



# Värvikaid toite kapsast

**Hapukapsas kuulub talvisesse menüüsse mitmel moel – hautatuna, keedetuna või toorsalatina.**

Kui varasematel aegadel lisati hapukapsale ohtralt searasva ja maitset mahendavat hanerasva, siis nüüd on selle asemel püütud täiendada kapsast küll veini, aprikooside, õunte ja muude kuivatatud puuviljadega, et vältida või vähendada rohket pruunistatud rasva lisamist.

Kaua, karamellistumiseni praetud kapsa võiksite välja vahetada organismile tervislikuma salatiga, näiteks värvika hapendatud punase kapsa ja peedi seguga. Seda võite anda lauale kiirelt valmiva kerge sooja hautisena või hoopis toorsalatina. Ka tavalist hapukapsast ei pea tunde hautama. Maitset mahendage riivitud õuntega ja aeg-ajalt segades kuumutage kapsast pannil väheses rasvaines ainult 10 minutit.

Ka väikesed hapendatud rooskapsa terved peakesed sobivad peolauale. Punasest kapsast rullid, täiteks väikesed verivorstid, on ka pühadekohased. Kes pole hapendamist ette võtnud, võib kiirel ajal teha värsket kapsast mitmesuguseid salateid.

## Punane hapukapsas

- 1 suurem pea punast kapsast
- 2 keskmist punast peeti
- 1–2 porgandit
- 2–3 punast paprikat

- 2 sl soola
- 2 sl suhkrut

Eraldage mõned pealmised kapsalehed, pange need kõrvale. Riivige või lõigake kapsas peenikesteks narmasteks, porgand ja peet riivige jämedalt. Punase kapsa sisevarre, nn juurika võite ka peeneks riivida. Paprika puhastage seemnestest ja lõigake kitsasteks ribadeks. Riivitud kapsas segage soola ja suhkruga ning hõõruge krudistades käte vahel, et hakkaks mahla eralduma.

Siis segage kõik peenestatud köögiviljad suures kausis ühtlaselt läbi. Asetage paar kapsalehte hapendusnõu põhja, puistake segu väikestes kogustes peale ja suruge käe või pudrunuiaga tihedalt kihti kinni. Ärge nuiaga tampige, see muudab kapsa ja muu kraami ligaseks.

Kõige peale pange kapsaleht, sellele taldrik ja vajutiseks kaanetatud 1-l purk veega. Hoidke nõu üks-kaks päeva toasoojas (20°). Kui vedelik veidi vahuseks muutub, viige nõu jahedasse ruumi või tõstke selle sisu klaaspurkidesse, sulgege plastkaanega ja asetage külmikusse. Sellist kapsast võite hautada või tarvitada toorsalatina aastavahetuseeni.

## Hapendatud punane kapsas õuntega

- 5 kg peenestatud kapsast
- 1 kg puhastatud tükeldatud õunu
- 250 g sibulaid
- 1 sl köömneid
- 1 ½–2 sl soola
- 1 sl suhkrut

Eemaldage pealmised kapsalehed ja asetage kõrvale. Kapsas riivige, õunad koorige, eemaldage südamikud ja tükeldage õhukesteks sektoriteks. Koorige ainult plekilised õunad, hästi säilinud 'Tellissaa-re' õunu pole tarvis koorida.

Puhastatud sibulad lõigake ratasteks. Segage kapsas soola ja suhkruga, lisa-

ge jahvatatud või terved köömned ning hõõruge käte vahel. Lisage kapsale õuna- ja sibulaviilud ning täitke hapendusnõu kihi kaupa kokku surudes.

Kõige alumise kapsakihi alla ja viimase peale sättige mõned terved kapsalehed, millele asetage taldrik ja vajutis. Esimesed kaks-kolm päeva hoidke nõu toasoojas, seejärel viige jahedasse ruumi laagerduma.

## Hapendatud punane kapsas mädarõikaga

- 4 kg peenestatud punast peakapsast
- 1 kg riivitud toorest punapeeti
- 100–150 g riivitud mädarõigast
- 1 ½ sl soola
- 1 sl suhkrut

Valmistage, nagu eespool õpetatud.

## Hapendatud rooskapsad

- 1–2 kg puhastatud rooskapsaid
- 2–3 tl soola
- 1 sl köömneid

Väikesed rooskapsapead puhastage välimistest lehtedest, peske ja aurutage viis minutit. Võtke tulelt ja jahutage, siis tõstke avara suuga klaaspurki või savinõusse, vahele raputage soola ja köömneid ning suruge ettevaatlikult kokku. Peale valage aurutusvesi. Leidke vajutise alla sobiva suurusega alustass ja vajutis.

## Hautatud punane kapsas keedetud peediga

- 500 g värsket kapsast
- 200 g keedetud punapeeti
- 1 punane sibul
- 1–2 õuna
- äädikat
- ½ kl punast veini või marjamahla
- soola
- 3–4 nelki