

Kohila Gümnaasium

Helena Lest

8.b

HAPUKAPSA VALMISTAMINE

Loovtöö

Juhendajad: Talvi Ainsar ja Kairi Kajak

Kohila 2022

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. ETTEVALMISTUS HAPUKAPSA TEGEMISEKS	4
2. HAPUKAPSA TEGEMINE	5
2.1. Hapukapsa hapendamine	9
3. HAPUKAPSAST TOITUDE TEGEMINE	11
3.1. Hapukapsaborš	11
3.2. Mulgikapsas	12
3.3. Praekapsas	13
KOKKUVÕTE	14

SISSEJUHATUS

Minu loovtöö teema on "Hapukapsa tegemine ja sellest toitude valmistamine". Ma valisin selle teema, sest kui ma mõtlesin mida ma loovtööks tegema peaksin arutlesin ma mitmete asjade üle, kui aga mu isa rääkis, kuidas tema vanasti sügiseti hapukapsast tegi tekkis mul huvi selle protsessi vastu. Nii siis ma mõtlesingi, et ma teen oma loovtööks hapukapsast aga kuna mu juhendaja ütles, et ma peaksin sellest hapukapsast midagi tegema ka, teengi ma sellest toite ka. Selle töö eesmärgiks on see, ma püüan lähemalt tutvuda selle protsessiga ning teha sellest võimalikult maitsvad toidud.

Loovtöö küsimused :

- Kuidas õige hapukapsa tegemine käib?
- Kui palju aega läheb hapukapsa hapnemiseks?
- Kas see maitseb hästi?
- Kui palju raha läheb kogu töö tegemiseks kokku?

Loovtöö ülesanded :

- võtta aega
- tee pilte
- kirjuta protsess üles
- valmistada sellest toite
- maitsta seda

1. ETTEVALMISTUS HAPUKAPSA TEGEMISEKS

Esimese asjana pidin ma otsima üles kõik asjad mida ma vajasin, ehk kapsa riivi, kapsa tampimis nui, tünni kuhu sisse ma kapsa hapnema panen ning mingi suuremat sorti anumad või kaussi kus sees ma kapsast riivin ja tambin. Umbes kuu aega enne hapukapsa tegemist avastasin ma, et mul on hapukapsa tegemisest puudu riiv ning kapsa tampimise nui. Õnneks tuli aga mu emale meelde, et mu vanaema juures on need asjad olemas, sest nad olid vanasti hapukapsast teinud. Kõik teised asjad olid mul kodus olemas. Kui ma olin kõik asjad leidnud pidin ma need ära pesema. Kui ma olin oma vajalikud tarvikud kõik ära pesnud läksin ma päriselt hapukapsa tegemise juurde.



Joonis 1. Vajalikud asjad kapsa tegimiseks

2. HAPUKAPSA TEGEMINE

Esimese tööna pesin ma kapsad ära. Seejärel näitas mu ema mulle kuidas võtta kapsast südamik välja nii, et kapsas ise väljastpoolt terveks jääks.



Joonis 2. Kapsa südamike eemaldamine

Kui see oli tehtud tegin ma väikese inventuuri sellest mitu kilo kapsaid mul on, ning kui palju kapsast läheb raisku. Hapukapsast hakkasin siis tegema 11 kilost, ning raisku läks nii umbes üks ja pool kilo kapsastest.



Joonis 3. Inventuuri tegemine

Järgmisena hakkasime me kapsast riivima. Riivi peal olevasse kastikesse tuli panna kaks kuni kolm kapsast, siis tuli asetada kastikese peale kaaneke ning tugevalt suruda kastikese peale.



Joonis 4. Kapsaste riivimine



Joonis 5. Kapsaste riivimine pealtvaates

Järgmisena tuli seda riivitud kapsa massi tampima hakata. Kapsast tampides tuli sinna sisse panna ka soola. Kapsa tampides tuleb vahetpidamata ka kapsast segada, sest muidu sa tambid ainult pealmist kihti. Pärast 20 minutit tampimist ja segamist hakkas sinna peale vett tekkima. Siis teadsime, et seda on piisavalt tambitud ning kapsa peab nüüd potti hapnema panema.



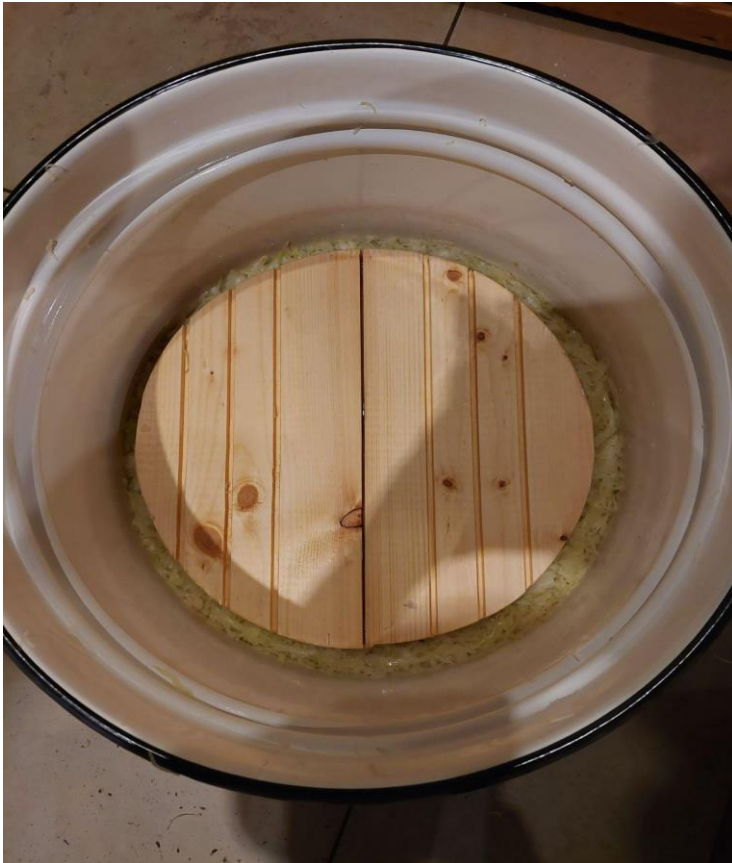
Joonis 6. Kapsa tampimine



Joonis 7. Kapsa segamine

2.1. Hapukapsa hapendamine

Me kallasime tambitud massi potti puistasime natuke soola peale ning asetasime potile kaane. Kaane peale panime ka raskused. Raskusteks panime ühe suure potikaane ning tampimisnuia.



Joonis 8. Pott kuhu panime hapukapsa hapnema

Nüüd pidi ootama, et kapsas hapnema hakkaks. Juba teisel päeval oli näha, et kapsas oli kergelt hapnema hakanud. Kui kapsa peale hakkas vahtu tulema pidi seda kapsa pealt ära koorima. Vahepeal tuli ka kapsast grilltikuga torgata et halvad gaasid kapsa alt välja pääseksid.



Joonis 9. Vahu koorimine hapukapsa potist

Kui kapsas oli tehtud villisin ma selle kaheliitritesse purkidesse ning panin selle külmkappi toitute tegemist ootama.



Joonis 10. Purkidesse villitud kapsas

3. HAPUKAPSAST TOITUDE TEGEMINE

3.1. Hapukapsaborš

Kõige esimeseks toiduks tegime hapukapsaborši. Kõigepealt borši tegemiseks tuli keeta liha puljong. Selle jaoks tuli liha veega potti keema panna, kuni liha kondi küljest lahti tuli. Vahepeal tuli ka vahtu koorimas käia. Kui liha oli pehmeks keedetud tuli see ära kurnata. Peale kurnamist saadud puljongi sisse tuli panna hapukapsas, ning tükeldatud ja võis hautatud sibulad, peedid ja porgandid. Kui ma võis kõögivilju hautasin tuli lisada neile ka natuke äädikat, et peedid ülejäänud kõögiviljadele värvi ei annaks. Kui hapukapsas ja kõögiviljad potis keevad tuleb lisada tükeldatud kartul. Siis tuleb oodata kui supp valmis on keenud ning maitsestada maitserohelise, soola ning pipraga.



Joonis 11. Borši supi pilt

3.2. Mulgikapsas

Teiseks toiduks mida ma tegin oli mulgikapsad. Kõigepealt mulgikapsa tegemiseks peab tangud likku panema. Kui see oli tehtud ja nad olid umbes tund aega leos olnud panin ma potti hapukapsa, tangud, riivitud porgand, peekoni viilud ning natuke mett. Siis panin kõik potiga ahju ning küpsetasin seda madalal tulel. Kui see oli tehtud keetsin ma kartuleid ja mulgikapsad olidki söömiseks valmis.



Joonis 12. Mulgikapsad enne küpsetamist



Joonis 13. Mulgikapsad pärast küpsetamist

3.3. Praekapsas

Kolmandaks toiduks tegin ma praekapsast. Praekapsas on põhimõtteliselt sama asi mis mulgikapsas ainult ilma liha ja tanguteta. Esimeseks asjaks pidin ma riivima ära porgandi. Kui see oli tehtud panin ma hapukapsa, porgandi, soola ja natukese meega potti hauduma. Pärast haudumist oli praekapsas valmis ning seda võis süüa hakata.



Joonis 14. Praekapsas pärast hautamist

KOKKUVÕTE

Minu töö eesmärgiks oli lähemalt tutvuda selle protsessiga, ning teha hapukapsast võimalikult hea toidu. Selle protsessi käigus nägin ma, et hapukapsast ise teha polegi nii raske, kui ma arvasin. Algul lükkasin ma hapukapsast tegemist kogu aeg edasi, sest ma kartsin, et see võtab nii palju aega, ning energiat sellepärast ma ei viitsinudki seda teha aga, kui ma olin selle juba kord ära teinud sain aru, et selle peale ei kulunudki nii palju aega kui ma arvasin. Üks minu uurimus küsimus oli teada saada, kui palju raha läheb selle protsessi tegemiseks kokku, kuna aga meil olid põhimõtteliselt kõik asjad kodus või vanaema juures olemas ei kulumudki selle peale üldse raha. Kogu töö läks maksma 10 eurot, sest kapsad pidi ostma poest. Oma loovtöös sain teada, kuidas õige hapukapsa tegu käib, ning ma sain ka paar nippi selle kohta, mida ma järgmine kord võiksin paremini teha. Aega kulus töö tegemiseks umbes poolteist kuud, kuna algul tegin ma hapukapsa valmis ning hakkasin kirjutama. Ma arvan, et kokkuvõttes läks kõik hästi ning ma sain oma eesmärgid ja ülesanded kõik täidetud. Täna oma isa ja ema kes aitasid mul teha loovtöö praktilist osa ning tuletasid mulle meelde, millal ma peaksin seda kirjutama hakkama ja tänaksin ma veel ka oma juhendajaid ja Jelena Ivanovat kes aitas mul vormistada minu loovtööd.