

Toeta Meelte kooli programmi jõudmist iga Eesti lapseni!

- Aita meil raha koguda, jagades Meelte kooli infot!
- Kutsu meid oma lapse sünnipäevale või lasteaeda Meelte kooli mängu läbi viima, 10% saadud summast annetame Meelte kooli pilootprojekti käivitamiseks lasteaedades!
- Toeta programmi käivitamist sulle sobiva rahalise panusega!

MTÜ Eesti Toitumisharidajate Ühendus

• EE037700771001646006 •
selgituseks: "meelte kool"

www.toitumisharidajad.ee

www.facebook.com/toitumisharidajad/
www.facebook.com/meeltekol/

info@toitumisharidajad.ee



MEELTE KOOL paneb lapsed sööma kõiki toitusid!

Meelte kool on lastele mõeldud meeleelundite arengut toetav õppeprogramm, mis põhineb Sapere metoodikal ja mida on paljudes teistes Euroopa riikides juba mitmeid aastaid kasutatud. Meelte kooli idee järgib prantslase Jacques Puisais aastal 1974 loodud toidu- ja toitumishariduse metoodikat. Ladinakeelne sõna *sapere* tähendab maitsma, proovima, julge olema. Sapere metoodika keskpunktiks on laste enda kogemus, mis saadakse uute toitade/toiduainete uurimisel ja hindamisel.



Meelte kooli RETSEPTID

Kaasa laps toiduvalmistamisse: luba vastavalt võimetele tükeldada, mõõta koostisaineid, anna talle valikuid koostisainete lisamise osas või luba tal tainast segada ja kotlette vormida.

Toortatrapuder mustikate ja banaaniga

Üks-kaks portsjonit

Sul on vaja:

- 140 g toortatart
- vett toortatra leotamiseks
- 1 küps banaan
- 4 sl mustikaid

Ettevalmistused:

Mõõda vajalik kogus tatart ja aseta eelmisel õhtul puhtasse vette likku nii, et vesi kataks tatra.

Valmistamine:

Loputa järgmise päeva hommikul tatar rohke vee all. Tükelda banaanid. Purusta tatar, banaanitükid ja mustikad ühtlaseks pudruks. Mõnusalt kreemise tulemuse saamiseks peaks püreestama segu üsna pikalt.



Retsepti ja foto autor: Siiri Krümann

Suvikõrvitsa-porgandi-muna kotletid

Neli portsjonit

Sul on vaja:

- 400 g suvikõrvitsat
- 160 g porgandit
- 4 öko kanamuna
- Himaalaja soola, pipart
- 20 g rasvainet praadimiseks
(proovi Eestimaist rafineerimata tudraõli)

Valmistamine:

Riivi suvikõrvits ja porgand, pigista välja liigne vedelik ja aseta kaussi. Lisa munad ja sega ühtlaseks tainaks. Prae pannil väikesed kotletid ja maitsesta soola-pipraga. Samast taignast võib ahjus küpsetada hoopis suvikõrvitsa-porgandi-muna koogikesed.



Retsepti ja foto autor: Kerttu Siim-Wilcox

Hernepesto

Kogus umbes 300 g

Sul on vaja:

- 120 g külmutatud herneid
- 50 g päevalilleseemneid
- 5 g kooritud küüslauguküünt
- 20 g maitsepärmi
- 50 g rafineerimata rapsiõli
- 10 g laimist pressitud mahla
- Soola, pipart

Ettevalmistused:

Loputa mõõdetud kogus külmutatud herneid korra kuumas kraanivees, nii on neid kergem purustada.

Valmistamine:

Mõõda koostisained mikserkannu ja purusta ühtlaseks massiks. Ära purusta liiga peeneks, sest siis ei ole aru saada, millest pesto koosneb.



Retsepti ja foto autor: Reelika Õigemeel

Ahjus röstitud kaerahelbe-pähkli müsli

Umbes kümme portsjonit. Müsli säilib õhukindlas nõus külmkapis kaks nädalat. Maitseb kõige paremini taimse mandlipiimajoogiga.

Sul on vaja:

- 300 g täistera kaerahelbeid
- 225 g mandleid
- 225 g sarapuupähkleid
- 100 g kookoshelbeid
- 3 g vaniljeseemneid või umbes poole rohkem vaniljesuhkrut
- 50 g sulatatud kookosrasva
- 80 g vahtrasiirupit
- 3 g Himaalaja soola
- 5 g kaneelipulbrit
- 85 g kuivatatud marju (nt jõhvikad, rosinad või goji)

Valmistamine:

Sega omavahel kõik koostisained peale marjade. Soovi korral võid mandlid ja pähklid väiksemaks hakkida. Kuumuta ahi 120 kraadini. Kata suur ahjuplaat küpsetuspaberiga ja laota segu ühtlaselt sellele. Küpseta ahjus umbes üks tund, segades iga 20 minuti tagant müsli, et kõik võrdselt kergelt pruunistuks. Tõsta plaat ahjust välja ja lase jahtuda. Sega hulka kuivatatud marjad ning serveeri taimse mandlipiimajoogi ja värskete või külmutatud marjadega.



Retsepti ja foto autor: Kerttu Siim-Wilcox

Banaanijäätis

Kaks portsjonit

Sul on vaja:

- 2 keskmise suurusega banaani
- kaunistuseks marju, mandli- või kookoslaaste

Ettevalmistused:

Lõika kooritud banaanid tükkideks ning pane paariks tunniks sügavkülma.



Valmistamine:

Võta välja, las 5 minutit toatemperatuuril seista, purusta banaanid ühtlaselt kreemjaks, kaunistama marjadega, mandli- või kookoslaastudega.

Retsepti ja foto autor: Siiri Krümann

Pirni-spinati mahedik

Kaks-kolm portsjonit

Sul on vaja:

- 2 keskmist pirni
- 100 g spinatit või muid mahedamaitselisi rohelisi lehti
- 200 ml kaera- või muud taimset piimajooki
- 0,5 keskmist banaani
- 0,5 sidrunist pressitud mahla
- 2 sl kooritud kanepiseemneid



Valmistamine:

Puhasta ja tükelda koostisosad. Purusta ühtlaseks kreemjaks joogiks ja naudi kohe.

Retsepti ja foto autor: Triin Muiste

Peedibrownied

Sul on vaja:

- 500 g toorest peeti
- 100 g võid
- 250 g tumedat šokolaadi (soovitavalt 70% kakaosisaldusega)
- 1 tl vaniljesuhkrut
- 250 g rafineerimata suhkrut
- 3 öko muna
- 100 g täisterajahu
- 25 g kakaopulbrit

Ettevalmistused:

Keeda ja koori peedid. Haki šokolaad jämedalt, tükelda või. Vahusta munad ja suhkur kohevaks heledaks vahuks.

Valmistamine:

Kuumuta ahi 180 kraadini. Määri küpsetusvorm õliga (parem on sügavam vorm). Tõsta šokolaadi- ja võitükid koos soojade peetidega köögikombaini. Lisa vaniljesuhkur ja purusta ühtlaseks massiks. Lisa peedimass vahustatud muna-suhkru segule. Sõelu hulka jahu ning kakaopulber ja sega õrnalt läbi. Vala tainas vormi ning küpseta 25 minutit. Jahuta vormis täielikult maha ja lõika ruutudeks.



Retsepti ja foto autor: Triin Muiste