

Õppematerjal “Piimast sõirani”

Autor ja koostaja Ode Oras

Toimetaja Silvi Palm

Õppematerjal “Piimast sõirani” on muuseum kohvis põhimõttel koostatud õppevahend, mille eesmärk on tutvustada piirkondlikku toidukultuuri, lähtudes esemepõhisest ja kogemusõppe meetoditest. **Eesmärk on muuta lapse jaoks teadmised toiduvalmistamisest ja loomapidamisest reaalsemaks ja käegakatsutavamaks.** Õppevideod ja õppematerjalid on **seto- ja võrokeelsed**, videod on filmitud Setomaa Muuseumide filiaalis Värskas Talumuuseumis. Sihtrühm on lasteaed ja I–II kooliaste, kuid mõningaid õppematerjalides väljatoodud tegevusi saab edukalt teha ka III kooliastmega. Õppematerjal on kooliastmes lõimitav loodusõpetuse, ajaloo-, tehnoloogia/kodunduse ja pärimusõpetuse tundidesse.

Kuigi õppematerjale võib kasutada vastavalt vajadusele, võimalusele ning soovidele, siis meie soovitame jaotada tegevused viie päeva peale, et teadmised jõuaksid kinnistuda. Lisaks mudeldame tegevuste viie päeva peale jaotamisega seda, kui kaua võtab traditsioonilises talus sõirategemine alates lehmälüpsist kuni sõira valmimiseni aega.

Õppematerjal sisaldab viit eset ning iga esemega on seotud:

1. **õppevideo;**
2. **küsimused mida lastega arutada;**
3. **toiduvalmistamine või toiduvalmistamisega seotud tegevus;**
4. **olemasolevate õppematerjalide soovitused.**

Tegevused on valitud sellised, et õpetajal oleks valikuvabadust, mida lastega läbi viia, kuid meie soovitame eelkõige võimalusel valida toiduvalmistamisega seotud tegevused, et õpilastel oleks võimalik ka maitseid kogeda.

Mõned soovitused videote õppematerjalina kasutamiseks:

- tutvuge enne lastega koos vaatamist eelnevalt ise videoga;
- **arutage videos toimunu üle** enne ja pärast video vaatamist ning ka video vaatamise ajal – selleks pange video vahepeal pausile;
- video on Youtube'is jaotatud peatükkideks (näha video kirjelduses). Peatükkidele vajutades saab hüpata erinevate teemaplokkide vahel;
- vaadake vajadusel peatükk uuesti üle.

Õppematerjalid on jagatud viide ümbrikusse, iga ümbriku sees on järjekorranumber ja pilt esemest, millele keskendutakse. Õpetaja saab valida, kas tutvustab lastele panges olevaid esemeid esimesel päeval kõiki korruga või toob klassiruumi iga päev uue eseme. Kõiki õppevahendeid, mis panges on, võib ka tunnis võimalusel toidutegemisel kasutada. Toiduained ja mõned abivahendid tuleb ise juurde soetada.

1. päev – PANG

Laps õpib, kuidas käsitsi lehma lüpsatakse ning kust tuleb piim.

Video kirjeldus: Marje lüpsab muuseumi laudas lehma ja kõneleb lüpsitehnikatest ning sellest, miks on oluline puhtust pidada.

Tegevused:

- Kummikinda abil “lehma lüpsmine”
- Fotokaartide järjekorda panemine
- Piima hapendamine



2. päev – PIIMAMANNERG

Laps õpib, kuidas toimub toidu säilitamine ja nõudepesu ilma elektrita.

Video kirjeldus: Piima kurnamine ja jahutamine e kaevulaskmine. Marje näitab, kuidas piima kurnatakse ning kuidas ilma voolava veeta nõusid pesta. Hiljem räägib, kuidas vanasti kaevus piima jahutati ja mis juhtus siis, kui piim kaevus ümber läks.

Tegevused:

- Katse – Nõude pesemine
- Katse – Miks peab piima külmkapis hoidma?
- Katse – Soe piim või külm piim



3. päev – NARTS

Laps saab teada, kuidas valmistatakse kohupiima traditsioonilisel meetodil ja millal talumajapidamises kohupiima valmistati.

Video kirjeldus: Kohupiima valmistamine. Marje valmistab suvisel ajal kohupiima, hapupiim on juba väga hapuks läinud ja pott võtab kohupiima natuke külge ning kohupiim jääb pruunikas. Aga maitset pole viga ja kohupiima saab ikkagi ära kasutada.

Tegevused:

- Katse – mis pääseb läbi nartsu?
- Kohupiima või vadakujuustu tegemine



4. päev – PUDRUMÄND

Laps saab teada, kuidas valmistatakse võid nii hapust kui ka rõõsast koorest traditsioonilisel meetodil.

Video kirjeldus: Või valmistamine püürüse abil vahukoorest. Marje valmistab võid, kasutades pudrumända. Ta räägib, kuidas võid saab valmistada ka hapust koorest ja võimasinaga ning kuidas vanasti löödi koor puulusikaga vahtu.

Tegevused:

- Püürüse valmistamine
- Või valmistamine



5. päev – KAUSS

Laps saab näha, kuidas valmistatakse sõira traditsioonilisel meetodil.

Video kirjeldus: Sõira valmistamine piimast, kohupiimast, munadest ja võist.

Tegevused:

- Pildikaartide järjestamine
- Sõira valmistamine



PANG

Laps õpib, kuidas käsitsi lehma lüpstakse ning kust tuleb piim.



ENNE VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Kust tuleb piim?
- Millised loomad annavad piima? Milliste loomade piima inimesed joovad?

VAADAKE VIDEOT “LEHMÄ NÜSMINÕ”



QR- koodiga

või

umakultuur.ee



VIDEO VAATAMISE AJAL ARUTAGE

- Kas keegi lastest on varem lehma näinud?
- Kuidas lehma lüpstakse? Käsitsi või masinaga?
- Kas keegi on näinud, kuidas lehma lüpstakse?
- Kas keegi on saanud kunagi lehma lüpssta?

PÄRAST VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Kas keegi lastest on saanud kunagi värskelt lüpsstud lehmapiima maitsta? Kas see maitstes samamoodi kui poepiim?
- Mis piimast pärast lüpsmist edasi saab?

TEGEVUSED

Kummikinda abil "lehma lüpsmine"

Laps õpib kuidas piim nisast välja tuleb



Vaja läheb:

- kummikindad
- nõel

Võtke ümbrikust kummikinnas ja otsige üks nõel. Täitke kinnas veega ja tehke kinda sõrmeotstesse augud. Iga laps saab proovida, kuidas on kummikindast "lehma lüpssta". Rääkige lastega, miks lehmale peab kõiki nisasid lüpsma, et udar tühjaks saada, aga kummikindal ei pea. Kõnelge lapsega sellest, et kuidas nisast tuleb piim palju raskemini välja kui kummikindast.

Fotokaartide järjekorda panemine

Laps õpib, milline on piima teekond toidulauale.



Piima hapendamine

Laps saab jälgida, kuidas piim hapuks läheb ja kuidas selle omadused hapnemise korral muutuvad.

Vaja läheb:

Vähemalt 3 liitrit toorpiima

Jäta piim toatemperatuurile seisma kuni piim on hapnenud.

LISAMATERJALID



ARUTAGE LASTEGA

- Milliseid loomi talus peeti? Mida need loomad söövad?
- Millised olid vanal ajal lapse tööd? Jutukest sellest, kuidas lapsed karjas käisid, saab kuulata nt siit:
<https://www.umakultuur.ee/o/jutt-om-suvi-vasso-ja-tato-omma-karah>.

SETOMAA

- Tüülehti Seto Aabitsa mano, E-täht:
<https://www.umakultuur.ee/o/tueuelehti-seto-aabidsa-mano>
- Ristsõna kodo- ja metsäeläjä':
<https://www.umakultuur.ee/o/ristsona-kodo-ja-motsaelaejae>
- Kar'alaul: <https://www.umakultuur.ee/o/karalaul-laeae-ueks-karja-minemaeh>

LISAMATERJALID



ARUTAGE LASTEGA

- Milliseid loomi talus peeti? Mida need loomad söövad?
- Millised olid vanal ajal lapse tööd? Jutukest sellest, kuidas lapsed karjas käisid, saab kuulata nt siit:

VANA-VÖROMAA

- Luulõtus “Piimäkuu”: <https://www.umakultuur.ee/o/piimaekuu>
- Soovitus: S'oo luulõtusõ man saat latsiga arota, õt minkäperäst kutstas juunikuud piimäkuust ja kuvvamuudu tuu piimäga köüdet om?
- Raamat “Piltsõnastu latsilõ 1” lk. 13-16
- Raamat “Võromaa kodolugu” lk. 19-27
- Tüüleht “Kiä midä taht”: <https://www.umakultuur.ee/o/kiae-midaetaht>
- Raamat “Võrokeelne lugemik” lk 90-92 (sisu), lk 93 lehmänüsminõ üteh lauluga

Karjusedaulud:

<https://www.folklore.ee/Kannel/index2.html>

Vali ülevalt “Võrumaa laulud” ja otsi ülesse järgmised laulud:

- **Karula:** “Kar'us tulõ kodo” (laulusõnad, noot ja helifail)
- **Hargla:** “Kari kodu!” (laulusõnad ja noot)
- **Urvaste:** “Kar'us taht kodo” (laulusõnad ja noot)
- **Kanepi:** “Kar'usõlaul” (laulusõnad ja noot)

- Plaat “Laulami latsiga” lugu 26 “Ää-äh, kasu poja karusõs” ja lugu 18 “Läki kodo kullakõnõ”
- Plaat „Siug sündü söödule“ (Karula khlk laulud) lugu 24 “Kar'ussida, vaesida”

PIIMAMANNERG

Laps õpib kuidas toimub toidu säilitamine ja nõudepesu ilma elektrita.



ENNE VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Kas lapsed on varem piimamannergut näinud? Mille jaoks piimamannergut kasutati? Miks meil tänapäeval enam piimamannerguid ei ole?
- Miks peab piima jahutama? Mis juhtub piimaga kui seda ei jahutata?
- Kuidas piima ja toitu säilitada kui külmkappi pole?

VAADAKE VIDEOT “PIIMÄ KURNAMINÕ NI KAIVO LASKMINÕ”



QR- koodiga

või

umakultuur.ee



VIDEO VAATAMISE AJAL ARUTAGE

- Miks peab enne toidu käsitlemist käsi pesema?
- Miks peab piima kurnama?
- Kas lapsed on kunagi ise nõusid pesnud? Kas neil on kodus nõudepesumasin või pestakse nõusid käsitsi? Miks tuleb nõusid pesta sooja veega?
- Kas lastel on kodus kaev? Milliseid jahedaid kohti peale kaevu veel on? Kuhu võiks veel piima jahutamiseks panna?

PÄRAST VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Kas lastel on kunagi kodus elekter ära läinud? Kus siis saab veel toitu jahedas hoida?
- Kuidas enne nõudepesuvahendit nõusid pesti?
- Kas keegi on sooja piima maitsenud? Kas soe piim maitseb teisiti kui külm piim?

TEGEVUSED

Katse - nõude pesemine

Laps õpib kuidas nõusid pesta.



Vaja läheb:

- 6 klaasi
- võid, searasva või õli
- nõudepesuvahendit
- lehtpuutuhka
- kahte kaussi

NB! Tuhavesi on tugevalt leeliseline ja nahka ärritav – selle käsitsemisel peavad lapsed kandma kindaid!

Võtke 6 klaasi ja määrige need rasvaga kokku. Täitke kaks kaussi veega: ühte pange külm vesi ja teise soe vesi. Peske külma vee kausis 3 klaasi: 1. puhta veega, 2. tuhaga, 3. nõudepesuvahendiga. Pange klaasid kõrvuti kõrvuti. Seejärel peske sooja vee kausis 3 klaasi: 1. puhtas vees, 2. tuhaga hõõrudes ja 3. nõudepesuvahendiga. Võrrelge klaase omavahel: milline klaas sai kõige puhtam? Kasutage visuaalset vaatlust ja katsuge käega.



Lastele saab rääkida kuidas vanasti seepi keedeti ning selgitada miks puutuhk aitab rasvase nõu puhtaks teha. Puutuhka veega segades muutub vesi leeliseliseks. Kui tuhka rasvasele esemele hõõruda tekib seebistumisreaktsioon ning rasvane nõu saab korralikult loputades puhtaks. Kui inimesed veel taludes elasid keedeti seepi puutuhavett loomarasvaga kokku segades.

TEGEVUSED



Katse – Miks peab piima külmkapis hoidma?

Laps õpib mis juhtub piimaga kui see jätta sooja kohta seisma.

Vaja läheb:

- piima
- kahte kaanega purki
- jahedat kohta (külmik)
- markerit ja teipi purkide märgistamiseks.

Valage lastega kahte kaanega suletavasse purki piima. Pange üks piimapurk sooja kohta seisma ja pange teine purk jahedasse. Kui teil on juba esimeset päevas toorpiim hapnemas siis tehke teine katse poepiimaga, et tulemusi võrrelda. Märkige mõlemale purgile katse tegemise kuupäev. Jälgige piima iga päev ja pange tähele, mis viiendal päeval mis piimaga juhtunud on. Millised on erinevused välimuses ja lõhnas? Kas piim läks hapuks või lihtsalt halvaks?

Katse – Soe piim või külm piim. Kumb maitseb paremini?

Laps õpib, et joogid maitsevad sooja ja külmana erinevalt.

Vaja läheb:

- piima
- pliiti või mikrolaineahju ja anumad piima soojendamiseks

Soojendage piima ning võrrelge, kuidas maitseb soe piim ja kuidas maitseb külm piim. Kas nende maitse on erinev? Kumb lastele rohkem meeldib?

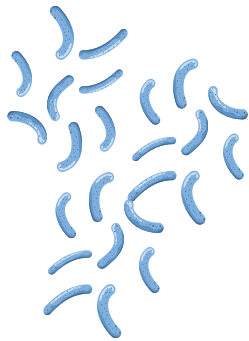
NARTS

Laps õpib kuidas toimub toidu säilitamine ja nõudepesu ilma elektrita.



ENNE VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Miks on komplektis narts? Milleks saab seda kasutada?
- Mis on hapupiim? Kas lapsed on kunagi hapupiima sõõnud või joonud?
- Kuidas piim hapuks läheb: piimhappebakterid hakkavad sõõma piima sees olevat laktoosi ehk piimasuhkrut.
- Kas lapsed on kohupiima sõõnud? Kas nad teavad, kuidas kohupiima tehakse?
- Milliseid piimatooteid lapsed veel teavad, mis on hapupiimast tehtud?



Piimas on piimhappebakterid, mis hakkavad piima hapendama. Piima jahutamine aitab aeglustada piimhappebakterite tööd ja pastöriseerimine hävitab piimas olevad bakterid (k.a piimhappebakterid). Piimhappebakterid sõõvad piima sees olevat laktoosi e piimasuhkrut. Selle protsessi käigus hakkab piim hapnema. Kui piima kuumutada, siis piimhappebakterid surevad ja piim püsib kauem värskel ehk ei lähe hapuks. Aga kui lehmapiim panna sooja kohta seisma, siis saab piimast paari päeva pärast hapupiim.



VAADAKE VIDEOT “KOHUPIIMÄ TEGEMINE”



QR- koodiga

või

umakultuur.ee



VIDEO VAATAMISE AJAL ARUTAGE

- Kas lapsed teavad, millest kohupiima tehakse?
- Milleks kasutatakse sõela? Mida saab kasutada siis, kui sõela kodus ei ole? Miks on vaja kohupiima või sõira valmistades sõela või nartsu?

PÄRAST VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Mis juhtus hapupiimaga, kui seda potis kuumutati?
- Kas igast piimast saab valmistada kohupiima? Miks poepiimast ei saa tavalist kohupiima valmistada? Miks ei lähe poepiim hapuks nagu lehmapiim?
- Mida saab kohupiimast valmistada?
- Mida saaks vadakust valmistada?
- Mida piimhappebakterid söövad?
- **Setomaal: Millist Setomaa nulka kutsutakse kohupiimanulgaks? Miks?**

TEGEVUSED

Katse – Mis pääseb läbi nartsu?

Laps õpib sõela tööpõhimõtet.



Vaja läheb:

- nartsu või sõela
- 2 klaaspurki
- vett
- liiva, mannat või jahu
- väikesi kive või ube, herneid, läätsesid

Asetage narts või sõel purgisuule (vajadusel kasuta kummi, et seda paigal hoida). Segage teises purgis omavahel vesi, liiv ja kivikesed. Kallake segu purki, millele on asetatud narts või sõel. Jälgige, mis pääses nartsust läbi ja mis mitte. Võite teha ka võrdleva katse, kasutades ühel purgil nartsu ja teisel sõela. Võrrelge tulemusi.

Kohupiima või värske vadakujuustu e ricotta tegemine

Laps õpib, et hapu piima kuumutamisel see kalgendub ning eralduvad vadak ja piimavalk.

I variant - klassikaline kohupiim

Kui on ligipääs hapupiimale/toorpiimale, siis tehke klassis tavalist kohupiima.

Kohupiima tegemiseks tuleb võtta hapupiim ja ajada see potis peaaegu keema. Kui eraldub vadak, siis tõsta pott paariks tunniks jahtuma, seejärel nõrutada.

II variant – maitsestatamata jogurtist tehtud kohupiim

Vaja läheb:

2 liitrit 3,5% piima
400 g maitsestatamata jogurtit



Segada poepiim maitsestatamata jogurtiga, nagu on välja toodud **siin**.
Sega koostisained omavahel ning kuumuta potis keemiseni. Vadaku eraldumisel tõsta pott jahtuma. Paari tunni pärast nõruta.

NB! Tõenäoliselt ei saa sellest kohupiimast sõira teha.

TEGEVUSED



III variant – ricotta

Lastega võib valmistada **värsket vadakuustu ehk ricottat**. See näeb küll välja nagu kohupiim, kuid on oma maitse poolest teistsugune ja sellest sõira teha ei saa, sest ta pole hapu. Sõira tehes saab veelkord üle rääkida, kuidas piim kalgendub, kui sinna haput (sõira puhul kohupiima) sisse panna.

Vaja läheb:

1 liiter 3.5% piima
2 spl värskelt pressitud sidrunimahla
½ tl soola

Võrdluseks:

1 pakk kohupiima

Kalla potti piim, lisa sool ning kuumuta keskmisel kuumusel keemiseni (vedelik aurab ning hakkavad tekkima esimesed väikesed mullid). Lisa sidrunimahl ja sega segu korralikult. Kuumuta veel ca 1 minut. Selle ajaga peaks eralduma vadak. Tõsta pott tulelt ja jäta see paariks tunniks seisma. Nõruta ricotta marli ja/või sõela abil.

NB! Ricottast pole võimalik sõira teha.

Kui klassiruumis pole võimalik ricottat ega kohupiima valmistada, võite võrrelda omavahel poest ostetud ricottat ja kohupiima.

Kui ricotta on jahtunud, saate lastega seda maitsta ja võrrelda, kas kohupiim ja ricotta maitsevad erinevalt. Kuidas?

Tehke ricottast, kohupiimast ja moosist või marjadest üks maitsev magustoit.



PUDRUMÄND

Laps saab teada, kuidas valmistatakse võid nii hapust kui ka rõõsast koorest traditsioonilisel meetodil.



ENNE VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Mis on püürüs (mõnel pool pudrumänd)? Millest see tehtud on ja milleks seda võiks kasutada?
- Milleks saaks püürüst tänapäeval kasutada? Mida see oma välimuselt meenutab?
- Millest võid tehakse?
- Kuidas saab piimast vahukoort ja hapukoort? Võtke abiks pildikaardid, kus on piimapurk peal – kas lapsed näevad pildil, kuidas rasvane koor on kogunenud piima peale?
- Kas lapsed on kunagi näinud võimasinat või koorelahutajat?

VAADAKE VIDEOT “VÕIU TEGEMINE”



QR- koodiga

või

umakultuur.ee



VIDEO VAATAMISE AJAL ARUTAGE

- Kas lapsed on kunagi vahukoort vahustanud? Kuidas? Mis juhtub, kui vahukoort liiga palju vahustada?
- Kas lapsed teadsid, et võid saab valmistada nii hapukoorest (mitte poe hapukoorest) kui ka rõõsast koorest? Kas lapsed teavad, et hapukoore kooritakse hapupiima pealt ära?
- Kas lapsed on kunagi ise võid teinud või isetehtud võid maitsta saanud?

PUDRUMÄND

PÄRAST VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Kuidas me aru saime, et või on valmis saanud?
- Miks on vaja võid pärast pesemist pigistada?
- Kust me tänapäeval võid saame? Milliste masinatega tehases võid tehakse?
- Kuhu me võid paneme?

TEGEVUSED

Püürüse valmistamine

Laps õpib, et jõulupuu ladvast saab püürüst valmistada.



Vaja läheb:

- kuuske või mändi

Varasemalt on püürüseid tehtud jõulupuude latvadest. Seal, kus kuusemetsi ei olnud, toodi talsipühade/jõulude ajal tuppa hoopis mänd. Enne puu väljaviimist sai puu ladva maha võtta ja selle ära koorida – tüvest saab käepide ja okstest hargid. Lõika käepide õigesse mõõtu, seo oksad nõoriga tüveosa külge ja pane püürüs sooja kohta kuivama.

Või valmistamine

Laps õpib, et kui vahukoort liiga kaua vahustada, tuleb sellest või.

Vaja läheb:

- 1 pakk 400ml vahukoort
- maitseks soola

Kallake koor kaussi ja hakake vahustama. Võite vahustamiseks kasutada püürüst, visplit või mikserit. Vahustamiseks võib kasutada ka kaanega purki ja loksutada. Hea on, kui iga laps saab võimaluse koort vahustada. Pärast koore võiks muutumist loputage see külmas vees. Lisage veidi soola ning pange võid leiva peale või pudru sisse. Kas isetehtud või maitseb samamoodi nagu poevõi?

KAUSS

Laps saab näha, kuidas valmistatakse sõira traditsioonilisel meetodil.



ENNE VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Kas lapsed on kunagi sõira söönud? Kuidas sõir maitstes ja mille poolest see tavalisest juustust või kohupiimast erineb?
- Kas laste peres ka sõira süüakse? Millal? Kas see on tavaline argitoit või pigem midagi erilist?
- Kas lapsed teavad, mis käib sõira sisse peale kohupiima? Meenutage viimaste päevade tegevusi (nt piima hapendamine või kohupiimategu) – millist neist saaks sõira valmistamisel kasutada? Mida oleks veel tarvis (soola, köömneid, mune)?

VAADAKE VIDEOT “SÕIRA TEGEMINE”



QR- koodiga

või

umakultuur.ee



VIDEO VAATAMISE AJAL ARUTAGE

- Vaadake, kui palju erinevaid tegevusi on vaja teha, et kohupiimast saaks sõir. Kas see tundub kiire töö või võtab pigem kaua aega?
- Mida perenaine potti lisab? Jälgige, millal pannakse juurde muna, või ja köömned.
- Miks peab sõira potis pidevalt segama? Mis võib juhtuda, kui me poti juurest minema läheme?

KAUSS



PÄRAST VIDEO VAATAMIST ARUTAGE

- Miks valmistati vanasti sõira peamiselt suvisel ajal ja juunit kutsuti piimakuuks?
- Miks oli sõir vanasti pidupäevatoit? Arutage, miks ei tehtud sõira iga päev.
- Mida me täna õppisime – kas sõira tegemine on lihtne? Kas keegi lastest tahaks proovida ise sõira segada?

TEGEVUSED



Pildikaartide järjestamine

Laps õpib erinevaid esemeid võrdlema ja seoseid tegema – milliseid esemeid kasutati vanasti ja milliseid tänapäeval?

Võtke ümbrikust välja pildikaardid. Pange kõigepealt **lillad** kaardid tegevuste järgi järjekorda. Millisest esemest te oma tegevusi alustasite? Millise esemega lõpetasite?

Nüüd leidke igale kaardile paariline **roosade** kaartide hulgast. Kui see on tehtud, siis leidke **kollaste** kaartide hulgast roosale ja hallile kaardile kolmas paariline. Arutage lastega, miks te sellised valikud tegite. **Ülesandel võib olla mitu lahendust.**



PANG



PIIMÄKARD



NÄRTS



PÜÜRÜS



KAUSS



PIIM



KAIV



KOHOPIIM



VÖID



SÖIR



PIIMÄPAKK



KÜLMÄKAPP



SÖGÖL



MIKSRI



KAUSS

TEGEVUSED



Sõira valmistamine

Laps õpib, kuidas sõira valmistatakse.

Igal perenaisel on oma sõiraretsept. Siin on võimalus kasutada Marje retsepti.

- 1 kg lahjat kohupiima
- 1 l piima
- 100 g taluvõid
- 5 kodukana muna
- 2 tl köömneid
- 1 tl soola

Soojenda liiter piima ning lisa sinna 1 kg lahjat kohupiima. Vadaku eraldumisel kurna kohupiimamass läbi sõela või nartsu. Suru kohupiimamassist liigne vadak välja ja jätta nõrguma. Sulata paksu põhjaga potis 100 g võid. Kui või on sulanud, lisa kohupiimamass ja sega kohupiimamass ning või omavahel korralikult ära. Seejärel lisa lahtiklopitud munad, köömned ja sool. Sega sõira puulusika või pudrunuiaga senikaua, kuni sõir hakkab potis kokku. Vala sõir liuale või kaussi. Söö soojalt (näiteks moosiga) või oota, kuni jahtub.

Head isu!





PIIMÄ VALAMINÕ



PIIMÄ JUUMINÕ



PIIMÄ KURNAMINÕ



LEHM



LEHMÄ NÜSMINÕ



PIIM PURGIN



PÜÜRÜS



PIIMÄKARD



PANG



NARTS



KAUSS



VÕID



KAIV



PIIM



SÕIR



KOHOPIIM



MIKSRI



KÜLMÄKAPP



SÕGÕL



PIIMÄPAKK



KAUSS



PIIMÄ VALAMINÕ



PIIMÄ JUUMINÕ



PIIMÄ KURNAMINÕ



LEHM



LEHMÄ NÜSMINÕ



PIIM PURGIH



PÜÜRÜS



PIIMÄKARD



PANG



NÄRTS



KAUSS



VÕID



KAIIV



PIIM



SÕIR



KOHOPIIM



MIKSRI



KÜLMÄKAPP



PIIMÄPAKK



SÕGÕL



KAUSS