisev töö: koostada ülevaade lähteülesande alusel ette antud sündmuse toitute ja jookide lugude ja legendide kohta.

Iseseisev töö: valida välja sobilikud lood ja legendid lähteülesande põhjal õppekõrgis valmistatud toitutele ja jookidele ning presenteerida lugusid, legende vähemalt ühe toidu ja joogi päritolu või valmistusviisi kohta.

ÕV 5

teoreetiline töö: 8

iseseisev töö: 4

kokku: 12

1. Hügieen ja enesekontrolliplaan
2. Toiduhügieeni põhimõtted
3. Isiklik hügieen
4. Mikroorganismid ja nende vältimine
5. Toidukäitleja kohustused ja vastutus
6. Hügieeninõuded toidukäitlejale ja toitlustusettevõttele
7. Toiduohutus, enesekontrolliplaan

Iseseisev töö: koostada enesekontrolliplaan.

10. ÕPPEMEETODID

Aktiivne loeng, arutelu, praktiliste oskuste ja meeskonnatöö rakendamine õppekõrgis, iseseisev töö.

11. ÕPPEMATERJALID

- Sirje Rekkor, Anne Kersna, Maire Merits, Eesti toidukultuuri areng ja toidupärand: https://cmsimple.e-ope.ee/toitlustuse_alused/index.html@Avaleht.html
- Tervislik toitumine. Maitseained aitavad toidu tervislikult maitsvaks muuta: <https://tervisliktoitumine.ee/maitseained-aitavad-toidu-tervislikult-maitsvaks-muuta>
- Väike ürdiõpik: <https://lood.delfi.ee/omamaitse/tervis/vaike-urdiopik-opi-tundma-eestis-levinumaid-urte-ning-nende-kasutusvoimalusi?id=79025848>
- Iburg, A. (2002) Vürtsileksikon. Tallinn: Maalehe Raamat
- Metsaannid: <https://www.eestitoit.ee/et/content/metsaannid>
- Rejkkor, S., Eerik, R., Parm, T., Vainu, A. (2013). Teenindamise kunst. Toitlustamine. Vastuvõttude korraldamine. Tallinn; Argo
- Rekkor, S., Kersna, A., Merits, M. (2008). Toitlustuse alused. Tallinn: Argo

- Rekkor, S. jt. (2018). Toitlustuse alused. Tallinn: Argo
- Rekkor, S. jt (2010). Toiduvalmistamine suurköögis. Tallinn: Argo
- Aavik, Õ. (2011). Kalkulatsiooniõpetus. Praktilise töö juhend. Tallinn: Argo
- Rekkor, S. jt (2013). Praktiline kulinaaria. Tallinn: Argo
- Müller, V. (2012) Sealiha. Suur kokaraamat. Tallinn: TEA Kirjastus
- Rausch, A. (2002) Maitsetaimede leksikon. Tallinn: Maalehe Raamat
- Kang, A. (2006) Köögiviljaraamat. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus
- Rekkor, S. (2000). Selvelauad. Tallinn: Avita
- Rekkor, S. jt. (2013). Teenindamise kunst. Tallinn: Argo
- Sirje Rekkor, Anne Kerssna, Maire Merits, Teeninduse liigid: https://cmsimple.e-ope.ee/toitlustuse_alused/index.html@9. Laua katmine, toitude ja jookide serveerimine%253ATeeninduse liigid.htm l
- Kotkas, M., Roosipõld, A. (2010). Restoraniteenindus. Tallinn: Argo
- Enesekontrolliplaan: https://vet.agri.ee/sites/default/files/content-editors/3_ekptoitlustamine.pdf
- Riigi Teataja, toiduseadus: <https://www.riigiteataja.ee/akt/104122019030>

12. NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA –KRITEERIUMID

Osavõtt kontakttundidest 70%.

Tunnistuse saamise eelduseks on, et õppiija on saavutanud kõik õpiväljundid lävendi tasemel ja sooritanud kõik iseseisvad tööd ning hindamisülesanded.

Hindamiskriteeriumid:

HK 1. tunneb kohaliku toidu ajalugu.

HK.2. leiab lähteülesande põhjal informatsiooni kodukoha traditsiooniliste toitude ja jookide ning enamkasutatud toiduainete ja maitseainete kohta kasutades selleks digivahendeid.

HK 2.1. valmistab toite ja jooke erinevatest toidurühmadest vastavalt tehnoloogilisele kaardile, kasutades sobivaid töövahendeid, töövõtteid ja seadmeid ning tehes seda ressursse säästes.

HK.2.2. koostab juhendamisel rahvustoitudest lõunamenüü ühele turistide grupile ja kujundab menüükaardi IT vahendite abil.

HK 3.1. teenindab kliente ja serveerib toite ning jooke vastavalt menüüle, toitude esteetilisele väljanägemisele ning sündmuse olemusele.

HK 3.2. nõustab lähtuvalt menüüst klienti ja soovitab kliendile tema soovidele vastavaid toite ja jooke.

HK 3.3. lahendab iseseisvalt kliendi teenindamisega seotud probleeme oma vastutusala piires.

HK 3.4. katab ja teenindab erineva teenindustüübiga laudu, lähtudes menüüst, sihtrühma vajadustest ning ettevõtte teeninduse korraldusest.

HK 4.1. Leiab lähteülesande põhjal informatsiooni toitude ja jookide lugude ja legendide kohta ning jutustab lugusid, legende eriliste toidukohtade, kohvikute, pagariäride, sündmuste, toiduvalmistajate, aga ka tooraine päritolu, pärimuslike valmistamisviiside kohta. Kasutab info otsimiseks nii digivahendeid kui ka kirjandusallikaid.

HK5.1. käitleb toiduaineid lähtuvalt hügieeni- ja kvaliteedinõuetest, tagades toidu ohutuse ja kvaliteedi ning järgib kehtivat enesekontrolliplaani.

HK 5.2. järgib kogu tööpäeva jooksul isikliku hügieeni nõudeid.

13. KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT

Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud.

Tõend – õpiväljundid on saavutamata või ei täitnud hindamiskriteeriume.

14. KOOLITAJA KOMPETENTSUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS

Irina Arhipova

Rakvere 38. Kutsekeskkool 1991 - kokk

Tallinna Ülikool – kutsepedagoogika bakalaureuse õppekava

Täiskasvanute koolitaja , tase 5

Kutseõpetaja, tase 6

1991 – 2004 restoran „Eden“ – kokk, baar „Krooni“ – peakokk, parvlaev „Regula – peakokk, bubi „Vana Konn“ - kokk

Kuressaare Ametikooli toitlustuse valdkonna kutseõpetaja alates 23.08.2004

Siiri Velve

Tallinna Ülikool - kutsepedagoogika bakalaureuse õppekava

Kutseõpetaja, tase 6; kelter, tase 4; täiskasvanute koolitaja, tase 5

Kuressaare Ametikooli klienditeeninduse õpetaja 12 aastat

Maret Õunpuu,

Täiskasvanute koolitaja tase 7.

Omab toitlustusalast kõrgharidust, pikaajalist toitlustusala spetsialisti ja konsultandi kogemust.

Halliki Väli

Tallinna Polütehniline Instituut 1988 - ühiskondliku toitlustamise tehnoloogia ja organiseerimine

Alates 20.05.1996 Kuressaare Ametikooli toitlustuse valdkonna kutseõpetaja

Kutseõpetaja, tase 7.

Heli Kakko

Tallinna Ülikool 2008 – Kutsepedagoogika

Alates 2005 Kuressaare Ametikooli turismi valdkonna kutseõpetaja.

Kutseõpetaja tase 6.

Lemmi Heero

Kuressaare Ametikooli koka- ja toitlustuskorralduse eriala kutseõpetaja, toitlustusalane haridus Tallinna

Tehnikaülikool, toitlustustehnoloogia eriala.

Kutseõpetaja tase 7.