

SÖÖ HAPENDATUD TOITE, SH KÖÖGIVILJA

Hapendamisel muutub toit **kergemini seeditavaks** ning **paraneb vitamiinide ja mineraalainete omastatavus toidust**; kui hapnemine kestab, siis saab sellest ka piimhappebaktereid. Eestis on traditsiooniliselt söödud hapukapsast ja hapukurki, aga mida veel saab hapendatult süüa?

- Hapendatakse seeni ja enamuse köögivilju.
- Kimchi on Korea hapendatud köögiviljatoit.
- Fermenteeritud sojatoode tempet (pildil) on võimalik osta külmutatuna. Seda süüakse praetuna ja natukese soolaga. Uuri ka eestimaist hernetempe varianti.
- Teised fermenteeritud sojatooted on miso ja sojakaste (nt tamari), mida on kasulik toiduvalmistamisel kasutada.
 - Misosupi jaoks sega misopasta kuuma puljongiga, lisa tofut, seeni või vakamet ja sibulat.
 - Tamarit võib kasutada toidus soola asemel maitsestamiseks.



KUIDAS HAPENDADA?

1. **Vali endale meelepärased köögiviljad** (kõik sobivad). Kui alles katsetad hapendamist, siis alusta ühest köögiviljast korraga.

2. **Otsi vajaminevad vahendid:**

- a. rafineerimata sool, nt jäme meresool;
- b. suurema avaga klaaspurk (kindlasti ära kasuta hapendamiseks metallnõud!);
- c. mõõdulusikad;
- d. veekeedukann;
- e. lõikelaud, nuga jm vajalik.

3. **Kasuta lisandina maitse andmiseks erinevaid maitseürte ja vürtse:**

- a. küüslauk, till (tilli õisikud), petersell, rosmariin, tüümian, basiilik jmt.
- b. sinepiseemned, roseepipar, must pipar, köömned, vürtsköömned, tšillikaun, mädarõigas, fenkol.
- c. lisaks veel: mustsõstra-, mädarõika-, kirsilehed või -pungad.

HAPENDATUD KÖÖGIVILJAD (2L PURK)

2 väiksemat peeti, viiludena
1 väikese kapsa sektorid või lillkapsa õisikud
paar sellerivart, tükeldatuna
3-4 küüslauguküünt
värsket peterselli koos vartega
1 l vett
3 sl jodeerimata soola
10 pipratera
5 vürtsitera
paar loorberilehte

Kuumuta potis vesi koos soola, pipra, vürtsi ja loorberiga, sega kuni sool on lahustunud. Lao puhtasse purki esmalt peet, sinna peale kapsas, seller, küüslauk ja petersell. Kalla täiesti jahtunud soolvesi köögiviljadele nii, et kõik köögiviljad oleksid veega kaetud. Jäta toatemperatuurile kaheks - kolmeks päevaks seisma. Kui hapukus on sobiv, tõsta külma – seal säilib see päris pikka aega.

HAPENDATUD PORGANDID (0,5-0,75L PURK)

2-3 porgandit
0,5 l vett
1 sl jämedat soola
paar rosmariinioksa
paar tillivart
1 küüslauguküüs
sinepiseemneid

Keeda vesi, lahusta selles sool ja lase jahtuda toatemperatuurini. Koori ja pese porgandid, lõika kangideks. Pane koos maitseürtide ja küüslauguviiludega purki, puista peale sinepiseemned ning vala peale vesi. Vesi peab köögivilju täielikult katma. Jäta toatemperatuurile pressi alla (nt taassuletav kott veega) kaheks päevaks seisma. Seejärel eemalda press, lase seista veel 2 päeva ja saad nautida!

