

## Värsket kevadet

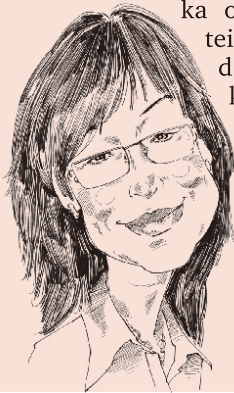
**T**änavune kevad andis end pikalt, viirustevaevas ja -väsimuses oodata. Nii nagu jõuluvana olemasolus, on ka kevadväsimuse tõelisuses aeg-ajalt kaheldud. Meie eurotoidulaud peaks ju aasta ringi (vitamiini)rikkalik olema, kust siis see varakevadine väsimus?

Ühes asjas on arstid sama meelt: olgu teiste vitamiinidega, kuidas on, aga meie laiuskraadil napib päikesevalgust ja seeläbi D-vitamiini. Seda peaksime kindlasti sügisest kevadeni apteegist koju tooma.

Peararst Svea Rosenthal soovib aga oma kevadväsinud patsientidel kokku lugeda, kui palju tunde nad ööpäevas magavad. Ja millal magavad. Hoolimata üha pikenevatest öhtutest, tuleks magama heita nii vara, et kella 22st kaheni öösel oleks tagatud sügav uni. Need on kõige väärtuslikumad unetunnid, mis teevad reipaks, targaks ja ilusaks.

Kolmas asi, mis meid peale valguse- ja unepuuduse väsitab, on dr Rosenthal arvates meie enda mõttepahn. Eestlane on ju kui loodud muretsema, ikka varakult ette ja targalt tagantjärele, jäädes tänases päevas siin ja praegu nende kahe murekoorma vahele nagu lutikas lõksu.

Sestap ärgem unustagem kevadise suurpuhastuse käigus ka oma mõtteid ja tundeid värsketeks tuulutada.



**KAJA PRÜGI**



Tagurpidi lillkapsapirukas.

# Sööme KAPSAST – toorelt ja töödeldult

**Kapsaste suguvõsa on suur, neid on üle saja liigi. Eestis on kõige levinum köögivilj harilik valge peakapsas.**

Toitumisteadlased on ühel nõul selles, et puu- ja köögiviljade söömine aitab meil püsida tervena ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik. Meie igapäevane menüü peaks sisaldama kaks portsu puuvilju ja vähemalt kolm portsu köögivilju. Kusjuures üheks portsuks peetakse 100 grammi ehk peotäit.

### Mineraalainete allikas

Kapsaid hakkas inimene kasvatama ja toiduks tarvitama juba rohkem kui 4000 aastat tagasi. Esimene kultuuristati lehtkapsas, millest hiljem kujunesid peakapsa vormid. Euroopas on peakapsaid kasvatatud juba vähemalt 2500 aastat.

Eestis kasvatatakse toiduks kõige enam valget peakapsast, üha enam ka lillkapsast. Veel koguvad populaarsust punane ja savoia kapsas, nuikapsas, rooskapsas ja spargelkapsas.

Kapsad on madala energeetilisuse väärtusega, kuid sisaldavad rohkesti mineraalaineid. Eriti palju on kapsas C-vitamiini ja folaate. Samuti K-vitamiini ning mõnes karotenoide, mis organismis muudetakse A-vitamiiniks. Mineraalaine-

test on kapsas rikas kaaliumi poolest. Kapsast saab aasta läbi tarvitada kas värskelt, kuumtöödeldult, hapendatult, kuivatatult või konserveeritult.

### Hapukapsas

Kapsa hapendamise aluseks on piimhappekäärimine, kus bakterid muudavad kapsas leiduvad süsivesikud piimhappeks. Hapnemisel rakukestad kobestuvad ja kapsas muutub kergemini seeditavaks. Sajas grammis hapukapsas on veel kevadelgi u 15 mg C-vitamiini. Kui kapsas on toidu valmistamiseks liiga hapu, võib lisada värsket kapsast või veidi suhkrut.

### Tagurpidi lillkapsapirukas Kaheksale

- 1 suur lillkapsas
- 2 dl 35% rööska 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 röösk koor munaga, maitsestage soola ja pipraga. Riivige juust. Määrige ahjuvorm võiga ja asetage selsse lillkapsad.

Järg lk 244