

MINU KÖÖGIVILJAAED

NUPUTAMISVIHIK LASTELE

MÕISTATUSI JA LUGUSID KÖÖGIVILJADEST



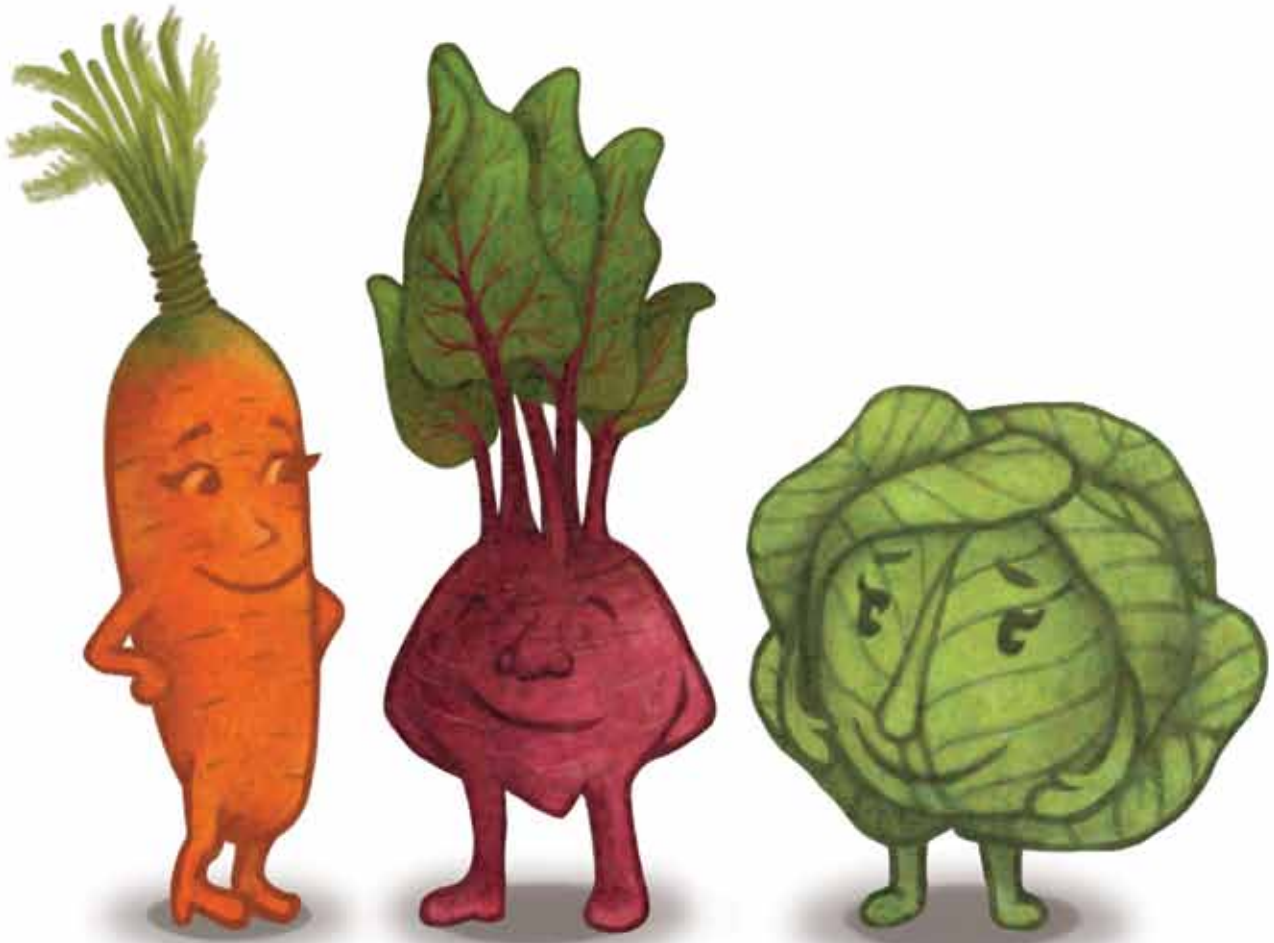
EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA



TERE, MEIE OLEME
**PORGANDIPREILI PILLE, PEEDIPOISS PEETER JA
KAPSATÄDI KADRI.**

ME OLEME PARAJAD NALJAHAMBAD JA VEMBUSELLID.
MEILE MEELDIB MÄNGIDA, RISTSÕNU LAHENDADA NING
MÕISTATUSTELE VASTUSEID NUPUTADA.

KUI SEE KÕIK SINULEGI MEELDIB, SIIS TERE TULEMAST MEIE TÖÖVIHIKUSSE.
LISAKS MÕNUSATELE MÕISTATUSTELE JA NALJALUGUDELE SAAD SIIT TEADA
PALJU HUUVITAVAT NII MEIST KUI KA TEISTESTKI KÖÖGIVILJADEST.



MIS VÄRVI ON PORGANDIPREILI PILLE? VÄRVI!

*PORGANDIPREILI ON NIPSAKAS PIIGA.
KUID MITTE ÜLEMÄÄRA JA LIIGA.
EKS TAL OLE PÕHJUST KA -
EI SAA TEDA JÄTTA MAITSMATA.*



PORGANDIPREILI PILLE: „KAS VÄRVISID MU KOLLAKAS-ORANŽIKS? KAS TEAD, MIKS MA OLEN NII ILUSAT VÄRVI? SELLEPÄRAST, ET MINUS ON PALJU KAROTENOIDE. KAROTENOIDE SISALDUB LISAKS PORGANDITELE KA KIBUVITSAMARJADES, PAPRIKATES, TOMATITES JA PALJUDES ROHELISTES KÖÖGIVILJADES - NÄITEKS SPINATIS, LEHTKAPSAS, SALATIS. KAROTENOIDID ON ANTIOKSÜDANDID. ANTIOKSÜDANDID AITAVAD MEIL TERVEKS JÄÄDA NING VÄHENDAVALD PALJUDE HAIGUSTE TEKKE RISKI. MINUS ON KA KIUDAINEID, VITAMIINE JA MINERAALINEID - NEED KÕIK ON INIMESE TERVISELE OLULISED AINED! SÖÖ MIND!“

PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID!

PUNAPEET ON OTSAST OTSANI INIMESTE LE VAJALIKKE TOITAINEID TÄIS! PEEDIPOISS PEETRIL ON VARUKS ÜKS HEA NIPP - KUI LAPSED PEETI KUIDAGI SÜÜA EI ARMASTA, POEB PEEDIPOISS MAGUSATE MUFFINITE SISSE! TEE NEID KOOS EMME VÕI ISSIGA!



VÄRVI!

250 G SUHKRUT
125 ML ÕLI
125 G JOGURTIT
4 MUNA
250 G JAHU
2 TL KANEELI
NATUKE RIIVITUD APELSINIKOORT
VÄIKE NÄPUTÄIS SOOLA
1 SPL KÜPSETUSPULBRIT
200 G TOOREST PEETI

SEGA SUHKUR, ÕLI JA JOGURT,
KUNI SUHKUR ON SULANUD.
LISA MUNAD JA SEGA ÜHTLASEKS MASSIKS.
SEGA JAHU KANEELI, RIIVITUD APELSINIKOORE,
SOOLA JA KÜPSETUSPULBRIGA
NING LISA MUNAMASSILE.
RIIVI TOORES PEET PEENEKS JA
PRESSI ÜLELIIGNE MAHL VÄLJA.
SEGA RIIVITUD PEET TAIGNA HULKA.
TÄIDA MUFFINIVORMID SAADUD TAIGNAGA
JA KÜPSETA AHJUS 180 KRAADI JUURES 25 MINUTIT.



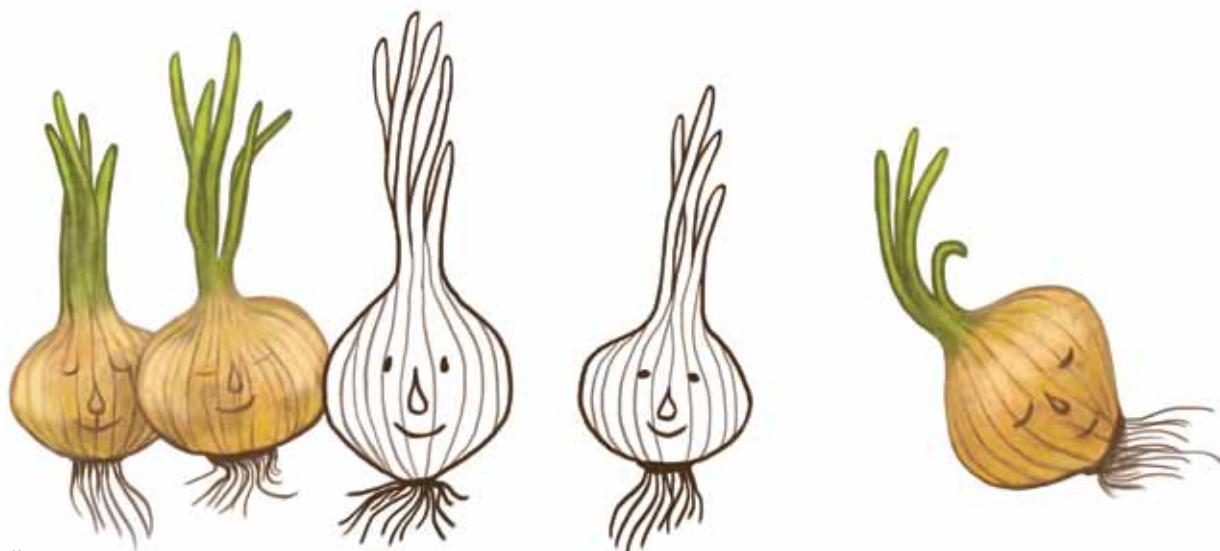
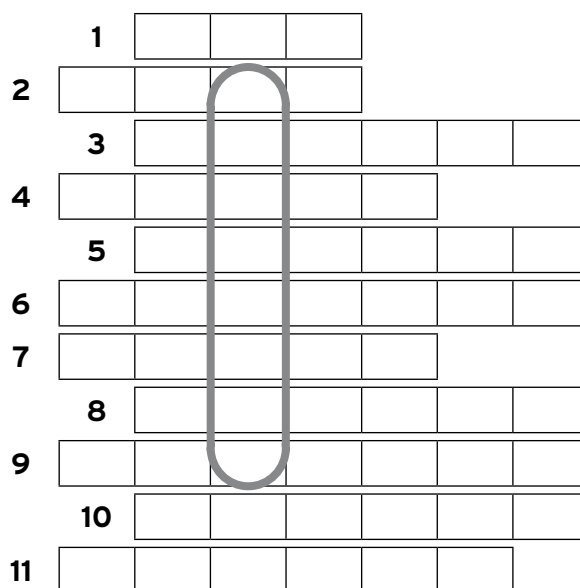
VÄRVI!

PEEDIPOISS PEETRI SOOVITUS: „ÜTLE KÜMME KORDA HÄSTI KIIRESTI: PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID, PEEDIPOISS PEETRI PEEDIMUFFINID!
KAS LÄKS KEEL SÕLME? MINUL KÜLL LÄKS. SÖÖ KEEDETUD PUNAST PEETI PEALE, SIIS HARGNEB KEEL SÕLMEST LAHTI, AGA SEE-EEST MUUTUB SEE TULIPUNASEKS! PROOVI!“

KÖÖGIVILJAMÕISTATUSED

1. VALGE POISS, MUST NINA.
2. TARE TÄIS RAHVAST,
EI OLE UST EGA AKENT EES.
3. LIPP LIPI PEAL, LAPP LAPI PEAL,
ILMA NÕELA PISTMATA.
4. SEEST SIIRUVIIRULINE,
PEALT KULLAKARVALINE.
5. SUVINE POISIKE,
SAJAKORDNE KASUKAS.
6. MEES MAA ALL, HABE MAA PEAL.
7. SILMAD PANEB NUTMA,
AGA SÜDANT EI LIIGUTA.
8. SEITSE POISSI ÜHES KINDAS.
9. TÜDRUK TOAS, JUUKSED VÄLJAS.
10. ÜKS EMA, ÜHEKSA LAST.
11. ÜKS SAKS, SADA MANTLIT SELJAS.

KIRJUTA
VASTUSED
RUUTUDESSE!



VÄRVI!

PORGANDIPREILI PILLE: „KAS ARVASID KÕIK VASTUSED ÄRA? KUI JAH, SIIS TEKKIS HALLI RÕNGA SISSE ÜHE VARAKEVADISE HAPUKA MAITSEGA TAIME NIMI. KUI EI TEKKINUD, PIILU ÕIGEID VASTUSEID LEHEKÜLJE ALTSERVAST.“

VASTUSED: 1. UBA 2. KURK 3. KAPSAS 4. SIBUL 5. KAPSAS 6. PORGAND 7. SIBUL 8. HERNES 9. PORGAND 10. KARTUL 11. KAPSAS
ÜLALT ALLA VASTUS: RABARBER

VAHVAD REKORDID KÖÖGIVILJAKASVATUSES

HIIGLASLIKUD REDISED

IISRAELIS KASVASID ÜHE NISSAN TAMIRI NIMELISE MEHE PEENRAL 10-KILOGRAMMISED REDISED. REDISED OLID SUUREMAD KUI INIMESE PEA!

HULLUMEELSELT PIKK KURK

GUINESSI REKORDITE RAAMATU JÄRGI ON MAAILMA PIKIM MÕÕDETUD KURK 119 SENTIMEETRIT PIKK. SELLE KASVATAS CLARE PEARCE INGLISMAALT.

HALLOWEENIREKORD

MAAILMA KÕIGE SUUREM KÕRVITS KASVAS PÕHJA-AMEERIKAS. SEE KAALUS 820 KILOGRAMMI. OLEKS SELLEST SAANUD VAST UHKE HALLOWEENI-LATERN.



VÄRVII!

KAS TEADSID, ET?

- ☺ ET TOMATIT HAKATI 16NDAL SAJANDIL HISPAANIAS ILUTAIMENA KASVATAMA, KUNA USUTI, ET SELLE VILJAD ON MÜRGISED? ALLES 18NDAL SAJANDIL HAKATI TOMATIT EUROOPAS KA SÖÖGIKS KASVATAMA.
- ☺ ET ON OLEMAS ORKESTER, MILLE PILLID ON TEHTUD VÄRSKETEST KÖÖGIVILJADEST? VIINI KÖÖGIVILJAORKESTER LOODI AASTAL 1998 NING SEE ON ESINENUD IGAL POOL ÜLE TERVE MAAILMA. NEED KÖÖGIVILJADE OSAD, MIS PILLIMEISTERDAMISEST ÜLE JÄÄVAD, KEEDETAKSE SUPIKS NING SEDA SUPPI SERVEERITAKSE PÄRAST KONTSERTI KA PUBLIKULE. SELLINE PÕNEV FAKT ANNAB TÄIESTI UUE MÖTTE EMA KEELULE, ET ÄRA MÄNGI TOIDUGA, KAS POLE!?! NENDE MUUSIKAT VÕID KUULATA INTERNETIST [HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HPFYT7VRHUY](http://www.youtube.com/watch?v=HPFYT7VRHUY)

LÕBUSAD LUULETUSED KÖÖGIVILJADEST

LOE LUULETUS LÄBI JA VASTA KÜSIMUSELE. ÕIGE VASTUS ON PEIDUS PILDI SEES.

KÖÖGIVILJADE KODU

*KURGIL POLE HAIGE KURK,
KURGI KODUKS TIHTI PURK.
TOMATIGA SELGED LOOD,
TEMA KODUKS ON KA POOD.
HERNED-SELLID MITMEKESI
MOODUSTAVAD KAUNAKESI.*

*OAD ON ÜPRIS SAMAMOODI,
KAUN ON NENDE PEHME VOODI.
MITUT NEIST VÕID SÜÜA VÄRSKELT,
KEETA POLE VAJA NÄTSKEKS.
AGA MITME KODUKS POTT,
ENNE SEDA KANDEKOTT.
SELLEGA ON SELGE SOTT.*

KUIDAS NIMETATAKSE HERNE JA OA VILJA?



KÕRVITSA KONKURENT

*KÕRVITSAL ON HIIGELMURE,
LAHENDUST EI PAISTA-TULE.
KÕRVITS PIDI JÄRGI ANDMA,
RUUMI TEISEL' ÄRA ANDMA.*

*KÕRVITSAL LÄKS SÜDA MÕRUKS,
SUU TAL KEERDUS NUTUVÕRUKS.
KUIDAS NII, ET MINGI TÕUSIK,
ELAB SISSE, TRÜGIB-TÕUGIB?*

*KOMPOSTIKUHI OLI KODUKS,
NEID SEAL KASVAS TERVE RODU.
ÄKKI SINNA TRÜGIS UUS,
VÄLJAMAIN SUUR ARBUUS.*

*ARBUUSI PIKAD VARRED-LEHED,
LAIUTASID NAGU MEHED
OLEKS ILMA KUNINGAD,
ÕIGE PAKSUD MÕNINGAD.*

VASTUS: KAUN

KÕRVITS KANNATAS JA TALUS
KOGU SEDA HINGEVALU.
KUNI SUVI PEENRALT LAHKUS
SOOJAD ILMAD PÕUETASKUS.

KÕRVITS ENAM POLE NÄRVIS,
VIHAST EI TA KAOTA VÄRVI.
TEMA KODUKS HUNNIK SUUR,
MITTE MINGI VÄIKE PUUR.

ARBUUS SAI NOHU JUBEDA,
KÕHA KURKU KRÕBEDA.
SÜGIS POLNUD TEMA MASTI,
TEDA KÜLMA VEEGA KASTI.

LÕPUKS KÕRVITS TUPPA TOODI,
HÄDAVAEVU SÜLLE SAADI.
SUUR OLI KÕRVITSA UHKUS JA ILU,
TALVELGI IMETLE KOLLAKAT IHU.

KÖHIS, KUNI ÄRA VIIDI,
RUTTU LAUALT ÄRA SÖÖDI.
KÕRVITSAL VEEL EES ON SUUR
SÜGIS, MITU PIKKA KUUD.

**KÕRVITSAST VALMISTATAKSE PALJU ERINEVAID TOITE JA
KÜPSETISI. VEEL AGA TASUB TOIDUKS KASUTADA ÜHT KÕRVITSA
VILJALIHAST ÜLE JÄÄVAT OSA. MIDA?**



KELKIJAD

MULLE MAITSEB TOORES KAPSAS!
MINU KÕHT EI OLE HABRAS -
SINNA MAHUB PALJU VEEL,
PORGAND, SIBUL - JUBA TEEL!
ANDKE ETTE, ANDKE TAHA,
MINA EI JÄÄ TEISTEST MAHA!

MINA OLEN TUBLI LAPS,
MA EI JONNI MITTE TEPS.
ARMASTAN MA JUURIKAID,
VILJU SUURI, KURVIKAID.
VARAVALGES MATSUTAN,
ÕHTUL IKKA VITSUTAN.

VEEL ON AIAS KASVAMAS,
SOOJAS PEENRAS PAISUMAS
KAALIKAID JA REDISEID,
PEETE, PORKNAID KOLLASEID.

KÕIKI NEID MA APLALT SÖÖN,
VIHMAVEEKEST PEALE JOON.

KES SIIN UHKELT KELGIVAD,
OMA SUUKEST PRUUGIVAD?
VAAT, KUS ÜLBED KAHJURID,
APLAD SÖÖJAD-AHNURID!

KAPSALIBLIKAS JA TÕUK,
KIRBUD-RÖÖVLID, AHNE JÕUK!
RÖÖVIKUD JA KÄRBSENÄOD,
KOID, TE VANAD VARGANÄOD!

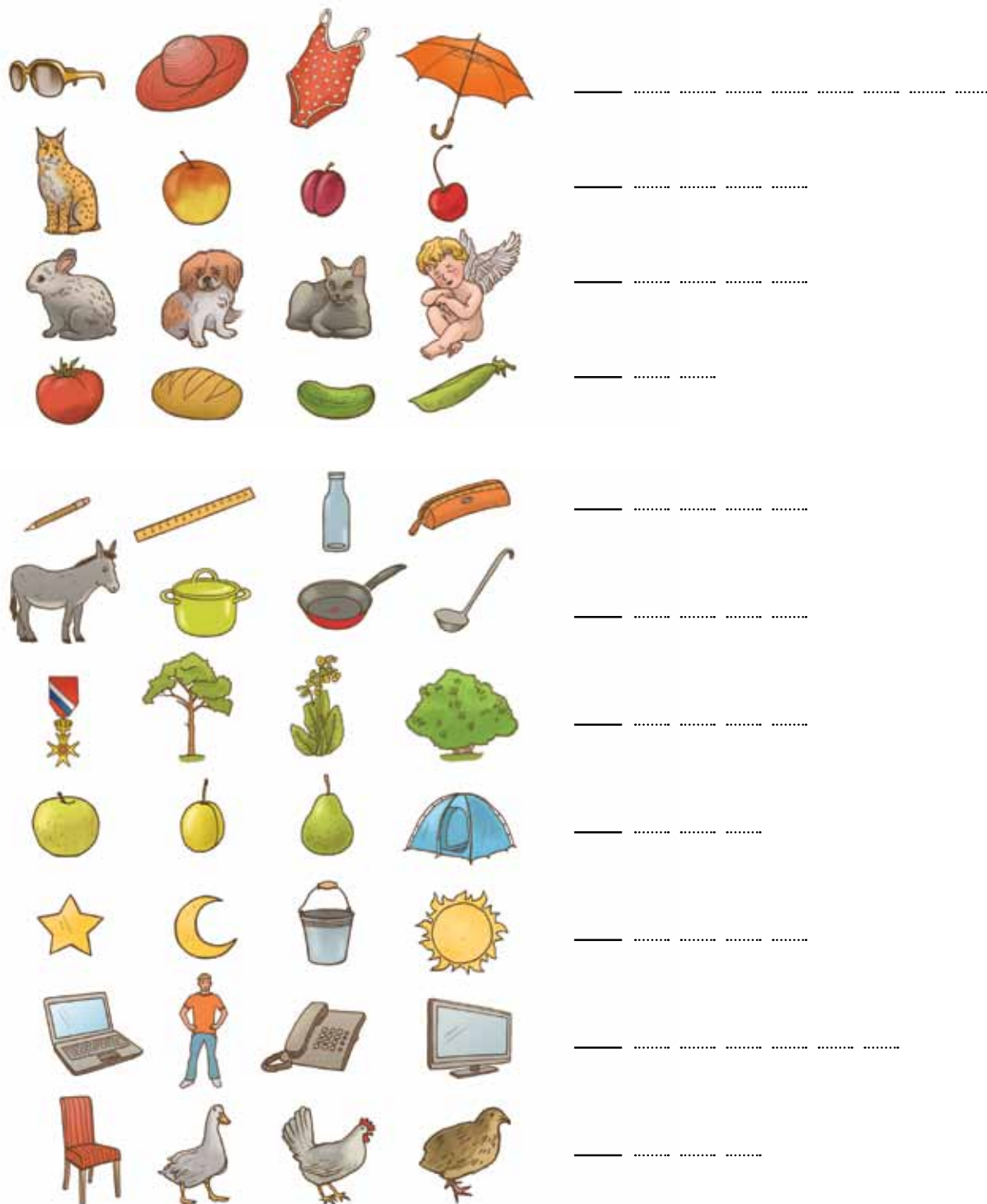
TEID ME AEDA KÜLL EI TAHA!
TEIE PIDU VÄGA PAHA!
HAKKA AGA ASTUMA,
PAKI KOHVRID-KOTID KA,
MUIDU KOHTUD TRIINUGA.

KELLELE MAITSEB KAPSAS VEEL ROHKEM KUI INIMESTELE?



VASTUS: KAPSALIBLIKAS

**VAATA TÄHELEPANELIKULT NEID PILDIRIDU
 JA LEIA IGAST REAST MIDAGI, MIS SINNA EI SOBI!
 NENDE NIMETUSTE ESITÄHTEDEST SAAD KOKKU LUGEDA,
 KUI PALJU PEAKSID IGA PÄEV SÖÖMA PUU- JA KÖÖGIVILJU.
 SEE ONGI ÜLESANDE VASTUS.**

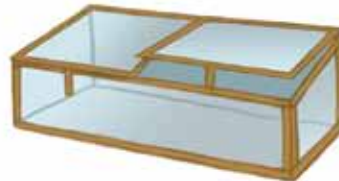


PEEDIPOISS PEETER SOOVITAB: „KUI SULLE TUNDUB, ET SA EI JAKSA PÄEVAS VIIT PEOTÄIT PUU- JA KÖÖGIVILJU ÄRA SÜÜA, OLE KAVAL: PANE MARJU PUDRU PEALE, JOO PUUVILJAMAHLA JA NÄKSI VÄRSKEID KÖÖGIVILJU DIPIKASTMEGA. SIIS LÄHEVAD NEED ALLA NAGU LUDIN. PAREMINI KUI KOMMID! KA SUPI SEES OLEVAD KÖÖGIVILJAD LÄHEVAD ARVESSE.“

VASTUS: VIIS PEOTÄIT

ÜHENDA OMAVAHEL JOONEGA KOKKUSOBIVAD PILDID.

LEIA KÖÖGIVILJALE ÕIGE KASVUKOHT!



KAPSATÄDI KADRI: „KUI SA KÕIKI VASTUSEID ÄRA EI ARVANUD, PIILU ÕIGEID VASTUSEID
LEHEKÜLJE ALTSERVAST.“

VASTUSED: 1. KÕRVITIS JA KOMPOSTIHUUNNIK 2. TOMAT JA KASVUHOONE 3. HERNES JA HERNEKEPID PEENRAS
4. SIBULAMUGUL JA SIBULAPEALSSED ÕISIKUTEGA PEENRAS 5. KURK JA KINNINE KASVULAVA

KÖÖGIVILJADE TÄHED ON SASSI LÄINUD.

ARVA ÄRA, MILLISED KÖÖGIVILJAD SIIN KIRJAS ON.
SULLE ON ABIKS PILDID. KIRJUTA ÕIGE SÕNA PUNKTIIRILE.
ÜHENDA ÕIGE PILT JA SÕNA.

BARRBREA



LIBOROK



PAKASS



RUKK



RÕSUKIVVITS



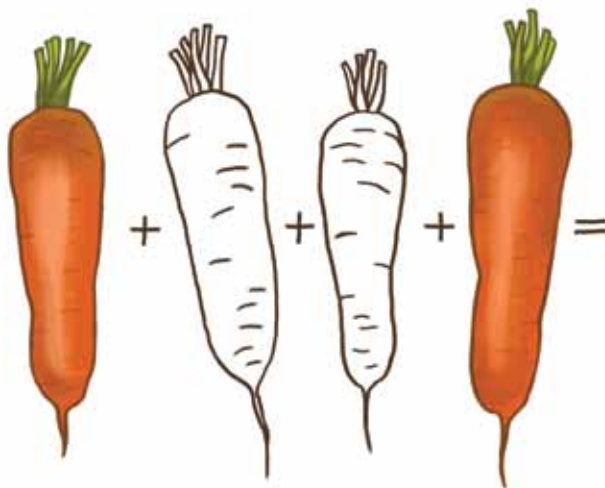
NOPGARD



PORGANDIPREILI PILLE SOOVITAB; „MIDA ERINEVAMAD JA VÄRVILISEMAD ON
KÖÖGIVILJAD, SEDA ENAM VÕID OLLA KINDEL, ET SAAD NEIST KIUDAINOID NING ERINEVAID
VITAMIINE JA MINERAALAINOID. KUI KÕHT KAHE TOIDUKORRA VAHEL TÜHJAKS LÄHEB,
ÄRA SÖÖ KOMMI VÕI KARTULIKRÕPSU, VAID PAREM MÕNI MAITSEV PUU- VÕI KÖÖGIVILI.“

ARVUTA!

MITUT PORGANDIT SA NÄED?



VÄRVI!

MITU KAPSAST JÄI KOJU?



$$6 - \dots = \dots$$



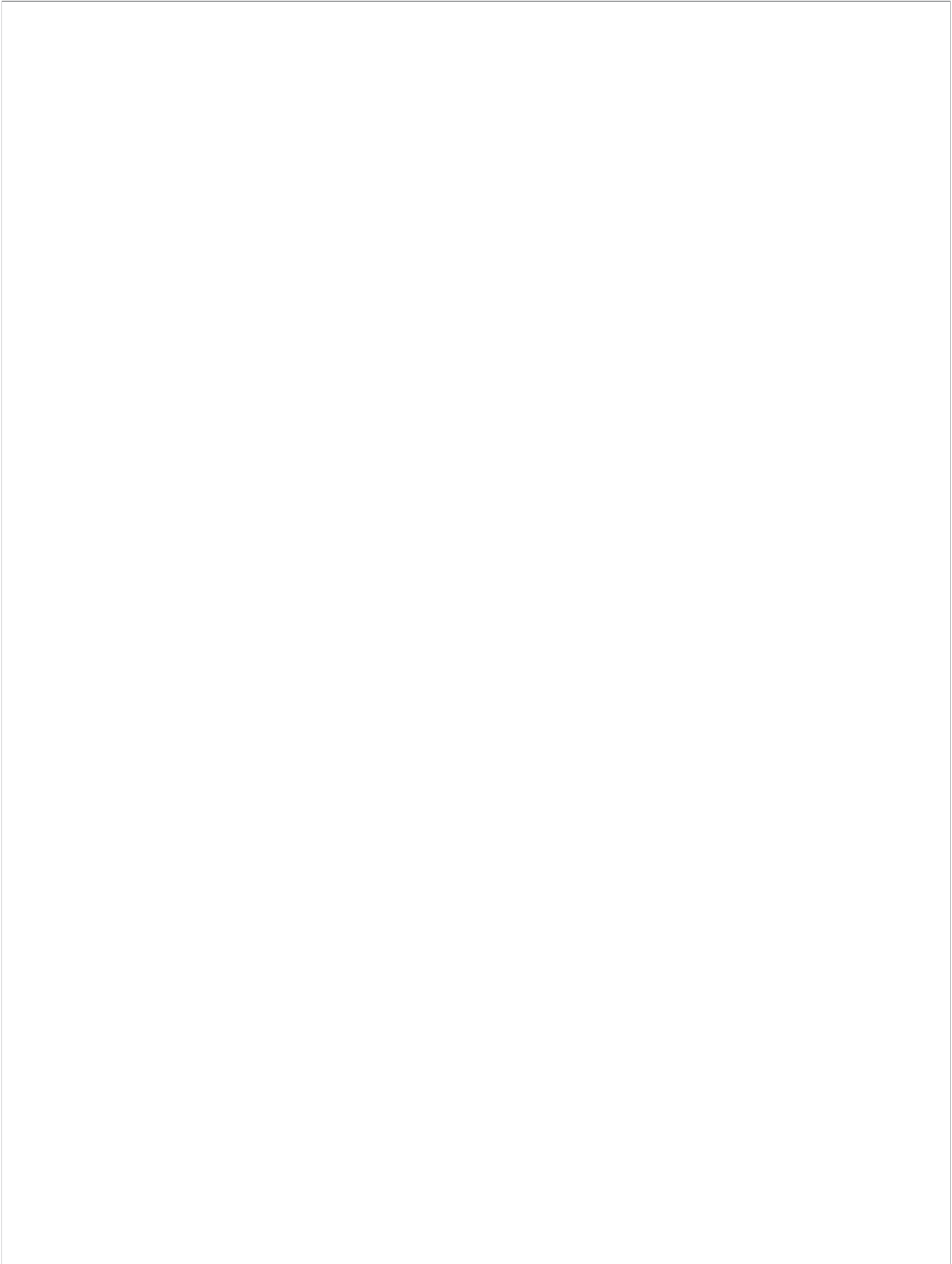
VÄRVI!

KAPSATÄDI KADRI KAALUB 3 KILOGRAMMI.
PEEDIPOISS PEETER KAALUB 2 KILOGRAMMI VÄHEM KUI KAPSATÄDI KADRI.
MITU KILOGRAMMI KAALUB PEEDIPOISS PEETER?

ARVUTA:

VASTUS:

KAPSATÄDI KADRI SOOVITAB: „AITA EMMEL SÜÜA TEHA, SIIS NÄED, MILLEST MAITSVAD TOIDUD VALMIVAD. ISE TEHTUD TOIDUD ON KÕIGE MAITSVAMAD!“



**JOONISTA KÖÖGIVILJAD,
MIDA SINA TEAD.**

KASUTATUD KIRJANDUS:

TERVISE ARENGU INSTITUUT

WWW.TAI.EE

WWW.TOITUMINE.EE

TKA.NUTRIDATA.EE

PÕLLUMAJANDUSMINISTEERIUM

WWW.EESTITOIT.EE

KOKARAAMAT.EE

WWW.KOKARAAMAT.EE

WIIRD FACTS

WWW.WIERDFACTS.COM

MIKSIKE

WWW.MIKSIKE.EE

TEOSTUS

KIIGE RB

PILDID JOONISTAS

OLIVIA LIPARTIA



Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda

J. Vilmsi 53G, 10147 Tallinn

Telefon 600 9349

Faks 600 9350

e-post: info@epkk.ee

www.epkk.ee