



Roheline kool

KÕRVITSA TOITUDE KOKARAAMAT

2025



RETSEPTI- KONKURSS



Rohelise kooli programm kutsus 2025. aasta kevadel oma võrgustiku koole ja lasteaedu osa võtma kõrvitsate kasvatamise kampaaniast. Kampaania raames kasvatati ruljat käsnnõrvitsat ehk pesunuustikut ja teisi kõrvitsaid. Lisaks kõrvitsate kasvatamisele täideti nende kohta vaatluspäevikuid, tehti eri loovülesandeid ja sügisel koguti loomulikult saaki. Kampaania raames toimusid 2025 a sügisel virtuaalne nunnukonkurss ja kõrvitsatoitude retseptikonkurss. Retseptikonkursile laekunud retseptid on nüüd teie ees! Head kokkamist!





SISUKORD



- 04 KUIDAS VALMISID MEIE TOIDUD
- 06 KOOGID, KÜPSISED, VAHVLIID
- 25 SAIAD, PIRUKAD, MUFFINID
- 36 SALATID
- 43 MUUD TOIDUD





Tallinna Lepatriinu Lasteaed, Pilvetriinud

Valmistasime lapsevanema kodus kasvatatud kõrvitsast piparkoogi-
maitselised täiskaerahelbeküpsised. Küpsised on igati tervislikud - suhkru ja
nisujahu vabad.

Lapsed valmistasid ise kõrvitsapüree ja lisasid enda hakitud tumeda
šokolaadi, pähklid, kõrvitsaseemned ning kuivatatud jõhvikad. Mitme
abikäega sai taigen segatud, lusikaga ahjuplaadile vormitud ning ahjus 170
kraadise kuumusega 17 min küpsetatud.

Töö käigus saime proovida ja nuusutada uusi maitseid. Selgeks sai tööohtus -
ettevaatus kuuma pliidiga, terava noa käsitlemine ning toiduhügieen. Lapsed
õppisid kaaluma, mõõtma, lugema ja loendama. Harjutasime koostööoskust ja
kaaslasega arvestamist.

Õpetaja: Doris Kaev





Kolkja Lasteaed- Põhikool, Päikesejänkud

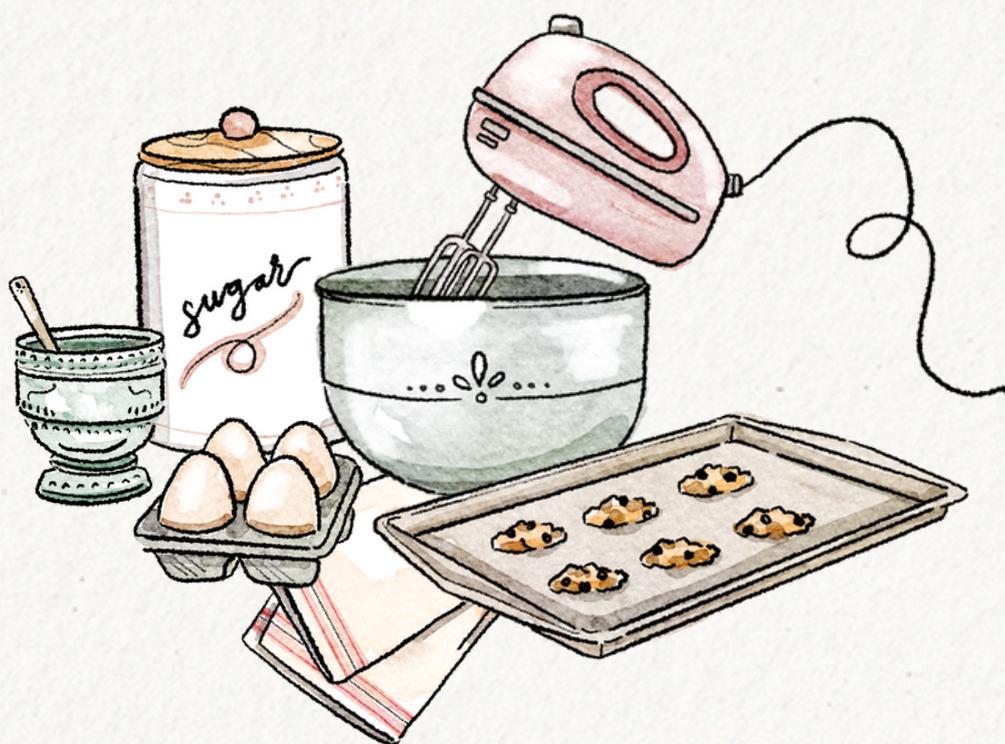
Kevadel panime lastega koos kõrvitsaseemned mulda, jälgisime kogu suve nende kasvamist ja nüüd, sügisel, võtsime saagi ise üles. Seejärel said väikesed käed kõrvitsatest valmistada midagi maitsvat – kuldpruunid ning isuäratavalt lõhnavad muffinid!

Valmistasime lastega muffinitainast, tegime riivitud kõrvitsa(lapsed proovisid ise, kõige väiksem tegija on kaheaastane). Lapsed said ise mõõta/kaaluda aineid, segada ja maitsta, õppides koostööd, kannatlikkust ja rõõmu oma töö viljade nägemisest. Lapsed täitsid vormid, pärast kaunistasid sulashokolaadi ja pralineekommidega. Rääkisime ainete omadustest; shokolaad on külmana kõva ja sulatatuna vedel. Lisaks arutlesime, kust toit tuleb, miks on oluline tervislik toitumine ja kuidas retsepti järgimine aitab meil samm-sammult eesmärgini jõuda.

Suuremate lastega eristasime sõnas KEEKS häälikuid ja kirjutasime sõna. Lapsed osalesid tegevuses huviga ning said kogeda kogu protsessi algusest lõpuni: kasvatasime, koristasime, valmistasime ja nautisime. Sellised kogemused aitavad mõista seoseid looduse, toidu ja igapäevaelu vahel – tõeline näide sellest, kuidas me õpime kõikjal!

Õpetaja: Natalja Rožkov





KOOGID, KÜPSISED, VAHVLID

KÕRVITSAKOOK

NARVA KREENHOLMI KOOL



IMEMAITSEV SÜGISENE KOOK, MIS TOOB TUPPA
SOOJUST JA KANEELILÕHNA

KOOSTIS

- 500 g puhastatud kõrvitsat
- 200 g jahu
- 150 g suhkrut
- 2 muna
- 1 tl kaneeli
- 100 g võid



VALMISTAMINE

- Keeda kõrvits pehmeks ja püreesta (võid kasutada saumikserit).
- Sega kaussis jahu, suhkur, kaneel ja sulatatud või.
- Lisa munad ja kõrvitsapüree, sega kõik ühtlaseks tainaks.
- Vala segu küpsetuspaberiga kaetud vormi.
- Küpseta 180 °C juures umbes 40 minutit, kuni kook on kuldne ja küps (kontrolli puupulgaga).
- Serveeri kooki jahtunult, see sobib suurepäraselt tassitäie tee või kakao kõrvale.



KIHILINE KÕRVITSAKOOK

TALLINNA ÜMERA LASTEAED, LEPATRIINU

KOOSTIS

3 muna
150 g suhkrut
1 tl vanillisuhkrut
100 ml õli
200 g hapukoort või maitsestatamata jogurtit
250 g nisujahu
2 tl küpsetuspulbrit
näpuotsaga soola

Kõrvitsakiht

400 g kõrvitsapüreed
2 spl suhkrut
1/2 tl muskaatpähklit või ingverit



VALMISTAMINE

Kõrvitsapüree: koori ja tükelda kõrvits, küpseta ahjus 180 °C juures 25–30 minutit.

Taigen: klopi munad suhkruga lahti, lisa õli ja hapukoor. Sega omavahel jahu, küpsetuspulber ja sool ning lisa need vedelate ainete hulka. Sega ühtlaseks tainaks.

Kihid: määri küpsetusvorm võiga või kasuta küpsetuspaberit. Vala pool taignast vormi põhjale. Lisa peale kõrvitsakiht ja silu ühtlaseks. Kata ülejäänud taignaga.

Küpsetamine: küpseta 180-kraadises ahjus umbes 1 tund, kuni koogi keskele torgatud puuork jääb kuivaks.

KÕRVITSA-KAERAHELBE KÜPSISED

TALLINNA LINDAKIVI LASTEAED, LOTTE

KOOSTIS

500 g kaerahelbeid
4 suurt muna
150 g suhkrut
näpuotsaga soola
150 g sulatatud võid
2 tl vanillisuhkrut
100 g riivitud kõrvitsat



VALMISTAMINE

- Kõrvits riivida peene riiviga.
- Munad vahustada ja või sulatada.
- Kõik ained kokku segada.
- Võtta supilusikatäis segu ja asetada plaadile, vajutada lamedaks ja ümaraks.
- Küpsetada 180 C ahjus 15 minutit või kauem, sõltuvalt ahjust, kuni küpsised on helepruunid.



MAHLASED PANNKOOGID

TALLINNA LILLEKÜLA GÜMNAASIUM, 2.C

KOOSTIS

500 g puhastatud kõrvitsat
2 dl hapupiima või keefirit
2 muna
4-6 dl nisujahu
1 tl sögisoodat
2 spl suhkrut
näpuotsaga soola
veidi riivitud sidrunikoort
praadimiseks õli



VALMISTAMINE

- Riivi toores kõrvits peene riiviga.
- Sega juurde hapupiim ja klopidud munad.
- Sega jahu, noatsatäis soola, sögisooda ja suhkur ning lisa kõrvitsasegule.
- Maitsesta segu riivitud sidrunikoorega.
- Prae kuumas õlis lusikapannkoogid.



KÕRVITSAPANNAKOOGID

TALLINNA MARDI LASTEAE, RÜBLIKUD

KOOSTIS

500 g puhastatud kõrvitsat
2 dl hapupiima või keefirit
2 muna
4-5 dl jahu
1 tl söögisoodat
2 sl suhkrut
natuke soola



VALMISTAMINE

Segada kõik ained omavahel ning praadida väiksed pannkoogid



KÕRVITSA-ÕUNAPANNAKOOGID

TALLINNA LINDAKIVI LASTEAED, SMURFID



VALMISTAMINE

- Riivi kõrvits peeneks (toorelt) või kasuta küpsetatud püreestatud kõrvitsat. Riivi ka õun (võib koos koorega).
- Sega tainas. Pane kaussi kõrvits, õun, muna, suhkur, sool ja maitseained. Lisa jahu ja küpsetuspulber, sega kuni saad paksu, hapukooretaolise taina.
- Prae koogid keskmisel kuumusel 2-3 minutit mõlemalt poolt, kuni pannkoogid on kuldsed.
- Naudi koos jogurti, hapukoore või meega.



SOOJAD, PEHMED JA TÄIS SÜGISE AROOMI –
IDEAALSED HOMMIKUKS VÕI MAGUSTOIDUKS!

KOOSTIS

200 g kõrvitsat
1 suur õun
1 muna
1-2 sl suhkrut/ mett
4-5 sl jahu (u 70 g)
½ tl küpsetuspulbrit
näpuotsatäis soola
½ tl kaneeli ja vanilli
õli



KÕRVITSAKÜPSISED

TALLINNA LEPATRIINU LASTEAED, PILVETRIINUD

KOOSTIS

- 300 g kõrvitsapüreed
- 150 g vedelat mett
- 90 g sulatatud võid
- 2 muna
- 1,5 tl piparkoogimaitseainet
- 1 sl vanillisuhkrut
- 300 g kaerahelbeid
- 75 g maisijahu
- 150 g hakitud pähkleid, kuivatatud
- jõhvikaid, kõrvitsaseemneid
- 100 g hakitud tumedat šokolaadi



VALMISTAMINE

- Sega koostisained
- Tõsta lusikaga ahjuplaadile
- Küpseta 170-kraadises ahjus 17 minutit.



KÜPSISED ON IGATI TERVISLIKUD - SUHKRU
JA NISUJAHU VABAD.



KÕRVITSAKOOK

RANNAMÕISA LASTEAE, MESIMUMMUD



VALMISTAMINE

- Kõik ained on vaja kokku segada.
- Küpseta 180 kraadi juures 40 minutit.

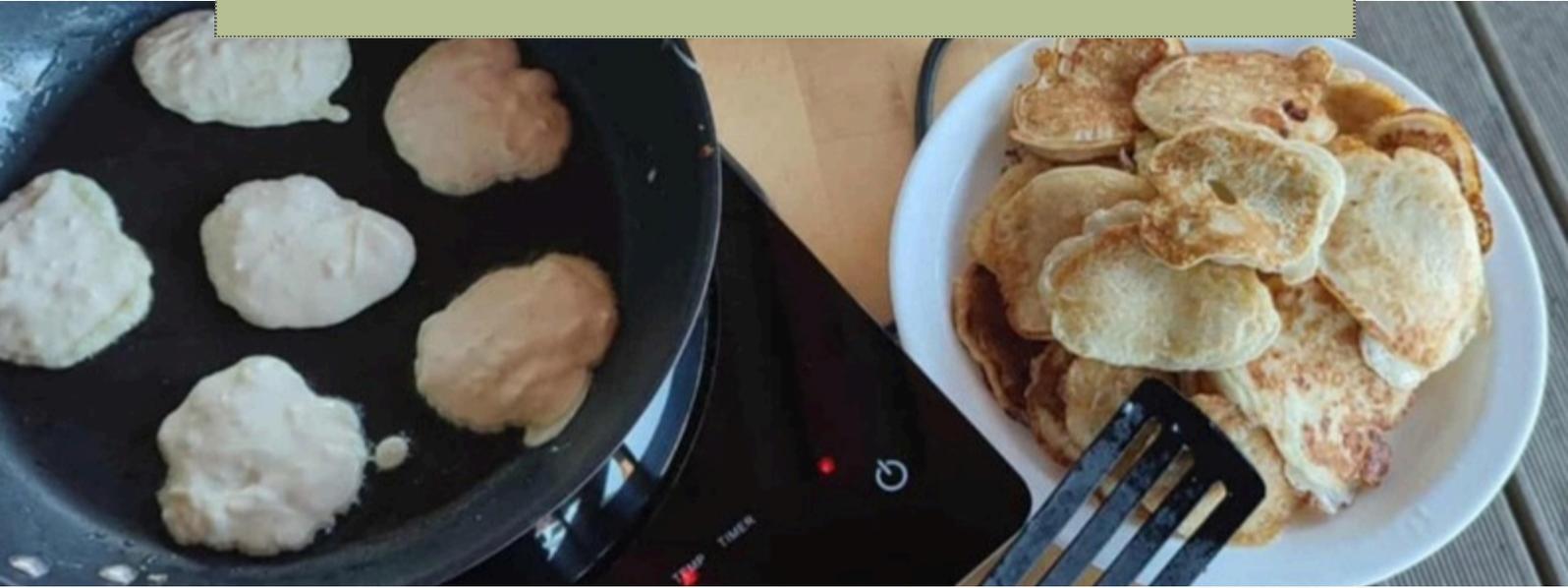
KOOSTIS

- 3 muna
- 2dl suhkrut
- 5dl toorest riivitud
kõrvitsat
- 1dl sulatatud võid
- 3dl nisujahu
- 2tl küpsetuspulbrit
- 1tl soodat
- 2tl vaniljet
- 1tl kaneeli



PANNKOOGID TALDRIK-KÕRVITSAST

RUILA PÕHIKOOLI KIRSIAIA LASTEAEK



VALMISTAMINE

- Klopi munad, lisa maitseained, keefir ja jahu.
- Sega kõik kokku, lisa riivitud taldrik-kõrvits ning küpseta kuumal pannil piisava koguse või/toiduõliga.
- Süüa võib lisandita, kuid eriti hästi maitseb, kui serveerida koos suitsukala/hapukurgi/sibula ja koore salatiga.

KOOSTIS

2 muna
500 ml keefiri
sool, sidrunipipar
nisujahu
riivitud taldrik-
kõrvitsad



KÕRVITSA-JUUSTUKOOK

TALLINNA KUNSTIGÜMNAASIUM



VALMISTAMINE

- Sega kõik koostisosad (välja arvatud pähklid) blenderis. Blenderda, kuni segu on täiesti ühtlane.
- Tõsta segu serveerimistopsidesse ja kaunista röstitud pähklitega.
- Kui soovid tahkemat tekstuuri, hoia külmkapis vähemalt tund aega või kauem.



KOOSTIS

2 tassi kõrvitsapüreed
½ tassi maitsestatamata kreeka jogurtit
150 ml toorjuustu
1 sl toorsuhkrut
maitseained vastavalt maitsele (meie kasutasime kaneeli ja ingverit)
⅓ tassi röstitud sarapuupähkleid

KÕRVITSAKÜPSISED

TALLINNA LIKURI LASTEAE, 5. RÜHM

KOOSTIS

350 g kõrvitsat	1,5 tl küpsetuspulbrit
100 g suhkrut	1 tl sidruni koort
100 g päevalilleõli	1 tl kaneeli
250 g jahu	1 tl ingverit
	soola



BANAANKÕRVITSAPANNKOOGID

TALLINNA ÜMERA LASTEAED, PÄIKENE



VALMISTAMINE

- Banaan kahvliga purustada, kaerahelbed jahuks jahvatada.
- Kõik koostisosad kokku segada ja pannil küpsetada.



KAS SA TEAD, ET ON OLEMAS
BANAANKÕRVITS?

KOOSTIS

banaankõrvits
munad
banaanid
kaerahelbed
vaniliin
küpsetuspulber



KÕRVITSAKÜPSISED

TALLINNA LINDAKIVI LASTEAED, JUSSIKESED



KOOSTIS

- 2 kl kõrvitsapüreed (*eelnevalt ahjus küpsetatud)
- 2 banaani
- 1 spl mett
- 400 g kaerahelbeid
- šokolaadinööbid



VALMISTAMINE

- Pane kõik toorained kaussi ja purusta nuumiksriga. Kasta käed vette ja vooli käte vahel väikesed lapikud pätsikesed. Aseta pätsikesed küpsetuspaberiga kaetud plaadile ja kaunista šokolaadinööpidega. Küpseta ahjus 180° juures 15-20 minutit, kuni küpsised on kuldsed ja lõhnavad.
- Kõrvitsapüree valmistamine: löika kõrvits neljaks ja eemalda seemned lusikaga. Aseta tükid küpsetuspaberiga kaetud plaadile, koored allapoole. Küpseta 180° juures 30-40 minutit, kuni kõrvits on pehme. Jahtunult koori pehme viljaliha koore küljest.

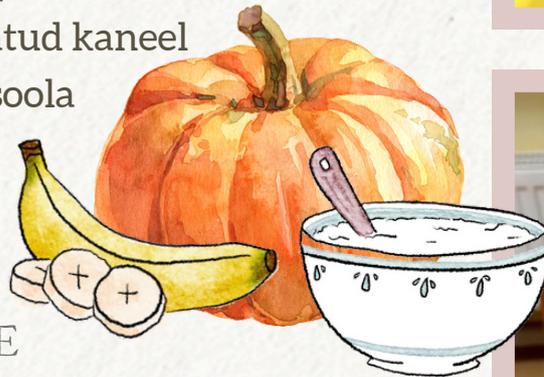


KÕRVITSA-BANAANI VAHVLIID

TALLINNA ÜMERA LASTEAEK, POKUD

KOOSTIS

- 400 g kõrvitsat
- 2 banaani
- 150 g nisujahu
- 1 muna
- 40 g suhkrut
- 40 g toiduõli
- 7 g küpsetuspulbrit
- 0,5 tl jahvatatud kaneel
- näpuotsaga soola



VALMISTAMINE

- Koori kõrvits, eemalda seemned ja lõika see suurteks tükkideks, seejärel riivi. Pigista kindlasti liigne mahl välja, sest see muudab taina liiga vedelaks.
- Purusta banaanid ja sega need riivitud kõrvitsaga.
- Lisa muna, suhkur, kaneel ja näpuotsatäis soola maitsete tasakaalustamiseks ning sega ühtlaseks massiks.
- Sõelu kokku jahu ja küpsetuspulber ning lisa need märgadele koostisosadele. Lisa ka taimeõli.
- Vahvlitaigen on valmis!
- Küpseta eelsoojendatud vahvliraua abil kuldpruuniks. Aeg-ajalt tuleb vahvliraudu võiga pintseldata.



KÕRVITSA PANNKOOGID

NARVA KESKLINNA KOOL, 3.B

KOOSTIS

- 200 g kõrvitsat
- 100 g keefirit
- 1 muna
- 3 spl jahu
- 1 tl soodat
- 1 sl suhkrut
- näpuotsaga soola



VALMISTAMINE

- Koori kõrvits ja riivi
- Lisa keefir
- klopi kausis lahti muna,
- lisa sool, suhkur, sooda ja sega
- lisa jahu, sega
- Lase tainal pool tundi paisuda
- Kuumuta pannil õli
- pane tainas väikese lusikaga pannile
- prae kooke kummaltki poolt 2 min



KÕRVITSA-KAERA PANNKOOGID

TALLINNA KUNSTIGÜMNAASIUM

KOOSTIS

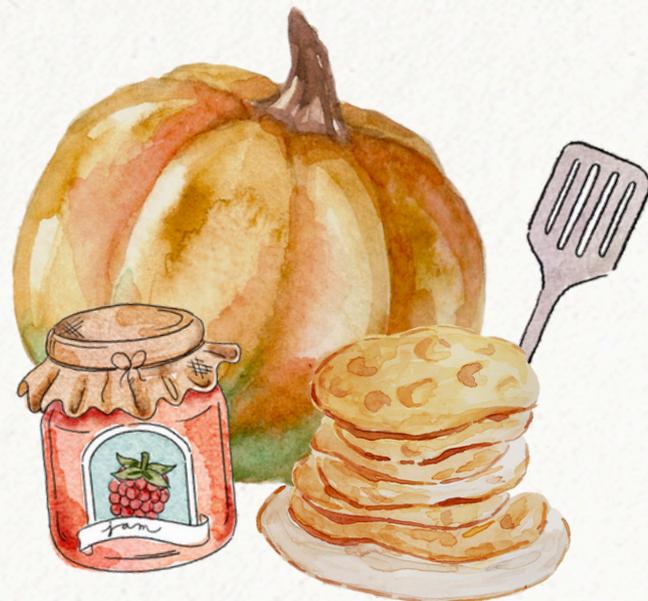
- 1 tass kõrvitsapüreed
- ½ tass toidukoort
- 1 spl sidrunimahla
- 2 muna
- 1 tass täisterakaerajahu
- ½ tl söögisoodat
- ½ tl soola
- maitseained vastavalt maitsele, näiteks kaneel, muskaatpähkel või vanilliin
- õli panni määrimiseks



VALMISTAMINE



- Sega kõik vedelad koostisosad ühes kausis ja kõik kuivad koostisosad teises kausis. Kui mõlemad on valmis, ühenda need ja sega hästi, kuni kõik kuivad koostisosad on segusse täielikult imendunud.
- Kuumuta pann keskmisel kuumusel ja määri kergelt õliga. Tõsta tainas väikese kulbiga pannile. Küpseta ühel küljel, kuni tekivad väikesed mullid, seejärel pööra ümber. Küpseta, kuni pannkoogid on kuldpruunid. Naudi neid lihtsalt niisama või lisa magusaid või soolaseid lisandeid, näiteks moosi või hapukoort.



KÕRVITSAVAHVLIID

TALLINNA ÜMERA LASTEAED, PÄÄSUKE

KOOSTIS

- 300 g toorest kõrvitsat
- 3 muna
- 50 g suhkrut
- 10 g vanillisuhkrut
- 3 spl hapukoort
- 200–250 g jahu
- 1 tl küpsetuspulbrit



VALMISTAMINE

- Koori kõrvits ja riivi see peene riiviga.
- Lisa kõrvitsale munad ja hapukoor ning kõik kuivained – suhkur, jahu ja küpsetuspulber.
- Sega kõik ühtlaseks massiks. Tainas peaks jääma üsna paks.
- Kuumuta vahvlmasin ja pane sellele üks-kaks lusikatäit tainast (sõltuvalt masina suuruselt).
- Küpseta vahvliid kuldpruuniks.



AUTOKUJULISED KÜPSISED

TARTU LASTEAED LOTTE, SINISED ELEVANDID

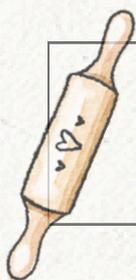
KOOSTIS

- 200 g võid
- 300 g suhkrut
- 200 g kõrvitsapüreed
- 500-600 g nisujahu
- 3 tl küpsetuspulbrit
- 3 tl vaniljesuhkrut
- 3 tl jahvatatud kaneeli



VALMISTAMINE

- Eelnevalt keeta kõrvitsakuubikud, püreestada ja jahutada.
- Hõõru toasoe või suhkruga kohevaks ja heledaks ning lisa kõrvitsapüree.
- Sega hoolega läbi.
- Teise kaussi pane jahu, küpsetuspulber, vaniljesuhkur ja jahvatatud kaneel. Sega läbi.
- Lisa jahu-maitseainete sgu või-kõrvitsasegule, sega hoolega. Kui tainas jääb käte külge, lisa jahu juurde.
- Rulli tainas õhukeseks, tee vormid või pallikesed, tõsta plaadile ja küptseta 200° C ahjus 15-20 minutit.
- Jahuta ja naudi!



MEIE RÜHM TEGI AUTOKUJULISED KÜPSISED, SEST MEIL OLI KA PROJEKT „TURVALISELT LIIKLUSES“

KÕRVITSA-JUUSTU PANNKOOGID

LUUNJA LASTEAEK MIRDRIK, KIILID



VALMISTAMINE

- Pane lauale keedetud ja jahtunud kõrvits, riivitud juust, muna ja veidi jahu.
- Sega kõik koostisosad suures kausis ühtlaseks massiks.
- Tee peopesas väiksed pallid (meil kahjuks see ei õnnestunud ja panime lusikaga ja tegime väiksed pannkoogid),
- Täiskasvanu paneb pallid/koogid 180 ° C ahju ja küpsetab umbes 20 min, kuni need on kuldsed.

KOOSTIS

300 g keedetud ja jahtunud kõrvits
1 muna
200 g riivitud juustu
3-4 sl jahu
soovi korral veidi soola, pipart





PIRUKAD, SAIAD, MUFFINID

KÕRVITSAMUFFINID

TALLINNA SITSI LASTEAED, PÄEVALILL

KOOSTIS

- 100 g sulatatud võid
- 225 g nisujahu (425 dl)
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 4 sl suhkrut
- 2 muna
- 1 dl piima
- 1 dl keedetud ja püreestatud kõrvitsat
- 1 dl hakitud pähklit/kaneeli/apelsini koort



VALMISTAMINE

- Sega jahu, küpsetuspulber ja suhkur omavahel.
- Lisa jahtunud sulavõi, lahti klopitud munad, piim, kõrvitsapüree.
- Jaga tainas vormidesse.
- Küpseta 200 ° C juures 15 - 20 min. Võib kaunistada vahukoore ja apelsini tükiga.



KÕRVITSASAI

PANGAPEALSE LASTEAED, TÄHEJÜTSID



VALMISTAMINE

- Soojenda vesi ja kõrvitsapüree kehatemperatuurini. Sega pärm veega, lisa püree.
- Sega jahud, sool ja mesi. Sõtku umbes 10 minutit. Lase pool tundi rätiku all kerkida.
- Sõtku tainast veel natuke aega ja pane võiga määratud vormi. Lase kerkida 15 minutit. Määri õliga ja raputa peale kõrvitsaseemneid. Küpseta 200° C ahjus 35-40 minutit.

KOOSTIS

5 dl kõrvitsast keedetud püreed
2,5 dl vett
50 g pärm
1 kg nisujahu
4 dl rukkijahu
1 dl mett
3 tl soola
võid vormi määrimiseks
Peale: õli, peotäis kõrvitsaseemneid



PARIM ON SÜÜA AHJUSOOJA SAIA JAHTUNUD KÕRVITSAMOOSIGA!



KÕRVITSAMUFFINID

LUUNJA LASTEAEK MIDRIMAA, MIDRIHOBUD

KOOSTIS

325 g kõrvitsat

2 muna

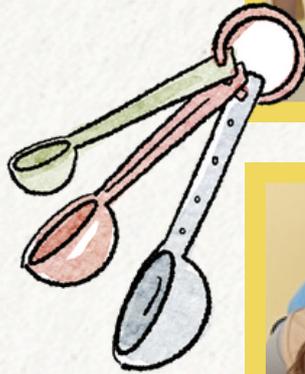
100 g suhkrut

320 g nisujahu

15 g küpsetuspulbrit

4 g vaniljesuhkrut

130 g toiduõli



MUFFINITESSE SAI ENDA KASVATATUD
KÕRVITSAPOISS!

KÕRVITSASAI

PANGAPEALSE LASTEAED, TUULEKRATID

KOOSTIS

1 kg kõrvitsat (või 400 g valmis kõrvitsapüreed)
75-100 g suhkrut
25 g pärimi
100 ml vett
75 g õli
500-600 g nisujahu
poole sidruni riivitud koor
0,5 tl soola



VALMISTAMINE

- Koori kõrvits ja lõika väikesteks tükkideks. Hauta võiga pehmeks, püreeri saumiksriga ühtlaseks püreeks.
- Lahusta pärm vähese suhkruga, lisa soe vesi ja soe kõrvitsapüree.
- Lisa ülejäänud suhkur, jahu ja sool. Seejärel lisa riivitud sidrunikoor ja õli.
- Sõtku tainast, kuni see tuleb käte küljest lahti, vajadusel lisa jahu.
- Lase soojas kohas kerkida, kuni tainas on paisunud kahekordseks. Vormi tainast kaks saiapätsi.
- Küpseta 200 °C ahjus 25-30 minutit.



KÕRVITSAMUFFINID

TALLINNA LINDAKIVI LASTEAE, LEPATRIINU

KOOSTIS

- 150 g mannat
- 170 ml keefirit
- 1 muna
- 240 g kõrvitsat
- 10 g apelsinikoort
- 7 g küpsetuspulbrit
- 1/2 tl vanillisuhkrut
- suhkrut maitse järgi



VALMISTAMINE

- Riivi kõrvits ja apelsini koor peeneks
- Sega kõik koostisosad
- Pane tainas muffinivormidesse ja küpseta 180 ° C ahjus u 30 minutit.

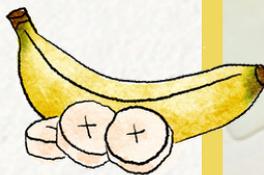


BANAANI-KÕRVITSALEIB

LUSTIPESA LASTEAED, MESIMUMMUD

KOOSTIS

3 kodukana muna
pool klaasi suhkrut
1 tl vanillisuhkrut
150 gr täistera nisujahu (öko)
2 tl küpsetuspulbrit
3 pruunikat banaani
6 sl keedetud kõrvitsapüreed
pool klaasi piima
kaunistuseks kookoshelbeid



VALMISTAMINE

- Klopi munad suhkruga vahule - nagu vahupilved taevas!
- Sega teises kausis jahu ja küpsetuspulber.
- Koori ja purusta banaanid kahvliga. Lisa banaanimassi hulka piim ja vanillisuhkur.
- Sega vaheldumisi taignad kokku. Taigen peaks jääma mõnusalt kreemine.
- Kõige lõpus lisa kõrvitsapüree - see annab leivale õige tooni!
- Vajadusel lisa rohkem jahu või suhkrut.
- Vala taigen vormi ja kaunista kookoshelvestega!
- Küpseta 175 ° C juures umbes 50 minutit. Kontrolli puutikuga - kui tikuke tuleb puhtalt välja, siis on küpsetis valmis!
- Lase valmis leivakesel vormis 10 minutit jahtuda ja siis kummuta taldrikule.
- Kaunista rukkilille õitega (meie leidsime neid sügavkülmast).



KÕRVITSASAI

LASTE AED KOOGEL JA MOOGEL, TIBUKE

KOOSTIS

800 g puhastatud kõrvitsat
200 g sulatatud võid
2,5 dl piima
1 kg nisujahu

150-200 g suhkrut
2 tl soola
50 g värsket pärimi või 2 pakki kuivpärimi
1 sidruni või apelsini riivitud koor

RETSEPT: NAMI-NAMI

VALMISTAMINE



KULDKALA KÕRVITSAPIRUKAS

TALLINNA LASTEAED DELFIIN, KULDKALAKE

KOOSTIS

- 3 muna
- 1 tass suhkrut
- 1 tass jahu
- tl soodat
- 200 g kõrvitsat
- 1/2 muskaatpähklit
- 1/2 sidruni koor



VALMISTAMINE

- Kõrvitsa, muskaatpähkli ja sidruni koore riivime.
- Muna ja suhkur vahustada korralikult vahule, seejärel lisada jahu ja sooda ning segada hästi.
- Tainale lisada riivitud kõrvits, sidruni koor ja muskaatpähkel ning uuesti segada. Saadud mass panna küpsetuspaberiga vormi ja küpsetada 180 kraadi juures 30-40 minutit.



KÕRVITSAMUFFINID

KOLKJA LASTEAED- PÕHIKOOI, PÄIKESEJÄNKUD



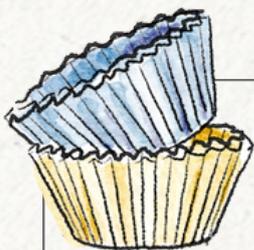
VALMISTAMINE

- Sega jahu, küpsetuspulber ja suhkur.
- Sega kuivained jahtunud sulavõi, lahtiklopitud muna, piima ja riivitud kõrvitsat.
- Jaota tainas võitatud muffinivormidesse ja küpseta
- 200 kraadises ahjus 15- 20 minutit, kuni muffinid on kuldsed ja keskele torgatud puutikk kuivaks jääb.



KOOSTIS

- 100 g sulatatud võid
- 250 g nisujahu
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 4 sl suhkrut
- 2 muna
- 1 dl piima
- riivitud kõrvitsat



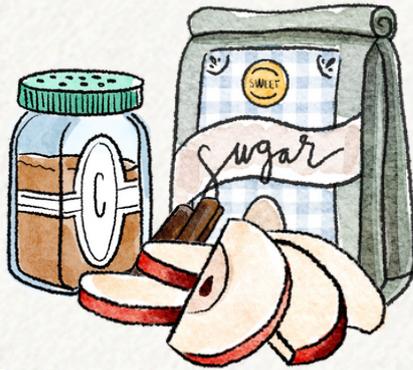
PARIMAD MUFFINUD VALMIVAD ISE KASVATATUD KÕRVITSAST!

ÕUNA-KÕRVITSAPIRUKAS

TALLINNA LASTEAEDELDELFIIN, KAHEKSAJALAKE

KOOSTIS

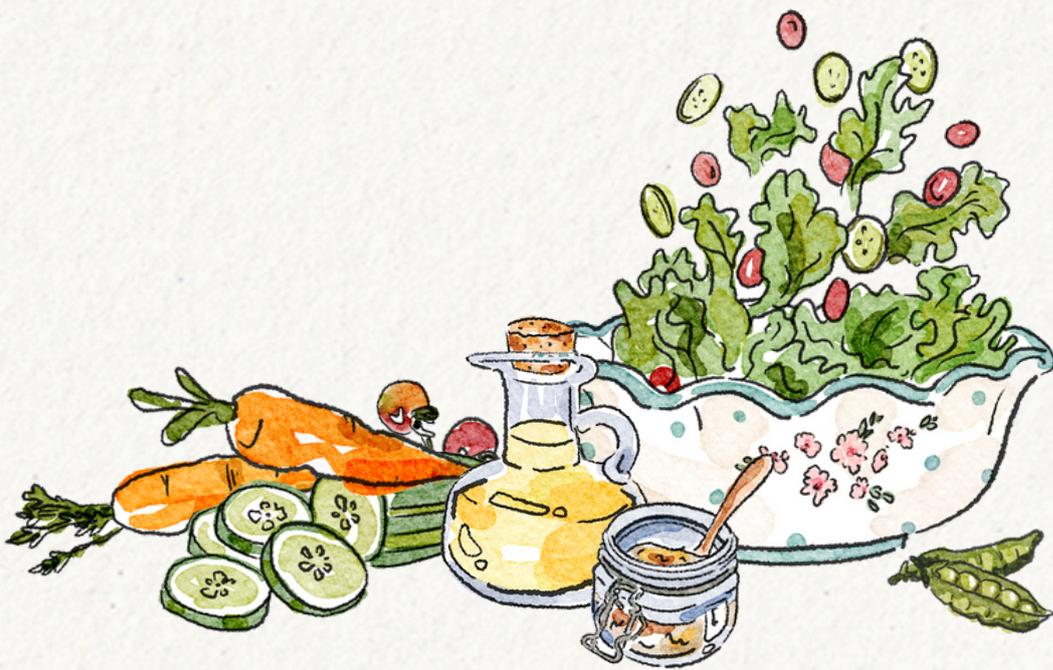
- lavašš – 5 tk
- kõrvits
- õunad
- suhkur
- kaneel
- hapukoor



VALMISTAMINE

- Valmista täidis: koori kõrvits, pese ja riivi see. Pese õunad, eemalda seemned ja riivi samuti.
- Sega täidis: sega riivitud kõrvits ja õunad omavahel. Lisa suhkrut ja kaneeli.
- Valmista lavašš: löika lavašš sobiva suurusega ristkülikuteks
- Vormi rullid: pane täidis lavašitüki lühema serva äärde ja keera rulli. Aseta rullid sobivasse vormi.
- Lisa kaste. Vala rullidele peale hapukoor suhkruga
- Küpseta: ahjus 30-40 minutit, 220 C
- Viimistlus: puista peale kaneeli.

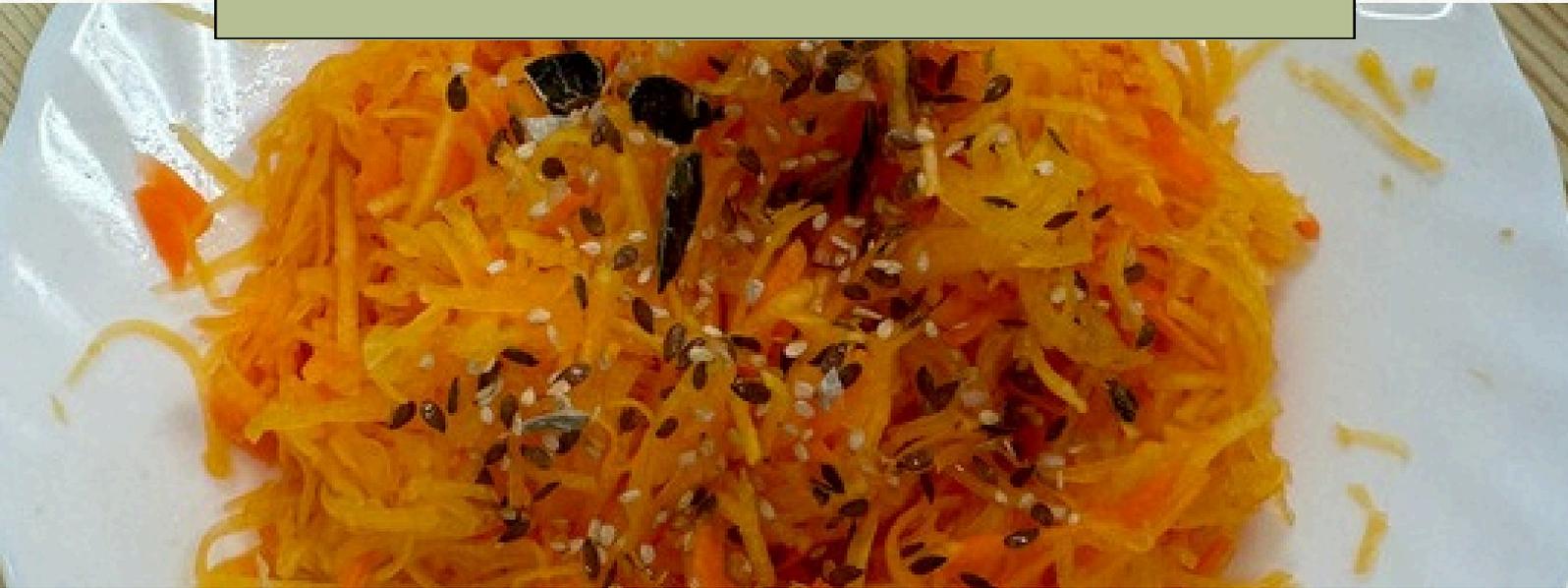




SALATID

KÕRVITSA- JA PORGANDISALAT

NARVA LASTEAE D PÕNGERJAS, KELLUKESED



VALMISTAMINE

- Puhasta kõrvitsalõigud seemnetest ja koori.
- Koori porgandid.
- Riivi kõrvits ja porgand peenel riivil.
- Sega komponendid.
- Kaunista salat seemnetega.

Tervislik salat on valmis!



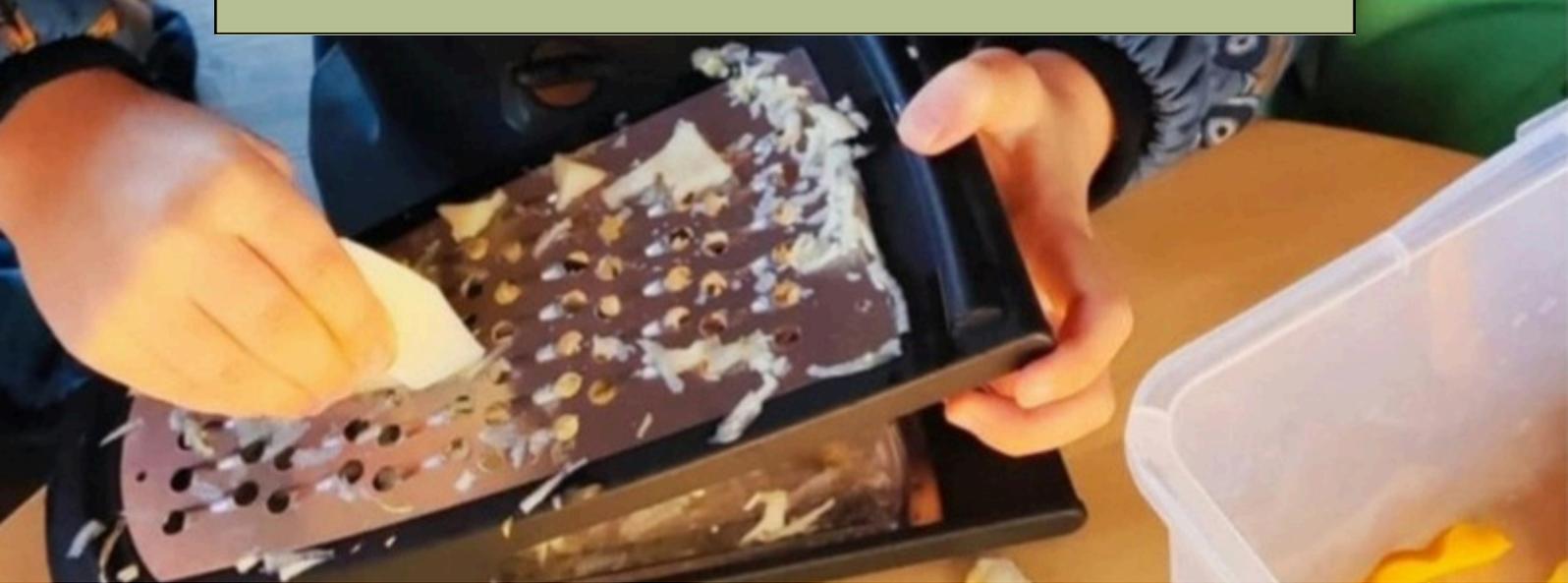
KOOSTIS

- 1 suur porgand
- 300-400 gr kõrvitsat
- 1 sl seemneid



SALAT MUSKAATKÕRVITSAST

RUILA PÕHIKOOI KIRSIAIA LASTEAE



VALMISTAMINE

Sega kõik kokku ja söö mõnuga.



KOOSTIS

riivitud muskaatkõrvits
päevalille- või
kõrvitsaseemned
näpuotsaga soola
oliivõli

KÕRVITSASALAT

TALINNA ÜMERA LASTEAED, TÄHEKESED



VALMISTAMINE

- Kõrvits, õunad, porgand ja juust riivida ning omavahel segada.
- Sidrunist pressida välja mahl, segada see õli ja soolaga ning lisada salatisegule.



KOOSTIS

150 g kõrvitsat
150 g õunu
150 g porgandit
50 g juustu
2 sl õli
1 sl sidrunimahla
soola

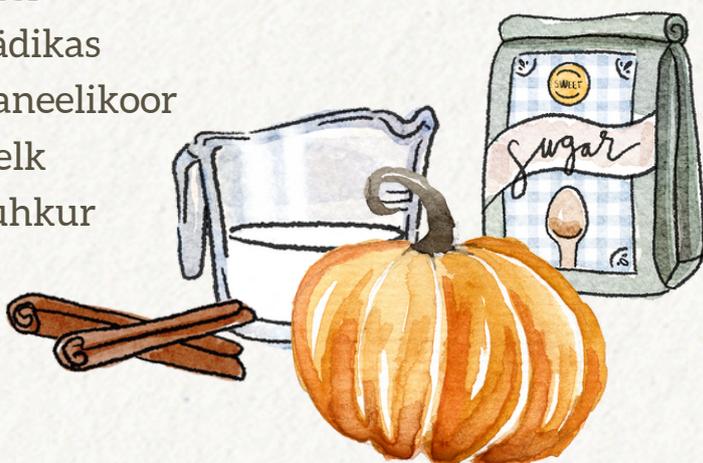


KÕRVITSAHOIDIS

RUILA PÕHIKOOLI KIRSIAIA LASTEAE D

KOOSTIS

kõrvits
vesi
äädikas
kaneelikoor
nelk
suhkur



VALMISTAMINE

- Tükeldasime kõrvitsa.
- 2 liitrile veele segasime hulka 2 spl äädikat, kaneeli koore ja 15 nelki.
- Lasime seista mõned tunnid.
- Seejärel panime keema ja lisasime 0,5 kg suhkrut.
- Keetsime nii kaua, kuni kõrvits muutis värvi.



SALAT SÜGISENE VÄRSKUS

TALLINNA MUSTJÕE GÜMNAASIUM, 4.-5. E

KOOSTIS

1 porgand

1-2 õuna

½ väikesest kõrvitsast

VALMISTAMINE

- Kõik koostisosad riivida.
- Lisada ½ tl.suhrut ja ½ sidruni mahla.
- Segada kokku ning süüa värskelt!



KÕRVITSASALAT

NARVA KREENHOLMI KOOL



VALMISTAMINE

- Lõika kõrvits väikesteks kuubikuteks, maitsesta soola ja maitseainetega ning küpseta ahjus 200 °C juures umbes 15–20 minutit, kuni kõrvits on pehme ja kergelt kuldne.
- Lõika kanarind väikesteks tükkideks ja küpseta pannil või ahjus. Soovi korral võid liha ka eelnevalt keeta.
- Sega kausis kokku salatilehed, kõrvits, kana, mozzarella ja oliivid.
- Nirista peale oliiviõli ja sega õrnalt läbi.

SERVEERI KOHE!

SOE JA TOITEV SALAT SOBIB IDEAALSELT ÕHTUSÖÖGIKS!



KOOSTIS

umbes 100 g kõrvitsat
130 g kanarinda
30 g mozzarellapalle
5 oliivi
peotäis salatilehti (nt rukola, jääsalat või beebispinat)
1 tl oliiviõli
veidi soola ja maitseaineid (nt pipart, paprikapulbrit või ürte)





MUUD TOIDUD

KÕRVITSASMUUTI

NARVA KESKLINNA KOOL, 2.C KLASS

KOOSTIS

- 1 tass küpsetatud kõrvitsat
- 1 banaan
- 1 tops maitsestatamata jogurtit
- 1-2 tl mett

VALMISTAMINE

- Lõika kõrvits tükkideks ja küpseta ahjus, kuni see muutub pehmeks.
- Pane küpsetatud kõrvits, banaan ja jogurt blenderisse.
- Blenderda, kuni segu on ühtlane ja kreemjas.
- Lisa mesi ja sega veel korra läbi.
- Serveeri klaasis
- Naudi!



TULEMUS ON MAITSEV, VITAMIINRIKAS JA ERITI SÜGISE MEELEOLUGA SMUUTI!



KÕRVITSAKOTLETID

RUILA PÕHIKOOLI KIRSIAIA LASTEAED

KOOSTIS

4-5 patissoni

1 väike suvikõrvits

500 g riivitud juustu

sibul

tunde järgi küüslaugumaitseainet

3 muna

tunde järgi jahu (nii et moodustuks kotlettideks vormitav mass)

maitseks soola ja pipart



VALMISTAMINE

- Tükelda patissonid ja suvikõrvits suuremateks tükkideks ning riivi.
- Tükelda sibul.
- Pigista suvikõrvitsast välja liigne vesi.
- Lisa kolm muna, jahu, riivjuust, küüslaugu maitseaine ning sool ja pipar.
- Sega kogu kupatus kokku ning hakka aga pannile lusikaga väikeseid pätsikesi asetama.



KÕRVITSA-KOHUPIIMA VORM

TALLINNA ÜMERA LASTEAED, TÄHEKESED

KOOSTIS

800 g puhastatud kõrvitsat
100 g suhkrut
500 g kuivemat kohupiima
4 suurt muna
1 sidruni mahl ja riivitud koor
2 sl nisujahu
100 g seemneteta rosinaid
võid



VALMISTAMINE

- Lõika kõrvits tükkideks ja hauta vähese veega pehmeks. Nõruta hästi hoolega, siis jahuta.
- Tambi keedetud kõrvits kausis katki.
- Sega juurde sidrunimahl ja riivitud koor, kohupiim, jahu, rosinad ja suhkruga hõõrutud munakollased.
- Viimasena lisa vahustatud munavalged.
- Kalla võitatud u 26-30 cm ahjuvormi.
- Küpseta 200-kraadises ahjus umbes 40 minutit.



LILLELINE KÕRVITSASUPP

TALLINNA LILLEKÜLA GÜMNAASIUM, 3.B JA 3.C

KOOSTIS

1 kg tükeldatud, puhastatud kõrvitsat
1 l heast puljongikuubikust tehtud
puljongit
1 sibul
1 sl õli
200 g sulatatud juustu
soola ja musta pipart
kaunistuseks lilli



VALMISTAMINE

- Pane kõrvitsatükid potti, kalla peale nii palju puljongit (või vesi + puljongipulber), et kõrvitsatükid oleksid kaetud. Kuumuta keemiseni.
- Haki sibul, prae õlis kuldseks. Lisa koos praadimisõliga kõrvitsatükkidele. Keeda kõrvitsatükke koos praetud sibulaga, kuni kõrvitsatükid on pehmed.
- Kui kõrvits on pehme, siis püreesta saumikseriga ühtlaseks. Lisa sulatatud juust ning sega kuni juust on sulanud.
- Kui soovid, lisa soola ja pipart.
- Lase supil 5-10 minutit taheneda, siis pane kaussi ja kaunista söödavate õitega (näiteks, kress, kurgirohi, peiulill või muu).



KÕRVITSA GNOCCHID

RUILA PÕHIKOOLI KOKANDUSRING



VALMISTAMINE

1. Sega jahu, kõrvitsapüree, sool ja muna ühtlaseks massiks.
2. Sõtku mass ühtlaseks taignapalliks.
3. Vajadusel lisa jahu, kui taigen on liialt kleepuv. Pane 10 minutiks külmkappi seisma.
4. Lõika taigen neljaks ja rulli igast tükist pöidlajämedused vorstikesed.
5. Lõika 2 cm tükid ja soovi korral pressi taignale kahvliga muster peale.
6. Raputa gnocchidele jahu, et nad kokku ei kleepuks ning keeda soolaga maitsestatud vees 5-6 minutit kuni gnocchid on veepinnale tõusnud.
7. Samal ajal kuumuta pannil keskmisel kuumusel või kuni see hakkab mullitama. Või peaks muutuma pruunikaks ja lõhnama päikliliselt.
8. Lisa salveilehed ja keedetud gnocchid. Kuumuta 1 minut. Serveeri oma maitse järgi parmesaniga.

KOOSTIS

- 100 g jahu
- 75 g kõrvitsapüreed
- 25 g muna
- 0,5 tl soola
- 30 g võid
- Salveilehti
- Parmesan



KÕRVITSA-SIDRUNIMOOS

PANGAPEALSE LASTEAED, TÄHEJÜTSID



VALMISTAMINE

- Tükelda kõrvits kuubikuteks.
- Riivi sidrunikoor.
- Lõika sidruni viljaliha suurteks tükkideks.
- Koori ja tükelda õunad.
- Sega kõik ained omavahel suures potis.
- Keeda pidevalt segades nõrgal kuumusel, kuni segu on pehmenenud, püreesta.
- Lisa moosisuhkur ja kuumuta keemiseni.
- Kalla kuumadesse steriliseeritud purkidesse ja kaaneta.

KOOSTIS

- 1 kg kõrvitsat
- 2 sidrunit
- 500 g õunu
- 1 kg moosisuhkrut



KÕRVITSA MOOS

VÄÄTSA LASTEAED PAIKÄPP, MESIMUMMID

KOOSTIS

- 1 kg tükeldatud ebaküdooniaid
- 1 kg tükeldatud kõrvitsat
- 500 ml vett
- 1 kg suhkrut



VALMISTAMINE

Lastele meeldis väga kõrvitsa puhastamine ja tükeldamine, moosi purkidesse aitas ohutuse mõttes panna õpetaja, kuid muus osas olid lapsed igas etapis kaasatud.

Moos sai maitsev ja õhtul söime seda sepikuga õhtuooteks. Moosis on tänu ebaküdooniatele ja kõrvitsale ohtralt vitamiine ning mõnus magus-hapukas maitse. Sobib kasutada nii moosina pudru peale, kui liha või juustuga söömiseks.



SELLES MOOSIS ON OHTRALT
VITAMIINE!



KÕRVITS PEEKONIGA

NARVA LASTEAE D PÖNGERJAS, MESILASED



VALMISTAMINE

- Lõika kõrvits viiludeks koos koorega.
- Sega oliiviõli küüslaugu, soola ja maitseainetega ning määri segu kõrvitsaviiludele.
- Mähi iga viil peekoniribad.
- Küpseta ahjus 200 °C juures umbes 25–30 minutit, kuni peekon on kuldpruun ja kõrvits pehme.

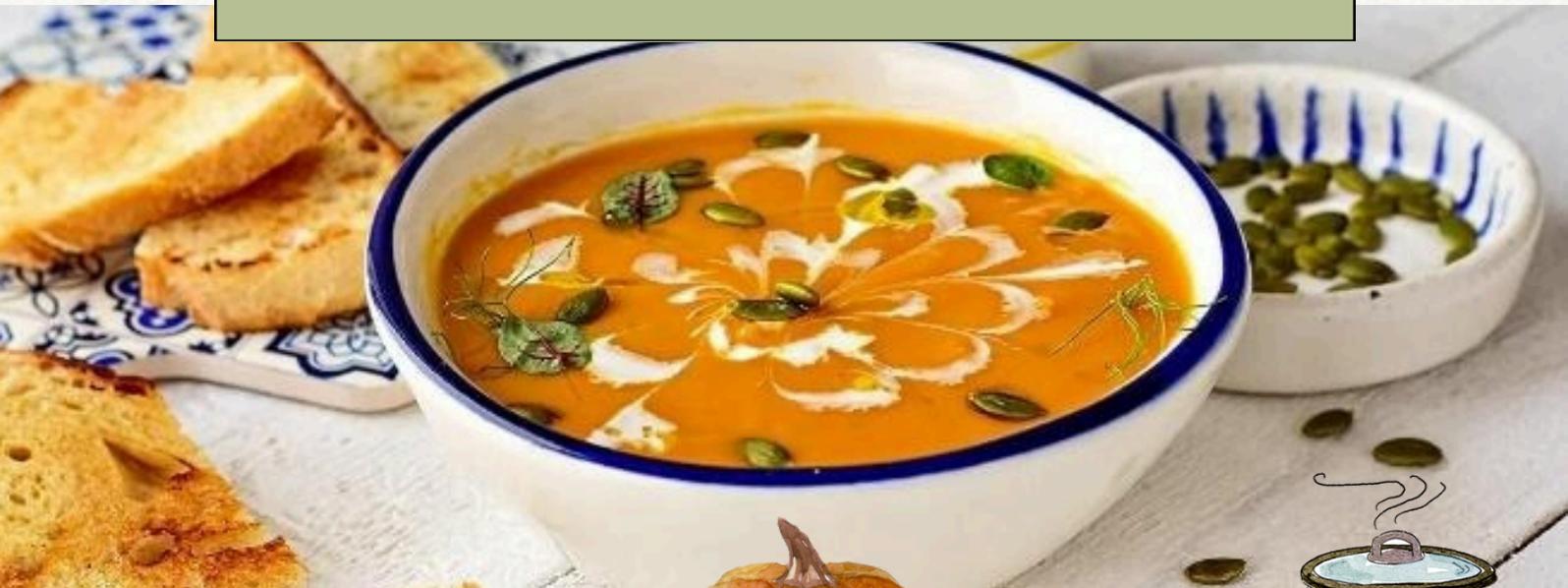
KOOSTIS

Kõrvits (koos koorega)
Oliiviõli
Küüslauk
Sool ja maitseained (nt paprika, pipar, tüümian)
Peekoniviilud



KÕRVITSAPÜREESUPP

TALLINNA LINDAKIVI LASTEAED, JUSSIKE



KOOSTIS

700 ml köögiviljapuljongit
800 g kõrvitsat
1 keskmine sibul
2 küüslauguküünt
2 spl oliiviõli
4 spl rõõska koort
1/4 tl jahvatatud koriandrit
soola, värskelt jahvatatud
valget pipart
kõrvitsaseemneid



VALMISTAMINE



- Koori supi jaoks kõrvits, eemalda seemned ja viiluta. Koori sibul ja küüslauk. Purusta küüslauk laia noa lameda küljega ja haki sibul õhukesteks poolrõngasteks.
- Kuumuta kastrulis oliiviõli ja prae poolrõngasteks lõigatud sibulat kõrgel kuumusel 5 minutit. Vähenda kuumust keskmisele, lisa küüslauk ja jätka praadimist veel 3 minutit.
- Lisa kõrvits kastrulisse, maitsesta jahvatatud koriandri ja valge pipraga. Maitsesta vähese soolaga ja vala peale puljong. Lase keema tõusta ja hauta kaane all madalal kuumusel 20 minutit.
- Tõsta kõrvitsasupp tulelt ja püreesta saumikseriga ühtlaseks massiks.
- Serveerimisel nirista kausis peale oliiviõli, vala peale koort ja kaunist kõrvitsaseemnetega. Serveeri kohe.
- Klassikalise kõrvitsasupi maitset saab õrnemaks ja rafineeritumaks muuta, lisades supile keetmise lõpus väikese koguse piima või madala rasvasisaldusega koort (10%).



TÄIDETUD KÕRVITS

NARVA LASTEAIA PÕNGERJAS, LIBLIKAD



KOOSTIS

- 1 keskmine kõrvits (u 1,5–2 kg)
- 1 tass riisi (umbes 200 g)
- 2–3 õuna, tükeldatud 
- ½ tassi rosinaid
- 2–3 sl mett või pruun suhkur
- 1 tl kaneeli
- ½ tl jahvatatud muskaatpähklit (valikuline)
- näpuotsaga soola
- 2 sl võid
- soovi korral peotäis pähkleid või kuivatatud aprikoose
- soovi korral tõrts vaniljeekstrakti või riivitud sidrunikoort

VALMISTAMINE

- Lõika kõrvitsal “kaas” pealt maha, eemalda seemned ja kiuline sisu, jäta seinad terveks.
- Määri kõrvitsa sisepind kergelt võiga.
- Keeda riis peaaegu valmis (umbes 10–12 minutit, natuke *al dente*). Kurna ja lase natuke jahtuda.
- Valmista täidis: sega kausis kokku riis, tükeldatud õunad, rosinaid, mesi (või suhkur), kaneel, muskaat, sool ja või tükid.
- Kui soovid, lisa ka pähklid või muud kuivatatud puuviljad.
- Sega kõik ühtlaseks.
- Tõsta täidis kõrvitsa sisse, pane peale kõrvitsa “kaas” ja aseta kõrvits ahjuvormi.



- Küpseta 180 °C juures umbes 1,5 tundi, kuni kõrvitsa liha on pehme.
- Serveerimine: Lase veidi jahtuda, serveeri kas magustoiduna või soojaks lisandiks. Võid peale niristada veel veidi mett või piserdada kaneelisuhkruga.



KÕRVITSASUPP

TALLINNA KUNSTIGÜMNAASIUM

VALMISTAMINE

- Haki suur sibul ja prae see vähese õliga potis kuldseks ja pehmeks.
- Lisa neli tassi kõrvitsapüreed ning sega hästi läbi.
- Vala juurde köögiviljapuljong ja lase supil vaikselt tules keeda 10–15 minutit.
- Maitsesta soola, musta pipra, kurkumi, tüümiani, rosmariini ja paprikaga.
- Kui maitse on ühtlustunud, lisa toidukoort ning kuumuta veel mõni minut, kuid ära keeda.
- Soovi korral võib supi püreestada, et saavutada ühtlane ja kreemjas tekstuur. Valmis suppi serveeritakse soojalt, kaunistatuna näiteks kõrvitsaseemnete, värskete ürtide või tilga toidukoorega.

KOOSTIS

4 tassi kõrvitsapüreed
1 suur sibul
100 ml toidukoort
köögiviljapuljong – maitsejärgi (umbes 500 ml, vastavalt soovitud paksusele)
sool ja maitseained maitsejärgi (must pipar, kurkum, tüümian, rosmariin ja paprika)

