

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	Võrumaa Kutsehariduskeskus
Õppekava nimetus: <i>(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):</i>	Vana- Võromaa vegan - taimetoidu koolitus kokkadele
Õppekavarühm: <i>(täiendus- koolituse standardi järgi)</i>	Kokandus
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded. *Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.*

Sihtrühm: Erialase hariduseta, madalama haridustasemega, aegunud haridusega 50+ inimesed, kes töötanud või töötavad: toitlustusettevõtetes, nt kokad, abikokad või kogemustega või vastava haridusega inimesed. Optimaalne grupi suurus kuni 12 inimest.

Õppe alustamise nõuded:
Toidu valmistamise kogemus.

Õpiväljundid. *Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.*

- Oskab valmistada sooje taimseid suppe ja salateid
- Oskab kasutada umbrohtu toiduna
- Oskab kasutada sügisande toitude ja hoidiste valmistamiseks
- Oskab valmistada jõululauale taimetoitu

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga. *Tuua ära vastav kutsestandard ning viide konkreetsetele kompetentsidele, mida koolitusega saavutatakse.*

EKR Kokk, tase 4
B.2.1 Töö planeerimine ja korraldamine
B.2.2 Menüü koostamine
B.2.4 Toidutoorme eeltöötlemine
B.2.5 Toitude valmistamine

Põhendus. *Tuua põhendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas*

Võrumaa toitlustajad soovivad pakkuda kohapealsest toorainest vana Võrumaa taimset toitu turistidele ja toitlustusasutuse külastajale, et olla eristatavad tava toidukohast. Ka taimetoidu pooldajad saavad menüüd rikastada ja Sageli jääb vajaka oskustest, mida koolitus võimaldab omandada.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	20
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	20
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari, õppetunni või koolis määratud muus vormis)	10
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	10
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	0

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus. *Tuua sisu peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õpiväljundite saavutamiseks vajaliku õppekeskkonna lühikirjeldus. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

Õppe sisu:

1. Külma ilma salatid ja suupisted

Hakime erinevaid juurvilju professionaalse koka juhendamisel, lihvime töövõtteid, parandame töö efektiivsust. Keedame ja segame kokku kruubi- ja toortrasalatid ning soojendava aedviljasupi. Sekka räägime taimetoitluse olemusest ja tervislikkusest.

2. Umbrohu vägi

Tutvustame, mida head saab loodusest ning kuidas rajada ürdiaed aknalauale või rõdule. Teeme toite naadist, nurmenukust, nõgesest, karulaugust jm metsikust. Erinevad leivad ja leivamäärded, värske salat ja kindlasti ka midagi magusat.

3. Külluslik sügis

Kasutame sügisande (seened, tomatid, kurgid, suvikõrvits, aeduba, peet, porgand, õunad jne) erinevate toitute tegemisel, nagu aedvilja wok, soolane smuuti, seenepasteet jm. Harjutame erinevate juurikate hakkimist, erineva suurusega tükeldus. Räägime hoidistamisest.

4. Sõbralik lõuna

Pakume välja taimse jõulumenüü, mis ei koorma kõhtu, kasutab kohalikku toorainet, leiab inspiratsiooni laiast maailmast ning loob tuppja jõulutunde.

Menüüs on suupisted, eelroog, pearoog, magustoit ja üks soojendav jook.

Õppekeskkonna kirjeldus:

Koolitus toimub teenindusklassis ja õppeköögis. Koolituse läbiviimiseks on olemas vajaminevad töövahendid (taldrikud, kahvlid, noad, alused, kausid, serveerimisnõud ja ...) seadmed (pliidid, mikserid, köögikombainid,

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid. *Nõutav on vähemalt 70% kontakttundides osalemine ja õpiväljundite saavutamise hindamine. Õppijale väljastatakse õppe lõpetamise nõuete täitmisel tunnistus.*

Hindamine mitteeristav: arvestatud/ mittearvestatud. Kontakttundides osalemine vähemalt 70%.

Õpiväljundite saavutamiseks tuleb sooritada kõik praktilised ülesanded. Kursuse lõpus toimub kokkuvõttev etteantud praktiline töö, mida hinnatakse õpiväljundite saavutamise seisukohalt.

5. Koolitaja andmed

Koolitaja andmed. *Tuua ära koolitaja ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või kompetentsi näitava õpi- või töökogemuse kirjeldus.*
Kadri Karu - täiskasvanute koolitaja Võrumaa toitute osas, Uma Mekk üks korraldajatest, praktik – toitlustaja- kokk, Võrumaa maitsed OÜ, "Võrokõisi küük ja süük" üks Autoritest.

Õppekava koostaja: Merle Vilson, projektijuht, merle.vilson@vkhk.ee
/ees- ja perenimi, amet, e-mail/