

Rooskapsas – kapsaste kuninganna

Armastuses rooskapsa vastu ei ole keskteed. See kas meeldib või mitte.

Igal juhul on roos- ehk brüsseli kapsas sügisel võimsa taimena aia ilu. Kui teie toidulauale mahub veel üks aedvili, siis võiks see olla rooskapsas.

Kapsa väärtusest on palju räägitud, kuid üldse mitte kapsaperekonna kõikidest esindajatest eraldi. Muidugi on kapsateisendites palju ühist, nagu antioksidantideena mõjuvaid bioaktiivseid aineid. Kõigis on fenoolühendid, mis aitavad takistada kantserogeensete ühendite moodustumist, ja neutraliseerivad mürkained.

Kapsaste soosimiseks on muidki põhjusi. Kas või see, et neis on vähe kaloreid ning rikkalikult soolte tööd soodustavaid kiudaineid. Kapsast saame vajalikke mineraalaineid (näiteks südamele vajalikku kaaliumi) ja vitamiine.

Ometi on erinevais teises- deis – lehtkapsas, nuikapsas, spargelkapsas, rooskapsas jt – rohkem üht või teist toitainet. Mitmes leidub valge peakapsaga võrreldes enam C-vitamiini. Eriti väärtuslikud on spargel- ja rooskapsas, mis sisaldavad märkimisväärselt C-, U- ja K-vitamiini, B-grupi vitamiine, foolhapet, karoteenoide, flavonoide jm.

ALATI KASULIK

Rooskapsas on rohkem valke kui enamikus aedviljades, parasjagu rauda ja A-vitamiini. Peale raua on piisavalt ka teisi mineraalaineid, eeskätt kaaliumi.

Rooskapsast toiduks tarvitada on kasulik igas eas ja alati, kuid suuremat tähelepanu võiks talle pöörata teatud haiguste korral. Rooskapsas on soovitatav gastriidi,



REPRO

mao- ja kaksteistsõrmikuhaavandi, aeglase ainevahetuse, suhkurtõve, jämesoolepõletiku, kurguhaiguste, tuberkuloosi, pahaloomuliste kasvujate korral. Teadlased on avastanud rooskapsast indooliks nimetatud ainet, mis pidavat olema eriti oluline pahaloomuliste kasvujate ja ainevahetushaiguste ravis. Rooskapsa söömine on eriti soovitatav vanemas eas seedimise korrastajana (parandab seedetrakti motoorikat, seega sobib kõhukinnisuse korral), mürk- ja jääkainete ning üleliigse vere kolesterooli väljutajana. Rooskapsa head omadused ja suur kiudainete sisaldus teeb temast ühe parima veresoonte lupjumisvastase vahendi.

Kuna kapsas, vastupidi kartulile, suurendab maohappesust, siis peavad mao ülihappesusega inimesed roos-

kapsa tarbimisel olema tagasihoidlikumad, eeskätt toorelt süües.

Suurtes poodides on rooskapsas sügavkülmutatult – enamasti küll aedviljasegudes – alati müügil ning vahel värskenagi, pakitud kilekottidesse. Kuid samas pole teda sugugi keeruline ise kasvatada.

Minul kasvab peale spargelkapsa ka rooskapsas, juba ilu pärast. Mõlemad on kõrgekasvulised ning sobivad hästi aiaäärseesse peenrasse. Nad on nii võimsad ja uhked! Kui sügisene aed mustab, siis rooskapsas ilutseb seal külmade tulekuni. Veel esimes- te külmade aegu saame vastavalt oma vajadustele varre küljest murda rooskapsa mini-kapsapäid läbimõõduga 2–5 cm.

Rooskapsas on tavakapsast tugevama ja pisut isegi mörk- ja maitsega. Viimane omadus

kaob, kui oleme teda keevas soolakas vees töödeldud.

Rooskapsas on pika kasvuaajaga, seetõttu on vaja istikud nagu valge peakapsa puhulgi ette kasvatada.

Seeme külvatakse aprilli algul külvikastidesse, taimed istutatakse kasvukohale mais või juuni algul. Hilise mahapaneku korral jääb saak väikeseks. Istutada ei tohi liiga tihedalt, sest taime ümber peab olema õhku. Paremat saaki annab rooskapsas sügavapõhjalistel huumusrikastel keskmise raskusega saviliivmuldadel.

Kasvuks vajab rooskapsas tublit annust orgaanilist väetist, samuti mineraalväetist (lämmastikuga mitte liialdada!) ja niiskust, eriti juulikuust septembrini. Saagi valmimisest annab märku alumiste lehtede koltumine.

Talveks võib rooskapsa varred koos peakestega keldrisse riputada. Lehed tuleks enne eemaldada. Saaki saab säilitada ka kuuseokstega kaetult lume all – nagu lehtkapsastki.

ROOSKAPSAS KÖÖGIS

Loomulikult võib rooskapsa päid hoida sügavkülmutatult karbikes-tes või kilekottides parajate portsude kaupa. Enne külma panekut pole neid vaja kuuma veega töödelda. Sel juhul tuleb nad aga pärast sügavkülmutust võtmist kohe keevasse vedelikkku panna.

Arvestama peab, et pärast varre küljest eemaldamist närtsivad peakesed õhu käes ruttu. Seetõttu pole neid nõnda kaua hoida mõtet – toiteväärtus alaneb. Vaakumpakendis võib aga rooskapsast säilitada külmikus kuni paar kuud.