

ma nii erinevaid suhkruid kui ka vees lahustumatuid ja lahustuvaid kiudaineid.

Viimastest on oluline just pektiini roll. Mida nooremate viljadega on tegu, seda rohkem on nendes pektiini.

Mis puutub rasvadesse, siis viljalihast leidub neid eriti kasinalt (alla 0,5%), ent seevastu valminud seemnetes on neid jällegi üsna ohtlalt, nende arvele langeb seemnete massist pool kuni kolmandik.

Valke on rullkõrvitsate viljalihast samuti suhteliselt vähe, nende hulk jääb ligikaudu protsendi piiresse. Kabatšoki orgaanilistest ühenditest lähtuvalt kujuneb ka selle vilja energeetiline toiteväärtus, mis saajagrammise portsu korral jääb vahemikku 20–26 kilokalorit.

Mineraalainetest on kabatšoki koostises esindatud peamiselt erinevad kaaliumi-, magneesiumi- ja fosforühendid.

Kollaka tooniga viljalihaga rullkõrvitsates on arvestatavalt karotenoidseid ühendeid, millest inimorganism suudab valmistada vitamiini A. Noortes rullkõrvitsates on ka mainimisväärselt askorbiinhapet ehk vitamiini C.

Rullkõrvitsaid saab talletada mitmel viisil. Kõige lihtsam on neid värskelt säilitada, aga siis kehtivad erinevad tingimused ja ajad sõltuvalt viljade vanusest.

Hoidised kabatšokist

Kabatšokist saab valmistada ka mitmesuguseid hoidiseid, mis jagunevad maitsest lähtuvalt kas hapudeks või magusateks.

Hapumaitsetelised hoidised saadakse kas rullkõrvitsate marineerimisel (tavaliselt tehakse siis seguhoidiseid koos teiste köögi- ja puuviljadega või isegi seentega) ja hapendamisel.

Magusate hoidiste näiteks on rullkõrvitsatest valmistatud moos, millele särtsakama meki andmiseks lisatakse peale suhkrut veel ka ingverit.

Muudest hoidisevormidest saab kabatšokki kasutada veel ka püree, võide, marmelaadi ning magushapude segukompottide valmistamiseks.

Rullkõrvitsa eripära on suhteliselt neutraalne maitse, mistõttu see vilja sobib edukalt kokku paljude maitsetaimede, teiste aiasaadus-

te ja muude toiduainetega. Ja toitude nimistu, mida rullkõrvitsast teha saab, on koos erinevate valmistusviisidega piisavalt pikk ning võimaldab igal toiduvalmistajal oma fantaasiat rakendada.

Esialt peaks mainima kabatšoki sobivust toortoiduna, olgu siis riivitud, tükeldatud või lausa kaunistusvõrguriteks lõigatuna.

Toortoiduna leiab neutraalne ja mahedamaitseline rullkõrvits kõige rohkem kasutamist mitmesugustes toorsalatites, tavaliselt koos õunte, tomatite, hapukurkide või ebaküdooniatega.

Töötlemisviisidest peab mainima, et rullkõrvitsaid saab keeta, aurutada, külmutada, grillida, paneeritud praadida, küpsetada ja erinevate täidistega täita.

Toitudest sobivad rullkõrvitsad salatite, suppide, pirukate, kastmete, pajaroogade, vormiroogade, mitmesuguste küpsetiste jms valmistamiseks.

Ühtviisi edukalt käib kabatšokk toitudes kokku teiste aedviljadega, seente, riisi ja pastaga, liha ja kala ning erinevate piimatoodetega.

URMAS KOKASSAAR

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Eesti Päevaleht

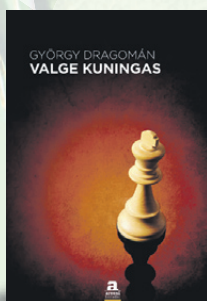


Tuba

EMMA DONOGHUE
320 lk, kk

Sarja „Areeni bestseller“ 2. raamat Kujuta ette, et kogu su elu on möödunud väikeses kambrikeses, millel ei ole ühtegi akent. Vaid killuke taevast headel päeval. Emma Donoghue kirjeldab veenvalt ja usutavalt ses lakkude taha suletud maailmas elava viieaastase Jacki tillukest elu, mis romaani käigus omandab täiesti uue ilme. „Tuba“ on raamat, mis jääb hinge külge kinni.

Kätlin Kaldmaa



Valge kuningas

GYÖRGY DRAGOMÁN
200 lk, kk

Sarja „Areeni bestseller“ 3. raamat Ühel hetkel ääretult naljakas ja järgmisel öodusvärinad tekitav „Valge kuningas“ koosneb novelidest, mis illustreerivad tõetruult suureks kasvamise rõõme ja alandusi, moodustades tervikuna paljutahulise ja unustamatu portree elust ängistavas riigis, mis tegelikult võiks olla mis tahes endise Nõukogude Liidu maa.



Õnne valem

TIINA JÕGEDA
264 lk, kk

Tihti hoomame, et me ei saa aru iseendastki, rääkimata siis teistest inimestest. Ometi on suhtlemine pea ainus võimalus olla inimese seas. Kuidas saada õnnelikuks? Miks me ise oma elu raskemaks teeme? Nende ja veel paljude muude inimeseks olemise mõistatuste üle arutleb selles Eesti Ekspressi kolumnisarjast „Õnne valem“ alguse saanud raamatus psühholoogiline nõustaja Tiina Jõgeda.

Priit Hõbemägi



Pilates eestlasele. Harjutusi igale tasemele

EVA PETTINEN
296 lk, kk

Esimene Eesti oma autori raamat, mis tutvustab maailmas ülipopulaarset pilatese matitreeningut. Raamat on praktiline abivahend nii algajale kui ka kesktaasel ja edasijõudnud harrastajale iseseisvaks pilatese treeninguga tegelemiseks. Iga harjutuse juures on põhjalik kirjeldus ning illustreeriv fotomaterjal, mis aitab teha harjutust korrektselt.