# **Eesti Rahva Muuseum**

# **Küsimusleht nr 232**

# **Kodune toiduvalmistamine**

Kümme aastat tagasi ilmus Eesti Rahva Muuseumi küsimusleht toidukultuurist nõukogude ajal. Nüüd on Teie käes uus toiduteemaline küsimustik. Seekord keskendume esmajoones toiduvalmistajale: tema oskustele, arvamustele, eelistustele, aga pisut ka rollile inimeste seas, kellele ta süüa valmistab.   
Käesoleva küsimuslehe fookuses on tänapäev. Kodusest toiduvalmistamisest kirjutamisel saate keskenduda oma igapäevastele tegevustele, valikutele ja harjumustele. Küsimustikust leiab ka samu teemasid ja küsimusi kui eelmises sarnases küsimuskavas nõukogude aja kohta, sest soovime võrrelda, mis on nõukogudeaegsete võimaluste ja harjumustega võrreldes jäänud samaks ning mis on viimase paarikümne aastaga muutunud.   
Küsimustikule on teretulnud vastama nii inimesed, kelle jaoks toidutegemine tähendab kiirelt valmistatud võileiba kui ka need, kelle päevade kõige põnevam ja mahukam osa möödub köögis. Muidugi võite kirjutada ka sellest, miks Teile ei meeldi süüa teha või hoopiski sellest, kes Teie peres lisaks Teile või Teie asemel toitu valmistab.   
Küsimustik on jagatud mitmeks osaks. Siin leidub küsimusi ja teemasid, mis sobivad vastamiseks just Teile. Samuti on kindlasti ka neid, mis Teie elukogemuse, huvide ja teadmistega ei kattu. Jätke kõrvale küsimused, mis Teile ei sobi ja keskenduge teemadele, mis Teie elus olulised on.   
Kui soovite küsimustele vastamise asemel kirjutada tänapäevase koduse toiduvalmistamise ja „kokkamise“ teemast ja oma kogemustest selles vallas vabas vormis, siis on ka sellised kaastööd Eesti Rahva Muuseumis teretulnud.   
Fotod tõstavad alati kaastöö väärtust. Kui Teil on pilte oma toiduvalmistamisest või toitude pakkumisest ja ühisest söömisest, võite need kaastööle lisada.   
Paberfotosid ja negatiive võtab Eesti Rahva Muuseum vastu kingitusena või laenab koopiate tegemiseks. Saadetises palume kindlasti märkida, kas soovite fotosid kinkida või laenata. Palun ärge fotosid paberile liimige. Lisage teadaolevad andmed fotode kohta eraldi lehel. Albumis olevaid fotosid pole mõtet eraldada, võimalusel saatke kogu album. Saata võib ka digifotosid.

**Vastaja isikuandmed**:  
nimi (soovi korral võite jääda anonüümseks, kuid märkige sel juhul oma sugu)  
sünniaeg ja -sünnikoht  
haridus, eriala  
elukoht  
  
**Lisainfo**:  
PILLE RUNNEL, teadusdirektor, küsimuslehe autor,  
pille.runnel@erm.ee

TIINA TAEL, peaarhivaar,  
tiina.tael@erm.ee

Head kirjutamist!

I Töövahendid

1.    Kus Teie peres toitu valmistatakse? Kas Teil on köök? On see eraldi ruum või n-ö avatud köök?  
2.    Kas Teie toiduvalmistamise tingimustes on viimastel aastatel toimunud olulisi muudatusi? Milliseid ja mis põhjusel (kolimine, remont, ahjude või pliitide välja vahetamine vms, lisandunud võimalused või soovid toiduvalmistamisel)?   
3.    Kas Teie majapidamises on gaasi- või elektripliit? Puuküttega pliit või ahi? Mikrolaineahi? Väliköök?   
4.    Millist köögitehnikat Te oma kodus kasutate? Millised neist asjadest on igapäevases kasutuses? Kas on midagi, mis seisab peaaegu kasutuseta? Miks? Palun vaadake alljärgnevat loendit ja tehke sinna vajadusel omalt poolt lisandusi:  
nõudepesumasin;  
veekeetja;  
mikser või saumikser;  
mahlaauruti;  
blender või mahlapress;  
röster;  
kiirkeedupott;  
köögikombain;  
hakklihamasin;  
kohviveski;  
kohvimasin;  
vahvliküpsetaja;  
leivaküpsetaja;  
sidrunipress;  
grill;  
mikrolaineahi.  
5.    Kas mõni eelnimetatud esemetest on soetatud alles päris viimastel aastatel?  
6.    Mis materjalist toiduvalmistamisnõusid (potid, kastrulid, pannid, vormid, kulbid, noad, kahvlid jne) praegusel ajal kasutate? (Näiteks alumiinium, emaileeritud, roostevaba teras, teflon, silikoon…) Kas jälgite toiduvalmistamiseks nõusid ostes firmat? Miks?  
7.    Kas kasutate toiduvalmistamisel ka puust esemeid (võinuga, pannilabidad, kulbid, lusikad vms)?  
8.    Kas Teie köögiriistade eelistustes on aja jooksul muutusi toimunud? Miks?  
9.    Kas Te kasutate oma köögis toiduvalmistamisel või serveerimisel ka ajaloolisi või mälestustega seotud esemeid – näiteks vanematelt või vanavanematelt saadud, tähtpäevadeks kingitud asju vms? Tooge palun näiteid.  
10.    Kuivõrd olete köögi sisseseadmisel olnud mõjutatud oma toitumiseelistustest? Või on olnud pigem vastupidi – Teie menüü on sõltunud sellest, milliseid tingimusi köök toiduvalmistamiseks pakkunud on?

II Kokaks olemine

11.    Kuidas ja kui vanalt õppisite süüa tegema? Kes õpetas?   
12.    Kui palju on Teie toiduvalmistamisoskused, -teadmised ja -huvid aja jooksul muutunud? On Teil meeles mõni esimestest endavalmistatud roogadest?   
13.    Kuidas Te iseloomustaksite oma “käekirja” kokana? Palun kirjeldage pisut oma peamisi põhimõtteid toiduvalmistamisel.  
14.    Kes Teie peres kõige enam süüa teeb? Kellena pere toiduvalmistajat nähakse: kas pere eest hoolitsejana, „nähtamatu“ majapidamisjõuna või hoopis „elustiiliguruna“, kes teisi toiduga üllatab ja rõõmustab?   
15.    Kas on mingeid toite, mille valmistamine peres alati kellegi teise hooleks on?  
16.    Mis on koduse „kokaameti“ juures kõige keerulisem?  
17.    Kas on olukordi, kus toiduvalmistamine on Teile stressirohke?  
18.    Mida tähendab ütlus, et keegi ‘oskab hästi süüa teha’? Mida üldse toiduvalmistamine Teie jaoks tähendab? Kas see on toorainetest valmis roa tegemine, või võib toiduvalmistamiseks nimetada ka valmistoitude üles soojendamist?   
19.    Milliseks hindate oma toiduvalmistamisoskusi alates tehnilistest töövõtetest, nagu toidu puhastamine, tükeldamine või kuumutamine kuni üldkorralduslikeni: planeerimine, ajagraafikust kinni pidamine, toiduainete varumine? Milliseid oskusi Teie meelest edukaks toiduvalmistamiseks veel vaja on?  
20.    Milliseid toiduvalmistamise võtteid Te eelistate ja kuidas kõige sagedamini süüa teete: kas keedate, küpsetate, hautate, praete või grillite?   
21.    Kas Te valmistate ka hoidiseid?

III Igapäevane toidulaud

22.    Kirjeldage üldjoontes oma igapäevast toidulauda. Milliseid toiduaineid Te kõige enam tarvitate:   
tangained, jahu (sh leib, sai jne);   
köögiviljad, kaunviljad;   
piimasaadused (piim, keefir, jogurt, koor, hapukoor, kohupiim, juust);  
munad;  
liha (loomad, linnud);   
muud lihatooted;  
kala;  
maitseained ja lisandid (nt majonees, ketšup jne);  
puuviljad;  
joogid (tee, kohv, karastavad joogid, alkohol);  
hoidised, konserveeritud toiduained.  
23.    Miks eelistate just neid toiduaineid? Kas see valik peegeldab Teie maitse-eelistusi, tervisealaseid või mingeid muid eelistusi? Või on need valikud pigem oludest ja võimalustest tingitud?   
24.    Millised on Teie lemmiktoorained, mille puhul võib kindel olla, et neist saab alati maitsva roa? Millised on Teie lemmikmaitseained, mida tavaliselt ikka kasutate?  
25.    Palun kirjeldage oma viimase seitsme päeva menüüd. Mida Te sõite? Millised neist toitudest valmistasite ise? Kas toidud kordusid või tegite iga päev erinevaid roogi? Kas Te soojendasite mingeid toite või valmistasite alati uue? Kas vaadeldud perioodil valmistatud tööpäevased ja nädalavahetuse toidud erinesid üksteisest millegi poolest?   
26.    Kuivõrd ja miks Te koju toitu varute? Milliseid toiduaineid? Kui pikaks perioodiks?   
27.    Kui sageli käite poes või turul? Kas käite seal igapäevaselt või kord-paar nädalas? Millest poes käimise tihedus sõltub? Kas lähete süüa ostma peamiselt siis, kui toiduained on otsakorral või pigem siis, kui tahate valmistada mõnda kindlat toitu ja Teil on vaja hankida selle koostisaineid?   
28.    Milliseid toiduaineid ostate poest ning mida hangite mujalt? Millistest muudest kohtadest ja miks just sealt?   
29.    Kas on mingeid toiduaineid, mida ostate korraga valmis suuremas koguses? Milliseid?   
30.    Kas soetate endale juur- ja köögiviljade talvevarusid?   
31.    Mida tavaliselt külmikus hoiate: kas need on pigem poest ostetud toidud või ka kodused valmisroad? Kas külmkapp on üldjuhul pigem tühi või täis?   
32.    Kas Teil on toiduainete hoidmiseks kasutusel sahver, kelder või panipaik? Kui jah, siis milliseid toiduaineid seal hoiate?

IV Muutused toitudes ja toiduvalmistamises

33.    Millised olulisemad muutused on seoses toidu ja toiduvalmistamisega Teie elus toimunud, kui võrdlete praegust aega 1990. aastatega? Vaadake võrdlemiseks alltoodud abistavat loetelu:  
tarbitavate toiduainete valik;   
toidu valmistamine kodus;  
poest valmistoitude ja poolfabrikaatide ostmine;   
hoidiste tegemine;  
kodused pidulauad ja külalistele toidu pakkumine;  
väljas söömas käimine.  
34.    Mis Teile sedalaadi muutustele mõeldes veel oluline tundub?  
35.    Kas Teie menüüsse ja valmistatavatesse toitudesse on viimasel paaril aastal lisandunud midagi uut?   
36.    Kas olete viimastel aastatel mingite toiduainete kasutamisest omavalmistatud toitudes loobunud? Miks?  
37.    Kui palju kasutate toiduvalmistamisel loodusliku päritoluga toiduaineid, näiteks söödavad taimed (nõges, naat jms), metsaseened, metsamarjad, ulukiliha, metslinnud, kala? Kuidas Te sellist toorainet hangite? Kas käite ise seenel, marjul, kalal või jahil?  
38.    Millised on Teie kui koka „firmaroad“?  
39.    Kui mõtlete neile toitudele, mida valmistate, siis kas nende hulgas on roogasid, mille kohta võiks öelda, et need esindavad traditsioonilist Eesti toitu? Milliseid traditsioonilise hõnguga toite valmistate?   
40.    Mille järgi üldse saab öelda, et toit on traditsiooniline? Kas traditsiooniliseks muudab toidu pigem maitse, tooraine, retsept või valmistamisviis?   
41.    Kas Teie menüüs on mingeid toite, mis on pärit sellest piirkonnast, kust te pärit olete või mis esindavad mõnda muud piirkondlikku toidutraditsiooni (nt Peipsi, Lõuna-Eesti, Mulgi, saarte vms)?  
42.    Milliseid traditsioonilisi toiduvalmistamise võtteid Te ise kasutate?   
43.    Praegu räägitakse palju kohalikul toorainel ja toiduvalmistamistavadel põhinevast „uuest Eesti köögist“. Mida Te sellest arvate? On see nn uus köök restoranide pärusmaa või tähendab see Teie meelest ka koduse toiduvalmistamiskultuuri muutumist?   
44.    Kas Teie valmistatavate toitude hulgas on ka teiste rahvaste köökidest pärit toite? Kui jah, siis tooge palun näiteid. Kas on toite, mida proovisite teha vaid mõne korra? Kuivõrd on nende seas toite, mis on jäänud Teie pere menüüsse püsivamalt?  
45.    Kuivõrd meeldib Teile erinevate köökide segunemine, nn fusion-köök, kus segatakse kokku näiteks idamaiseid ja eestimaiseid, lõuna- ja põhja-euroopa toiduaineid, kombineeritakse erinevate köökide maitsestamisviise jne? Kas Te katsetate selliste toitude valmistamist ka ise?  
46.    Kui suur katsetaja Te kokana olete? Kas Teile meeldib toitu valmistada lihtsatest toiduainetest või eelistate pigem uute ja tundmatute toiduainete või maitsekombinatsioonidega eksperimenteerimist?  
47.    Milliseid uudseid või eripäraseid roogi olete viimasel ajal ise katsetanud või loonud?  
48.    Millised Eesti päritoluga toorained (taimsed ja loomsed saadused) Teile kõige enam meeldivad? Miks?  
49.    Millised toiduained on Eesti köögis Teie arvates alahinnatud?  
50.    Millised maitsed Teile toidu juures meeldivad: soolased, magusad, hapud või mõrud? Kuidas Te neid maitseid toiduvalmistamisel kombineerite?   
51.    Kas Teile meeldib valmistada pigem soolaseid või magusaid roogi?   
52.    Millised on Teie eelistatud maitsekooslused – mis millega kokku käib? Millistest maitsekombinatsioonidest proovite toiduvalmistamisel hoiduda?   
53.    Kas otsite süüa tehes pigem uusi ja põnevaid maitseid või eelistate jääda harjumuspäraste maitsestamisviiside juurde? Tooge palun näiteid.   
54.    Mida arvate toitude kaunistamisest? Kuivõrd Te ise toite serveerimiseks kaunistate? Milliseid toite kaunistate ja mis puhul?

V Eeskujud toiduvalmistamisel

55.    Kas Teil on toiduvalmistamisel eeskujusid või õpetajaid?   
56.    Kas nende toitude hulgas, mida praegu valmistate, on ka neid, mille olete „pärinud“ oma vanematelt või vanavanematelt?   
57.    Kuivõrd olete hakanud uusi toite tegema sõprade-tuttavate või kolleegide pealt õppides?   
58.    Kokad ja söögitegijad peavad tihti arvestama just teiste inimeste, näiteks lähikondsete toidueelistustega. Kuivõrd on Teie valmistavate toitude hulgas neid sööke, mida olete hakanud tegema teiste pereliikmete (abikaasa, laste) soovil, mõjul või eeskujul?   
59.    Kui Teil on järeltulevaid põlvkondi, siis millised on nende valmistatud toidud võrreldes Teie tehtutega: on need sarnased või erinevad?   
60.    Kui olulised on Teie meelest kirja pandud retseptid? Milline retseptide kasutaja Te ise olete? Kas kasutate kirja pandud retsepte pigem inspiratsiooniks või püüate ette antut võimalikult täpselt järgida?  
61.    Kas Teil on oma retseptiraamat või retseptikogu? Kust sealsed retseptid pärit on? Kas need on teistelt saadud või enda loodud toitude retseptid?  
62.    Kas jagate kellegagi oma toiduvalmistamiskogemusi või retsepte? Kas perekonna ja tuttavatega või laiemalt (näiteks toidublogijana, internetifoorumites postitajana, retseptivõistlustel osalejana)?  
63.    Mil määral mõjutavad Teie toiduvalmistamisharjumusi saadetest nähtud, kuuldud või kuskilt loetud teadmised?   
64.    Tänapäeval omandavad inimesed toiduvalmistamisoskusi, teadmisi ja retsepte ajakirjadest, televiisorist, kokaraamatutest, internetist, toidupoes jagatavatest retseptilehtedest ja toidutootjate reklaambrošüüridest. Kui olulised on need allikad Teie jaoks? On need pigem teadmiste allikad või meelelahutus?  
65.    Kas Teil on saadete, raamatute, internetilehekülgede või muude väljaannete seas oma lemmikuid? Milliseid?  
66.    Kas olete viimastel aastatel käinud kokanduskursustel? Millistel? Kuidas neid hindate?

VI Toidu päritolu ja tervislikkus

67.    Mille järgi teete toidukauba ostuotsuseid? Kas neid mõjutab hind, tervislikkus, menüüeelistused või midagi muud?   
68.    Mil määral vaatate toiduaineid ostes nende päritolu? Kas Teie jaoks on vahet, kas toidukaup on pärit Eestist või on siia imporditud? Kas kodumaistel toidukaupadel on mingeid erinevusi võrreldes imporditud toiduainetega?  
69.    Kui mõtlete oma viimaste päevade ostudele, siis kas Te oskate kirjeldada kust on pärit Teie toidulauale jõudnud toiduained? Kas nende hulgas oli Eestis kasvatatud taimseid saadusi või lihasaadusi? Kui palju võis selle toidu hulgas olla imporditut? Kas toidutooraine hulgas oli ka Teie enda kasvatatut?  
70.    Mis on Teie jaoks olulisem, kas toiduainete päritolu või nende hind?   
71.    Kuivõrd Te muretsete toidukaupu valides toiduainete ohutuse pärast? Kas on aineid, mille esinemisel toidus jätate selle pigem ostmata?   
72.    Kas ja kuidas hangite teadmisi toiduainete tervislikkuse ja erinevate ainete toimete kohta toidus?   
73.    Kuivõrd olulised on Teile toidu valmistamisel tooraine kvaliteet, värskus, maitseomadused?  
74.    Kuidas suhtute sellistesse nähtustesse nagu taimetoitlus või siis ökoloogiliselt puhtad toiduained ehk mahetoit? Kas tarvitate mahetoiduaineid toiduvalmistamisel ka ise?  
75.    Kui oluline on Teie jaoks kasutada hooajalist toorainet ja toitu? Milliseid hooajalisi toidutooraineid Te kasutate?  
76.    Kas kasvatate osa oma toidulauale jõudvatest toiduainetest ise?  
77.    Kuivõrd vaatate toitu valmistades, kas sealt saab kätte soovitatud koguses erinevaid toitaineid (valgud, rasvad, süsivesikud), vitamiine ja mineraalaineid? Kuivõrd mõtlete toitu valmistades selle energiasisaldusele (kalorid)?

VII Toidud ja tähtpäevad

78.    Kas Teil on kombeks pidulike lõuna- või õhtusöökide korraldamine? Kelle sinna kutsute – kas sõpru-tuttavaid või sugulasi?   
79.    Millistel puhkudel pidulikke ühiseid söömisi korraldate – on need tähtpäevad või ka niisama kokkusaamised? Kas mõnel aastaajal toimub rohkem koduseid sööminguid?  
80.    Kas Teil on kombeks sõpru-tuttavaid külla kutsuda ja isetehtud söögiga kostitada lihtsalt ühiseks ajaveetmiseks – ilma, et selleks oleks pidulikku põhjust?  
81.    Millal valmistatakse toidud külalistele pakutavaks lõuna- või õhtusöögiks? Kas need tehakse varem valmis või on Teil kombeks ka koos seltskonnaga süüa teha?  
82.    Milline on Teie kodus sünnipäevalaud? Kas pakute ostetud/tellitud valmistoite või valmistate toidud ise? Milliseid toite valmistate ise?   
83.    Kas Te tähistate eriliste toitude valmistamise ja söömisega traditsioonilisi pühi, nagu vastlapäev, lihavõtted, jaanipäev?   
84.    Kas valmistate erilisi toite jõuludeks ja vana-aastaõhtuks ning uusaastaks? Millised toidud nende pühade ajal laual on? Kes need valmistab?   
85.    Milliseid pühi või tähtpäevi Te kodus veel pidulike söögiaegadega tähistate?   
86.    Kas valmistate toite külla minnes kaasavõtmiseks? Milliseid?   
87.    Kas Teie peres on veel mingeid tähtpäevi, mida tähistate eriliste toitude valmistamise ja söömisega? (Nt pulma-aastapäev, pereliikme surma-aastapäev, lapse kooliminek, kooli lõpetamine jne.) Mida nendel puhkudel süüakse ja juuakse?