

Hea toidu valmistamis kursuse õppekava

25.04-23.05 2019

**Õppekava Täienduskoolitusasutuse nimetus** OOMYO OÜ, reg. nr. 12622623

**Õppekava nimi** HEA TOIDU VALMISTAMIS KURSUS

**Õppekavarühm** Toidu valmistamis teooria, Toidu valmistamine , Maitseained (klassifikatsioonid ja kasutamine)

**Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)** 15 akadeemilist tundi auditoorset õpet

**Sihtgrupp** Kõik inimesed kes on huvitatud uuendada oma kokkamis oskusi. Need, kes tahavad säästa oma kulud ja samal ajal süüa maitsevamalt ja tervislikumalt. Naised, mehed, noored, pensionärid, proffi kokkad ja ka need kes tahavad saada kokkamis maitset. Taimetoitlased ja veganid või inimesed kes peavad tervise tõttu jälgima glüteeni- või laktodieeti.

**Õppe alustamise tingimused** Soov õppida midagi uut ja põnevat. Saada teadmisi ja oskusi mida saab kasutada oma igapäevases elus. Omada teadmisi mida läheb vaja elu lõppuni.

**Õppe eesmärk** Kursuse eesmärk on anda osalejatele struktuurne teadmine kuidas kokkata maitavat ja tervislikut toitu, õieti kasutades maitseaineid ja ostes ainult vajalikuid toiduaineid.

### **Õpiväljundid**

Koolituse läbinu:

- Teab, erinevaid maailma kööke ja kokkamis printsiipe.
- Tunneb maitseaineid ja oskab neid kasutada köögis.
- Oskab valmistada erinevaid roogasid, leiba, magustoitu jne.
- Saab teada põhi veadest toitustamisel ja toidu valmistamisel (ayurveeda baasil)
- Saab ise maitsta iga koolituse päev uusi asju ja omab retseptuuri iseseisvaks

valmistamiseks.

### **Õppesisu**

Koolitusel läbitakse järgmised teemad:

- Toit ja toiduained
- Ostu korv.Lihtsamad nipid kuulude vähendamiseks
- Maitseained: Tüübid. Klassifikatsioonid. Ravi omadused. Masalade valmistamine
- Ayurveeda toidu teooria ja sobivus
- Leib. Pärimi vaba leib. Pannileiba valmistamine.
- Piimatooded meie elus. Nende vajadus ja keeld.

- Lõuna komplekteerimine ja kiire valmistamine igapäevases elus.
- Joogid.Kuumad ja külmad.
- Suppid ja suupisted.
- Salatid. Komponentide sobivus ja mitte. Täitmine.

## Õppemeetodid

Loeng, praktiline toidu valmistamine ja koolitusel osalejate spetsiifilistele küsimustele vastamine.

## Õppematerjalide loend

Koolitaja poolt koostatud temaatiline õppematerjal edastatakse elektrooniliselt programmis osalejale emailile. Mõned retseptid on väljatrükkidud.

## Nõuded õpingute lõpetamiseks

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine kõikidel koolituspäevadel (nende hulgas ka praktilised tundid) .

## Koolituse läbimisel väljastatav dokument (tõend).

□ Tõendit saab see õppija kes võttis õppetööst osa täies mahus *Täiskasvanute täienduskoolitamise majandustegevusteade nr. 201977*

**Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus Nimi:**  
Aleksandr Korb

**Sünniaeg:** 18.11.1983

Aleksandr Korb on õppinud 4 aastat (2011-2016) Veedaliku kööki ja Ajurveeda baasteadmisi

Bhaktivedanta kolledžis (Uttar Pradesh, India). Kokkamist avastas enda jäoks hobbina 2007 aastal

siis, kui tekkis suur soov otsida tervislikut eluviisi ja alternatiivi rutiinsele ja igavale igapäeva menüüle. Aastal 2008 hakkas taimetoitlaseks ning hakkas otsima inimesi kes jagavad seda eluviisi.

Läbides erinevaid kokkamiskursuseid hakkas praktiseerima ühe Läti kokka abilisena erinevates

Joogakeskustes, festivalidel ning Taimetoidukohvikutes. 2010 kutsuti peakokka kohale Eestis

esimesesse taimetoidu kohvikusse «Maitsev ja tervislik» mis asus aadressil Narva mnt. 6,Tallinn. Ta

töötas seal aasta aega, ning otsustas minna õppima edasi selles alas. Läks Indiasse õppima nendelt

kes kannavad taimetoidukultuuri. Aastal 2013 aitas avada ning algusest peale käivitada taimetoidu

kohvikut «Gauranga» Pallasti 1 tänaval. Seal (õppimise käigus) Aleksandr töötas mitu aastat.

Aleksandr viib läbi erinevaid kursuseid seotud toimetoiduga, vegantoiduga, dietoloogiaga,

ayurvedaga, veedaliku kultuuriga, maitseainete omadustega ning raviomadustega jne. Samuti ta

koolitab kokkasid toiduvalmistamises suurtel festivalidel ja retriitidel mille osalejate arv on 50 kuni

2000 inimest.

### **Valdkondlik kogemus**

«Maitsev ja tervislik» taimetoidu restoraan-peakokk 2010-2011 Gauranga restoraan-peakokk 2013-2015

Lektor Sarasvati akadeemias

Lektor Rasayana tervendamissüsteemi kursusel

Osteobalance Eesti esinduse esimees

OOMYO OÜ jooga ja vabaajarõivaste eestimaise brändi omanik OM STUUDIO MTÜ juhatuse liige

### **Info kursuse kohta ja veebilehekülg:**

<http://kursused.oomyo.com/>

### **Keeleoskus**

Vene keel - emakeel, eesti keel-teine keel (vaba suhtlemine) , inglise.

### **Õppemaksu tasumine ja tagastamine**

- Õppemaks tuleb tasuda esitatud arve alusel, arvel kirjeldatud maksetähtajaks.
- Kui arvel kirjeldatud maksetähtajaks pole kogu summa tasutud, siis on OM STUUDIO MTÜ-l

õigus

osalejale Tunnistus või Tõend mitte väljastada.

Koolitusest loobumise korral palume sellest teada anda [omstuudio@gmail.com](mailto:omstuudio@gmail.com)

- Koolitusest loobumisel peale registreerumisperioodi lõppu tagastatakse 80% koolitusprogrammi maksumusest.
- OM STUUDIO MTÜ jätab endale õiguse teha õppeplaanis ja teemades ajakohaseid muudatusi.

Väheste registreerujate tõttu on õigus kursus ära jätta või edasi lükata. Programmi registreerunuid teavitatakse koolituse ärajäämisest või edasilükkumisest viivitamatult. Ärajäänud koolituse eest tasutud summa makstakse tagasi. Liigselt paljude registreerijate korral on OM STUUDIO MTÜ-l õigus grupi suurust piirata moodustades uue grupi uue toimumisajaga. Vastavad teated saadetakse välja viivitamatult.

### **Vaidluste lahendamise kord**

Vaidlused lahendatakse kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatakse vaidlused Harju Maakohtus.

### **Õppekeskkonna kirjeldus**

- Koolitusruumid asuvad Loomeinkubaatoris, Veereni 24 (võib ajaga muutuda)
- Kõik kasutatavad koolitusklassid vastavad kaasaegsetele nõuetele. OM STUUDIO MTÜ jätab endale õiguse asendada Loomeinkubaatori paiknevat koolitusruumid samaväärsete koolitusruumidega mõnes teises koolitus- või konverentsikeskuses.
- Koolitaja võimaldab igale koolitusprogrammis osalejale kokkuleppel 1 vaheaja.
- Õppeklass on varustatud koolitusvahenditega (sülearvuti, tahvel, markerid, köök, nõud

toidu valmistamiseks, serveerimiseks ja söömiseks, kraanikauss, pesuvahendid, joogi vesi,

prügikastid)

- Kirjutusvahendid, märkmepaberid, vihikud või digitaalsed kirjutamisvahendid palume igal

osalejal ise kaasa võtta!

- Koolitusgruppide suurused on erinevad, sõltuvalt koolituse sisust.

### **Koolituse kohta tagasiside kogumine**

- Iga koolituspäeva lõpul küsitakse iga osaleja käest suulist tagasisidet.
- Koolituse lõpul täidavad osalejad tagasisidelehe, kus annavad hinnangu kursuse sisule ja

lektorile ning võimalus on teha ettepanekuid koolituse sisu ja formaadi paremaks muutmiseks.

- OM STUUDIO MTÜ juhtkond koos koolitajaga analüüsivad saadud tagasisidet ning vajadusel

muudavad koolituse sisu või korraldust.

- Juhul kui tagasiside koolitajale on halb mitmel koolitusel järjest, kaalutakse koolitajaga

koostöö lõpetamist ja kvaliteetsema koolitajaga koostöö alustamist. Õppekava kinnitamise aeg: 17.04.2018 Aleksandr Korb

OM STUUDIO MTÜ Omanik

Täiskasvanute täienduskoolitamise majandustegevusteade nr. 201977