

see päris edetabelite tippu, säilib vitamiin C kaalikas eriliste kadudeta kevadeni.

Lisaks eelmainitule leidub kaalikas veidi B-rühma vitamiine. Kuna kaalika juurikates leidub rasvu minimaalselt, pole temas ka rasvlahustuvaid vitamiine. Kollase sisuga juurikates on arvestatavalt karotenoide. Kaalika söömise plussina tuleb kindlasti arvesse ka rohke mineraalühendite, eeskätt kõrge kaaliumisisaldus. Lisaks on loo nimiosalise juurikates veel ka fosfori-, magneesiumi- ja väävliühendeid.

Kaalika rohkem või vähem kibeka maitsevarjundi eest vastutavad väävli sisaldavad sinapiõlid. Sinapiõlide hulk kaalikates sõltub nii sordist, kasvaja tingimustest kui ka kaalika vanusest. Kaalika mikroelementidest tuleks mainida küll rauda ja tsinki, ent arvestatava allikana nende elementide saamisel kaalikas arvesse ei tule. Esiteks neid on vähe ja teiseks on nende omastamine kaalikast tänu teistele ühenditele mõnevõrra takistatud.

### Kuidas toiduks?

Mõni eelistab süüa kaalikat pigem toorelt salatina. Teised soovivad hindavad keedetud, küpsetatud või hautatud kaalikaid, mis on piisavalt pehmed ja millest kibekas maitsevarjund kadunud.

Lisaks kõigile teada-maitstud kaalikasalatitele ja ühepajatoitudele saab kaalikat kasutada ka muudes roogades, näiteks püreesuppides, samuti lisandina seguputruks, pirukates, hautistes ja vormiroogades. Kuumtöödeldud kaalikale saab maitset lisada maitsetaimedega – tüümian, basiilik, majoraan või värtsidega – muskaatpähkel, nelk, kardemon. Kuumtöötusel kaalika kollane värvus ei kao, pigem pääseb see mõningates toitudes isegi paremini maksvusele.

Meie menüüs kohtutakse kaalikaga peamiselt soolastes roogades, tunduvalt harvem kasutatakse teda külmade või soojade magusroogade valmistamiseks, näiteks koos mee, rosinatega, suhkru, siirupi, või ja muude suupäraste lisanditega.

### URMAS KOKASSAAR



# Põnevaid toite kaalikast

## Kaalikatoorsalat

- 200 g kaalikat
- 1 sibul
- mädarõigast
- majoneesi või salatikatset
- maitserohelist

Kaalikas riivige, sibul lõigake hästi õhukeseks ratasteks, segage riivitud mädarõika ja majoneesiga. Maitsestada sobib majoraani, basiiliku või peterselliga. Vahelduseks võib lisada ka riivitud porgandit või õuna.

## Kaalikapannkoogid

- 300 g kaalikat
- 3 sl peenestatud soolaseeni
- 3 kartulit
- 2 sl jahu
- 1 muna
- soola
- paprikapulbrit
- rasvainet praadimiseks

Leotage seemned, tahendage ja hakkige peeneks. Toored kartulid ja kaalikas riivige, lisage seemned, muna, jahu, maitsestage paprikaga, vajadusel lisage pisut soola. Segage kõik hoolikalt läbi ning praadige kuumas rasvaines ülepannikoogid.

## Kaalikakotletid

- 1 kg kaalikaid
- soola
- 4 muna
- 2 sl sulatatud võid
- 200 g riivsaia
- riivitud muskaatpähklit
- õliga segatud võid praadimiseks

### Kaste

- 1 kl seemneteta rosinaid
- 2–3 kl vett
- 2 sl võid
- ½ kl suhkrut
- ½ kl hapukoort
- 1 sl jahu

Tükeldage kooritud kaalikad ja hoidke 10 minutit keevas vees, siis valage vesi ära ja keetke soolaga maitsestatud vees pehmeks. Laske kaalikatükid läbi hakkmasina, segage riivsaia ja sulavõiga, lisage lahtiklopitud munad, maitsestage muskaadiga ja ühtlaselt kohevast tainast praadige kotletid.

Pestud rosinatega lisage vesi, või ja suhkur, keetke kuni 15 minutit. Siis lisage hapukoorega segatud jahu ja kuumutage keemiseni.

## Kaalikakaste ulukilihale

- 300 g kaalikat
- soola
- 1 sl suhkrut
- 2 sl võid
- 1 munavalge
- ½ sidrunit

Keetke tükeldatud kaalikas pehmeks ja pürees- tate, lisage suhkur, samuti või ning kuumuta- ge, kuni segu pakseneb. Võtke nõu tulelt, lisage riivitud sidrunikoort ja pigistage juurde mahl, seejärel segage vahustatud munavalgega.

## Kaalikahautis

- 1 l kaalikakuubikuid
- 2 sibulat
- 1 sl õli
- ½–1 kl keeva vett
- 1 sl nisujahu
- 1 tl kuivatatud estragoni
- ½ tl soola
- ½ kl rammusamat piima (3,5%)

Hakkige sibul peeneks ja kuumutage õlis kergelt läbi, lisage väikesed toore kaalika kuubikud. Hautage segades 5 minutit, lisage vesi, katke keedunõu kaanega ja keetke tasasel tulel kuni kaalikad pehmed. Segage jahu, estragon ja sool ning lisage liigutades piim. Kallake see segu kaalikatele ning hautage veel veidi. Värske estragon lisage enne laualeandmist.

## Magushapu kaalikavorm

- 2–3 kaalikat
- 3 sl võid
- ¾ l vett
- soola
- 2 sl siirupit
- 2 sl äädikat
- ½ sl nisujahu

Koorige pestud kaalikad ja riivige jämedalt. Sulatage või keedunõus ja lisage riivitud kaalikas (ca 2 l). Segage ühtlaselt läbi ja kuumutage 2–3 minutit. Nüüd kallake juurde vesi ja keetke pehmeks. Maitsestage äädika ja siirupiga ning jahu lisades tehke toit tummiseks.

## Kaalikad šerrikastmes

- 1–1 ½ kg kaalikaid
- 3 sl võid
- 2 sl hakitud sibulat
- ¾ kl hakitud seeni
- 2 sl jahu
- 1–2 tl soola
- ½ tl jahvatatud valget pipart
- ½ kl vahukoort
- ¾ kl kanapuljongit
- ¼–½ kl kuiva šerrit
- 1 munakollane
- 2 sl hakitud petersellihehti

Koorige kaalikad ja lõigake kuubikuteks ning pange soolaga maitsestatud veega keema. Seni kui kaalikad keevad (u 12 minutit) valmistage kaste. Kuumutage madalas keedunõus või, lisage hakitud seemned ja sibul. Hautage segades umbes 5 minutit, siis pange hulka jahu, maitsestage soola ja pipraga, segage korralikult läbi.

Valage juurde puljong ja koor, laske keema tõusta. Keetke tasasel tulel 4 minutit. Väikeses kausis lööge munakollane šerriga segamini ja nõristage ettevaatlikult kogu aeg segades kastmesse.

Enam ärge laske sel keema minna, vaid tõstke tulelt. Kurnake kaalikatükid, valage üle kastmega ning kaunistage hakitud peterselliga.

**KADRIN LINNA**