

Toiduks võib kasutada ka ladvapunga, mis on varre peakestest tunduvalt võimsam. Kahjuks armastavad ladvasa röövikudki ning seda tuleks hoolega jälgida, et ise jaole jõuda.

Rooskapsas nagu peakapsaski sobib suppidesse, ühepajatoitudesse, vormiroogadesse, aga oma kauni väljanägemise ja hea maitse tõttu ka tervete peakestena keedetult prae kõrvale.

Rooskapsast võib ilma kuumutamata teha mitmesuguseid toorsalateid. Sel juhul viilutage peakesed pärast juureosa eemaldamist. Maitseks võite lisada õuna, porgandit, piri jm. Kastmeks on tervislik kasutada maitsestatud külmpressitud õli.

Olen lisanud rooskapsast mõningatesse marineeritud segahoidistesse (eelnevalt keedan mõned minutid soolakas vees) kas või juba kauini välimuse pärast.

Rooskapsast võib samuti hapendada, mida minagi mit-

mel aastal olen teinud. Hapendatult sobib ta toorsalatesse, kus annab meeldiva maitse ja muudab need salatid tänu tekkinud piimhappele veelgi tervislikumaks.

NB! Minu retsept ei ole ainuvõimalik. Kindlasti on hapendamisel teisigi võimalusi, kas või lisandite valikul.

Toon siin retseptid, mis mul on hästi õnnestunud. Ent neid võib alati omalt poolt täiendada, arvestades pere maitse-eelistusi.

Retseptid

HAPENDATUD

ROOSKAPSAS

2 kg rooskapsa peakesi
½ kg valget peakapsast
1 tl köömneid või kadakamarju
1 tl suhkrut
3 tl soola
Riivige nõu – suurema suuga purgi või ämbri – põhja osa valget peakapsast, keskele mõni minut keevas vees hoitud rooskapsaid ning peale ülejäänud riivitud valge peakapsas. Maitseained riputage tegemise ajal

vahele. Suruge tugevasti kokku, pange peale marli, puust rest ja vajutis. Kui vedelik pärast paaritunnist seismist peale ei ilmu, lisage veidi vett. Laske toatemperatuuril umbes 20 päeva käärida.

Intensiivse käärimise lõppedes puhastage marli, rest ja nõu ääred ning viige jahedasse ruumi pikemaajaseks hoidmiseks. Hapendatud kapsaid võib ka potis umbes 20 minutit kuumutada ja sulgeda õhukindlalt purkidesse. Siis seisavad nad kevadeni.

Kapsa hapendamisel tekkinud piimhape on eriti vajalik vanemas eas inimestele. Seega tuleks ära kasutada ka kapsa hapendamisvedelik.

OMLETT ROOSKAPSAGA

2 muna
2 tl jahu
4 sl piima või kohvikooft
paar peotäit rooskapsast
soola, pipart
õli praadimiseks
Kuumutage rooskapsa peakesed väheses soolakas vees poolpehmeks ja pange sõelale nõrguma. Vahustage munad, lisage piim, jahu, maitseained. Pange pannile kuumale õli sisse kapsapeakesed, segage neid praelabidaga mõne minuti vältel ning siis valage peale omlitisegu. Sulgege pann kaanega, vähendage kuumust

ja laske omletil valmida, kuni munasegu on täielikult hüübinud. Veel paremini õnnestub roog ahjus. Lauale andmisel võite peale riputada maitserohelist.

ROOSKAPSA-PLOOMISALAT

2 kl rooskapsast
10 ploomi
1 suur õun
maitsetaimi
Kaste
0,5 kl hapukoort või maitsetamata jogurtit
1 sl vedelat mett
soola, pipart
(sidrunimahla)
Asetage rooskapsad mõneks minutiks soolaga maitsestatud keevasse vette, nõrutage sõelal täieliku jahtumiseni. Tükeldage kividest puhastatud ploomid väikesteks tükkideks, õun riivige jämedalt. Segage ained ning valage üle soola, pipra ja meega maitsestatud hapukoore või maitsestatamata jogurtiga. Soovi korral, kui tegemist on magusate õuntega, võite lisada sidrunimahla. Salat sobib iseseisvalt eelroaks või linnulihast toidu kõrvale.

Seda salatit on hea teha just sügisel, kui on küllaga ploome ja õunu.

AIVE LUIGELA

Kuldne sügis ...

Miski ei soojenda nii, nagu soe õhtusöök, mis ootab Sind kodus peale pikka väsitavat päeva.

Vici ootab, kui tuled.



Vici katab laua!