

HAPENDAME HÖRGUTISI

© Bokförlaget Max Ström
Tõlge eesti keelde © Anne-Mari Orntlich ja Tänapäev, 2016
Tekst Karin Bojs
Foto Per Ranung
Kujundus Mikael Engblom
Retseptide kontroll Anna Sjögren
Illustratsioon lk 109 Mattias Abrahamsson
Repro Linjepunkt, Falun
Trükk Livonia Print
Tõlge Anne-Mari Orntlich
Tõlke toimetaja Tuuli Rehemaa
Eestikeelne teostus Siiri Timmerman
ISBN 978-9949-27-983-8

www.tnp.ee

KARIN BOJS

HAPENDAME HÕRGUTISI

KÕGIVILJADE HAPENDAMISEST TERVISLIKE BAKTERITE ABIL

FOTOD PER RANUNG





SISUKORD

EESSÕNA 9

1. ALUSTA NIIVIISI 12
 2. IGAL KÕÕGIVILJAL ON OMA AEG 26
 3. HAPENDAMISE RETSEPTE 40
 4. TOIDUD HAPENDATUD KÕÕGIVILJADEST 76
 5. HAPENDAMINE ERI KULTUURIDES JA HAPENDAMISE
AJALUGU 96
 6. HAPENDAMISE KEEMIA JA BIOLOOGIA 106
 7. HAPENDATUD KÕÕGIVILJADE MÕJUST TERVISELE 116
 8. SOOVID SAADA PROFESSIONAALIKS? 124
- KIRJALIKUD ALLIKAD 134
- ISIKUREGISTER 136
- RETSEPTIDE REGISTER 137
- REGISTER 138
- TÄNAN! 143
- AUTORIST 144





EE S SÕNA

Kui sügisest saab talv, on mu külmik täitunud värviliste purkidega. Seal on porgandiviilud, kirkalt oranžid ja krõmpsud kui karamellid. Seal on oliivrohelist kurgid, mis maitsevad suurepäraselt raasukese mee ja hapukoorega. Seal on punavad sibulad, lumivalge hapukapsas ja kõigist kauneim punapeet, mille sügavpunane värv meenutab nooblit väärisveini.

Köögiljude hapendamine on kujunenud minu hobiks. Talv on minu arvates nüüd aasta parim köögiviljaaeg. Purkide sisu on valmis söömiseks ja käes on aeg krõpsutada lihtsate toitude juurde suupistena köögivilju, kostitada külalisi hapukapsaga ning hiilata oma hapendatud punapeedisalatiga, millele lisavad maiku Kreeka pähklid.

Ka hapendamist võib korraldada kui pidu. Nii oli see vanas talupoja-kultuuris ja nii on see endiselt ka Šveitsis Gürbetali Chabislandis – kapsamaal, kus hapukapsal on pikk traditsioon. Seal koguneb rahvas üheskoos veini jooma, hapukapsast pressima ja joodeldajaid kuulama. Minul oli õnn osa saada ühest sellisest peost, kui osalesin Eldrimneri keskuse õppematkal koos Rootsi peamiste hapukapsatootjatega.

Hapendamine on vanim ja lihtsaim toiduainete säilitamise ja töötlemise meetod. See ei kuluta energiat ega nõua tehnilisi vahendeid. Selline moodus meelitab välja peeneid ja põnevaid maitseid, mida ei ole võimalik saavutada kiirmeetodil. Kokkuvõtlikult öeldes on see töötlemisviis, mida tasub ausse tõsta.

Selle raamatu kirjutamise eesmärk on jagada oma hapendamiskogemusi teistele.

Juba varajases murdeas pakkus toiduvalmistamine mulle suurt huvi. Gümnaasiumis valisin toidutehnoloogia õppesuuna ja töötasin seejärel kümme aastat Göteborgi pagaritöökodades ja kondiitriärides. Pean oluliseks, et toit maitseks hästi. Ent mulle pakuvad huvi ka kõik protsessid, nii bioloogilised kui ka keemilised, mille toimetel sünnib toorainest valmisloot.

Aja jooksul kasvas minu huvi toiduvalmistamise loodusteadusliku

külje vastu. Olen end koolitanud ja tegutsenud 15 aastat Dagens Nyheteri teadustoimetajana. Oma igapäevatöös jälgin paljusid maailma tippteadustöid. Minu artiklid võivad käsitleda nii ilmastikumuutusi kui ka uusimat DNA-tehnoloogiat. Nende uuringute ja hapukapsa vaheline seos ei ole sugugi nii kaugel, kui arvata võiks.

Keskkonna ja tervishoiu teemade jälgimine on avanud mu silmad praeguse elustiili puuduste suhtes. Paljusid probleeme saaks loomulikult lahendada poliitiliste, majanduslike ja tehniliste abinõudega, kuid ka indiviidi valikud on olulised. Oma elukorralduses olen võtnud keskkonnasõbralikuma ja tervislikuma suuna. Sellega sobib köögiviljade kasvatamine ja hapendamine väga hästi kokku.

Uusim DNA-uuring pakub täiesti uut moodust tutvuda inimese soolestikuga. Tänu sellele saavad vastuse ka arvukad küsimused selle kohta, mis toimub hapendamise ajal ja kuidas mõjutavad piimhappebakterid meie tervist.

Hapendamine on vana ja traditsiooniline meetod. Vanades traditsioonides on peidus palju väärtuslikku teavet, kuid traditsioonidega on seotud ka palju legende. Hapendamisega tegelevate inimeste ringis tiirleb hulgaliselt põhjendamatuid väiteid.

Käsitlen teemat peamiselt kodustes oludes hapendamise vaatenurgast, lähtudes praktilistest kogemustest, mida olen hankinud oma köögis. Kuna olen aga ka teadustoimetaja ja uurin temaatikat, püüan leida parimaid uuringuid ning spetsialiste. Seega ei sisalda minu raamat arvamusi, vaid ainuüksi kinnitatud informatsiooni. Tähtsamad allikad on toodud raamatu lõpus.

KARIN BOJS

1. ALUSTA NIIVII SI



Piimhappebakterid on elavad organismid just nagu sinagi. Elus püsimiseks vajavad nad teatud liiki tingimusi. Nende nõudmised on küll suhteliselt tagasihoidlikud, mistõttu on ka hapendamine kerge ja õnnestub kindlasti. Ent bakterid vajavad toitu, piisavalt vett ja soola, nad igatsevad õiget temperatuuri ega talu ohtlikke aineid. Kui need soovid on täidetud, hakkavad piimhappebakterid kasvama ja tõrjuvad eemale sellised soovimatud mikroobid, mis on kahjulikud nii toidule kui ka sulle endale.

BAKTERITE TOITUMINE

Piimhappebakteri tähtsaim toit on suhkur. Kui suhkrusisaldus on liiga väike, siis hapendamine ebaõnnestub. Seepärast vali hapendamiseks hea kvaliteediga köögiviljad ning võimalikult värskelt korjatud saak. Suhkru lagunemine algab samal hetkel, kui kurk või peakapsas korjatakse. Seejärel väheneb selle kogus köögiviljas kiiresti. Kurgist võib see kaduda mõne päevaga, peakapsast paari kuu jooksul. Hapendamise kalender tuleb seega koostada vastavalt saagi korjeajale. Igal köögiviljal on parim aeg. Täpsemalt räägime sellest järgmises peatükis.

Samuti on oluline, et taim oleks kasvuajal saanud piisavalt päikest ja toitaineid, mida peavad need, kes köögivilja ise kasvatavad, alati meeles pidama. Taim toodab suhkruid päikesekiirte abil.

Mõningates toorainetes, näiteks ubades ja seentes, on nii vähe suhkruid, et neid ei saa iseseisvalt hapendada. Neile lisatakse suhkrut sisaldavaid vilju, näiteks sibulat. Teavet selle kohta leiame raamatus toodud retseptidest.

VESI JA SOOL

Piimhappebakterid tunnevad end hästi vees, mitte õhus. See ongi kodus hapendajate tavalisim viga. Kui köögiviljad on õhu käes, pääsevad võimutsema teised, ebasoovitavad mikroobid. Oluline on tampida kapsast kuni kapsamahla eraldumiseni ja pressida see siis anumaskokku sedavõrd tihkelt, et õhumullid vahelt kaoks. Kurkidele, porganditele ja peetidele tuleb lisada nii palju soolvett, et need oleksid üleni kaetud. Ära unusta aeg-ajalt kontrollida vedeliku taset. Kui vedeliku kogus purgis liialt alaneb, keeda vett juurde ja vala purki.

Piimhappebakterid vajavad toiduks suhkrut. Seda leidub rikkalikult juurviljades, näiteks porgandis, pastinaagis ja kaalikas.