

Kaalikas pakub maitseelamusi

Koristamist väärinud kaalikad on kasvatajatel keldrisse varjule viidud ja nüüd on käes aeg neid tasapisi toiduks valmistama hakata.

Nüüdisaegse kaalika vanemateks saab lugeda kunagisi naeri ja kapsa metsikuid eellasi, mis omavahel ristudes andsidki kaalika algse lähtevormi. Meile kõigile tuntud kuju, suuruse ja maitseomadustega juurköögiviljani oli veel pikk valiku- ja aretustöö.

Millal täpselt kaalikat kultuurtaimena kasvatama hakati, polegi päris selge, sest aegade hämaruses oli naeril ja kaalikal raske selget vahet teha. Kindel on siiski see, et Vana-Kreekas ja antiikses Roomas on seda juurvilja kasvatatud ja söödud.

Elutsükliolt on kaalikas kaheaastane taim ehk ületalvik. Esimesel kasvuaastal areneb juure üla- ja varre alaosast kopsakas juurikas. Et suurem osa juurviljast ulatub mullast välja, saab iga kasvataja lausa silmaga jälgida, kuidas saak edeneb. Teisel kasvuaastal mulda pandud kaalikas õitseb, viljub ja kannab seemneid. Juurikate sisemise värvuse alusel jagunevad kaalikad kollasteks ja valgeteks. Esimestes on rohkem karotenoide ja nad on maitsevamad.

Ammune aujärg taluköögis

Veel XIX sajandi alguses kasvatati meil peamiselt naerist. Kaalikas tõrjus naeri tagaplaanile eeskätt suurema saagikuse ja parema säilivusega. Võidurõõm jäi kaalikal siiski üürikeks, sest kartul lükkas omakorda kaalika teisejärguliseks.

Eesti talupojad kutsusid kaalikat eri nimetustega: koal, koalik, kaal, leiges, kaalik ning tarvitasid seda juurvilja toiduks üsna mitmel viisil. Levinud roaks oli näiteks tangusupp kaalikaloikudega, millele ka rasva või liha lisati. Sageli õngitseti pärast keetmist kaalikaviilud leemest välja ja neid söödi jahtunult eraldi toidusena.

Lihntne kaalikatoit oli keedetud kaalika söömine silgusoolveega, kus-



REPRO

Meie toidulaua ammu ajast tuntud kaalika esivanemate hulka kuuluvad naeri ja kapsa metsikud eellased.

juures viimane oli nii algelise kastme kui ka soolaallika rollis. Kuna talutööd nõudsid palju energiat, valmistati kaalikaid toiduks sageli mingi rasvaine, näiteks peki või niinimetatud ploomirasvaga.

Paljudes kohtades küpsetati isegi kaalikaleiba, mis tänapäevases mõttes rohkem küll pirukaga sarnanes. Kaalileiva valmistamiseks lasti rukkileivatainasse tooreid kaalikatükke, pekiraase ja eelpehmitatud tangu ning koos leivateoga küpsetati hüva roog valmis.

Eriliseks maiuspalaks nii väiksematele kui suurematele sööjatele olid ahjus küpsetatud kaalikad. Suured koorega juurikad pandi küpsema kas ahjupõrandale või ahjukerise kivide vahele. Pikk küpsemisaeg pehmitas sisu ja laskis lenduda kibedamaitsetel sinapiõlidel.

Küpsekaalika maitse pääses maksuvusele magusus, mis tingitud arvestatavast suhkrute – glükoosi ja fruktoosi sisaldusest.

Et vanasti maiust nappis, siis polegi imeks pandav, et ahjukaalikas suisa magusroa seisundisse tõusis.

Millest koosneb

Põhitoitainetest sisaldab kaalikas vett, süsivesikuid, valke ja rasvu. Kaalika veesisaldus sõltub juurikate säilitamise temperatuurist. Mida kauem neid soojas hoiukohas säilitada, seda väiksemaks veesisaldus muutub.

Süsivesikute arvele langeb pea kümnendik kaalika massist ja nende hulka kuuluvad nii suhkrud kui ka kiudained. Valke on kaalikates veidi üle protsendi, rasvu jällegi alla selle näidu. Vaid kaalika söömisel saame toiduenergiat peamiselt süsivesikute arvelt, teisi energiat andvaid põhitoitaineid on lihtsalt väga vähe. Sajagrammine kaalikaports annab sõjale 30–40 kilokalorit.

Kaalika oluline biokeemiline väärtus seisneb arvestatavas C-vitamiini sisalduses. Ehkki tasemelt ei küüni