

KAPSA-LEHT

JAANUAR 1993

AS „Lehtline“ väljaanne sisaldab rohkesti kapsatoitude retsepte suure kapsaristsõna

KAPSATAIMESUPP

400 g vett, 100 g sealiha, 10 g sibulat, 200 g kapsataimi, 10 g kruupe, 10 g hapukoort, maitseaineid.

Sealiha ja kruupid või tangud panna veega keema. Supile lisada ribadeks lõigatud kapsataimed, sibul, sool, pipar ja keeta, kuni kõik toiduained on pehmed. Enne lauale andmist lisada supile hapukoort.

KAPSA- JA SEENESUPP

250 g sealiha, 2 porgandit, 2–3 tomatit, 250 g soola-seeni, kapsast, sellerit. Liha tükeldada ja keeta 1 1/2 liitris vees poolküpseks. Lisada kõik muud ained tükeldatult. Kui seened on liig soolased, tuleb neid leotada.

Jätkata keetmist supi valmiseni. Lauale lisada supile hapukoort.

Kapsast võib asendada hapukapsaga.

KEEDETUD KAPSAPIRUKAS

150 g jahu, 1/4 klaasi piima, 1 muna, 50 g võid, soola, 250 g kapsast, 1/2 sibulat, keetmiseks vett, soola. Jahu, piimast, munast ja osast võist valmistada taigen, maitsestada muidugi ka soolaga. Taigen rullida 1 sm pakuseks. Hakitud kapsas ja sibul hautada teises osas võis, jahutada. Täidis panna taigna peale, see keerata ümber täidise, moodustades pikliku rulli. See siduda marlisse, keeta soolaga maitsestatud vees küpseks.

Lauale andmisel lõigata pirukas tükkideks ja valada üle kuumutatud võiga.

KAPSAKOOGID

800 g värsket kapsast, 1/2 kl. piima, 2 spl. mannat, 4 muna, 3 spl. rasva, suhkrut, soola.

Värsket kapsast hakkida hästi peeneks, hautada 1 spl. rasva ja piimaga pehme. Lisada manna ja keeta, kuni manna on paisunud. Veidi jahtunud massile lisada munakollased, maitsestada ning segada juurde vahustatud munavalged.

Koogid praadida helepruuniks ning anda lauale hapukoorega.

KAPSAKOTLETID

500 g kapsast, 1/2 kl. vett või piima, soola, 3–4 spl. mannat, 1–2 muna, 4 spl. riivsaia või jahu, 3 spl. rasva.

Peeneks lõigatud kapsas hautada soolaga maitsestatud vees või piimas poolpehme, lisada manna ja hautada veel 4–5 min. Lasta veidi jahtuda, sega-

da juurde munad, valmistada kotletid ja praadida need rasvas helepruuniks. Süüa piima või hapukoorega.

KAPSARULLID

1 kapsapea, 250 g täidist, 3 spl. rasva, 2 spl. hapukoort, 2 spl. tomatipastat, soola.

Kapsapead keeta 10 min. soolaga maitsestatud vees, nõrutada ja jaotada üksikuteks lehtedeks. Paksemad leherootsud tampida pehme. Lehtedele panna täidis. Leheääred keerata täidisele peale ja rullida kokku. Rullid praadida rasvas ja hautada keedunõus pliidiil või ahjus pehme. Hautamisel lisada veidi kapsakeeduvett, tomatipasta ja hapukoort.

Kapsarullide valmistamisel võib keeta ka üksikuid kapsalehti, mitte tervet kapsapead.

Täidised

Lihatäidis. 250 g keedetud liha ajada läbi hakkmasina. 1 sibul hakkida, praadida rasvas. Lisada liha ja kuumutada läbi. Segada juurde veerand klaasi puljongit, 1 hakitud keedetud muna või 1 sol. sõmerat keedetud riisi, maitsestada soola ja pipraga. Liha-täidist võib valmistada ka toorest hakklihast, mis praadida koos sibulaga läbi.

Seenetäidis. 250 g seeni ja 1 sibul hakkida, hautada rasvas. Lisada 1 tl. jahu, 2–3 spl. praeleent, 1–2 spl. hapukoort, pisut soola ning hautada läbi.

VÜRITSITATUD KAPSAS

1 kg valget peakapsast, 2–3 spl. soola, 1 sibul, 1–2 tükikest küüslauku, 1/2–1 tl. paprikapulbrit.

Kapsas lõigata ribadeks, segada soolaga, jätta paariks tunniks seisma. Sibul ja küüslauk hakkida, lisada kapsastele. Paprika puistata toiduainetele, need tampida tihedalt nõusse, jätta seisma. Mõne päeva pärast, kui kapsad on hapnenud, kasutada toidukõrvasena.

Ka enne hapnemist võib vürtsitatud kapsast tarvitada, siis on vaja lisada veidi äädikat.

PRUUNID KAPSAD

1 kg valget peakapsast, 50 g võid või margariini, 2 spl. siirupit, 1 spl. köömeid, 1 spl. äädikat, soola, vett.

Rasvaine kuumutada keedunõus, selles pruunistada peennõrutatud kapsas. Lisada siirup, köömed ja äädikas ning hautada nõrgal tulel kaanega kaetult kapsad pehme. Vajaduse korral lisada pisut vett.

ÜLEKÜPSETATUD KAPSAS

1 kg värsket kapsast, 2 spl. võid, 1 klaas riivjuustu, soola.

Kapsasektorid keeta soolaga maitsestatud vees pehme. Nõrutatud kapsalõigud asetada võitatud pannile, valada üle sulavõiga, puistata peale riivjuustu ning küpsetada praehjus umbes 5 minutit.

KAPSAS PIIMAKASTMES

1 kg valget peakapsast, 1 klaas piima, 1 spl. jahu, 1 spl. riivjuustu, 3 spl. võid.

Kapsapea eraldada üksikuteks lehtedeks ning keeta nõrgalt soolases vees 30 min. Siis suruda sõelal tahedaks ja keerata iga leht ümbrikutaoliselt kokku, praadida need võis, valada peale piimakastet, puistata peale riivjuustu, piserdada võid ja küpsetada praehjus 10–15 minutit.

KAPSAVORM

700 g peakapsast, 200 g porgandeid, 3/4 kl. riisi, 300 g hakkliha sealihas, 2 sibulat, 0,9 l piima, 3 muna, 1 tl. majaraani, 2 tl. soola.

Riis keeta soolases vees pehme. Kapsas ja sibulad hakkida, porgandid riivida jämeda riiviga. Hakkliha pruunistada kergelt omas rasvas koos sibulaga. Vorm määrada ning tõsta sinna kihtidena kapsast, riisi, hakkliha-sibulasegu ja porgandeid. Alumiseks ja pealmiseks kihiks jätta kapsas.

Piim, munad ja maitseained segada ja valada vormi. Rooga küpsetada 175°C temperatuuril, kuni kapsas on täiesti pehme, milleks kulub 1–1 1/2 tundi.

KAPSA-KARTULIVORM

800 g keedetud kartuleid, 500 g värsket kapsast, 2 sibulat, 2 spl. rasva, 1 kl. piima, 2 muna, soola.

Kapsas hautada väheses rasvas pehme. Tükeldatud sibulad kuumutada rasvas, panna kartulilõikudele ja kapsastega vaheldumisi vormi, valada üle maitsestatud muna-piima seguga ning küpsetada praehjus. Toidu juurde sobivad värsked aedviljad või lehtsalat.

VÄRSKEKAPSA-, TANGU- JA SEENEVORM

500 g värsket kapsast, 1/2 kl. tangu, kruupe või riisi, vett, soola, 1/2 kl. seeni, 50 g võid, 2 muna, 1 kl. köögivilja keeduleent, pipart, muskaatpähkli, riivsaia või -juustu.

Kapsas — jumalate roog

Nõnda olevat kapsast kunagi kutsutud. Arvatakse, et kapsast kasvasid vanad egiptlased juba mitu sajandit enne meie ajaarvamist. Kapsast kasvatatakse toiduks enamikus maailma maades. Juba kauges minevikus avastati kapsa ravimadused. Kapsalehti asetati paistetutele ja paistetele, ka otsmikule peavalu korral. Valge peakapsa toormahl ravib mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandeid (juua 200–300 g 3–4 korda päevas). Mahlas leiduv U-vitamiin soodustab kudede haavandite paranemist. Südamehaigetele soovitatakse kapsatoite. Ka on kapsal veresoonte lubjastuse vastane toime. Samuti on kapsas kasulik suhkruhaigetele. Väidetakse, et kapsal on noorust säilitav toime.

Kapsast võib kasvatada peaaegu kõikide kultuuride järel, välja arvatud ristõielised. Kapsas vajab hästi väetatud (sõnnik antagu sügisese mähkimise ajal) mulda, kuiva kevade ja põuase suve korral hoolikat kastmist.

Valge peakapsa varajased sordid sobivad kohe tarvitada, neid ei hapendata ega säilitata. Hilised sobivad värselt säilitada. Keskmiselt kapsasordid on hapendamissordid.

Allpool toodud kapsatoitudes võib valge peakapsa asemel kasutada ka hara peakapsast, mille hilised sordid säilivad kuni 4 kuud. Hapendamiseks kähar peakapsas ei sobi.

Edaspidi kavatseb AS „Lehtline“ välja anda „Kapsalehe 2“, kus leiavad käsitlemist kapsateisendid, ja ehk veel näiteks „Salatilehe“. Teie soovid, ettepanekud, arvamused, ka kriitika oleksid meile suureks abiks.

Meie aadress: EE3500 Rapla, pk. 84, AS „Lehtline“.

AITÄH, ET OSTSITE „KAPSALEHE“!

Kapsas hakkida ja hautada oma mahlas pehme. Tangud keeta soolaga maitsestatud vees sõmeraks, seened hautada väheses või ja soolaga läbi. Toiduained segada, lisada lahtiklopitud munad ja aedvilja keeduleent, maitsestada. Segu valada võiga määratud vormi, peale panna võitükikesi ja riivsaia, küpsetada helepruuniks.

Lisandiks toorsalat.

KAPSASALAT

Hästi peenestatud kapsas segada soolaga, muljuda läbi ja jätta tunniks ajaks seisma. Siis lisada riivitud õuna, riivitud sibulat, suhkrut, äädikat, toiduõli.

Sellesse salatisse lisatavaid aineid võetakse koguses, mis võimaldab saada vastavalt sööjate maitsele kas soolasem, magusam või hapum salat.

KAPSA-POHLASALAT

1 väike kapsapea, 1 klaas pohli, suhkrut.

Kapsas riivida või lõigata peeneks ribadeks, segada tervete või purustatud pohladega. Maitsestada suhkruga.

MAGUSHAPUD KAPSAD

1 kg värsket kapsast, 100 g rasva või võid, köömeid, soola, äädikat, suhkrut. Tükeldatud kapsas hautada rasvas ning soolaga maitsestatud väheses vedelikus peaaegu pehme. Lisada maitse järgi soola, suhkrut, äädikat ja köömeid ning hautada valmis.

Süüa keedetud kartulitega või lisandina lihatoitude juurde.

HAPUKAPSASUPP KARTULITE JA UBADEGA

300 g hapukapsaid, 250 g kartuleid, 150–200 g kuumutatud ube, 50 g searasva, 10 g jahu, 250 g suitsuliha, 1 väike sibul, 1–2 tükikest küüslauku, pipart, 1–2 loorberilehte, soola, hapukoort, 1 1/2–2 l vett.

Ube leotada vees 12 tundi. Hapukapsad, oad ja kartulid keeta igaks eraldi pehme. Liha keeta ja lõigata tükkideks. Oad suruda katki, kartulid lõigata kuubikuteks. Hakitud sibul ja küüslauk praadida rasvas. Lisada jahu ning segada lihaleemega. Aedviljad, liha ja sibulad panna lihaleemesse, maitsestada soola ja pipraga, lisada loorberilehed ning keeta ühekoos 5 minutit. Enne lauale andmist panna supisse mõni supilusikatäis hapukoort.

HAPUKAPSAD LIHA JA VORSTIGA

500 g sealiha, 2 suurt sibulat, soola, 1 kg hapukapsaid, 150–200 g pekki, 2 spl. rasva, 200 g poolsuitsuvorsti, 1 tükike küüslauku, 100 g riisi, soola, paprikapulbrit, vett, 1/2 l hapukoort.

Sealiha hakkida või ajada läbi hakkmasina, hautada hakitud sibulatega, lisada soola. Hapukapsad hautada teises nõus koos tükeldatud peki ja vorstiga. Hautamisel sulatada rasv, sellesse panna hautatud kapsad, nende sealiha ja sibulad, peale keedetud riis, siis uuesti liha ja peale jälle kapsad. Toidu vahele ja peale valada hapukoort. Toidu küpsetada kuumas praehjus 3/4 tundi.

Toit anda lauale kuumalt sama nõuga, milles küpsetati.

HAPUKAPSAD ÕUNTEGA

750 g hapukapsaid, 2–3 õuna, 75 g pekki, 1/2 spl. köömeid.

Kapsad segada jämedalt riivitud õuntega, panna kuumas rasvasse ja hautada tugeval tulel segades 10 minutit, puistata peale köömeid. Kui soovitakse, et toit oleks tummine, lisada hautamise algul 2–3 toorest riivitud kartulit.

Antakse lauale kuumalt lihatoitude juurde.

HAUTATUD HAPUKAPSAD

1 kg hapukapsast, 100 g searasva, 2 väiksemat sibulat, vett või puljongit, maitseaineid, köömeid. Hakitud sibulad kuumutada rasvas, lisada hapukapsad ja hautada väheses vedelikus pehme. Kapsad maitsestada köömetega, soola, piiraga ja suhkruga. Väga hanudele kapsastele võib lisada värsket kapsast.

HAPUKAPSASALATEID

Porgandiga

100 g hapukapsast, 50 g porgandit, 15 g sibulat, 50 g hapukoort, maitserohelist. Hapukapsale lisada riivitud porgandid ja segada maitsestatud hapukoorega. Peale puistata peennõrutatud sibulat, tilli. Sibilaga

100 g hapukapsast, 25 g sibulat, 50 g hapukoort või 20 g õlikastet, maitserohelist.

Hapukapsale lisada tükeldatud sibul, till, hapukoort või õlikaste, segada.

Hapukoorega

100 g hapukapsast, 50 g hapukoort, suhkrut.

Hapukapsas segada suhkru ja hapukoorega.

Seentega

250 g hapukapsast, 250 g marineeritud või soolatud seeni, 1 suur sibul või 80 g sibulapealseid, 2 spl. taimeõli, suhkrut, soola, pipart.

Seened lõigata tükkideks, segada hapukapsaste ja taimeõliga, maitsestada suhkru, soola ja pipraga. Salat asetada kaussi, peale puistata sibularõngad või hakitud sibul.

HAPUKAPSAJOOK

3/4 klaasi kefiiri, 1/4 klaasi hapukapsamahla, soola.

Külma kefiiri pidevalt vahustades lisada aeglaselt kapsamahl. Maitsestada soolaga.

