

Haanja Kool  
8. klass

**Kai Liis Kiviselg**  
**PAVLOVA KOOK**  
Loovtöö

Juhendajad: Signe Grün, Liivia Horn

Haanja 2022

## **Sisukord**

<b>Sissejuhatus</b>	2
<b>1. Pavlova koogi ajalugu</b>	4
<b>2. Pavlova retseptid</b>	4
<b>3. Koogi valmistamine</b>	7
<b>Kokkuvõte</b>	11
<b>Kasutatud kirjandus</b>	12

## Sissejuhatus

Juba siis, kui olin väike, meeldis mulle väga köögis tegutseda. Eriti meeldis mulle teha vanaemaga magusaid küpsetisi. Kui oli aeg hakata mõtlema loovtöö teemat, siis mõtlesin kõigepealt, mis mulle huvi pakub ja kohe tuli meelde küpsetamine. Ma polnud kunagi maitsnud ega küpsetanud Pavlova kooki. Kui sellest koogist kuulsin, tekkis mul huvi selle küpsetamise vastu. Veel rohkem hakkas see huvi pakkuma, kui kuulsin, et pavlova on üks raskemaid küpsetisi, mida küpsetada. Selles töös uurin Pavlova koogi ajaloost, otsin erinevaid retsepte ja kirjeldan pavlova tegemist. Praktilise tööna küpsetan Pavlova koogid.

## 1. Pavlova koogi ajalugu

Nagu ka nimi ütleb, tuleb Pavlova koogi nimi Vene maailmakuulsalt baleriinilt Anna Pavlovalt. Seetõttu paljud ka arvavad, et tegu on venemaise koogiga. Aga nii ei ole! Tegelikult autori au pärast võitlevad Uus-Meremaa ja Austraalia, aga vahel liitub ka Venemaa võitlusega. Tänapäevaks on enamik venelasi leppinud, et Pavlova kook tuleb Vaikse Ookeani lõunaservast. Uusmeremaalased on väga kindlad, et just nemad tegid esimese Pavlova koogi. Kuulus Maria teatri baleriin, kes põgenes revolutsiooni järgselt Peterburist Pariisi, külastas aastal 1926 Austraaliat ja Uus-Meremaad. Wellingtoni peakokk tahtis teha selleks puhuks midagi erilist ja suurejoonelist. Nii valmiski väidetavalt esimene Pavlova kook. Austraallased aga peavad Pavlova retsepti Perthi linna elaniku Bert Sachse leiutiseks (Maiasmoka atlas, 2014).

## 2. Pavlova retseptid

Pavlova põhikomponentideks on muna ja suhkur. Sellel õrnal koogil on mitmeid erinevaid retsepte. Marjad võib panna alati omal valikul, ei pea panema neid, mis on retseptis. Siin on mõned retseptid.

### Nami-nami pavlova

Beseepõhi:

6 toasooja suurt munavalget

0,25 tl soola

300 g suhkrut

1 sl kartuli- või maisitärklist

1 tl vanilliekstrakti või vanillikauna seemneid

2 tl valget või prosecco veiniäädikat või sidrunimahla

Serveerimiseks:

2 dl 35% rõõska koort

200 g kreemjat kohupiima

1 tl vanilliekstrakti või 3 sl suhkrut

400 g maasikaid (u 1 liiter marju)

4 kiivit

(Nami-Nami pavlova, 2009)

### Šokolaadipavlova

Beseepõhi:

4 suurt munavalget

2,5 dl suhkrut

2 sl kakaopulbrit

1 tl palsamiäädikat

35 g tumedat šokolaadi

Serveerimiseks:

3 dl vahukoort

400 g vaarikaid ja mustikaid

20-30 g jämedalt hakitud tumedat šokolaadi

(Enden & Mihkels, 2016)

### Suvemarja-pavlova

Koostisained:

4 munavalget

noatsatäis soola

225 g tuhksuhkrut

5ml (1 tl) maisitärklist

15 ml (1sl) roosivett

300 ml vahustatud vahukoort

450 g suvemarju

10 ml (2 tl) tuhksuhkrut

(Barker, 2011)

### Pavlova kook

Koostisained:

3 munavalget

180g tuhksuhkrut

1 tl äädikat

1 tl maisijahu

300 ml vahustatud vahukoort

5 õhukesteks viiludeks lõigatud kiivit

(Maher, 1998)

### 3. Koogi valmistamine

Pavlova tegemiseks kasutasin Nami-Nami pavlova retsepti.

- Pavlova koogi valmistamiseks on vaja kõigepealt eraldada munakollased ja munavalged (vt Joonis 1). Munavalge ja munakollase eraldamine oli algul raske, aga nagu kõikide asjadega, siis harjutamisega on see kergem.



Joonis 1. Munavalge ja munakollane eraldamine (autori erakogu)

- Järgmisena tuleb munavalged ja suhkur vahtu ajada (vt Joonis 2). See võtab aega umbes 10-15 minutit. Munavalget tuleb algul vahustada madalal kiirusel ja pärast kiiremal. Munavalget on võimalik üle vahustada, seda tuleb vältida.



Joonis 2. Munavalge vahtu ajamine (autori erakogu)

- Samal ajal, kui munavalget ja suhkrut vahtu aetakse, pannakse ahi 160 kraadi peale sooja. Kui munavalge on suhkruga vahtu aetud ja suhkur on korralikult ära sulanud sisse, siis see peaks välja nägema valge läikiv ja paks vaht (vt Joonis 3). Segu ei tohiks ka kausist välja libiseda, kui kauss tagurpidi keerata. Vaht on väga kleepuv, aga see on väga maitsev.



Joonis 3. Munavalgevaht (autori erakogu)

- Seejärel peab panema sisse valge veini äädika, vaniljeekstrakti ja maisitärklise, siis see läbi segada, et kõik oleks segunenud.
- Järgmisena tuleb panna vaht küpsetuspaberile, et panna pavlovad ahju kuivama. Mõned inimesed teevad küpsetuspaberile ette ringid, kuhu nad panevad munavalgevahu. Tavaliselt tehakse seda väikese tassi või kausiga (vt Joonis 4).





Joonis 4. Näide ettevalmistatud küpsetuspaberist (autori erakogu)

- Enne ahju panemist tuleb vahukookidele teha sisse lohk, et saaks panna sinna sisse ka haput moosi magusa maitse ühtlustamiseks (vt Joonis 5).



Joonis 5. Pavlovad enne ahju panekut (autori erakogu)

- Kui kook on ahjus, siis keerata kuumus kohe 110 kraadile ja lasta seal olla 1,5 tundi. Kui need on ahjus, siis tuleb ka jälgida, et suhkur ei hakkaks välja sulama, sest siis jäävad pavlovad seest nätsked.
- Pavlova kooke ei tohi kohe välja võtta, vaid tuleb ahi välja keerata ja ahju uks praokile teha ning lasta neil jahtuda. Kui pavlovad on ära jahtunud, siis tuleb need ahjust välja võtta.

- Seejärel tuleb vahustada vahukoor ja lisada sinna juurde toorjuust. Pavlovale on võimalik teha peale mitut moodi kreemi. Mu lemmik on toorjuustu-vahukoorekreem, sest see ei vaju laiali ja püsib ilusti peal.
- Kui need asjad on tehtud, siis saab hakata Pavlova kooki kokku panema. Kõigepealt tuleb panna pavlova põhjale haput moosi, siis vahukoore-toorjuustu kreemi ja lõpuks marjad omal valikul. Nüüd ongi pavlova kook valmis (vt Joonis 6).



Joonis 6. Valmis pavlova koogid (autori erakogu)

## Kokkuvõte

Minu loovtöö eesmärgiks oli õppida tegema Pavlova kooki ja kirjeldada võimalikult täpselt selle valmistamist. Pavlova koogi tegemisel oli väga palju õnnestumisi, aga oli ka ebaõnnestumisi. Ebaõnnestumistena võin välja tuua erinevaid vigu. Näiteks ühel korral ei sulanud suhkur munavahu sisse ja küpsemise ajal sulas suhkur koogi seest välja, olen muna ülevahustanud ja pavlova on seest jäänud nätske. See aga pole ainus põhjus, miks võib jääda pavlova seest nätske. Pavlova on vajunud kokku küpsemise ajal, see võis olla ilmselt põhjusest, et muna polnud piisavalt vahtu aetud. Kindlasti ma õppisin, et Pavlova koogi tegemiseks tuleb varuda aega, seda kooki ei saa teha kiiruga, sest siis on väga suur võimalus valesti minna ja Pavlova kook ei pruugi välja tulla. Õnnestumisteks võin lugeda seda, et enam ei lähe munakollast kaussi ning ka seda, et sain juba aru, millal on muna vahtu läinud. Õnnestumisena võib ka võtta seda, et iga kord kui teen pavlovaid, kiidetakse neid ja öeldakse, et need on kõige paremad, mis olen teinud. Minu juhendaja Signe on minu sugulane, kes töötab kondiitrina ettevõttes Tassikoogid. Tema õpetas mulle selgeks, kuidas teha pavlovaid ja andis palju nippe. Pavlovate tegemist katsetasin Signe juures olles ja ka kodus, kui kellegil oli sünnipäev või mõne tähtpäeva puhul. Kokkuvõtteks võin öelda, et sain selgeks, kuidas teha pavlovaid ja kirjeldasin pavlova tegemist võimalikult täpselt.

Täna oma juhendajat Signe Grüni, kes õpetas mulle, kuidas teha pavlovaid ja oskas alati nõu anda, kui küsisin, mida võisin valesti teha. Soovin tänada juhendajat Liivia Horni, kes käis mul taga ja hoolis, et kõik saaks tehtud. Tahan veel tänada oma klassijuhatajat Kersti Aasat, kes aitas teha viimased viimistlused. Täna ka oma ema Marin Savi, kes ei lubanud mul unustada, kuidas teha pavlovaid ja tahtis, et ma harjutaks võimalikult palju.

## **Kasutatud kirjandus**

Barker, A. (2011). 150 suurepärasest toitu munast. Tallinn: Sinisukk.

Enden, P & Mihkels, E. (2016). Muna. Tallinn: AS Ajakirjade Kirjastus.

Maher, B. (1998). Koogid. Tallinn: Koolibri.

Nami-Nami pavlova. (2009). [https://nami-nami.ee/retsept/9227/nami\\_nami\\_pavlova](https://nami-nami.ee/retsept/9227/nami_nami_pavlova)  
(10.12.2021).

Pruuli, M (2014). Maiasmoka atlas. Tallinn: Regio.