RUKKILEIB MEIE LAUAL ON TERVIS

Ideid ja näpunäiteid koolidele ja lasteasutustele LEIVANÄDALA läbiviimiseks.

2010

Autor Meeri Talv
Toimetaja Anneli Zirkel
ISBN 9949-10-708-3
Esimese trüki koostamist on finantseerinud Eesti Haigekassa tervisedendusliku projekt “Rukkileib meie laual on tervis” 2004 vahenditest.
2010 aasta täiendatud väljaanne on finantseeritud Eesti Leivaliidu ja PRIA turuarendustoetuse vahenditest.

Loodus kasvatas rukkiterad,
kivi veskil jahvatas nad.
Jahust ema küpsetas leiva
perel süüa ja tänada…
Oskar Ehaste

Austatud lasteasutuste leivanädala korraldajad-läbiviijad!

Projekti "Rukkileib meie laual" algatas Eesti Leivaliit juba 1998.a. Igal sügisel oktoobri alguses korraldatakse kõikjal Eestimaal leivanädal, mille eesmärgiks on:

- suurendada rukkileiva ja leivatoodete tarbimist,
- säilitada eestlaste kultuurile omaseid toitumisviise,
- kujundada ja väärtustada leiva osa eestlaste kultuuritraditsioonides.

Heaks traditsiooniks on kujunenud rukkileiva õnnistamine, leivanädala alguses suure sümboolse rukkileiva viimine presidendilossi, lahtiste uste päevad Eesti veskites ja pagaritööstustes, näitusmüügid ja degusteerimised, temaatilised näitused koolides ja muuseumides, laste joonistuste ja luuletuste võistlused ning muud üritused koolides, rahvamajades, vallavalitsustes, perearstikeskustes jm. Leivanädal lõpetatakse igal aastal traditsioonilise lõikus-tänupühadega Eesti kirikutes.

Käesoleva töövihiku mõte on selles, et teha veidigi lihtsamaks leivanädala ürituste, tegevuste ja õppekäikude planeerimist ja läbiviimist. Töövihikus antakse põgus ülevaade leivaviljast ja rukkileivast, mis on meie elu alus. Samuti leiate siit vanasõnu, kõnekäände, uskumusi ja kombeid, rahvapäraseid väljendeid, rahvamänge ja -laule, mõistatusi, ristsõnu, leivatoitude retsepte jne. Töölehti võib soovi korral paljundada, muuta tööjuhendit vms. Kogu materjal on soovituslikku laadi! Kindlasti tutvuge töövihiku lõpus oleva kirjanduse loeteluga, kust võite leida täiendavat materjali rukkileiva tervislikkuse kohta ja rukkileiva kohast eestlaste kultuuris.

Enne iga töölehe täitmist on vaja õpilastega arutleda vastaval teemal ja anda selgitusi nii uurimustööde teostamiseks kui ka töölehtede täitmiseks. Näiteks töölehele "Leivalugu" tuleb paljundada rühmatöö jaoks samas olev Harri Jõgisalu tekst "Leivalugu". Teema "Jätku leiba!" koosneb samuti kahest lehest: õpetaja loeb oma lehelt teksti ja õpilased täidavad paljundatud lehtedel olevaid ülesandeid. Õpetajal onvõimalik õpilaste töid kontrollida nn. vastuste-lehelt. Õpetaja jaoks on olemas veel vastustelehed teemadel: "Leivalõhnaline" ja "Mõistata!".

Mõned tekstid sobivad klassi või kooli stendile: (näiteks) "Vanasõnad", "Rukkileiba on eestlased alati sügavalt austanud", "Rahvapärased väljendid". Stendil võiksid olla laste luuletused leivast (omalooming), pildid rukkist ja rukkilillest või laste joonistused. Huvitavaid kilde vilja ja leiva kohta leiab Aleksei Vladimirovi raamatust

“Maailm püsib viljateral”. Tervisliku toitumise kohta sobib toidupüramiid või toiduring, leivatoitude retsepte jpm.
Enne leivanädala algust võiks lasta lastel tuua kooli erinevate leibade kilepakendeid, kust saaks uurida koos leiva koostist jm. olulisi andmeid, neid analüüsida. Siinjuures tuleks tutvustada leival olevate märkide tähendust. Märkide kohta võib lugeda Internetist aadressil www.epkk.ee.

Kui õppeprogramm võimaldab, siis võiks õpetaja kutsuda tervislikust toitumisest ja rukkileiva tervislikkusest rääkima asjatundja, kes oskab seda teemat paremini avada.

Korraldada võiks leivatoitude retseptivõistluse. Kõikidest kogutud retseptidest saaks kokku köita “Leivanädala kokaraamatu”. Sellest kokaraamatust tulekski valida leivapeole huvitavamad leivatoidud. Leivanädalal võiks koostööle paluda ka koolisöökla. Soovitan kindlasti minna õppekäigule muuseumisse või leivatööstusse. Tore üritus oleks leivapäev või leivapidu, kus õpilased võiksid valmistada leivatoite (kaasata ka lapsevanemaid), toimuks ühine leivatoitude maitsmine. Lastele võiks selgeks õpetada mõned luuletused, dramatiseeringu, rahvamängud ja –laulud. Toimuda võiks viktoriin, näitusel oleksid laste meisterdatud rukkililled või õletööd ning joonistused. Tehke kõik oma mõtted teoks ja tuleb vahva pidu!

Leivanädal või leivapidu võiks lõppeda kokkuvõttega, kus ettevõtlikke ja tublisid kaasalööjaid tänataks tänukirja või miks-mitte vahva vigur-leivaga.

Usun, et Teil kõigil on küllaga toredaid mõtteid ja kogemusi meeldejäävaks leivanädala teostamiseks.

Palju jõudu ja indu!
Töövihiku koostaja: Meeri Talv

MEIE LEIVA AJALUGU

3000 – 2500 aastat tagasi
Peamiseks kasutuses olevaks teraviljaks oli oder. Oli tuntud jahvatamine ehk terade peenendamine. Odraterad hõõruti algselt peeneks kividega või tambiti terad uhmris uhmrinuiaga suurmeiks (tangudeks). Odrajahu segati mitmete taimede puruga ning lisati vett või piima. Saadud taignast küpsetati tule paistel või kuuma tuha sees paistekakud.

2500 – 2000 aastat tagasi
Sellesse ajajärku ulatub esimeste käsikivide tarvitamine.

1000 – 200 aastat tagasi
Odra kõrval tuli kasutusele uus teravili – rukis. Samuti jõudsid Eesti alale tähtsa uuendusena veskid. Leiutati taigna kergitamine ehk hapendamine. Õpiti ehitama suuri leivaahje. Nigela viljasaagi, sõdade ning näljahädade tõttu segati rukkileiva taignasse palju aganaid. Saadud leiva kohta öeldi, et see oli nii kerge, et tuul võis ta lendu tõsta.

150 aastat tagasi
Suurenenud viljasaagid võimaldasid puhta aganateta leivataigna valmistamist. Taigent hakati valmistama tuulatud viljast jahvatatud jahust.
Suurtes peredes küpsetati leiba pikaks ajaks ette. Pätsid olid ümmargused ja suured, kaalusid 6 – 12 kg. Sügisel rehepeksu ajal, kui iga päev tuli tugevasti ahju kütta, püüti ka toidutagavarade küpsetamised ära teha. Mõnes peres küpsetati siis leiba jõuludeni ette.

100 aastat tagasi
Leivapätsid muutusid väiksemaks (3 – 6 kg). Leivategemisel võeti senise leivaküna asemel tarvitusele leivaastja.
75 aastat tagasi
Hakati küpsetama rukkipüülist peenleiba.

Tänapäeval
Eestis toodetakse üle 150 nimetuse leiba, kokku enam kui 40 000 tonni aastas.

LEIVALUGU

Harri Jõgisalu

Vanasti põletati alet, et metsast põldu teha: hakiti maakirvestega kamarat, kaaluti ihurammuga kive, kaevati labidaga kraave. Põllulapid olid pisikesed.

Nüüd on uudismaaharijail masinad, mis käristavad üles võsa ja padriku, lükkavad nurme kividest ja kändudest puhtaks. Ekskavaatorid kaevavad äravoolud ja kuivatavad maad. Endised lapid – siilud on ühendatud põldudeks, millel pole äärt nähagi.

Vanasti künti harkadraga, äestati karuäkkega, adra ees olid härjad.

Nüüd sõidavad põllule traktorid, mitmehõlmalised adrad järel; künd on sügav, vagu sirge ja külvimaa sile.

Vanasti tehti seeme käsitsi maha. Külvaja viskas terad külimitust peotäishaaval mulda.

Nüüd külvavad masinad. Mõõdavad külviridades igale ivale väetisenormi, kobestavad ja siluvad pinnase.

Vanasti viis saagi sagedane liigvesi, kehv põld kartis põuda; sügisel hüüdis üks viljapea teist.

Nüüd nõrutavad torukraavid liigse vee, põua korral niisutavad vihmaseadmed põldu.

Vanasti lõigati leivavilja sirbiga, vihk vihu kõrvale, hakk haki järel nurmele ootama, kuni jõudis rehepeksu järg. Enne päikesetõusu aeti ahted maha, rukist rabati, peksti pinda ja koodiga, põhku pahmasid härjad ja hobused. Terad tuulati sarjaga aganate seest välja. Heal aastal saadi põllult neli kuni viis seemet. Sellest pidi jätkuma mõisarendiks ja perelauale.

Nüüd koristab vilja kombain – lõikab, peksab ja tuulab üheaegselt. Puhas vili läheb kuivatisse, ilma, et talle kätt külge pannakse. Põllult saadakse kümme ja enam seemet.

Vanasti hõõruti terad käsikivil jahuks või pani mölder veski tuule või vee jõul jahvatama.

Nüüd käivad terad püülimisvaltside vahelt läbi. Jahu on pehme ja puhas. Sõeladvõtavad välja viimase kui klii ja kestaolluse.

Vanasti, kui pereema seadis leivategu, segas ta sõklaid taignasse toidujätkuks. Päris puhtast jahust ei tehtud leiba isegi suurteks pühadeks. Rahvajutu järgi olnud leib kehvadel aegadel nii aganane, et tema ligidal pole tohtinud tulerauda raiuda, sest säde oleks leiva põlema pannud.

Nüüd nuriseme sageli, et igapäevane leib pole küllalt hea, kahtleme ja küsime, on ta ikka puhtast rukkijahust?

Vanasti tohtis leiba lõigata vaid pereisa, kes oma käega andis igaühele tema osa. Ikka suuremale suurem tükk ja pisemale pisem. Leib oli nii kallis, et lapsed ei saanud isegi aganaleivast kõhtu täis süüa.

Nüüd on leib lahtilõigatult laual. Igaüks sööb oma isu mööda.

Vanasti ei tohtinud leivapätsi nii lauale panna, et lahtilõigatud külg akna või ukse poole vaatas. Kardeti, et leivajätk võib ära lennata. Aga võib-olla ei tahetud võõrale näidata, kui puhas või aganane on pere peatoidus.

Nüüd pakutakse meil leiba paljudes sortides – maa- ja linnaleiba, magushaput, põranda- ja vormileivapätsid on riiulil reas. Mõnikord ei oska valida, missugust võtta – kõigil on sisu ühtemoodi isuäratav ja lõhnav, koorik krõbepruun.

Vanasti sooviti söögiajal leivale "jätku!".

Nüüd muretsetakse sööja pärast ja öeldakse talle "head isu!".

Kes vanasti leivatüki maha pillas, võttis selle jalamaid üles ja andis palale suud.

Nüüd tuleb ette, et leiba loobitakse – terve käär või kannikas saadetakse jäätmehunnikusse. Ega toit meie päevil ometi nii odav ole, et ainult puudus ja tühi kõht inimesele leiva hinda meelde tuletaksid!.

ET LAUAL LÕHNAKS VÄRSKE RUKKILEIB

Eestlaste peamine toit läbi aegade on olnud rukkileib. Leiva vastu tundsid meie esivanemad sügavat austust, sest see sai lauale üksnes suure töö ja vaevaga. Leib oli püha ja ta on meist vanem. Öeldakse küll, et inimene ei ela üksnes leivast, siiski ei saa kuidagimoodi läbi ka ilma leivata.

Leivavili

Leivavili tuli õigel ajal lõigata, siis terad välja rabada või masindada ning kuivatada. Leivavili ei tohtinud põllul hakata idanema ega kopitama minna. Heal leivaviljal pidi olema puhas lõhn. Vilja hoiti viljaaidas kirstus kaane all, et närilised ligi ei pääseks.

Leivajahu

Head leivajahu saadi sellest rukkist, mille terad masindati välja viljapeksumasinaga, sest rehetoas kuivatatud teradele jäi mõnikord kerge suitsulõhn juurde. Leivajahule esitati küllalt kõrgeid nõudeid. See pidi olema kuiv ja sõre, ilma igasuguse ebameeldiva lõhna ja maitseta. Hea jahu ei tohtinud pihku võttes klimpi jääda, see ei tohtinud olla liiga peenike ega liiga sõre ja veskikivid pidid olema puhtad. Leivajahu jahvatati ka kodus käsikivil, kuid see sai liiga sõre.

Jahu säilitati viljaaidas spetsiaalses kirstus või tünnis. Seda ülemäära tagavaraks ei hoitud, et ei saaks sigineda koid. Ait, kus teravilja, jahu ning tangaineid hoiti, pidi olema puhas ja hästi õhustatav. Viimaseks otstarbeks oli aida ukse all nn. kassiava ja tagaseinas üleval tuulutusava (nagu suitsusaunal repnaauk). Pärast veskil käiku klopiti jahukotid õues hästi puhtaks ja pandi päikesepaistele tuulduma.

Leivanõu ehk leivaküna

See tehti enamasti ühest puust. Paremini sobis lehtpuu, mis ei anna maitset ega pragune. Künapuu oli ühest küljest ¾ puu jämeduseni siledaks tahutud ja seest õõnestatud. Otstessse olid tehtud samast puust käepidemed. Leivategemisel asetati küna puidust raamile, millel oli neli jalga. Raamil oli süvend, kuhu küna asetati. Künal oli samast puust kaas ja seda kasutati ainult leivategemiseks. Vaheajal hoiti leivaküna kas viljaaidas või rehetoas - kuivas puhtas kohas. Leivaküna ei tohtinud pärast leivategemist pesta, vaid see kaabiti nüri noaga puhtaks. Nii jäi küna seintele mingil määral vana juuretist, et uus leib paremini hapneks ja kääriks. Kokkukaabitud kaapest tehti nn. kaapekakk (minileib), mis pandi kaljatõrde likku kaljale rammuks ja maitseks. Kui aga leivategemise vahe oli 2-3 kuud, tuli küna enne tarvitamist põhjalikult keeva veega puhtaks küürida. Sama tehti ka siis kui võeti kasutusele uus leivategemise nõu. Leivategemise eelõhtul toodi aidast vakaga jahu ning leivanõu tuppa sooja, et leivatainas kiiremini käärima hakkaks. Sooja toodi ka juuretis (hapu tainas eelmisest leivataignast).

Hapu leivatainas

Kõigepealt valati leivakünasse toaleiget vett. Sellesse peenestati leivajuuretis ning siis segati puumõla või -kulbiga kuiva rukkijahu, nii et tainas oli parajalt paks. Ühe liitri vee kohta läheb tavaliselt head kuiva jahu 1,5 - 1,7 kg. Sellest kogusest segati taignaks esialgu vaid pool. Valmis tainas tehti käega pealt hästi siledaks, riputati paks jahukord peale ning kaeti puhta rätiku või linaga. Künale asetati kaas ja jäeti siis sooja kohta hapnema. Külmal ajal pandi kaanele veel sooje riideid, et tainas ei jahtuks.

Mida soojem ruum, seda kiiremini tainas hapneb. Näiteks soojamüüri ääres seisvas leivakünas hapneb tainas umbes kümne tunniga. Külmas ruumis võib see aeg olla pikem.
Tainast hakati sõtkuma siis, kui pagar oli veendunud, et tainas on hästi kerkinud, s.o. pealt pragunenud. Kes soovis magedamat leiba, võis lasta tainast vähem hapneda. Mõni lisas kerkimiseks ka väheke pärmi. Enne sõtkumist lisati taignale maitse järgi veidi soola ja köömneid ning ülejäänud jahu, siis sõtkuti kiiresti paras tugev tainas. Kiiresti tuli sõtkuda sellepärast, et tainas ei jahtuks ja leib tuleks kergem (õhulisem). Sõtkumise ajal pidi tainast sageli küna põhjast üles kergitama, et põhja ei jääks kuiva jahu. Aeg-ajalt kasteti käsi leigesse vette. Sõtkuti ja kasteti seni, kuni tainas oli hästi sile ning sõtkuja käed jäid taignast puhtaks. Nüüd tehti tainas taas pealt siledaks ja kaeti soojalt kinni.

Leivaahi

Et leib korralikult küpseks, tuli ahju enne olenevalt küttepuude liigist ja niiskusest umbes kaks tundi kütta. Köeti enamasti okaspuudega. Kütmise ajal tuli jälgida, et kogu ahju põrand ühtlaselt kuumeneks. Kui puud olid põlenud, söed kustunud või väheke hiilgavad, pandi ahi kinni, et see ühtlaselt soojeneks. Ahjul oli tavaliselt metalluks või -luuk kolde ees. Mõne aja pärast avati uks ning ahi puhastati kiiresti sütest ja tuhast. Selleks oli spetsiaalne leivaahju roop. Lõpuks pühiti ahjupõrand üle niiske kasevihaga. Kellel soojuse määramisega kogemusi nappis, viskas ahju kuumale põrandale peoga leivajahu - kui jahu põlema süttis või pruuniks kõrbes, oli ahi liiga kuum ning seda tuli lasta veidi jahtuda. Paraja kuumuse korral tõmbus jahu pikkamööda ilusaks tumepruuniks nagu leivakooruke.

Leiva küpsetamine

Leib peab olema hästi kerkiv ja kobe, s.o. üleni täis väikesi ühtlasi tühimikke - mullikesi. Neid mullikesi tekitab taignas olev süsihappegaas, mis tekib hapnemisel ja kerkimisel. Asetanud kerkinud leivataigna kuuma ahju, paisuvad süsihappemullikesed ja otsivad teed välja (leib kerkib). Ühtlasi tekib leiva ümber koorik, mis takistab mullikeste väljapääsu. Nii jääb leib kobedaks. Kooriku tekkimine ja taigna kerkimine peavad toimuma korraga. Selleks on vaja, et leiva küpsetamisel oleks ahjus kuumust vähemalt 250-300° C, saia puhul 160-180° C. Küpsemisel aurub leivast umbes 25- 26% vett. Hea leivaahi peab andma vastavat kuumust ja hoidma seda enam-vähem ühesugusena kogu küpsemise ajal. Leibu vormiti leivalaual, kuhu oli riputatud rukkijahu. Käte vahel vormiti leivapäts kas ümmarguseks või piklikuks, nagu keegi soovis. Et leib jääks täiesti puhtaks, pandi talla alla kapsaleht. Valmisvormitud leivapäts tehti pealt siledaks, pandi leivalabidale ning lükati ahju küpsema. Tavaliselt küpses leib poolteist kuni kaks tundi. Kui leivad olid ahjus, siis kriiskad suleti. Küpsenud leivad siluti üle leigesse vette kastetud käega ja kaeti puhta käterätiku või linaga, et koorik jääks pehmeks. Mõnel pool määriti ahjust võetud leivad üle kanamunakollasega. Hiljem viidi leivad sahvrisse hoiule. Enne tarvitamist pidi leib nädalat-paar seisma, et see oleks kõva ja peaks kauem vastu. Tihtipeale see nõue siiski ei kehtinud, sest kõik armastasid sooja, ahjust võetud leiba või ja piimaga süüa. Pärast leivategu oli talutuba meeldivat magusat rukkileiva hõngu täis.

Magushapu leib ehk soojaveeleib

Selline leib seisis kauem pehme ja maitses paremini. Igal perenaisel oli siin oma nipp. Vesi aeti keema ja sellesse segati rukkijahu nii palju, et sai paras paks tainas. Siis riputati peale üsna paks kord kuiva jahu ja kaeti puhta lapiga. Peale pandi veel sooje

riideid ning leivaküna asetati söögituppa soemüüri äärde, kus see seisis umbes 5-6 tundi. Siis segati soojas vees lahustatud leivajuuretis taigna hulka ja jäeti käärima. Kui tainas oli kenasti käärinud ja parasjagu hapu, lisati maitse järgi soola ja köömneid, sõtkuti hästi läbi ning küpsetati.

Kalaleib

Hiiumaal tehti ka kalaleiba. Selleks pandi leivapätsi vormimisel pätsi sisse soolatud räime ja küpsetati koos leivaga. Seda kalaleiba söödi soojalt, eriti hästi maitses see koduõlle juurde.

Lihaleib

Lihaleiva tegemiseks võeti kas suitsu- või praeliha tükke ja pandi need leivapätsi vormimisel pätsi sisse, siis küpsetati. Lihaleiba söödi välitöödel.

Kartulileib

Kehval rukkiaastal tehti õige tihti ka kartulileiba. Selleks valati leivakünasse soovitav hulk keeva vett ja klopiti puumõlaga hulka nii palju rukkijahu, et sai paras paks tainas. Sellele riputati paks kord kuiva rukkijahu, kaeti mõne puhta rätiku või linaga ning kaanega ja asetati leivaküna soemüüri äärde päevaks sooja. Nüüd kooriti vajalik hulk kartuleid, keedeti pehmeks ja tambiti pudrunuiaga kartulipudruks, lisati leivajuuretist. See mass segati taigna hulka ning riputati taas peale rukkijahu, kaeti riietega ja jäeti terveks ööks käärima. Järgmisel päeval, kui tainas oli hapuks läinud, klopiti see puumõla ja kätega hästi läbi, lisati veidi jahu ja sõtkuti nii nagu tavalist rukkileiba. Maitseks lisati nagu ikka soola ja köömneid. Kartulileival oli see eelis, et see seisis
kaua värske.

Rukkipüüli- ehk kolmepäevaleib

Seda tehti suurte pühade ja pidustuste puhul. Üks retseptidest oli niisugune:
Kuus toopi keeva vett kallati leivategemisnõusse. Sinna juurde segati nii palju rukkipüüli, et sai vedela taigna. Seda klopiti puumõlaga nii kaua, kuni tainas oli hästi valge ja jahutükke enam ei olnud. Seejärel kaeti nõu kinni ja lasti pool päeva soojas toas hapneda. Seisnud tainas klopiti hästi hoolega läbi ja lasti hapneda teise päevani. Kui tainas ei olnud siis veel küllalt hapu, klopiti see uuesti läbi ning lasti veel seista. Taignasse lisati peotäis köömneid ja kuiva rukkipüüli. Edasi tuli märgade kätega nii kaua sõtkuda, kuni tainas muutus hästi sitkeks ja valgeks ning tuli käte küljest lahti. Siis asetati leivanõu soemüüri äärde. Kui tainas oli kerkinud, vormiti leivad ja pandi
leivaahju küpsema. Umbes pooleteise-kahe tunni jooksul küpses ilus helepruuni koorikuga väga maitsev rukkipüüli- ehk kolmepäevaleib. Kes soovis valgemat leiba, võis taigna kastmisel nisupüüli sisse sõtkuda.

Aganaleib

Aganaleib oli nii rabe, et söömisel murenes puruks ja tuul kandis laiali. Mida kehvem oli aasta, seda rohkem tuli aganaid leivateol kasutada, et viljaga järgmise saagini välja tulla. Näljaaastail olnud aganaid leivasisus nõnda palju, et leib võinud peerutulest süttida. Kui aganaid ei jätkunud, siis lisati leivaviljale sarapuu-urbi, tammetõrusid, sammalt, kanarbikku ja sõnajalgu. Kevadel muutus ka niisugune leib harulduseks.

Rukkileib meie laual

Eestimaal toodetakse palju leivasorte, mille valmistamiseks kasutatakse erineva sordi rukki- ja nisujahu, sageli ka nende segusid. Rukkijahu jaguneb neljaks sordiks:

Rukkipüül – tüüp 815 – on jahu, mille jahvatamisel eraldatakse suurem osa kesti ja iduosakesi nii, et neid jääb jahusse – 3%. Jahu on peeneteraline, hallika varjundiga.

Rukkikroovjahu – tüüp 1370 – on jahu, mille jahvatamisel eraldatakse osaliselt kestad ja iduosakesed nii, et neid jääb jahusse – 15%. Jahu tera on ebaühtlase suurusega, kuid jämedam kui rukkipüülijahul, värvus on helehall.

Rukkilihtjahu – tüüp 1740 – on jahu, mis sisaldab kuni 25% kesti ja iduosakesi. Jahu tera on jämedam kui rukkikroovjahul, värvus on hallikas.

Rukkitäisterajahu – tüüp 1800 – on koorimata teradest jahvatatud kliiderikas jäme jahu, värvus hall.

Kliid on teradelt eemaldatud seemnekestad koos nende külge jäänud toitekoe ja iduosakestega.

Selle järgi kui palju sisaldab leib rukkijahu jagatakse leivad kaheks:

Rukkileivad on leivad, milles on rukkijahu 90% ja enam.

Segaleivad on **leivad**, kus rukkijahu on vähem kui 90%
täisteraleib
peenleib
teradega leib

Igal leival on oma koostis ja maitse. Rukkileib on väärtuslik toit. Rukkileivaga saame taimset valku, mineraalaineid – eriti fosforit ja rauda, vähem magneesiumi ja tsinki. Eriti aga tõstavad leiva väärtust temas olevad B grupi vitamiinid. Need on vajalikud närvisüsteemile ja nahale. Leiva põhimine rikkus on tema kiudained. Kui sooviks kogu päevase kiudainete vajaduse, mis on 20 grammi, saada ainult täisteraleivast, siis peaks sööma 6 viilu leiba (225g). Parim on kui kiudained saadakse erinevatest toiduainetest, kuid üheks asendamatuks allikaks on rukkileib.

KOOLILEIB

Koolileib on viilutatud põrandaleib, mis sisaldab 90% ja enam rukkijahusid. Leiba valmistatakse ainult naturaalselt kääritatud juuretisega ning selle soolasisaldus ei tohi olla rohkem kui 1%. Koolileib on pruuni või tumepruuni värvi ning selle säilivusaeg on vähemalt kolm päeva. Koolileiva koostise on heaks kiitnud tervishoiu- ja toitumisspetsialistidest ning teadlastest koosnev komisjon.

Kaubamärk „Koolileib" on registreeritud Eesti Leivaliidu nimele. Koolileiba toodavad kuus Leivaliitu kuuluvat tehast üle Eesti: AS Leibur, AS Fazer, AS Pere Leib, AS Lõuna Pagarid, OÜ Saare Leib ja ja AS Euroleib.

Koolileival on laste poolt kujundatud pakend, mis valiti välja koolidevahelisele joonistusvõistlusele laekunud tööde hulgast.

Koolileiva projekti patroon on Evelin Ilves.

Koolileiva ja leibade kohta loe täpsemalt Eesti Leivaliidu kodulehelt www.leivaliit.ee

RUKKILEIBA ON EESTLASED ALATI SÜGAVALT AUSTANUD

** Leivapätsi ei tohtinud lauale asetada alumise koorikuga ülespidi, see tõi riiu majja.*
** Perenaised vajutasid enne küpsetamist leivasse ristimärgi kaitseks halva silma eest.*
** Leivaviil asendas pidulauas tihti taldrikut, kuhu söömise ajaks tõsteti liha, sülti, kaalikat, kapsast ja teisi toite.*
** Leiba peeti pühaks. See nähtub ka eestlaste vanasõnast: "Austa leiba, leib on vanem kui meie". Seepärast ei tohtinud leiba pilduda ega leivaraasule peale astuda.*
** Kui kellelgi juhtus leivatükk käest maha libisema, pidi ta selle üles võtma ja suud andma.*
** Pätsi ei pandud lauale nii, et lõigatud ots oleks ukse poole – leivatükk võis majast välja minna.*
** Õhtul ei lõigatud uut leiba lahti, sest "õhtune leib kahaneb, hommikune kasvab".*
** Andes võõrale leiba, lõikas perenaine pätsi otsast "kärsakese" ära, et mitte oma leivaõnne ära anda.*
** Kui söömas oli oma pere, siis sai otsakoorukese tütarlaps, et tal kasvaksid ilusad rinnad.*
** Leivaviilu ei tohtinud ühe käega murda ega leivapätsi lauale selili asetada, siis pidi pereema ära surema.*
** Kui leivapäts oli küpsemisel pragunenud või õõnsaks jäänud, tähendas see halba – pere laguneb.*
** Kes aga lõikas noaga sooja leiba, purustas leivaõnne.*

Kõigi leivaga seotud kommete vastu eksimine oli rahva moraalimõistete järgi seotud halbade tagajärgedega. Leiba söödi iga toidu juurde v.a. hernesupp ja puder. Kes pühkis toiduraasukesed üle laua otsa maha, sai tunda leivapuudust ja jäi vanatüdrukuks. Kui söögiajal juhtus külaline tulema, kutsuti see alati leiba võtma. Pühadeleivad erinesid argipäevaleibadest erilise kuju poolest (näärileivad, pulmaleivad, tuhkapäevaleivad).

RAHVAPÄRASED VÄLJENDID

“aastane leib” - *aastane toidutagavara*
“leiva otsas olema” - *head sissetulekut saama*
“uut leiba otsima” - *uut teenistust (tööd) otsima*
“ühes leivas” - *kuskil peres teenistuses olema*
“leibkond” - *pere*
“palju leibu ühes majas” - *mitu perekonda ühes majas*
“leivad ühte kappi panema” - *kokku elama asuma (abielluma)*
“leiba võtma” - *leiba sööma*
“leivakõrvane” - *muu toit peale leiva*
“leib on laual” - *perel on küllalt toitu või sissetulekuid selle hankimiseks*
“jätku leivale” - *soov, et toitu jätkuks, et leib ei lõpeks otsa*
“leivaisa” - *tööandja*
“leivateenimine” - *töö enda ja pere toitmiseks*
“läheb nagu leiba” - *kulub palju*
“leiba teenima” - *kellegi juures töötama*
miski **“ei küsi leiba”** - *miski võib vajalikuks osutuda*
“otsi nagu leiba otsitakse” - *otsi hoolikamalt*
“prii leib” - *tasuta toit*
“must töö aga magus leib” - *raske töö, aga hea tasu*
“teenib lõugadega leiba” - *töökoht nõuab palju rääkimist, suhtlemist*

VANASÕNAD

** Maailm püsib viljateral.*
** Viljapõllust näed peremeest.*
** Kuidas küli, nõnda vili.*
** Leib, sool, vesi, tuli – need on vanemad kui meie.*
** Leib on vanem kui meie.*
** Homseks hoia leiba, aga mitte tööd.*
** Lihata võid elada, ei leivata.*
** Leiba hammusta kahe hambaga, liha ühe hambaga.*
** Leib on kibe kätte saada aga magus süüa.*
** Oma teenitud leib on magus.*
** Kel amet, sel leiba.*
** Leib on peremees.*

TEAVET LEIVA TARBIJALE

Tänapäeval on leiva säilivusaeg 48-78 tundi. Seetõttu on oluline osata leiva värskust säilitada.
Muudatused leivas algavad juba esimesel pooltunnil ahjust väljumise järel.
Leiva aroom väheneb ja haihtub mõne tunni järel.

LEIBA VÕIB SÄILITADA MITMETI.

* **PABERKOTIS** jahtub leib aeglasemalt ja koorik püsib krõbe.
* **KÜLMKAPIS** vananeb leib "keemiliselt". Koorik imeb sisust vett ja kaotab rabeduse, sisu mureneb.
* **KÜLMUTAMINE** peab toimuma lühiajaliselt. Soovitavalt viilustatult ja söögikorra jagu portsjonitena. Külmutatud leiba võib kuumutada mikrolaineahjus.
* **RÖSTIMINE** annab leivale aroomi ja rabedust.
* **KILES** säilib leib 3-4 päeva.

Saia ja sepikut on soovitav osta ühe päeva tarbeks. Säilitada on otstarbekas paberkotis või perforeeritud kiles. Kui kilekotis on märgata veepiisku, siis on soovitav jätta kotisuu mõneks ajaks lahti.

HEALE LEIVALE HEA LEIVANUGA!

Hea leivanuga on hambulise teraga ja umbes 20 cm pikk. Tera peab olema piisavalt õhuke, et kergelt saagides saada õhuke ja sileda pinnaga leivaviil, mis ei pudene.
Väga värsket leiba on raske lõigata

TOIDUPÜRAMIID

Kõik toiduained ei oma sarnast osakaalu õiges toiduvalikus

Õigesti toitumine ei pruugi raske olla. Toidupüramiid selgitab erinevate toitainegruppide osakaalu õiges toiduvalikus. Iga erinev grupp varustab meie organismi erinevate ainetega. Ükski rühm ei ole teisest tähtsam, kuigi püramiidi alustala moodustavaid aineid - teraviljatooteid - peaks teiste gruppidega võrreldes rohkem tarbima.

Püramiidi tipp
Rasvade, õlide ja maiustuste söömist peaks piirama ning nende grupp moodustab väikese tipu püramiidist. See rühm kätkeb endas salatikastmeid, erinevaid õlisid, kreeme, võid, margariini, magustatud karastusjooke, komme ja magustoite. Sellesse toiduaineterühma kuuluvad ained sisaldavad suurel hulgal kaloreid, aga vitamiine ja mineraale sisaldavad vähe või üldse mitte.

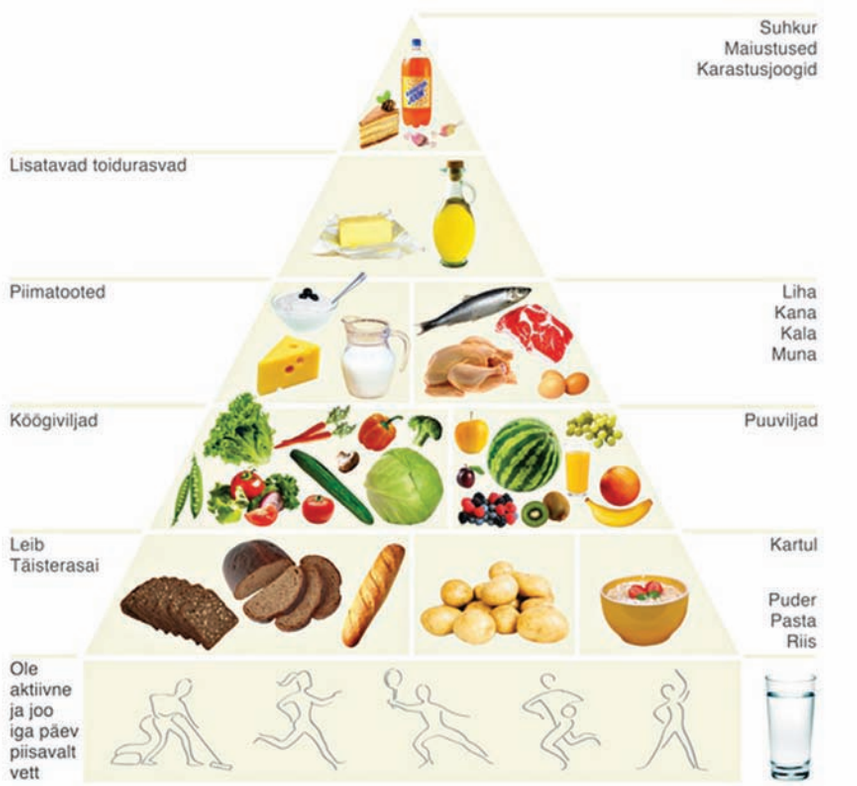
Püramiidi keskosa
Mõõdukas koguses vajab meie organism valkusid ehk proteiine ning need moodustavad püramiidi keskosa ülemise poole. Piim, jogurt, juust, samuti liha, kala, linnuliha, kuivatatud oad, munad ja pähklid - kaks erinevat toiduainete gruppi, mille enamjaolt moodustavad loomsed toitained - on tähtsad valgu, kaltsiumi, raua ja tsingi allikaks. Võimaluse korral vali taine liha, nahata linnuliha, kala ning madala rasvasisaldusega piimatooted kontrollimaks rasva ja kolesterooli taset. Piira fritreeritud toitude osakaalu, see aitab ka rasva ja kalorite liigse kogunemise vastu. Rohkem peaks sööma puu- ja juurvilju, mis täiendavad püramiidi alustala. Peale selle, et puu- ja juurviljad on parim allikas vitamiinide, mineraalide ja kiudainete ammutamiseks, on need ka madala rasvasisaldusega, madala soodiumimääraga ning ei mingit kolesterooli. Süües erinevaid puu- ja juurvilju on kindel, et igapäevane Cvitamiini vajadus on kaetud.

Püramiidi alustala
Leib, tangained, riis, makaronid - teraviljatooted - on püramiidi aluseks, sest nende järgi peaks planeerima toitumist. Püüa valida iga päev nende toodete hulgast 6-11portsjonit. Teraviljas on palju kiudaineid, süsivesikuid, vitamiine ja mineraale. Enamasti sisaldavad need vähe rasva ning on eluliselt vajalikud meie ajule, musklitele ja närvisüsteemile. Et säilitada madal rasvasisaldus, piirake leivapealset.

Kui suur on portsjon
Teraviljatooted (6-11 portsjonit)
1 viil leiba
~28g maisihelbeid (~28g = 1/4 - 2 klaasi olenevalt helvestest)
1/2 klaasi keedetud tangaineid, riisi või makarone
1/2 hamburgeri saia või kuklit
3 - 4 väikest küpsist
Juurviljad (3-5 portsjonit)
1 klaas värsket toorest juurvilja
1/2 klaasi keedetud, küpsetatud juurvilja
3/4 klaasi juurviljamahla

Puuviljad (2-4portsjonit)
1 keskmine õun, banaan, apelsin, nektariin, virsik
1/2 klaasi tükeldatud, küpsetatud või konserveeritud puuvilju
3/4 klaasi mahla
Piimatooted (2-3portsjonit)
1 klaas piima või jogurtit
ca 43g juustu
ca 57g sulatatud juustu
Liha, kala, linnuliha, kuivatatud oad, munad ja pähklid (2-3 portsjonit)
57-85g küpsetatud taist liha, kala või linnuliha
~28g liha = 1/2 klaasi keedetud kuivatatud ube, 1 muna või 2 tl pähklivõid

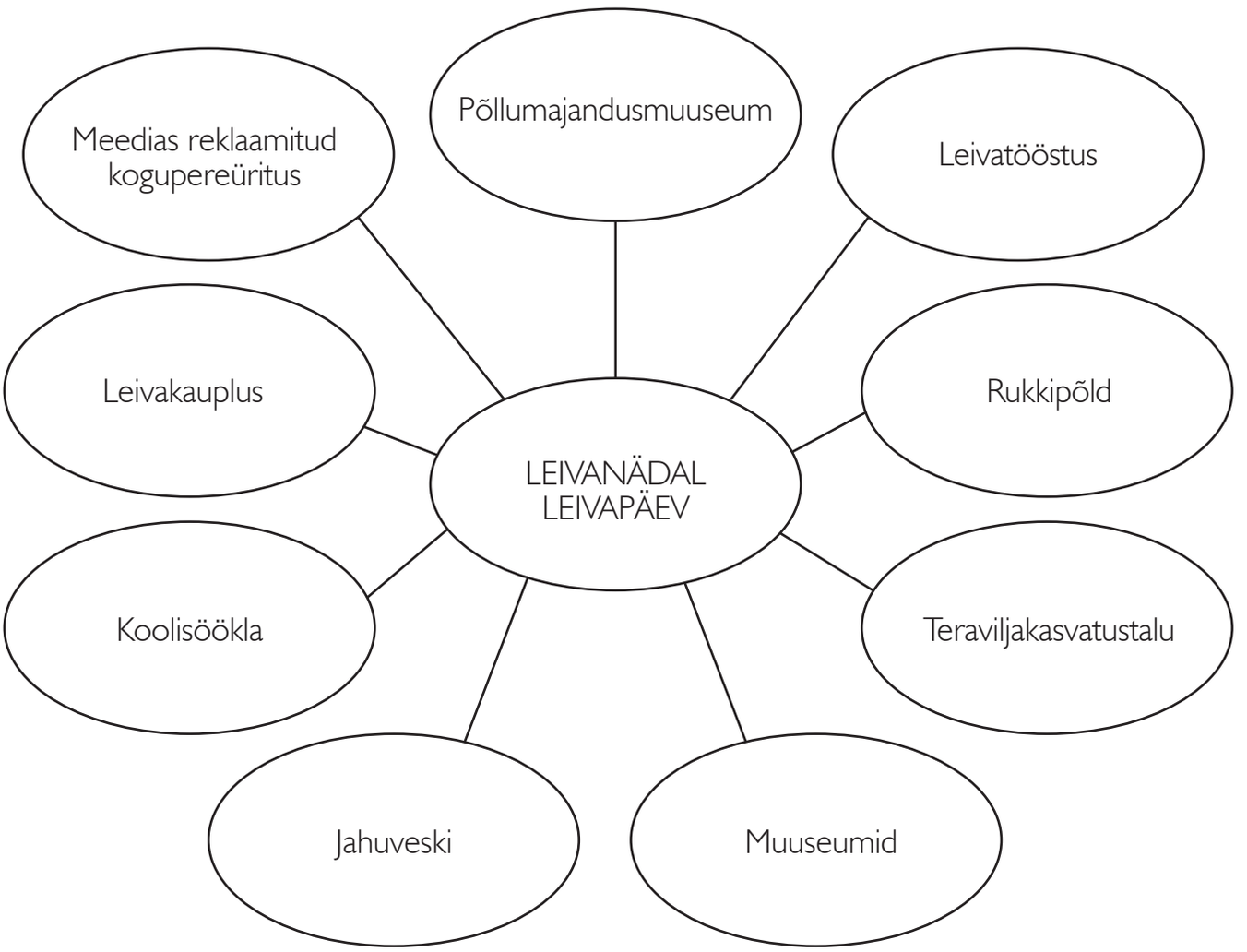
TOIDUPÜRAMIID



VALMIST ISE OMA TOIDUPÜRAMIID JA JOONISTA TOIDUPÜRAMIIDI VASTAVASSE OSSA NEED TOIDUAINED, MIDA SINA SÖÖD PÄEVA JOOKSUL

KUHU MINNA LEIVANÄDALAL, LEIVAPÄEVAL?

VALI KUHU TAHAD MINNA ÕPPEKÄIGULE!



MÕTLE KOLM KÜSIMUST, MILLELE SOOVID SAADA VASTUSEID!

Näiteks:
- leivatööstuses – Milliseid leivatooteid valmistatakse?
- leivakaupluses – Millised leivatooted on müügil?
- rukkipõllul – Mis jääb pärast viljakoristust põllule?
- jahuveskis – Milliseid jahusorte jahvatatakse veskis?
- koolisööklas – Millist leiba pakutakse nädala jooksul einestajatele?
- põllumajandusmuuseumis – Mis on vanim teravili Eestis?
- talus – Milliseid masinaid kasutatakse viljakülvamisel ja viljakoristusel?

TERAVILJAD

KIRJUTA JOONISTE JUURDE TERAVILJADE NIMETUSED.

RUKIS ON PÕHJAMAA LEIVAVILI. TA KANNATAB KLIIMA KARMUST JA MULLASTIKU KEHVUST, TEMAST KÜPSETATAKSE LEIB, MIDA MEILE EI SUUDA ASENDADA ÜKSKI PAGARITOODE.

NISU KASVATATAKSE MAAILMAS PEAAEGU KÕIKJAL, KUS TAIMEKASVATUS ON VÕIMALIK. AASTARINGSELT KÄIB MEIE PLANEEDIL KUSAGIL NISULÕIKUS, SEST NISU KÜPSEB ERI POOLKERADEL JA VÖÖNDEIS ERINEVAL AJAL. NISU ANNAB KA SUURIMA KOGUSAAGI.

ODER KOOS NISUGA ON ÜKS VANEMAID PÕLLUKULTUURE. ODRAST VALMISTATAKSE KRUUPE, TANGU, JAHU NING LOOMAJÕUSÖÖTA.

KAER ANNAB JÕUDU HAIGETELE JA VÄIKESTELE LASTELE. VAREM MOODUSTAS KAER LOOMASÖÖDA PÕHIOSA. ERITI RASKET TÖÖD TEGEVALE HOBUSELE ANTI KAERU.

ÜHENDA TERAVILI JA SEE, MIS TEMAST SAAB.

JAHU		**KÜPSISED**
MANNA	**RUKIS**	**KARASK**
KRUUBID	**NISU**	**SEPIK**
KAERAHELBED	**ODER**	**SAI**
TANGUD	**KAER**	**LEIB**

VESKID

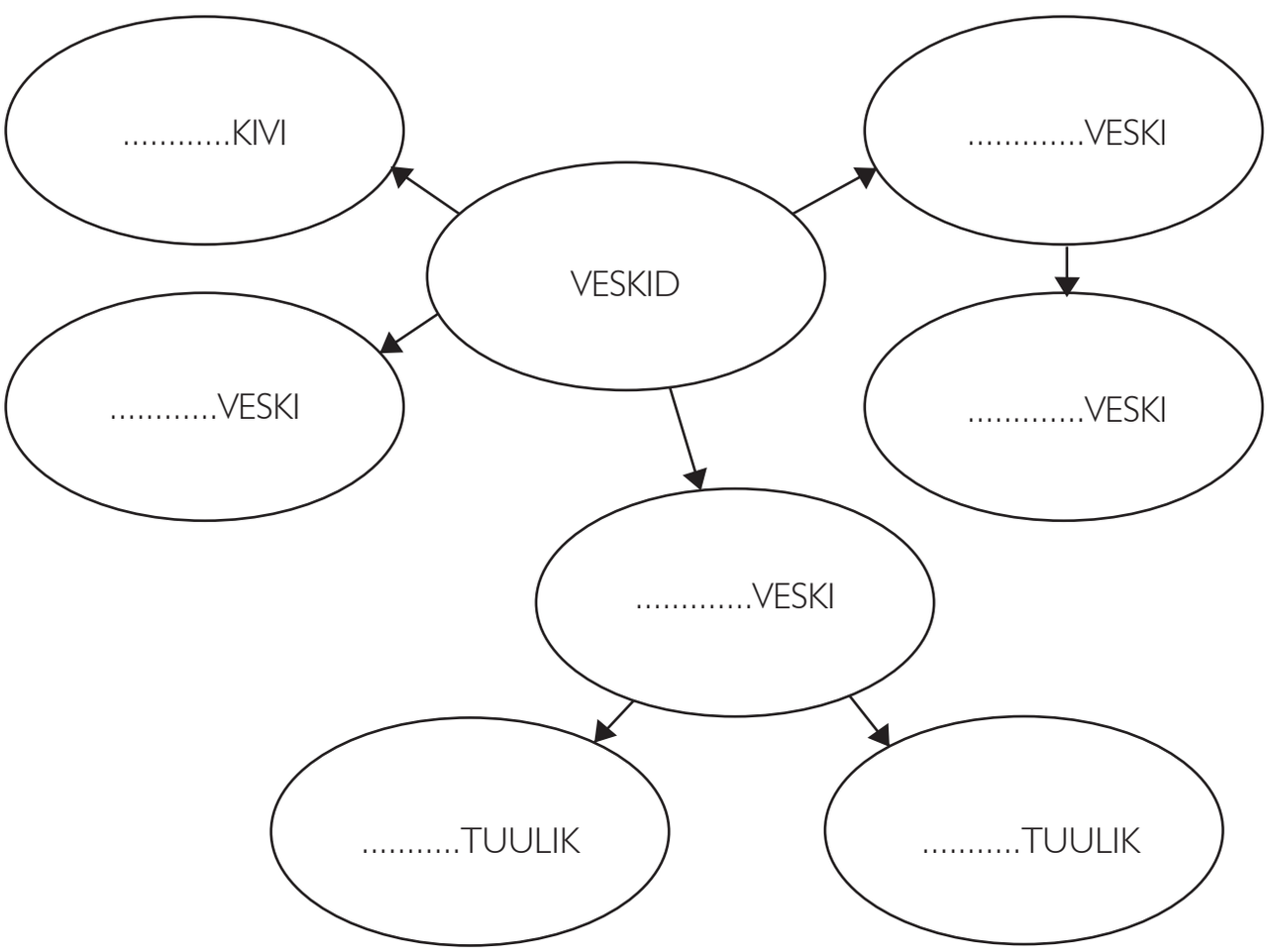
• KOOSTA TEKSTI PÕHJAL MÕISTEKAART.

ENNE VESKITE EHITAMIST JAHVATATI TERADEST JAHU KÄSIKIVIGA.VILJA JAHVATAMINE KÄSIKIVI ABIL OLI AEGANÕUDEV JA VÄSITAV TÖÖ. HILJEM LEIUTATI VEE, TUULE AURU JA ELEKTRI JÕUL TÖÖTAVAD VESKID. ESIMESED NEIST OLID VESIVESKID. NEID TUNTI JUBA LIGI KAHEKSASADA AASTAT TAGASI.

VESIVESKI TÖÖLEPANEMISEKS EHITATI OJALE VÕI JÕELE TAMM – PAIS. SELLEGA PAISUTATI OJA VÕI JÕE VESI KÕRGEMALE NING JUHITI RENNI KAUDU VESIRATTALE. VESIRATAS PANI PÖÖRLEMA VÕLLI JA SEE OMAKORDA PEALMISE VESKIKIVI. VILI VALGUS VESKIKOLUST KIVISILMA KAUDU KIVIDE VAHELE. PEENEKS HÕÕRUTUD TERADEST SAADUD JAHU JÕUDIS KIVIDE VAHELT LÕPUKS JAHUKIRSTU. VÄIKSEMAD VESIVESKID TÖÖTASID ÜHE PAARI KIVIDEGA, UUEMATES JA SUUREMATES OLI KIVE ROHKEM. PEENEKS HÕÕRUTUD TERAD LASTI LÄBI SÕELTE, ET JAHUST TERADE KESTI EEMALDADA.

SADA VIISKÜMMEND AASTAT TAGASI HAKATI VESIVESKEID ÜMBER EHITAMA AURU-VESKITEKS. TUULEVESKITEST OLID MEIL PUKKTUULIKUD JA HOLLANDI TUULIKUD.

PRAEGU TÖÖTAVAD MEIE VESKID ENAMASTI ELEKTRI JÕUL. NENDES JAHVATATAKSE NAGU VANASTIGI VILJATERADEST PEENEMAT JA JÄMEDAMAT JAHU, TANGU, KRUUPI JA MANNAT.



JÄTKU LEIVALE!

• ÕPETAJA LOEB TEKSTI, ÕPILASED KUULAVAD JA TÄIDAVAD TÖÖLEHE.

Vanast ajast peale on leivaviljana kasvatatud rukist, otra, nisu ja kaera. Kui sellest puudus kätte tuleb, aitab hädast välja perenaise osavus. Vanasti sõtkuti taigna sisse jahule lisaks aganaid, kliisid, kartuleid, kaalikaid, õunu, marju... Taignast küpsetati koldes ja reheahjus pätse, kakke ja karaskeid. Neid oli mitut sorti:

rukkileib, nisuleib, odraleib, kaeraleib, õunaleib, kuremarjaleib, kartulileib, kaalikaleib, tera leib, püülileib, peenleib, kirikuleib, jõululeib, pulmaleib, odrakakk, kaerakakk, näärikakk, varrukakk, karask, sepik, sai...

Enne sööma asumist sooviti kodus ja külas: "Jätku leivale!"
Sellele vastati: "Jätku tarvis!"

Õpilase töölehe vastused:

1.

Tulidkar	kartulid
uõdna	õunad
naagad	aganad
jamdra	marjad
dilik	kliid
aakadlik	kaalikad

2.

Rukkileib	kaalikaleib
nisuleib	teraleib
odraleib	aganaleib
kaeraleib	püülileib
õunaleib	peenleib
kuremarjaleib	kirikuleib
kartulileib	jõululeib
pulmaleib	ristseleib

3. "Jätku leivale!"
"Jätku tarvis!"

JÄTKU LEIVALE!

KUULA JUTTU "JÄTKU LEIVALE!"

- **JÄTA MEELDE, MIDA SÕTKUTI VANASTI TAIGNA SISSE JAHULE LISAKS.**

TULIDKAR .....
UÕDNA .....
NAAGAD .....
JAMDRA .....
DILIK .....
AAKADLIK .....

- **MISSUGUSEID LEIBU KÜPSETATI VANASTI KOLDES JA REHEAHJUS?**

R _ _ _ _ LEIB K_ _ _ _ _ _ LEIB
N _ _ _ LEIB T _ _ _ LEIB
O _ _ _ LEIB A _ _ _ _ LEIB
K _ _ _ _ LEIB P _ _ _ _ LEIB
Õ _ _ _ LEIB P _ _ _ LEIB
K _ _ _ _ _ _ _ _ LEIB K _ _ _ _ _ LEIB
K _ _ _ _ _ _ LEIB J _ _ _ _ LEIB
P _ _ _ _ LEIB R _ _ _ _ _ LEIB

- **ENNE SÖÖMA ASUMIST SOOVITI KODUS JA KÜLAS:**

"..... .....!"

SELLELE VASTATI: ".....!".

SÖÖ MITMEKESIST TOITU!

Piimatooteid peab sööma, et luud ja hambad oleksid tugevad.
Piimatoidud on

.....
.....
.....

Lihatoite ja mune on vaja süüa selleks, et lihased saaksid areneda.
Lihatoidud on

.....
.....
.....

Leib ja teravili annavad sulle energiat.
Teraviljatoidud on

.....
.....
.....

Puu- ja juurviljades on palju vitamiine, mis hoiavad sind tervena.
Puu- ja juurviljad on

.....
.....
.....

KAS TEAD?

- **KIRJUTA LEIBADE NIMETUSI, MILLE ALGUSES ON M, P, K, T.**

M	P	K	T

TÄIENDA VANASÕNA!

- **VANASÕNADES ON OSAD TÄISHÄÄLIKUD ÄRA KADUNUD.**
- **KIRJUTA LÜNKA PUUDUV TÄISHÄÄLIK, SAAD TEADA VANASÕNA LEIVA JA VILJA KOHTA.**

1. V _ lj _ p _ ll _ st n _ _ d p _ r _ m _ _ st.
2. L _ _ b _ n v _ n _ m k _ _ m _ _ _.
3. K _ _ d _ s k _ l _i, n _ nd _ v _ l _.
4. H _ ms _ ks h _ _ _ l _ _ b _ , _ g _ m _ tt _ t _ _ d.
5. K _ l _ m _ t, s _ l l _ _ b _

ÜHENDA SÕNAD

• ÜHENDA JOONEGA SOBIVAD SÕNAOSAD, SAAD TEADA KÜMME VILJAKORISTUSEGA SEOTUD SÕNA.

LÕIKUS	KÕRRED
VILJA	PEKS
LEIVA	AEG
REHE	HAKK
VILJA	MASIN
RUKKI	VILI
TUULAMIS	KUIVATI
VILJA	LILL
RUKKI	TUBA
REHE	ÕLED

PEIDETUD SÕNAD

• LOE! MISSUGUSED SÕNAD ON SIIN PEIDUS?

leivaviilutamismasin
.....

Põrandajavormileivapäts
.....
.....

LAUSED LEIVAST

• MOODUSTA LAUSED , MILLES ON SÕNA „LEIB“.
• SÕNADE ALGUSTÄHED ON ANTUD ETTE JA NENDE JÄRJEKORDA EI TOHI MUUTA.

NÄITEKS: M A V R – MAARIKA ARMASTAB VÄGA RUKKILEIBA.

1. S I P L -
.....

2. T L O R -
.....

3. E O S L -
.....

4. P U M L -
.....

SEGIPAISATUD SÕNAD

• MOODUSTA SEGAMINI AETUD TÄHTEDEST SÕNU TEEMAL „VILJAST LEIVANI“.

L U M D - ..... **M E H U R -**
.....

R E T A D - ..... **R I S P -**
.....

R U S I K - ..... **L Õ E D -**
.....

K I S E V - ..... **A T I -**
.....

AUGUST – LÕIKUSKUU

- **LOE TÄHELEPANELIKULT TEKSTI!**
- **Asenda AUGUSTIkuu sõnaga LÕIKUSKUU.**
- **Tõmba punane joon alla nendele AUGUSTIkuu sõnadele, mida saad asendada sõnaga LÕIKUSKUU.**

Kord AUGUSTis hakkas AUGUST auku kaevama. Kaevas ja kaevas, varsti ei paistnud AUGUST AUGUST enam väljagi. AUGUST kostis ainult AUGUSTi appihüüd. AUGUSTi auk oli sügav. Keegi peaks nüüd AUGUSTi AUGUST välja aitama.
AUGUST is ei käi lapsed koolis. Keegi siiski kuulis AUGUSTI appihüüdu ja ulatas poisile käe. Nii pääses AUGUST AUGUST välja.
Hiljem rääkisid kõik AUGUSTi AUGUSTiseiklusest.
Aga kevadeks polnud AUGUSTi AUGUST enam midagi järele jäänud. Auk oli kinni varisenud. Hea oli, et AUGUST ikka AUGUST välja pääses.

- **Joonista lehele pilt, mis kajastab LÕIKUSKUU tegemisi!**
- **Värvi pilt AUGUSTikuu-värvides.**

LEIVALUGU

Harri Jõgisalu

- **RÜHMATÖÖ**

1. RÜHM OTSIB TEKSTIST PEREMEHE TEGEVUSED VANAL AJAL.
2. RÜHM OTSIB PEREMEHE TEGEVUSED TÄNAPÄEVAL.

- **KIRJELDA PEREMEHE TEGEVUSI:**

1. PÕLLU RAJAMINE JA HARIMINE.
2. PÕLLU KÜNDMINE.
3. VILJA KÜLVAMINE JA PÕLLU HOOLDAMINE.
4. VILJA KORISTAMINE.
5. JAHU JAHVATAMINE.
6. LEIVA KÜPSETAMINE.
7. LEIVA AUSTAMINE.
8. LEIVAGA SEOTUD KOMBED JA USKUMUSED.

PEREMEES(nimi):.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

RUKKIPÕLD

• LÕPETA VÄRSID.

VOOGAB OTSEKUI	LEIB
PÕLD TÄIS KULDSEID	TALLA
ÕÕTSUB ÜLES JA .....,	TEID
TUULELE, PÄIKSELE	TERI
PEATU ... ÄRA	ALLA
SELLESSE	VALLA
SEE ON	MERI

KALJU KANGUR

• ÜHENDA VANASÕNADE ALGUS JA LÕPP JOONEGA.

1. HOMSEKS HOIA LEIBA,	SELLE LAULU LAULAN.
2. KES KARJA EI KAITSE,	AGA MITTE TÖÖD.
3. KELLE LEIBA SÖÖN,	SEE LEIBA EI MAITSE.
4. KUI PUUDUS KÄES,	SIIS ANNAB TA LEIBA.
5. KOSUTA PÕLDU,	SIIS LEIB ON KÕIGE PAREM ROOG.

.....

LAMAB LUMETEKI ALL,
AGA KÜLM EI OLE TAL.
SAABUB KEVAD, UNEST VIRGUB,
MEHE PIKKUSEKS SIIS SIRGUB,
VOOGAB TUULES NAGU MERI,
PEA TÄIS KULLAKARVA TERI.

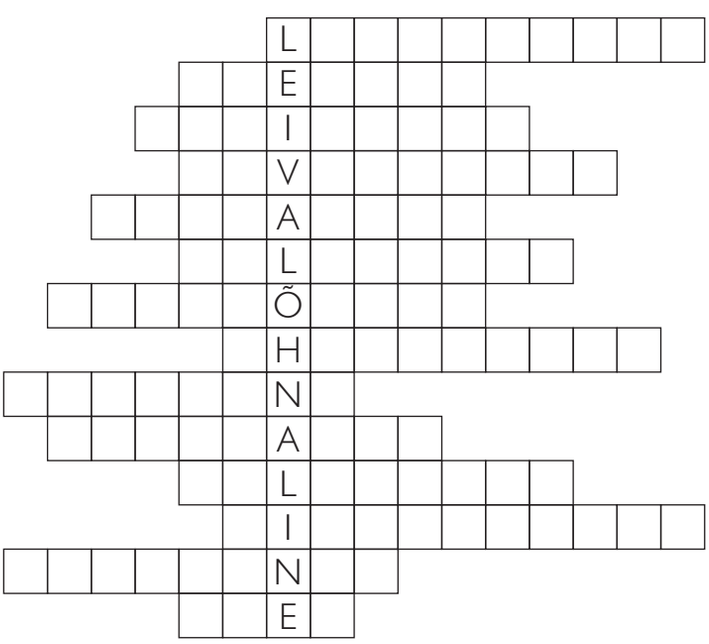
- **ARVA ÄRA LUULETUSE PEALKIRI JA KIRJUTA SEE PUNKTIIRJOONELE.**

- **JOONISTA LUULETUSE JÄRGI PILT.**

LEIVALÕHNALINE
LEIA LUULETUSEST RISTSÕNASSE SOBIVAD SÕNAD.

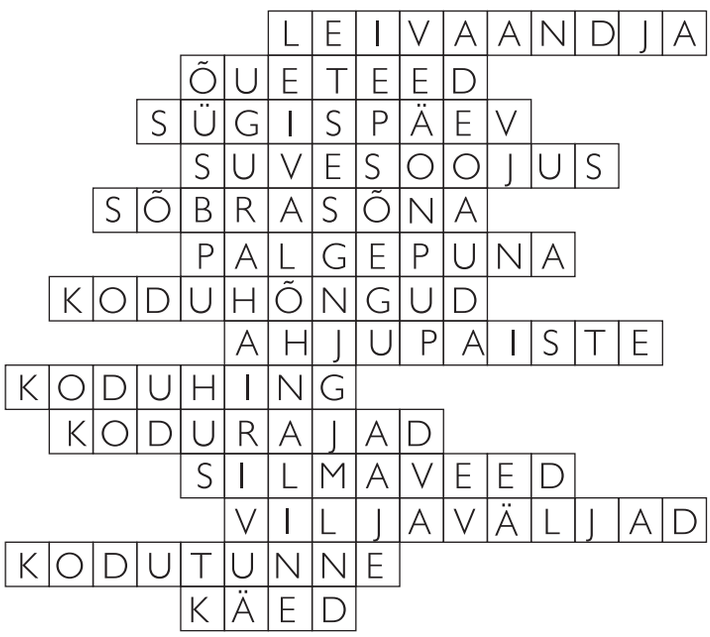
LEIVALÕHNAS ON VILJAVÄLJAD,
SUVESOOJUS JA SÜGISPÄEV,
LEIVALÕHNAS ON TUULE TUJUD,
MULLA RÕSKUS JA KÄRMED KÄED.
LEIVALÕHNAS ON PALGEPUNA,
AHJUPAISTE JA SÜTELÕÕM,
LEIVALÕHNAS ON SÕBRASÕNA,
LEIVA ANDMISE SÜGAV RÕÕM.
LEIVALÕHNAS ON KODURAJAD,
LAPSEAEGADE ÕUETEED,
LEIVALÕHNAS ON KAUGED KAJAD,
VAIKSED VAEVAD JA SILMAVEED.
LEIVALÕHNAS ON KODUHÕNGUD,
KODUTUNNE JA KODUHING –
SOOJA LEIBA MA LEIDSIN LAUALT,
LEIVAANDJA, MA TÄNAN SIND!

OLIVIA SAAR



LEIVALÕHNALINE
LEIA LUULETUSEST RISTSÕNASSE SOBIVAD SÕNAD.

• LUULETUSE “LEIVALÕHNALINE” PÕHJAL KOOSTATUD RISTSÕNA LAHENDUS.



UURIMUS LEIVAST

- **KÜLASTAN KODU LÄHEDAL OLEVAT KAUPLUST.**
- **KÜSIN KAUPLUSE TÖÖTAJALT LUBA UURIMUSTÖÖ TEOSTAMISEKS.**
- **SAAN TEADA, *MISSUGUSED LEIVAD ON ANTUD KAUPLUSES MÜÜGIL.***
  KIRJUTAN SIIA LEHELE:

KAUPLUSE NIMI: .....
AADRESS: .....
LEIBADE NIMETUSED: .....
.....
.....
.....

1. UURIN LEIVAPAKENDITELT, *MILLEST MÜÜGIL OLEVAD* LEIVAD ON KÜPSETATUD.
KIRJUTAN SIIA LEHELE:

1. LEIVA NIMETUS:.....
KOOSTISOSAD: .....
.....
ENERGIAT 100g TOOTES: .....
2. LEIVA NIMETUS:.....
KOOSTISOSAD:.....
.....
ENERGIAT 100g TOOTES:.....
3. LEIVA NIMETUS:.....
KOOSTISOSAD:.....
.....
ENERGIAT 100g TOOTES:.....

2. *MUU INFO PAKENDILT:*

LEIVA KAAL e. NETOMASS: .....
TOOTJA:.....
MÄRGID:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KÜSITLUS

- **KÜSITLE KOLME ERIVANUSES INIMEST.**

(NÄITEKS: EMA või ISA, VANAEMA või VANAISA, TUTTAVAT TÄDI või ONU, NAABRIT)

1. MILLIST LEIBA TAVALISELT OSTAD?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. MILLINE NEIST ON VALMISTATUD TÄISTERAJAHUST?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. KAS TEAD, ET TÄISTERALEIB ON TERVISELE KASULIK?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. KAS TEAD, MIKS ON TÄISTERATOOTED TERVISELE KASULIKUD?

.....
.....
.....
.....
.....

MISSUGUSEID TOITE SAAB VALMISTADA TERAVILJAST?

- **UURIMUSTÖÖ TEOSTAMISEL KASUTA KOKARAAMATU ABI.**

TERAVILJA NIMETUS	TOIT, MIDA SELLEST VALMISTATAKSE?	KUIDAS VALMISTATAKSE? (valmistusviis)
1) RUKIS		
2) NISU		
3) ODER		
4) KAER		

** Soovitav oleks, et toidu nimetuses oleks antud teravilja nimi.*

VÕILEIVATORDI VALMISTAMISE PÕHIMÕTTED

• Paari päeva vanusest leivast on lihtsam lõigata viile või suuri kääre kui värskest leivast.

• Maitsestatud leibu tasub samuti võileivatordis proovida. Ka päevalille- või linaseemned annavad leivale maitset.

• Näkileivad, kuivikud ja küpsised torti ei sobi: need muutuvad sitkeks ja pehmeks ning raskendavad tordi lõikamist.

• Valmis viiludeks lõigatud leivast-saiast on kõige lihtsam torti teha. Ise lõika leib umbes 2,5 cm paksusteks viiludeks.

• Kui paned tordi kokku viiludest, siis kasuta niisutatud võipaberiga vooderdatud vormi. Sinna on lihtne vaheldumisi leiba ja täidist panna, vormis on hea panna tort ka külma maitsestuma ja paberi abil saab seda serveerimisliuale kaunistamiseks tõsta.

• Kõige lihtsamini saad täidised majoneesist, kohupiimast, sulatatud juustust, hapukoorest ning pasteetidest, neid erinevalt maitsestades.

• Kergemaid täidisevariante saad lahjast jogurtist ja lahjast hapukoorest, mida tuleks enne maitsestamist lasta läbi kohvifiltri nõrguda.

• Täidiseid ja võideid maitsestavad ning annavad neile värvi hakitud petersell, till, sidrunmeliss, rosmariin jms, samuti küüslauk, paprika, karri, sinep, kapparid ja kalamarjapastad.

• Suitsutatud kala ja liha annavad täidisele eriliselt hea maitse. Riivitud ja murendatud juust maitsevad samuti tugevasti, aitab juba mõnest lusikatäiest.

• Köögiviljatäidistest võid kokku panna kasvõi terve võileivatordi. Kasuta vaheldumisi musta ja valget leiba ning kihtide vahele pane peedisalatit, kodujuustu riivitud porganditega või paprikatükkidega, vürtsikurkidega maitsestatud kurgisalatit ja õhukesi porrulaugurõngaid, mis on niisutatud hapukoorega.

• Tordi pealispinnal on kõige kaunim, mahlakam ja paksem kiht. Vali selle jaoks kõige värskemad ja kaunimad aedviljad, liha- ja kalalõiked ning määrded. Määri pealmine kiht ja sea kaunistused külmkapis mahlaseks imbunud tordi peale pisut enne lauale andmist.

• Pane võimalust mööda tordi peale mõningaid täidiseaineid otsekui teatamaks, millise tordi – kas liha-, kala- või aedviljatordiga on tegemist.

• Kui võileivatorti jääb järele, võid seda ka sügavkülmikusse panna. Ära ainult ära unusta, et kaunistused ei kannata külmutamist, need tuleb uuesti teha.

MÕISTATA!

- **LEIA MÕISTATUSELE VASTUSED.**
- **ÜHENDA MÕISTATUS VASTUSEGA.**

1. HÄRG NURGAS JA AUK SELJAS?	VESKI
2. KÕVERA JALAGA MEHIKE AJAB VEREVAID HOBUSEID TAGA?	KÄSIKIVI
3. MÜRAS KUI HÄRG, MUUD EI SÜÜ KUI TERRI?	AHJUROOP
4. NELJANURGELINE VALGET TÄIS?	VESKI
5. KÜÜRAKAS JOOKSEB ÜLE VÄLJA?	LEIVAD PANNAKSE LEIVALABIDAGA AHJU
6. ELAN TUULEST JA VEEST, ISE EI SÖÖ, AGA TEISTELE VALMISTAN SÖÖKI?	SOOLAVAKK
7. HARAKAS LENDAB AEDA, SABA JÄÄB VÄLJA?	UHMER
8. ALT ILM TUISKAB, PEALT ILM SELGE?	SIRP
9. SADA PAUKU ÜHTE AUKU?	UHMER
10. VANA NAINE NURGAS, SÜLI SAIU TÄIS?	LEIVAD AHJUS
11. KAKS SAKSA TANTSIB ÜHES SAAPAS?	JAHU SÕELUMINE
12. HÕBEKEPP, KULDNUPP?	LEIB LÜKATAKSE LABIDAGA AHJU
13. LAUD LAMBAID TÄIS, ÜHELGI POLE SABA?	VILJAKÕRS
14. PÕRSAS LÄHEB PÕRGU, KUBU KUKIL?	LEIVAD AHJUS
15. SADA- SADA, TUHAT-TUHAT, ÜLESKÜNTUD ÜHE SIDEMEGA SEOTUD?	PÕLD
16. MUST RÄTT, ROHELISED ÄÄRED?	VILJAVIHK

MÕISTATA!

VASTUSTE LEHT

1. HÄRG NURGAS JA AUK SELJAS?	KÄSIKIVI
2. KÕVERA JALAGA MEHIKE AJAB VEREVAID HOBUSEID TAGA?	AHJUROOP
3. MÜRAS KUI HÄRG, MUUD EI SÜÜ KUI TERRI?	VESKI
4. NELJANURGELINE VALGET TÄIS?	SOOLAVAKK
5. KÜÜRAKAS JOOKSEB ÜLE VÄLJA?	SIRP
6. ELAN TUULEST JA VEEST, ISE EI SÖÖ, AGA TEISTELE VALMISTAN SÖÖKI?	VESKI
7. HARAKAS LENDAB AEDA, SABA JÄÄB VÄLJA?	LEIB PANNAKSE LABIDAGA AHJU
8. ALT ILM TUISKAB, PEALT ILM SELGE?	JAHU SÕELUMINE
9. SADA PAUKU ÜHTE AUKU?	UHMER
10. VANA NAINE NURGAS, SÜLI SAIU TÄIS?	LEIVAD AHJUS
11. KAKS SAKSA TANTSIB ÜHES SAAPAS?	UHMER
12. HÕBEKEPP, KULDNUPP?	VILJAKÕRS
13. LAUD LAMBAID TÄIS, ÜHELGI POLE SABA?	LEIVAD AHJUS
14. PÕRSAS LÄHEB PÕRGU, KUBU KUKIL?	LEIB LÜKATAKSE LABIDAGA AHJU
15. SADA- SADA, TUHAT-TUHAT, ÜLESKÜNTUD ÜHE SIDEMEGA SEOTUD?	VILJAVIHK
16. MUST RÄTT, ROHELISED ÄÄRED?	ÜLESKÜNTUD PÕLD

LEIVAPÄEVA VIKTORIIN

1. Nimeta neli teravilja!

.....

2. Missugust leiba söödi vanimal ajal?

.....

3. Nimeta leivavili!

.....

4. Missuguseid tööriistu kasutati rukkilõikusel ja rehepeksul?

.....

5. Järjesta talus tehtavad tööd viljast leivani.

rukkilõikus
jahu jahvatamine
vilja tuulamine
maaharimine
leiva küpsetamine
vilja külvamine
rehepeks.....

6. Kuidas toimus vanasti talus leivajahu jahvatamine?

.....

7. Mis on juuretise abil jahust, veest ja vähesest soolast hapendatud, sõtkutud ja kergitatud mass?

.....

8. Missugune leib on kõige tervislikum? Miks?

.....

9. Lõpeta vanasõna: "Austa leiba,..... *!"*

10. Nimeta neli suurimat leivatootjat!

.....

11.Söögilaua juurde tulles öeldi vanasti söö-jatele:"..... *!"*
ja sellele vastati:"..... *!"*

12. Nimeta jahu, milles on terad jahvatatud koos kestadega.

.....

13. Mitu kääru leiba tuleks päevas süüa, et saada kogu päeva kiu-dainete (20grammi) vajaduse kätte?

.....

14. Missuguseid kvaliteedimärke antakse Eestis välja ja millised toid-uained nendega tähistatakse?

.....
.....
.....
.....
.....

TÄHESEGADIK

• LEIA TÄHESEGADIKUST ÜLES JÄRGMISED SÕNAD :

AGANAD, HAKK, HOBUNIIDUMASIN, KESA, KOMBAIN, KOOT, KÕRRED, LEIB, LEIVA-JAHU, LÕIKUSAEG, MULD, MÖLDER, ORAS, PARS, REHEPEKS, REHEPEKSUMASIN, REHETUBA, RUKIS, SALV, SIRP, TERAD, TUULAMISMASIN, VART, VESKI, VIHK, VIKAT, VILI, VILJAAIT, VILJAKUIVATI, ÕLED.

• SÕNADELE, MILLE TÄHENDUST SA EI TEA, LEIA VASTUS "EESTI KEELE SÕNARAAMATUST" VÕI KÜSI ÕPPEKÄIGUL MUUSEUMITÖÖTAJALT.

R	E	H	E	P	E	K	S	U	M	A	S	I	N
T	V	A	S	E	K	K	O	B	T	H	E	I	V
P	U	B	C	S	S	B	H	M	A	O	S	S	I
A	D	U	V	M	K	I	D	K	B	A	O	P	L
R	A	T	L	P	I	E	K	I	M	A	V	K	J
S	R	E	A	A	L	L	P	U	L	P	I	F	A
A	E	H	S	Õ	M	K	D	E	R	P	K	N	K
G	T	E	I	D	Õ	I	I	I	H	M	A	V	U
A	M	R	L	R	I	V	S	O	I	E	T	A	I
N	V	U	R	N	A	M	U	M	R	L	R	R	V
A	M	E	U	J	V	I	L	J	A	A	I	T	A
D	D	B	A	R	E	D	L	Ö	M	S	S	V	T
Q	O	H	N	V	E	S	K	I	K	H	I	V	I
H	U	G	E	A	S	U	K	I	Õ	L	J	N	K

RUKKIPÕLLUL KASVAB MEIE RAHVUSLILL.

LEGEND

Kord, kui põllutööjumalanna Ceres jalutas viljaväljade vahel, kuulis ta kõrtetihnikust rukkililleede kaeblikku häält: "Oo, Ceres, miks sa käskisid meil kasvada teravilja sees, mis oma uhkete peadega katab kogu maad? Maa pojad arvestavad ainult kasu, mida sinu teraviljad neile toovad, ning ei pea meid ühegi heatahtliku pilgu vääriliseks. Anna meilegi niisugused oma raskuse all kummarduvad pead, nagu on teraviljadel, või luba meil siis kasvada kusagil mujal, et me ei näeks inimeste põlglikke pilke."

Jumalanna vastas oma armsatele lilledele: "Ei mu kallid lapsed, mitte selleks pole ma teid pannud sahisevate kõrte sekka, et te inimestele mingit kasu peaksite tooma. Teie ülesanne on palju tähtsam kui te arvate või inimene oletab: te peate olema suure rahva – viljakõrte – hingekarjaseks. Seepärast ei pea teie nii nagu kõrred kohisema ning kummardama oma raskeid päid maa poole, vaid vastupidi – te peate vabalt ja lõbusalt õitsema ning vaikse rõõmu ja vankumatu sümbolina vaatama otse üles, igavesti sinise taeva, jumalate asupaiga poole. Seepärast on teile antud ka sinine preestrirüü. Ja olgu teil kannatust – kui saabub viljakoristuse aeg, lõigatakse kõrred maha ja siis äratate teie kõikide tähelepanu. Naised punuvad teist endale pähe pärgi või kinnitavad teid rinnale."

Need sõnad rahustasid solvunud rukkililli. Tänulikult vaikisid nad ja tundsid rõõmu oma tähtsast ülesandest. Nii õitsevad need kaunid preestrid lainetavas viljapõllus ja kuulutavad inimestele taeva armu ning headust.

Roost, V. "Legende ja pärimusi lilledest."

- **JOONISTA KUULDUD LEGENDI JÄRGI RUKKILILLI LAINETAVAS VILJAPÕLLUS.**
- **MEISTERDA ISE SOBIVAST MATERJALIST KAUNEID RUKKILILLI, TEE NENDEST PÄRG VÕI VANIK.**
- **MILLINE LAUSE ON SIIN PEIDUS?**

RUKKILILLON PÄRJA-JAVANIKULILL,MISSÜMBOLISEERIBTRUUDUST.

.....

ÕLGEDEST MEISTERDAMINE

Õlgedest tehtud tarbeesemed ja kaunistused on olnud kasutusel väga pikka aega.
Õlgehistööd on hinnatud nii mõisates kui talurahva seas. Paljude ilusate esemete valmistamine on ära unustatud. Vähe kohtame Eestis valmistatud kübaraid, korve, aluseid, ehteid ja igapäevaseid tarbeesemeid. Viimastel aastatel on hakatud õlgehiskäsitöö vastu üha enam huvi tundma, eelkõige inimsõbraliku ja ilusa materjali tõttu.

ÕLEKORJAMISE MEELESPEA

• KORJA ÕLED ENNE VIHMAPERIOODI, kolm päeva vihma saanud viljapõld ei anna enam kvaliteetset õlematerjali.
• ALUSTA ÕLGEDE KORJAMIST JUBA SIIS, KUI VILI ON VEEL ROHELINE, huvitavate õletööde tegemiseks on vajalik võimalikult palju erinevat värvi materjali.
• KORJA ÕLGI VALIKULISELT JA VÄHE KORRAGA, sest korjatud õlgede kogus vajab samal päeval puhastamist, st. tupplehtede eemaldamist (NB! Mitte kraapida!) ja varresõlmede väljalõikamist.
• SORTEERI ÕLED PIKKUSE JA JÄMEDUSE JÄRGI, lase 1-2 ööd lahtiselt kuivada, seejärel võib õlgi hoida lahtistes karpides neid aeg-ajalt kontrollides, et vältida materjali riknemist.
• ÕLED EI TOHI OLLA MULJUTUD VÕI MASINDATUD.

MATERJALID

RUKKIÕLG on kõige pikem, tugevam ja vastupidavam, sõbib kübarate, kottide ja aluste valmistamiseks.
NISUÕLG on pehmem, paindlikum, seda kasutatakse peamiselt figuuride tegemisel.
KAERAÕLG on kõige nõrgem, see-eest kõige ilusama läikega, mis sobib ehete tegemiseks ja kaunistamismaterjaliks.

TÖÖVAHENDID

ELEKTRILINE KEEDUPULK – enne kasutamist tuleb õlgi kuumas vees leotada või keeta 10-15 minutit. Keetmisaeg oleneb õlesordist, sellepärast tuleb kõigepealt teha nn. proovitöö. Ülekuumutatud õled muutuvad rabedaks ja on kasutamiskõlbmatud. Õlgi valmistatakse ette just niipalju, kui on vaja momendil töö tegemiseks.
TRIIKRAUD – Õlgi triigitakse vastavalt vajadusele, kas laastudeks või liistudeks. Pruune õlgi saame praeahjus kuumutades, kuumutatud õled pannakse kohe kuuma vette, sest muidu muutuvad need rabedaks.

TERAVAD KÄÄRID	TERAVA OTSAGA NUGA
PIKK TERAVA OTSAGA NÕEL	PUHAS PUUST LÕIKELAUD
PUUHAAMER	NÄPITSTANGID
SÕRMKÜBAR	LIIM – PVA, FENIKS, KUMMILIIM

TUGEV NIIT – linane, iiris- või sünteetiline nr.0 niit. Õmblustööde juures peab pikemaid niite küünlaga vahatama, et need ei keerduks.

RAHVAMÄNGE JA KOMBETALITUSI

Väikest lõõgastust ja põnevust pakkusid mitmesugused kombetalitused ja mängud, mis saatsid töid ja tegemisi. Võib-olla soovid Sinagi mõnda neist kaaslastega mängida.

RUKKISITIKAS (rahvamäng)
Sigivusmaagiale pühendatud rahvamäng, mida mängiti pärast lõikuse lõppu. Mängijad liiguvad põllul reas küürakil, kusjuures iga järgmise mängija pea on eesoleva mängija jalgade vahel. Käed toetatakse vastu maad.

SIRBI VISKAMINE (rahvamäng)
Sirbi viskajad kõnnivad sirpe käes hoides ja õõtsutades põllul kõrvuti reas. Sirpi tuleb sõrmedega teravast otsast kinni hoida nii, et sirbi pead on alaspidi. Kõndimise ajal loetakse järgmist salmi:

"Sirise, sirise sirbikene,
kõrise, kõrise, kõvera rauda:
kelle sirp siin ette jõuab,
sellel peigmees vastu sõuab."

Peale salmi lõppemist visatakse sirbid korraga üle õla selja taha. Kelle sirp kaugemale lendab, see arvati saavat kõige enne mehele.

ESIMESE VIHU LÕIKAMINE (kombetalitus)
Esimese vihu lõikas tavaliselt peremees. See oli tavalisest vihust tunduvalt väiksem, koosnedes nõiduslikust üheksast, seitsmest või ainult kolmest viljakõrrest. Lõikamise ajal lauldi:
"Edene, edene, eekene,
põgene, põgene, põllukene...
Et sa nüüd suur oled,
küllap sa pea pisikeseks jääd."
Seda nn hiirevihku säilitati aidas või kusagil räästa all kuni järgmise lõikuseni. Kui hiired seda vihku ei puutunud, oli loota, et järgneb viljakas aasta.

"PÕLLU ÜLESSE TÕSTMINE" (kombetalitus)
Peale viimase vihu köitmist tõsteti vihk hästi kõrgele õhku, lootes sellega järgmisel aastal saada pikakõrrelist ja terarohket vilja. Seejärel pandi vihk maha, istuti natuke aega vihu peal ja vaadati siis vihu alla. Kui vihu all oli ämblik – tähendas see õnne. Punased putukad ennustasid edu loomakasvatuses, konn vallaslast jne. Hiir oli üldiselt halvaks endeks, ennustades nälga.

"ÕLGEDE LAKKEVISKAMINE" (kombetalitus)
Jõulude ajal ja vanaaasta õhtul visati lakke õlgi, ennustades sellega järgmise aasta viljasaaki. Õled visati tüvepooled ees lakke. Mida rohkem kõrsi lakke palkide vahele kinni jäi, seda paremat viljasaaki arvati järgmise lõikusega tulevat..

“PASSI LÖÖMINE” (jõulumäng)
I variant
Mängimiseks valmistatakse õlest nuudid. Üks lastest heidab õlgedele pikali ja tõstab kiiresti jalgu üles ja alla. Teised lapsed katsuvad talle õles nuutidega vastu tagumikku lüüa.

II variant
Lapsed valmistavad õlest nuudid või palmikud, millega teineteist lüüa püüavad. Nuutidega üksteise löömist nimetatakse passi löömiseks. Arvati, et sellise tegevuse tulemusena tuleb hea viljaaasta ja rehes on vilja, mida peksta.

III variant
Otepääl kuulus passilöömise mängu juurde ka kahekõne. Kaks noort astuvad jõuluõlgedel teineteise vastu, õlest passid käes.
Üks mängija küsib teiselt: “Tere, tere! Kus käisid?”
Teine mängija vastab: “Tallinnas käisin.”
Esimene mängija: “Mida Tallinnas kuulda, näha?”
Vastaja: “Seda Tallinnas kuulda, näha, et igaühel peab pass olema.”
Esimene mängija: “Kas Sul pass on?”
Vastaja: “On.”
Esimene mängija: “Näita siia!”
Seejärel hakatakse üksteisele passiga (õlenuudiga) pihta andma kuni üks pool väsib.

KINGSEPP ehk kingsepal silma pistmine (jõulumäng)
I variant
Õlgedest valmistatakse nukk – kingsepp, mis tuleb mängijal ümber lükata. Kuju ette astuvad kaks mängijat, seljad vastamisi. Mängijate jalgade vahelt pannakse pikk teivas läbi, millest mängijad kahe käega kinni hoiavad. Mängija, kes on kingsepa poole seljaga, peab püüdma kuju teibaga pikali lükata. Õlenuku poole näoga olev mängija peab juhtima teiba otsa kingsepast eemale, et see ümber ei kukuks.

II variant
Kummagi mängija ette asetatakse kingsepp (õlest nukk). Mängijad seisavad seljad vastamisi ja hoiavad kinni jalge vahelt läbi pandud pulgast. Pulgaga püüavad mõlemad mängijad samaaegselt vastase kingseppa ümber lükata.

Tee pätsi, tee pätsi
kasta kakku, kasta kakku,
silita sealihaga,
kaitse kanamunaga.
Pista ahju küpsema,
lapse suhu – amps!

Rahvasuust

TALURAHVA MÄNG

MÄNGULAUL

• TEAD SA, KUIDAS TALURAHVAS
RUKIST PÕLLUL KÜLVAB?
VAATA, NÕNDA TALURAHVAS
RUKIST PÕLLUL KÜLVAB!
• TEAD SA, KUIDAS TALURAHVAS
RUKIST PÕLLUL LÕIKAB?
VAATA, NÕNDA TALURAHVAS
RUKIST PÕLLUL LÕIKAB!
• TEAD SA, KUIDAS TALURAHVAS
RUKIST KOJU VEAB?
VAATA, NÕNDA TALURAHVAS
RUKIST KOJU VEAB!
• TEAD SA, KUIDAS TALURAHVAS
RUKIST VESKIL JAHVAB?
VAATA, NÕNDA TALURAHVAS
RUKIST VESKIL JAHVAB!
• TEAD SA, KUIDAS TALURAHVAS
VÄSIMUSEST PUHKAB?
VAATA, NÕNDA TALURAHVAS
VÄSIMUSEST PUHKAB!
• TEAD SA, KUIDAS KÜLANOORED
PEOTANTSU LÖÖVAD?
VAATA, NÕNDA KÜLANOORED
PEOTANTSU LÖÖVAD!

Kaljuste,H. Üldhariduskooli muusikaõpetuse eriklassi Laulik II. Tln. 1981

ME LÄHME RUKIST LÕIKAMA.

ME LÄHME RUKIST LÕIKAMA,
KES HAKKAB VIHKE KÖITMA?
KAS, ARMAS SÕBER, TAHAD SA
KA MEIE SELTSI HEITA?

REFR. MINA OTSIN JA SINA OTSID
JA IGAÜKS OTSIB OMA.
MINA LEIDSIN JA SINA LEIDSID,
KES HOOLETU JÄÄB ILMA!

ME LÄHME LINA KITKUMA,
KES HAKKB LINA KÖITMA?
KAS, ARMAS SÕBER, TAHAD SA
KA MEIE SELTSI HEITA?

REFR.

ME LÄHME HEINA TEGEMA,
KES HAKKB LOOGU VÕTMA?
KAS, ARMAS SÕBER, TAHAD SA
KA MEIE SELTSI HEITA?

REFR.

ME LÄHME LILLI NOPPIMA,
KES HAKKAB PÄRGA KÖITMA?
KAS, ARMAS SÕBER TAHAD SA
KA MEIE SELTSI HEITA?

REFR.

**Noodid ja muusika:*
Liivak, M. Kaks sammu sissepoole. Ringmängulaulud ja CD. 2000

KUS KLAPERDAB VESKI

SAKSA RAHVALAUL

• KUS KLAPERDAB VESKI JA KOHAVAD VEED,
KLIPP-KLAPP,
SEAL JÕE ÄÄRES MÖLDER TEEB ÕHTUNI TÖÖD,
KLIPP-KLAPP.
ME RUKKID KÕIK JAHUDEKS JAHVATAB TA,
ET LEIVAJÄRG SALVEDEST OTSA EI SAAKS.
KLIPP-KLAPP, KLIPP-KLAPP, KLIPP-KLAPP!

• KUI KEERLEVAD RATTAD, SIIS TÄHENDAB SEE,
KLIPP-KLAPP,
ET KOTTI SAAB PÜÜL NÕNDA VALGE JA PEEN,
KLIPP-KLAPP.
SIIS SAIAPÄTS LAUAL ON LÕHNAV JA SOE,
TÄIS MAGUSAID KOOKE KA PAGARIPOED.
KLIPP-KLAPP, KLIPP-KLAPP, KLIPP-KLAPP!

• ME PÕLD OHTRALT TERADE KULDA ON TÄIS,
KLIPP-KLAPP,
JA SÜGISEL VESKI NII RUTAKALT KÄIB,
KLIPP-KLAPP.
ME KIIDAME TAEVAST, ET MAJAS ON LEIB,
ET TALVISED MURED EI HEIDUTA MEID.
KLIPP-KLAPP, KLIPP-KLAPP, KLIPP-KLAPP!

**Eespere, R., Vikat, M., Klaas, M. Laulik 1.-2.klassile. TLN. 1993*

LÕBUS MÖLDER

LÕBUS MEIE MÖLDER,
ÜKS VESKI ON TAL.
TUULEKENE, AITA JAHVATA!
PAREM KÄSI KOTIS
JA VASAK KOTI PEAL,
PAREM RATAS EDASI
JA VASAK TAGASI.

SAKSA RAHVALAUL

LÕBUS MEIE MÖLDER,	ALUSTADES VÄLIMISE JALAGA, LIIGUTAKSE
ÜKS VESKI ON TAL.	KÕNNISAMMUGA MÖÖDA RINGJOONT VASTUPÄEVA.
TUULEKENE, AITA JAHVATA!	PAARILISED PÖÖRDUVAD RINNATI JA TANTSIVAD SEITSE GALOPPI VASTUPÄEVA. LIIKUMINE LÕPETATAKSE VÄIKESE UMMISHÜPPEGA.
PAREM KÄSI KOTIS	HAKATAKSE VAHELDUMISI PAREMAID KÄELABASID TEINETEISE PEALE LADUMA: TÜDRUK, POISS, TÜDRUK, POISS.
JA VASAK KOTI PEAL,	KORDUB EELNEV TEGEVUS, KUID NÜÜD LAOTAKSE VASAKUID KÄSI.
PAREM RATAS EDASI	TÜDRUKUD TEEVAD KAKS VÄIKEST KÕRVALSAMMU PAREMALE, POISID LÖÖVAD SAMAL AJAL KOLM PÜSTIPLAKSU.
JA VASAK TAGASI.	POISID ASTUVAD KAKS VÄIKEST KÕRVALSAMMU PAREMALE JA TÜDRUKUD LÖÖVAD KOLM PLAKSU. KOHTUTAKSE UUE PAARILISEGA, ÜHENDATAKSE KÄED JA VÕETAKSE LÄHTEASEND.

**Noodid ja muusika: Liivak, M. Kaks sammu sissepoole. Ringmängulaulud ja CD. 2000*

KIRJANDUS

KASUTATUD KIRJANDUS

Alunurm, A. Minu Eestimaa raamat. Tln. 1999
Eespere, R., Vikat, M., Klaas, M. Laulik 1.-2. klassile. Tln. 1993
Eesti Toitumisteadlaste Selts. Toidusoovitused. Tln. 1998
Eisen, M.J. Eesti vanasõnad. Tln. 1993
Kaljuste, H. Üldhariduskooli muusikaõpetuse eriklassi laulik II. Tln. 1981
Kreutzwald, Fr.R. Vaeselapse käsikivi. Tln. 1975
Leiman, L., Pärn, E. Viljast leivani. 2002
Liivak, M. Kaks sammu sissepoole. Ringmängulaulud ja CD. 2000
Maser, M. Ole enda ja teiste vastu hea ja tähelepanelik Trt. 2003
Masing, V. Jätku leiba! Tln. 1995
Pilt, V. Eesti rukki raamat. Tln. 2002
Pitsi, T., Täht, R., Vaask, S. Rukkileib meie laual. 1999
Rummo, T., Rute, M., Valgma, A. Kodulooline lugemik koolile I, II. Tln. 1995
Saar, O. Mis värvi on kodu. Tln. 1975
Vladimirov, A. Maailm püsib viljateral. Tln. 1988
www.doctus.ee
www.epkk.ee
www.inimene.ee
www.leivaliit.ee
www.ti.ttu.ee
www.tai.ee

SOOVITATAV KIRJANDUS

Enno, E. Väike peremees. Kodulugu I. Tln. 1994
Erlach, A. Käsitöid taimedest. Tln. 1997
Eva Mere (toimetaja) Eesti Leib 2009
Freiberg, N. Lihtsate asjade võlu. Tln. 1999
Inga. Laste ja noorte toidusoovitused 2009
J.Deikina, A.Jõeleht (koostajad) Toitumis ja toidusoovitused noortele 2009
Jõgisalu, H. Maaleib. Tln. 1984
Jõgisalu, H., Tihkan, L. Lugusid vanalt Läänemaalt. Tln. 1989
Järv, A. Meie kiisul kriimud silmad. Tln. 1985
Kesamaa, M. Keda kiita leiva eest.
Kilvits V. Söö leiba // Kodutohter, 1999 nr 9
Kilvits V. „Leib tööl. kodus ja puhkehetkel“ //Toiduäri, 2001 nr 3
Krusten, R. Vanad aabitsajutud.
Mahla Marge, Piirimae Elina, Lember, Ulle (koostajad) Rasedate ja imetavate emade toidu ja toitumissoovitused 2008
Maser, M. jt. Tervisliku toitumise teatmik. Tln. 2001
Maser Mai, Zirkel Anneli (koostajad) Leivaraamat 2006
Maser Mai, Järviste Antonina, Einberg Ülle, Sapatšuk Irina, Vaask Sirje, Vihalemm Tiiu, Villa
Masing, V. Jätku leiba! Tln. 1995
Moora. A. Eesti talurahva vanem toit. Tln 1991
Muller, H. Saialill ja leivalill. Tln. 1970

Pajos, M., Teppo, E. Meisterdame pabernöörist. Tln. 2001
Parijõgi, J. Külaliste leib ja teisi eesti muinasjutte. Tln. 1977
Piirsalu A. Rukis toob tervist:tervislikust toitumisest //Tervis, 2001 nr 9
Põldmaa, K. Nurmelt ja niidult. Tln.1976
Sarv, T. Kõik on ju ime. Tln. 1985
Tali E. ja Tali T., Tähtraamat. Aastaring Maarjamaal.
Teesalu S. Seedimine, toitumine, dieedid: 2001
Vaask, S. jt Eesti Toidusoovitused. Tln. 1998
Visnapuu, M., Aas, K. Teeme ise kuivlilleseaded. 1996
Zilmer M. jt. Normaalne söömine. Trt. 2004
Zilmer M. Rukkileib – tervislik rahvustoit. // Tervis. 2000 nr 8
Zirkel A. (koostaja) Rukkileib meie laual on tervis. Trt 2004
www.toitumine.ee/
www.terviseinfo.ee
www.leivaliit.ee

www.leivaliit.ee