

A collage of food images. The top half shows a metal bowl filled with white fish fillets, garnished with fresh green dill. Below this, on the left, is a wooden cutting board with sliced salmon, fresh green parsley, and a whole orange carrot. On the right, there is a small white ceramic bowl filled with a thick, vibrant red sauce. A green circular graphic element is partially visible in the bottom left corner. A thin green line runs horizontally across the middle of the image, passing behind the text.

KAPSAS

KAPSAS

Tallinn 2013

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA



KAPSAS



Lk 5 Sissejuhatuseks

Lk 6 Kapsast

Lk 6 Kapsaste vitamiinide ja mineraalainete sisaldus

Lk 6 Kapsaste ajalugu

Lk 6 Hapukapsas

Lk 8 Huvitavat kapsa kohta

Lk 9 Kuidas saada lapsed puu- ja köögivilju sööma?

Lk 12 Eelroad

Lk 18 Salatid

Lk 26 Supid

Lk 32 Pearoad

SISSEJUHATUSEKS

Toitumisteadlaste soovitusel peaks meie igapäevane menüü sisaldama kindlasti vähemalt viis portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või puuviljamaiusena. Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja fütotoitaineid, mida organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

Sealjuures peaks silmas pidama, et Eesti toitumissoovituste kohaselt ei loeta kartulit toidupüramiidis puu- ja köögiviljade hulka kuuluvaks, vaid ta asub esimesel korrusel koos teiste tärklikerikaste toitudega, nagu leib ja muud teraviljatooted.

Selles raamatukeses teeme juttu kapsastest.

KAPSAST

BRASSICA OLERACEA

Kapsas on ristõieliste sugukonna kapsas-rohu perekonda kuuluv levinud köögivili. Kapsaste suguvõsa on suur, neid on üle saja liigi. Kui jutt on kapsast, tuleb meil silme ette harilik **valge peakapsas** kui Eestimaal kõige levinum köögivili.

Peakapsa taimed on külmakindlad. Tärgranud tõusmed taluvad lühiajalist külma $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ kuni $-6\text{ }^{\circ}\text{C}$, täiskasvanud taimed aga kuni $-8\text{ }^{\circ}\text{C}$. Mullastiku suhtes kapsas kuigi nõudlik ei ole, küll aga vajab ta piisavalt valgust. Korraliku saagi saamiseks tuleb taimi mullata ning kasta. Tänu ilmastikukindlusele kasvatatakse kapsast kõikjal troopikast põhja poole, isegi polaarjoone taga.

Kapsaste vitamiinide ja mineraalainete sisaldus

Kapsad on madala energaetilise väärtusega, kuid sisaldavad rohkesti mineraalaineid (tabel 1). Tähelepanuvääriv on kapsaste C-vitamiini ja folaatide sisaldus. Kapsad sisaldavad suhteliselt palju K-vitamiini ning osad neist ka karotenoidide, mis organismis muudetakse A-vitamiiniks. Mineraalainetest tasub ennekõike esile tõsta kapsaste kaaliumisisaldust.

Kapsaste ajalugu

Kapsaid hakkas inimene kasvatama ja toiduks tarvitama juba enam kui 4000 aastat tagasi. Kõigepealt kultuuristati lehtkapsas, millest

hiljem kujunesid peakapsa vormid. Euroopas on peakapsaid kasvatatud juba vähemalt 2500 aastat. Andmeid peakapsaste laialdasema viljelemise kohta Euroopa kontinendil on alates 8. sajandil pKr. 11. sajandil eristati ka juba valget ja punast peakapsast. Teateid ka savoia kapsa ehk virsingu nime all tuntud kähara peakapsa viljelemisest on alates 16. sajandi Prantsusmaalt. Viiteid selle kohta, millal peakapsaid Eestis viljelema hakati, ei ole teada. Kapsa populaarsuse põhjus on lihtne: teda saab aasta läbi tarvitada kas värskelt, kuumtöödeldult, hapendatult, kuivatatult või konserveeritult.

Eestis kasvatatakse toiduks kõige rohkem valget peakapsast, üha enam levib lillkapsas, mis on Euroopas hinnatuim kapsateisend. Igapäevasemaks on saanud ka punane ja savoia kapsas, nuikapsas ehk koolrabi, rooskapsas ehk brüsseli kapsas ja brokoli ehk spargelkapsas.

Hapukapsas

Umbes pool valge peakapsa saagist kasutatakse ära hapendatult. Hapendamise aluseks on piimhappekäärimine — bakterid muudavad kapsas leiduvad süsivesikud piimhappeks. Hapnemisel rakukestad kobestuvad ja kapsas muutub kergemini seeditavaks. Hapukapsas on veel kevadelgi umbes 15 mg C-vitamiini 100 grammi kohta. Hapukapsast ei maksa pesta, sest vesi uhub ära kapsavedelikus lahustunud vitamiinid ja sinna liikunud mineraalained. Kui kapsas on toidu valmistamiseks liiga hapu, siis võib lisada juurde värsket kapsast või natuke suhkrut.

Tabel 1. Erinevate kapsaste (kuumtöötlemata kujul) ligikaudsed energia, kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete sisaldused 100 grammi söödava osa kohta

	Energia, kcal	Kiudained, g	A-vitamiin, µg-ekv	C-vitamiin, mg	Folaadid, µg	K-vitamiin, µg	Kaalium, mg	Kaltsium, mg	Magneesium, mg	Fosfor, mg	Raud, mg
Valge peakapsas	24	2	11	44	55	60*	320	42	14	41	0,4
Punane peakapsas	26	1,9	2,5	60	46	42*	290	37	14	29	0,4
Lillkapsas	22	2,4	1	62	47	20	300	17	12	43	0,4
Brokoli	34	2,5	39	120	110	110	400	48	24	90	1,1
Hiina kapsas	20	0,9	1,3	17	52	80	150	45	15	37	0,3
Rooskapsas	31	2,5	71	85	140	220*	450	26	8	77	0,7
Nuikapsas	24	1,8	0,3	60	70	7	320	42	14	41	0,4
Lehtkapsas	43	3,8	450	110	190	620	320	42	14	41	0,4
Savoia kapsas	28	2,5	100	31	79	69**	230	35	28	42	0,4
Hapukapsas	17	1,7	1	15	40	62	260	42	13	28	1,1
Soovitatav minimaalne päevane kogus	2000-2800	25-35	800-1000	75	300-400	90-120***	3100-3500	800	280-350	600	9-15

Allikad:

NutriData toidu koostise andmebaas, versioon 4.0, www.nutridata.ee, 2012.

* Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, ravitsemusyksikkö. Perustuu Fineli-koostumustietokannan versioon 14 (5.12.2011) www.fineli.fi

** USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25 <http://ndb.nal.usda.gov/>

*** Dietary Guidelines for Americans 2010. U.S. Department of Agriculture
U.S. Department of Health and Human Services. www.dietaryguidelines.gov
(Eesti toitumissoovitustes K-vitamiini soovitusel puuduvad)

Huvitavat kapsa kohta

- 19.12.2008 Prilepi linnas Makedoonias valmistati suurim teadaolev kapsaroog – 80 191 kapsarulli, mis kaalusid kokku 544 kg.
- Aeglase taibuga inimest nimetatakse vahel ka kapsapeaks. Tõenäoliselt on väljend pärit heebrea keelest, kus väljend «rosh kruv» (kapsapea) tähendab rumalust.
- Prantsusmaal kutsutakse armsaid inimesi „*mon chou*“-deks, mis tähendab kapsakest.
- Kreeklaste väitel ei õitse viinapuud seal, kus kasvavad kapsad. Osavad jutustajad kreeklased on selle põllumajandusliku veidruse selgitamiseks mõelnud välja müüdi – nimelt karistas veinijumal Dionysus spartalast Lycurgust selle eest, et too ta Traakiasse saabumise eest kinni võttis sellega, et ajas Lycurguse hulluks. Lycurgus pidas hullusehoos oma poega viinamarjataimeks ning raius selle tükkideks. Kui mees oma tegu mõistis, nuttis ta ning tema pisaratest sirgusid kapsad.
- Kui kuulsale filosoofide biograafile Diogene- sele, kes on peamiselt kuulus oma viljatute ausa mehe otsingute poolest, anti terviselikel põhjustel söögiks kapsast, ütles ta ühele noorele ja rumalale hedonistile: „Kui sa elaksid kapsast, ei peaks sa võimukate ees pugema.“ Selle peale vastas hedonist: „Kui sa poeksid võimukatele, ei peaks sa kapsast elatuma.“ Olgu öeldud, et Diogenes elas usutavasti ligi 90 aastaseks, kuid maisete naudingute kütkeis elav hedonist lahkus elust juba neljakümnesena.
- Juba Cato Vanem ehk Marcus Porcius Cato Vanem (234 eKr – 149 pKr), Rooma riigimees, propageeris kapsasöömist. Cato eelistas kapsast veiniäädikaga. Arvatavasti on see roomlaste lemmik praeguse aja kapsasala- ti ja vinegreti eelkäija.
- 18. sajandil, kui pikad meresõidud suure riskiga ettevõtmised olid, võeti alati kaasa ohtralt kapsast. Säilinud on märkmed kapten Cooki esimesest merereisist, mil paljud meremehed tormis vigastada said. Arvatakse, et gangreenist pääsesid nad eelkõige seetõttu, et laevaarst haavadele kapsamähised pani. Lisaks oli kapsas kosutavaks ja vitamiini- rikkaks toiduaineks puudustkannatavatele mereliste. Juba tol ajal võeti merereisidele kaasa ka hapukapsast.

Kuidas saada lapsed puu- ja köögivilju sööma?

- Lastele meeldib süüa sõrmedega, tikuga, pulgaga. Milleks seda keelata?
- Vahepalana paku lastele enne õhtusööki, pärast lasteaiast saabumist või televiisorivaatamise ajal krõpsude asemel porgandiviile, õunalõike jms.
- Sünnipäevalaul meeldivad lastele väga viilutatud porgand, paprika, kurk ning lillkapsatükid dipikastmetega. Miks mitte pakkuda ka puuviljavardaid puuviljatükiketega (melon, pirn, arbuus, viinamari).
- On kiire ja pole aega süüa. Hoia alati käepärast puuvili, mille võid lapsele jooksu pealt pihku pista.
- Laste puhul võib olla oluline puu- või köögiviljatüki suurus või selle töötlemise viis. Laps võib eelistada tervet porgandit riivitud porgandist tehtud salatile või hautatud porgandile.
- Väikesed lapsed ei suuda suurt ja kõva porgandit närida, viilutatud porgandit söövad aga meeleldi. Eriti raske on lastel hakkama saada porgandi kõva südamikuga.
- Kui laps ei söö üldse värskeid puu- ja köögivilju, siis lõika neist kujundeid (kuu, süda) – võibolla hakkab maitsema. Miks mitte teha seda kõike lapsega koos!
- Laps võib hea meelega süüa ära väikese ümmarguse võileiva, millele on tehtud köögiviljatükikestest nägu.
- Kui teed lastele salatit, arvesta nende soovidega. Üldjuhul armastavad lapsed toiduaineid süüa eraldi.
- Laps, kes ei söö keedetud kaalikat või porgandit, krõmpsutab seda hea meelega toorelt. Laps, kes ei taha toorest porgandit, sööb seda hea meelega keedetult ühepajatoidu sees.

*Eelroad**Lk 13 Kapsapäts**Lk 13 Keedetud lillkapsas pruuni võiga**Lk 15 Köögiviljasnähkid dipikastmega**Lk 15 Tagurpidi lillkapsapirukas**Lk 17 Hapukapsa-peekonirull**Salatid**Lk 19 Seenesalat hapukapsaga**Lk 19 Lihtne ja argine suitsukana – kapsasalat**Lk 21 Kasukas kapsaga**Lk 23 Särisevad grillvorstid nuikapsasalatiga**Lk 23 Saleneja salat Savoia kapsaga**Lk 25 Apelsinimaitseline toekas hapukapsasalat**Supid**Lk 27 Hapukapsapüreesupp peekoniga**Lk 27 Kapsaborš pepperoni vorstiga**Lk 29 Hapukapsasupp kruupidega**Lk 29 Lillkapsapüreesupp suitsulõhega**Lk 31 Taimetoitlase hapukapsasupp**Lk 31 Mõnus aedviljasupp**Pearoad**Lk 33 Kapsa-hakkliharoog**Lk 35 Suitsusink lillkapsaga**Lk 35 Kapsarullid**Lk 37 Savoia kapsa rullid forelliga**Lk 39 Punane kapsapada hakklihapallidega**Lk 41 Naljakas pitsa**Lk 43 Õllene hapukapsas jõuludeks**Lk 43 Mulgikapsad**Grammides väljendatud toiduainete koguste puhul on silmas peetud puhastatud toiduaineid.*

RETSEPTID





KAPSAPÄTS *Kaheksale*

*4 keskmist sibulat
0,5 kg kapsast
3 küünt küüslauku
1 kg hakkliha
0,5 l hapukoort
4 muna
200 g jahu
soola
pipart
liha üldmaitseainet
hakklihamaitseainet
aroomisoola*

Hakkige sibul peeneks, kapsas riivige jämeda riiviga. Pressige hulka ka küüslauk. Segage ka kõik ülejäänud koostisosad ühtlaseks massiks ning laske seista külmkapis u 30-60 minutit. Pange mass kõrgemate servadega anumasse ning asetage ahju. Küpsetage ahjus 225-250 kraadi juures 30-45 minutit. Serveerida võib nii soojalt kui ka külmalt. Serveerimisel lisada veel külma hapukoore-majoneesi kastet.

KEEDETUD LILLKAPSAS PRUUNI VÕIGA *Kuuele*

*1-2 lillkapsast
vett
soola
80-100 g võid
1-3 spl riivsaia
sidrunimahla*

Pange lillkapsas (terve või poolitatud) soolaga maitsestatud keevasse vette nii, et see oleks veega kaetud ja keetke peaaegu pehmeks. Valge värvuse säilitamiseks võib keeduveele lisada veidi sidrunimahla. Pruunistage või, lisage riivsaia ja kuumutage segades läbi. Tõstke pehmeks keenud lillkapsas vaagnale, valage üle pruunistatud või-riivsaia seguga. Serveerige celroaks, iseseisva toiduna või lisandiks mõne lihatoidu juurde.



KÖÖGIVILJASNÄKID DIPIKASTMEGA *Kuuele*

*300 g värsket kurki või varssellerit
400 g lillkapsast
1 kollane paprika
1 punane paprika
2-3 porgandit*

Jogurtidipikaste:

*1 dl maitsestatamata jogurtit
0,5 dl ketshupit
0,5 dl majoneesi*

Küüslaugukaste:

*2 dl hapukoort
2 purustatud küüslauguküünt
0,5 tl aroomisoola*

Valmistage mõlemad kastmed segades kokku kõik ained. Pange kastmed külmkappi pooleks tunniks maitsestuma. Puhastage ja tükeldage köögiviljad - lillkapsas lõigake õisikuteks, ülejäänud piklikeks kangideks. Laduge köögiviljad vaagnale ning serveerige kastmed kausikeses kõrvale.

TAGURPIDI LILLKAPSAPIRUKAS *Kaheksale*

*1 suur lillkapsas
2 dl 35%-list rõõska koort
soola ja musta pipart
200 g suitsujuustu
võid vormi määrimiseks
2 muna
500 g lehttainast*

Puhastage ja tükeldage lillkapsas. Keetke soolases vees 2-3 minutit ning kurnake. Segage rõõsk koor munaga, maitsestage soola ja pipraga. Riivige juust. Määrige ahjuvorm võiga ja asetage sellesse lillkapsad. Raputage see üle riivitud suitsujuustuga ja kallake peale muna-koore segu. Säilitage paar supilusikatäit muna ka piruka määrimiseks. Rullige lehttainas jahusel pinnal lahti, lõigake sobivateks ribadeks ja põimige ribadest pirukale “kaas”.

NB! Piruka põhja tainast ei tule. Pintseldage pirukas üle muna-koore kastmega ja küpsetage 200 kraadi juures umbes 30 minutit.



HAPUKAPSA-PEEKONIRULL *Kaheksale*

Täidis:

*100 g suitsupeekonit
500 g hapukapsast
2 spl fariinisuhkrut
1 tl soola
3 dl tumedat õlut
3 muna
2 spl võid
500 g pärmi-lehttainast*

Valmistage esmalt täidis. Lõigake peekon väiksemateks tükkideks ning praadige potis kergelt läbi. Lisage hapukapsas, suhkur, sool ja õlu. Kuumutage keemiseni, siis alandage kuumust ning hautage tasasel tulel umbes tund aega, kuni kapsas on pehme. Laske jahtuda, vajadusel nõrutage veidi. Segage sideaineks hulka paar muna. Üks muna jätke koogi pintseldamiseks.

Rullige lehttainas veidi õhemaks. Laotage hapukapsatäidis ühtlaselt laiali ja keerake rulli. Tõstke ahjuplaadile liitekoht allapoole.

Pintseldage pealt lahtiklopitud munaga ning küpsetage 200 kraadi juures 30-35 minutit, kuni pirukas on pealt kuldpruun.



SEENESALAT HAPUKAPSAGA *Kuuele*

*250 g soolaseeni
250 g hapukapsast
2 spl õli
maitse järgi suhkrut
sool ja must pipar*

Kui seened on väga soolased, siis leotage neid esmalt külmas vees. Nõrutage hoolega.

Lõigake seened tükkideks, segage hapukapsa ja taimeõliga. Maitsestage suhkruga, soola ja pipraga. Asetage salat kaussi ja serveerige koos teiste vürtsikate snäkkidega.

LIHTNE JA ARGINE SUITSUKANA – KAPSASALAT *Kuuele*

*1 suitsukanakoib
300-400 g Savoia kapsast
150 g tomateid
1 värske kurk
200 g rohelist sibulat
1 väike purk maisi
majoneesi*

Eemaldage kanakoivalt liha ja tükeldage u 2x2 cm tükikesteks. Kapsas rebige või lõigake samuti tükikesteks. Tomatid lõigake kuubikesteks. Tükeldage ka kurk. Seejärel segage kõik komponendid ja serveerige.



KASUKAS KAPSAGA *Neljale*

*2 muna
1 väike konserv tuunikala
hakitud murulauku
1 väike mugulsibul
1 keedetud ja riivitud peet
pool väiksemat valget peakapsast
2-3 tomatit
225 ml majoneesi
1 kimp riivitud rediseid või paar hapukurki
1 väiksem värske kurk*

Keetke munad ja pange jahtuma. Segage nõrutatud tuunikala 4 supilusikatäie majoneesiga, murulaugu ja peeneks hakitud sibulaga. Pange kõigepealt klaasist anuma põhja riivitud peet, selle peale ribadeks hakitud kapsas. Kapsa peale asetage tuunikala, sellele omakorda tükeldatud tomatid. Eraldage munakollased munavalgetest. Purustage munakollased tomatikihi peale. Selle peale pange majonees ja hakitud munavalged.

Kõige peale puistake kas riivitud või tükeldatud redised või peeneks hakitud hapukurk. Lõpuks asetage keskele õhukesed värske kurgi viilud.

Enne, kui hakkate aineid klaasanumasse panema, võite anumad kergelt kaldu hoida, nii moodustuvad viltused kihid ja kasukas näeb ilusam välja. Soovi korral võib kasuka serveerida ka väikestes kausikestes igale külalisele eraldi.



SÄRISEVAD GRILLVORSTID NUIKAPSASALATIGA *Kuuele*

Salat:

400 g nuikapsast
100 g õuna
2 spl lahjat majoneesi
2 dl hapukoort
1/2 tl soola
veidi cayenne'i pipart
1 tl valge veini äädikat
1 spl hakitud sidrunmelissi
500 g sobivaid grillvorste
õli

Koorige nuikapsad ja lõigake need peenteks ribadeks. Peske õunad ja eemaldage neist seemnekojad. Lõigake viljaliha kuubikuteks. Segage majonees, hapukoor, sool, cayenne'i pipar ja veiniäädikas omavahel kastmeks. Segage läbi hakitud sidrunmeliss, peenestatud nuikapsas ja õunakuubikud. Lisage kaste ja segage salat läbi. Asetage valmis salat külmkappi. Grillige vorstid ja serveerige. Proovige sama retsepti ka lillkapsaga.

SALENEJA SALAT SAVOIA KAPSAGA *Kuuele*

1 väiksem Savoia kapsas
100 g kalkunisinki
1 karp kodujuustu
1väike karp maisi

Rebiges või lõigake kapsa lehed sobiva suurusega ribadeks. Tükeldage sink ning segage kõik ained omavahel kokku. Serveerida võib ka tilgakese majoneesiga. Ilusam on salat siis, kui segate selle kokku alles vahetult enne söömist.



APELSINIMAITSELINE TOEKAS

HAPUKAPSASALAT *Kuuele*

*150 g õunu
150 g juursellerit
700 g keedetud kartulit
150 g apelsini
500 g hapukapsast
õli
soola
värsket peterselli*

Lõigake õunad kuubikuteks. Riivige seller suure riiviga. Lõigake ka apelsinid sektoriteks ja seejärel paksemateks viiludeks. Mahl hoidke alles. Lõigake keedetud kartul kuubikuteks.

Seejärel segage kõik ained ettevaatlikult hapukapsaga, maitseks lisage apelsinimahla, õli, soola, riivitud apelsinikoort ja peterselli.

Hoidke enne serveerimist külmas.



HAPUKAPSAPÜREESUPP PEEKONIGA *Neljale*

1 keskmises mõõdus porgand
1 spl võid
200 g hapukapsast
6 dl köögiviljapuljongit
2 dl rõõska koort
soola
suhkrut
10 viilu peekonit

Koorige ja viilutage porgand ning praadige võis läbi. Lisage porgand ja hapukapsas puljongile, keetke läbi. Lisage maitse järgi soola ja natuke suhkrut.

Püreestage supp. Lisage rõõsk koor ning keetke veel 10 minutit. Peekon praadige pannil krõbedaks. Serveerimisel kaunistage supp pannil pruunistatud peekonitükkidega.

KAPSABORŠ PEPPERONI VORSTIGA *Kuuele*

300 g peeti
1 keskmises mõõdus porgand
300 g valget peakapsast
1 sibul
1 küüslauguküüs
1 spl õli
2 l köögiviljapuljongit
150 g pepperoni vorsti
suhkrut, soola ja musta pipart
1 spl veiniäädikat
serveerimiseks hapukoort ja maitserohelist

Supi valmistamiseks lõigake peet, porgand ja kapsas peenteks ribadeks. Hakkige sibul ja küüslauk. Kuumutage pannil õli ja praadige sibul ning küüslauk kergelt klaasjaks. Lisage porgandi- ja peediribad sibulale ja hautage pidevalt segades umbes 5 minutit. Tõstke segu potti, valage peale keev puljong ja laske supil keema tõusta. Lisage kapsaribad ja pepperoni vorsti ribad. Kui soovite liharikkamat suppi, lisage vorstilõike. Keetke tasasel tulel, kuni kapsas, peet ja porgand on pehmed. Lisage sortsuke veiniäädikat. Maitsestage suhkruga ja soovi korral soola ja pipraga.



HAPUKAPSASUPP KRUUPIDEGA *Kuuele*

2 l vett
400 g sealiha
800 g hapukapsast, soovi korral koos por-
gandiribadega
1 keskmises mõõdus sibul
1-2 dl odrakruupe
soola, suhkrut ja musta pipart
2 loorberilehte

Pange potti külm vesi ja liha. Kuumutage keemiseni, eemaldage vaht ja lisage siis hapukapsad. Poole keetmise ajal pange juurde puhta koorega mugulsibul ja pestud ning leotatud kruubid. Maitsestage vajadusel suhkrut ja soolaga. Keetke mõõdukal kuumusel liha pehmenemiseni.

LILLKAPSAPÜREESUPP SUITSULÕHEGA *Neljale*

900 g lillkapsast
1 keskmises mõõdus sibul
1 küüslauguküüs
1 l köögiviljapuljongit
300 g suitsukala, näiteks suitsulõhet
3 spl sulatatud juustu
Soola, musta pipart ja tilli

Lõigake lillkapsas õisikuteks ja hakkige varreosa peeneks, et kiirendada keemist. Hakkige peeneks ka sibul ja küüslauk. Laske puljongil keema minna ja tõstke leeme sisse esmalt lillkapsavarred, siis sibul ja küüslauk. Keetke paar minutit ja lisage siis lillkapsaõisikud - nii pehmenevad kõik komponendid üheaegselt. Hakkige kalafilee väiksemateks tükkideks, et neid oleks hea supi peale serveerida.

Kui kapsas on pehme, püreestage supp saumikseriga ühtlaseks. Lisage sulatatud juust ja veidi soola-pipart ning püreestage segu uuesti ühtlaseks.

Serveerimisel tõstke supp taldrikusse, sättige keskele tükeldatud kala ja raputage juurde ka natuke hakitud värsket tilli.



TAIMETOITLASE HAPUKAPSASUPP *Neljale*

*1 kg värsket hapukapsast
1 dl õli
2 keskmises mõõdus sibulat
3 l vett
4 keskmises mõõdus porgandit
2 tükeldatud jahusemat kartulit
sool, suhkur ja musta pipart
3 loorberilehte
hapukoor*

Pressige hapukapsast liigne vedelik välja, hoidke see alles - seda võib vaja minna, kui hiljem supp piisavalt hapu ei tundu. Leotage kapsast külmas vees, kuni kapsas maitstes parajalt hapu tundub. Kuumutage suures kaanega potis õli, lisage kapsas ja nii palju keeva vett, et kapsas oleks kaetud. Vee võib keema ajada kiirkeedukannus. Kuumutage keemiseni, siis lisage ribadeks lõigatud porgandid, hakitud sibul, tükeldatud kartulid ja maitseained. Hautage, kuni kapsas on pehme. Lisage hautamise ajal jaokaupa keev vesi. Maitsestage soola ja suhkruga. Kui supp piisavalt hapu ei tundu, siis lisage veidi kapsavedelikku. Serveerige hapukoorega.

MÕNUS AEDVILJASUPP *Kuuele*

*8 dl köögiviljapuljongit
400 g brokolit
400 g lillkapsast
200 g porrulauku
100 g porgandit
1 küüslauguküüs
5 spl toorjuustu
soola, musta pipart*

Kuumutage puljong keemiseni. Pange potti õisikuteks tükeldatud brokoli ja lillkapsas. Lisage viilutatud porrulauk, porgandid, küüslauk ja soovi järgi valitud maitseained. Keetke suppi 20-25 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Püreerige, lisage toorjuustu ja segage, kuni see lahustub. Maitsestage soola ning pipraga.



KAPSA-HAKKLIHAROOG *Kuuele*

*½ pead kapsast (400 - 500 g)
150 g keskmise suurusega porgandit
2 dl lihapuljongit
400 g hakkliha
1 spl margariini või võid
soola, musta pipart
1 tl peenestatud köömneid*

Lõigake kapsas peeneks. Porgandid lõigake ratasteks (võib ka jämeda riiviga riivida). Laduge kapsas ja porgandid kihtidena potti. Lisage puljong ja keetke rooga kaane all nõrgal tulel 15 - 20 minutit. Kapsast on parem keeta alguses veidi aega ilma kaaneta, siis ei muutu kapsas mörkjaks. Sel ajal, kui kapsas vaikselt keeb, pruunistage pannil hakkliha. Lisage hakkliha köögiviljale. Maitsestage soola, pipra ja köömnetega. Keetke veel umbes 10 minutit. Serveerige pajaroog koos peterselliga maitsestatud keedetud kartulite ning hapukoorega.



SUITSUSINK LILLKAPSAGA *Kuuele*

*2 muna
1 suur lillkapsas
1 porrulauk või punt rohelist sibulat
150 g viiludeks lõigatud suitsusinki
1 spl margariini või võid
1 dl hakitud peterselli
soola, musta pipart
tomatiiviilud*

Keetke munad ning jahutage. Seejärel keetke lillkapsast vähese soolaga vees umbes 15 minutit, kuni see on parajalt küps. Lõigake singiviilud ribadeks. Peske ja tükeldage porrulauk. Praadige singi- ja porrulauguribad kergelt pannil. Koorige ja hakkige munad. Lisage muna ja hakitud petersell singi-porru segule. Maitsetage kergelt soola ja pipraga. Nõrutage lillkapsas ja tõstke vaagnale. Puistake singi-munasegu lillkapsale.

Serveerige koos tomatiiviiludega.

KAPSARULLID *Kuuele*

*400 g hakkliha
1 dl külma keedetud riisi
1 dl vett
1 tl soola
1 tl maitseainesegu
(näit. pipar, koriander, majoraan, tüümian)
½ tl ingverit
1 suur valge peakapsas*

Segage hakkliha, riis, vesi, sool, maitseainesegu ja ingver. Taigen peab olema üsna pehme. Keetke kapsast soolaga maitsestatud vees (1 tl soola/1l vett). Kapsast ei tohi keeta liiga pehmeks, vastasel juhul lähevad lehed katki. Samas peavad need olema nii pehmed, et saaks rulli keerata. Eraldage kapsa lehed pea küljest. Laotage lehed lauale. Tõstke igale lehele 3 spl hakklihatainast. Pakkige see lehe sisse. Tõstke rullid tihedalt potti, valage peale vett ning hautage 25 minutit. Kapsarulle võib hautada ka köögiviljapuljongis või keeta kaste hoopis tomatipastast.



SAVOIA KAPSA RULLID FORELLIGA *Neljale*

4-8 suurt Savoia kapsalehte
300-400 g forellifileed
2 muna
100 g riisi
100 g 35 % - list rõõska koort
100 g 10 % - list rõõska koort

Keetke kapsa lehed rohkes soolaga maitsestatud vees poolpehmeks ning jahutage.

Forellifilee puhastage luudest ja lõigake õhukesteks viiludeks. Keetke munad ja purustage väikesteks tükkideks. Samuti keetke riis ning jahtunult segage see munaga kokku.

Jagage kahele üksteise peale pandud kapsalehele (et rull ei laguneks) forelliviilud ja maitsestage need soola-pipraga. Seejärel pange lehtede keskele veel muna-riisisegu ja keerake kapsalehed ümber segu rulli. Pange valmis rullid ahjuvormi nii, et nad ei saaks kuumenedes lahti paisuda ning valage soola-pipraga maitsestatud kooreseguga üle ja küpsetage ahjus kerge pruunistumiseni.

Serveerige riisi või keedetud kartuliga.



PUNANE KAPSAPADA HAKKLIHAPALLIDEGA *Kuuele*

1 keskmises mõõdus sibul
3 spl toiduõli
300 g hakkliha
1 muna
1 spl ürdisegu
soola, pipart
1 kg käharkapsast (Savoia kapsas)
4 keskmises mõõdus tomatit
250 g kartuleid
1 l köögiviljapuljongit
2 spl tomatipastat

Hakklihapallide valmistamiseks koorige sibul ja hakkige peeneks. Kuumutage 1 spl õli ja praadige sibul selles klaasjaks. Segage sibulast, hakklihast, munast ja ürdisegust taigen, maitsestage see soola ja pipraga. Vormige taignast väikesed pallid. Puhastage kapsas ja lõigake ribadeks. Peske ka tomatid, seejärel lõigake need neljaks. Koorige ja lõigake kuubikuteks ka kartulid. Ülejäänud õli kuumutage potis, praadige selles kartulikuubikud ja kapsaribad kergelt läbi. Lisage puljong, laske sel keema tõusta. Lisage segule hakklihapallid ja keetke madalal kuumusel 20 minutit. Lisage tomatid ja tomatipasta ning keetke veel 15 minutit.



NALJAKAS PITSA *Kaheksale*

Muretaigen:

400 g jahu

200 g võid

50 g pärm

1 muna

1 dl vett

0,5 tl soola

2 tl suhkrut

Täidis:

1 kg valget peakapsast

500 g hakkliha

2-3 dl vett

4 keskmises mõõdus tomatit

Muna-juustusegu:

200 g riivjuustu

2,5 dl hapukoort

soola ja pipart

4 muna

Kasutada võib ka valmistaigast

Hakkige jahu võiga. Hõõruge pärm suhkru ja soolaga vedelaks. Lisage muna ja vesi. Valage saadud segu jahu-võisegule ja segage taignaks. Pange tainas pooleks tunniks külmikusse tahtenema.

Tükeldage kapsas, tõstke see 2-3 dl keeva vee hulka ja hautage madalal kuumusel 50 minutit. Praadige hakkliha ja segage kokku hautatud kapsaga. Maitsestage soola ja pipraga. Kloppige munad lahti, lisage hapukoor ja juust ning maitsestage soola ja pipraga. Rullige tainas veidi jahusel laual või küpsetuspaberil ahjuplaadikujuliseks ja tõstke plaadile. Laotage peale hautatud kapsas ja katke viilutatud tomatitega. Lõpuks valage peale muna-juustusegu. Küpsetage 200 kraadi juures 35-40 minutit. Kui soovite paksemat pitsat, küpsetage see väiksemas ja sügavamas vormis.



ÕLLENE HAPUKAPSAS JÕULUDEKS *Kaheksale*

*1 kg värsket hapukapsast
100 g fariinsuhkrut
1 - 2 tl soola
3 dl porterit või muud kanget tumedat õlut
3 dl õunamahla
veidi köömneid
50 g võid*

Segage kõik ained potis ning hautage tasasel tulel aeg-ajalt segades, kuni kapsas on pehme ja kergelt pruunistunud - umbes paar tundi olenevalt sellest, kas tahate veidi krõmpsu või täitsa pehmet kapsast. Kui soovite eriti tuntavat õllemaitset, võib ka õunamahla õllega asendada. Serveerige verivorsti ja kartuliga.

MULGIKAPSAD *Kaheksale*

*1 kg hapukapsast
500 g pekisemat läbikasvanud sealiha
200 g odratangu või odrakruupe
5 - 6 dl vett
1 tl soola
soovi korral suhkrut*

Asetage kapsad keedunõusse. Lisage väikesteks tükkideks lõigatud sealiha ja pestud kruubid. Lisage vett, et toiduained oleksid kaetud. Katke pott kaanega ning hautage tasasel tulel umbes 2-3 tundi, kuni kapsad, kruubid ja sealiha on pehmed. Segada pole vaja! Valminud kapsad maitsestage soola ja suhkruga.

Kasutatud allikad:

Tervise Arengu Instituut: www.tai.ee, www.toitumine.ee, tka.nutridata.ee

Põllumajandusministeerium: www.eestitoit.ee

Miksike: www.miksike.ee

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: www.fineli.fi

U.S. Department of Health and Human Services: www.dietaryguidelines.gov

USDA National Nutrient Database for Standard Reference: ndb.nal.usda.gov

Wierd Facts: www.wierfacts.com

The world's healthiest foods: www.whfoods.com

Ökoloogiliste Tehnoloogiate Keskus: www.ceet.ee

Kokaraamat.ee: www.kokaraamat.ee

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA





EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA
RAHASTATUD KAMPAANIA

