

Üleriigiline tehnoloogia valdkonna olümpiaad 2023, vabariiklik voor

Kodunduse olümpiaad
„Toiduressursside väärimine“

On mõnus ja soe suvi. Paari päeva pärast tähistatakse jaanilaupäeva ning Margariita plaanib sõbrad külla kutsuda, et koos toredalt pidutseda. Seekord lubas tulla ka Maiken, kuigi peale õnnetust on ta veel ratastoolis. Margariita alustab sündmuse ettevalmistusi menüü koostamisest.

Koosta 5 neiu ühe päeva (3 söögikorda) menüü etteantud toidukorvist, millest kõike ei pea kasutama. Täida tabel! Kirjuta nii toidu nimetus kui ka koostisosad. Pea silmas, et toidulaud oleks täisväärtuslik, mitmekülgne ja toiduressursse väärimdav. (6 punkti)

Kartulid, suur rookimata lõhe, tomatid, värske kurk, piim, nisujahu, *ciabatta*, sidrun, pott lehtsalatit, peotäis värsket tilli, sool, pipar, suhkur, sooda, tatar, šokolaaditahvel, maasikad, sealih, paprika, porgandid, muna, hapukoor

	Lõunasöök	Õhtusöök	Hommikusöök
Toidu nimetus			
Koostisosad			

Päev enne suurt üritust läheb tüdruk poodi, et teha vajalikud ostud.

Poodi mine alati kõhuga, nii ostusid. (1 punkt)

Kaupluse poole kõndides mõtiskles Margariita, kuidas toit üldse temani jõuab.

Joonista skeem toidu teekonnast lõpptarbijani ja kirjuta iga lüli juurde asjakohane nimetus. (4 punkti)

Tüdruk plaanis õhtuks kotlette valmistada, aga unustas osta hakkliha. Millistest toiduainetest ta veel kotlette teha saaks? (iga õige vastus 1 punkt, max 10 punkti)

.....

.....

.....

.....

Jõuab kätte kauaoodatud sündmus ja saabuvad ka esimesed külalised. Koos hakatakse toite ette valmistama. Ostetud sealihast kasutatakse ära pool ning pakendil märgitud „kõlblik kuni” kuupäev on homme. **Mida teha järele jäänud lihaga? (2 punkti)**

.....

.....

.....

.....

Kirjelda, milline on õige viis nende toiduainete säilitamiseks. Täida tabel! (6 punkti)

Toiduaine nimetus	Kus ja kuidas säilitada?
Kaerahelbed	
Kakaopulber	
Külmutatud aedviljasegu	
Õhtusöögist järele jäänud frikadellisupp	
Konserveeritud mais (kinnine purk)	
Konserveeritud mais (avatud purk)	

Maiken sooviks hommikusöögiks hoopis **pannkooke**, kuid ta ütleb, et **ei või tavalisi piimatooteid** tarbida, sest tal on (1 punkt)

Üleriigiline tehnoloogia valdkonna olümpiaad 2023, vabariiklik voor

Pannkooke valmistama hakates avastas Margariita, et munad on otsas. **Millega saaks ta retseptis muna asendada?** (iga õige vastus 1 punkt, max 11 punkti)

.....

.....

.....

.....

.....

Jaanipäevajärgsel hommikul on tüdrukud väsinud, aga rõõmsad, sest neil oli koos tore olla. Lõkke juurest leiti paar uut sõpragi. Vaatamata Margariita osavale planeerimisele jäi toitu järele. **Kuidas vähendada kodust toiduraiskamist?** (iga õige vastus 1 punkt, max 10 punkti)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millist pisirohe (võrseid) saab kasvatada aknalaual ja kuidas neid toidus kasutada? (7 punkti)

Mida?	
Kuidas?	

Praktiline ülesanne

Sa näed enda ees laual erinevaid toiduaineid. Vaata, mis need on. Uuri ja veendu, kas ja kuidas saad neid toiduks kasutada. Kanna toiduained tabeli lahtritesse 1-9 ja kirjuta teise lahtrisse, kombineerides ühes toidus vähemalt kolme laual olnud toiduainet, milliseid roogasid sa nendest valmistada saaksid. (8 punkti)

Toiduaine	Mida saaks valmistada?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	