

ingver, tšilli, koriander), magusad (mesi, suhkur) või hapud (äädikad, veinid) lisandid.

Kindel roll maitsekuunduses on ka salatile lisatavatel kastmetel – sojakastmel, õlidel jms. Hiina kapsa trump on suhteline odavus. Esiteks, hiina kapsas kasvab üsna kiiresti ning ka kasvutingimuste suhtes pole tegu eriliselt pirtsaka kultuuriga. Vaid liigne kuivus mõjub saagi kvaliteedile halvasti. Teiseks, kultuuri saagikus on piisavalt suur. Kolmandaks, värskel kujul saab seda köögivilja sobivates hoiutingimustes (kontrollitud õhuniiskuse tase, mõõdukas jahedus) üpris kaua säilitada.

Ostes aga tasub kapsa välimusele siiski tähelepanu pöörata. Eriti hea on seda teha poolitatud toidukilesse pakitud variantide korral. Poolitatud hiina kapsa korral torkab selgelt silma lehtede rohevalge kombinatsioon. Välimised lehed, mis paratamatult valgust saavad, on klorofüllirikamad, seevastu sisemised varjutatud lehed jäävad kas täitsa valkjaks või omandavad nõrgalt kreemja tooni.

Toiteväärtus pigem kasin

Loobuda tasuks aga sellise hiina kapsa ostmisest, mille lehed on närbunud, pehmenenud või lausa pruunikaks tõmbunud. Õigesti säilitatud hiina kapsa toiduks kasutamisel on ettevalmistavad töötuskaod suhteliselt väikesed.

Esmalt tuleb tingimata rõhutada hiina kapsa ülitagasihoidlikku

energiasisaldust – kõigest 14–16 kilokalorit sajagrammises portsus. Suurel hulgal hiina kapsa söömine tekitab mahuliselt küll kiiresti täiskõhutunde, kuid energiat saab sellest vähe.

Energiavähesust saab loogika põhjal seletada vaid kahe omavahel seotud lähendusega. Toidupoolises peab leiduma rohkelt vett ja kiudaineid ning minimaalselt energiaküllaseid põhitoitaineid. Ja nii see tegelikkuses ongi. Vee, kiudainete ja mineraalide arvele langeb lõviosa, kokku ligi 96%, ülejäänud jääb seeduvate põhitoitainete – süsivesikute, valkude ja rasvade osaks.

Sellise koostisega toidumassi söömisel suures koguses intensiivistub ka soolestiku talitlus ning kõhukinnisust pole siis vaja peljata.

Esiletükkija pole hiina kapsas ka mikrotoitainete vallas. Vitamiinidest esineb küll B-rühma esindajaid ja vitamiini C ehk askorbiinhapet, kuid need näidud jäävad mitmele teisele toidutaimele märgatavalt alla. Mineraalidest leidub loo nimitegelases arvestatavalt vaid kaaliumi- ja fosforiühendeid, kuid nende rohkusega paistavad silma teisedki söödavad taimed.

Kollaka tooniga kapsalehtedes leidub vähestes kogustes ka inimorganismile vajalikke bioaktiivseid pigmente. Paljud inimesed söövad hiina kapsast palju ja tihti. Siit võib tekkida arusaam, et sellega kompenseeritakse mikrotoitainete väike sisaldus.

Paraku pole see nii, sest hiina kapsas leidub ühendeid, mis takis-

tavad seedekulglas mikrotoitainete täielikku imendumist. Tasub teada sedagi, et üleväetamisel kogub hiina kapsas endasse ka arvestatavalt nitraate.

Kõhtu värskelt ja töödeldult

Aasia ja Euroopa toidulaual on hiina kapsal eri roll. Aasia maades on rohkem levinud hiina kapsa termiline töötlemine, näiteks keetmine, vookimine, hautamine.

Kuumtöödeldult võime hiina kapsast ühe koostisosana kohata aasiapärasestes suppides, nuudli- ja voki-roogades, hautistes ning tainataskute täidises.

Samas jälgitakse hoolikalt kuumtöötamise kestust, et leherood ikkagi meeldivalt krõmpsuvaks jääksid.

Seevastu euroopalikus köögis kasutatakse hiina kapsast rohkem värskelt, peamiselt segusalatite ja toiduportsude lisandite koostises. Kuna tegu on meil pea aasta ringi saadava ning suhteliselt odava köögiviljaga, siis pole ka ime, et paljudes köögiviljasalatites kipub hiina kapsas koguseliselt esiplaanile nihkuma.

Hiina kapsast saab ka hapendada ja marineerida, ehkki meil sellised võtted eriti levinud pole.

Nii kindlustatakse kapsa säilitamine ja samaaegne ettevalmistus toiduks. Taimede päritolumaal on ühe säilitusviisina levinud ka tema lehtede kuivatamine.

URMAS KOKASSAAR



Hiina kapsast kasutatakse salatites ja garneeringutes põhimassina.