

Divjačinska juha iz kosti in odrezkov

Lovci in lovke, ki uživamo divjačino živali, ki smo jih uplenili sami, se srečujemo s kostmi in odrezki kot stranskimi produkti mesarjenja trupa. Škoda jih je zavreči, zlasti če verjamemo v filozofijo »Nose-to-tail« prehranjevanja, ki uči o uporabi vseh delov živali (in rastlin) in je, vsaj zame, temelj kuhinje brez odpadkov. Juha iz kosti in ostankov mesa ter zelenjave je ena izmed osnov takšne kuhinje.

Dobra (kostno-mesna) juha v prvi vrsti sestoji iz dobre jušne osnove, ki je posledica počasnega in nežnega kuhanja kosti in (mesnih) odrezkov. Prav tako dobre juhe nikoli ni brez polnosti umami okusov, ki jih dobimo s vključevanjem pestre palete lukovk, gomoljnate zelenjave, paradižnika, gob in začink, kot so vegeta, miso in sojina omaka. Pravi odmerki slanosti, pikantnosti in kislosti

so naslednji pomembni elementi juhe, prav tako tudi zeliščnost in aromatičnost. Slednja elementa prideta morda še bolj do izraza pri divjačinski juhi, zaradi »divjih« okusov. Zato ne pozabite v svoje divjačinske juhe vključiti aromatike, kot so kumina, ingver, muškatni orešček, kardamom, klinčki in podobno. Pri dodajanju bodite pazljivi, saj je aromatikov lahko hitro preveč.

Čeprav dobra juha ni nikoli le splet naključnih sestavin in okoliščin, samo kuhanje juhe pravzaprav ne potrebuje recepta v smislu sestavin in njihovega razmerja. Veliko bolj pomembna je tehnika (način) kuhanja in razumevanje okusov, ki jih dajejo posamezne sestavine v sklopu zgoraj navedenih elementov. Če znamo tako graditi juho, lahko vsakič skuhamo odlično juho iz sestavin, ki jih imamo pri roki. Spodnji recept lahko vzamete



Slika 1: Divjačinska juha servirana z luštrekovimi njoki in sotiranimi lisičkami

kot osnovo in iščite zamenjavo za sestavine po svojem okusu in njihovi trenutni dostopnosti. Vsaka juha bo torej zgodba zase in prav to je njihov največji čar.

Divjačinske juhe ne moremo pripraviti brez divjačinskih kosti in drugih ostankov. Včasih imamo na voljo več veznih tkiv in open, ki so posledica razkosavanja in čiščenja mesa, včasih samo kosti in tretjič imamo morda na voljo kombinacijo obojega. Iz vsega naštetega se da pripraviti dobro jušno osnovo. Podobno je pri zelenjavi in zeliščih. Jeseni in pozimi bomo kuhali z repo, kolerabo, ohrovtom ali zeljem, poleti pa s poletnimi plodovkami in bogastvom svežih zelišč. Pri vsej omenjeni zelenjavi nikakor ne pozabite tudi na olupke, in trše »olesenele« dele, ki imajo veliko okusa in so zaradi tega odlični.

Glede tehnike kuhanja divjačinske in večine ostalih kostnih juh je važno, da so takšne juhe čim bistrejše in čim manj mastne. Kosti namreč lahko vsebujejo veliko maščobe. V maščobi je največ okusa in že malo divjačinske maščobe lahko hitro

pomeni preveč (pre)divjih okusov. To je razlog, da divjačinske juhe kuhamo počasi, brez vretja - da se maščoba ne »razbije« v jušno osnovo in jo lahko pobereмо iz površine. Motnost oziroma bistrost juhe pa je stvar izgleda - bistre juhe so bolj privlačne na pogled, divjačinske juhe pa so po navadi bolj motne. V veliki meri je to odvisno od vrste kosti in deleža mesa, ki jih uporabimo v juhi. Kosti iz hrbta ali vratu so po mojih izkušnjah zelo motne, medtem ko je lahko juha iz čistih nožnih kosti brez mesa že sama po sebi dokaj bistra. V spodnjem receptu bodite pozorni na opisane načine odstranjevanja maščobe in tehnike za zmanjševanje motnosti juhe.

Trenutno so v modi kostne juhe, ki se jih kuha 24 ur ali več, ter imajo zato veliko kolagena in želirajo - da, takšno juho se da skuhati tudi iz divjačinskih kosti. Pri tem iz lastnih izkušenj svetujem uporabo kosti mlajših živali iz predela nog, vključno s parklji, ki imajo največ kolagena. Takšna juha bo pri dolgem kuhanju in vztrajnem izparevanju vode zagotovo želirala v »demi-glace« osnovo. Za več okusa in bolj intenzivno barvo lahko kosti v tem primeru pred kuhanjem tudi popečemo v pečici. Ker bomo takšno juho reducirali, je ne solimo in ne uporabimo začink na osnovi soli. Kljub vsemu želim poudariti, da ni nujno, da se kostna juha kuha tako dolgo. Dobro juho bomo dobili tudi ob krajši kuhi - minimalni čas kuhanja juhe je 3 do 4 ure.

Sestavine

- 1 kg divjačinskih kosti ter odrezkov kit, veznih tkiv in open,
- 10-12 strokov česna (celi neolupljeni in strti)
- 1 večja čebula (cela in neolupljena),
- 2 večja korenčka (cela z lupi),
- 1 koren peteršilja (celi z lupi),
- ½ gomoljne zelene (cela z olupom),
- 1 manjši por (celi z listi in stebлом),
- 1 šop peteršiljeve trave,
- 1 steblo zelene,
- 1 paradižnik ali 1 jušna žlica paradižnikovega koncentrata,
- nekaj vejic svežega timijana ali 1 čajna žlica suhega timijana,
- 4 lovorovi listi,
- 1 jušna žlica poprovih zrn (cela),



Slika 2: Ob dolgem kuhanju in uporabi kosti mladih živali iz predela nog (vključno s parklji) bo divjačinska juha lepo želirala

- ½ čajne žlice cele kumine,
- 2 jušni žlici vegete,
- ingver po okusu (po želji),
- muškatni orešček po okusu (po želji),
- manjša pest suhih gob ali 1 jušna žlica gob v prahu (po želji),
- luštrek po okusu (po želji),
- 1 jušna žlica miso paste (po želji),
- sol po okusu,
- voda po potrebi.

Navodila:

Divjačinske kosti in ostale odrezke zložite v dovolj velik lonec in jih zalijte s toliko hladne vode, da voda sega približno 2 cm nad nivo kosti. Lahko uporabite še zamrznjene kosti ali odrezke.

Lonec postavite na štedilnik in počakajte tako dolgo, da tekočina pride do vretja. Nato lonec odstavite s štedilnika in z večjo žlico ali zajemalko odstranite čim več pene, ki se je nabrala na površini. Pobrano peno zavržite.

Lonec znova postavite na štedilnik in počasi dvigujte temperaturo vode. Zelo pomembno je, da voda pri kuhanju ne vre. Prava temperatura kuhanja juhe je približno 75-90°C. Sicer pa temperature vode ne merimo, pač pa jo določimo intuitivno. Prava temperatura je ta, pri kateri se voda v loncu intenzivno premika (angl. »moving water«), se tvori intenzivna para in sem in tja na površje pride kakšen mehurček. Za vizualno referenco si lahko ogledate objave na mojem Facebook profilu ali najdete video vire na spletu.

Ko dosežete pravo temperaturo, lonec delno pokrijte in počasi kuhajte same kosti približno pol ure. Pri tem večkrat odstranite peno in maščobo, ki se nabere na površini. Nato dodajte ščepec soli, poprova zrna, kumino, lovorove liste, česen in čebulo. Česnovе stroke umijte in jih pustite cele in neolupljene. Strite jih le pod nožem. Tudi čebulo umijte in je ne lupite.

Počasi kuhajte več ur. Vsaj 3 ure, lahko pa tudi do 12 ali več ur. Bolj dolgo bomo kuhali, več



Slika 3: Moj način precejanja juhe čez papirnato kuhinjsko brisačo. Na ta način bo juha lepo bistra in nemastna, kar je zaželeno



Slika 4: Divjačinske kosti lahko vsebujejo precej maščobe, po mojih izkušnjah zlasti pri starejših živalih. Ta maščoba je intenzivna in jo je treba postrgati

kolagena se bo sprostilo iz kosti in (načeloma) bolj bogata bo juha. Kosti naj bodo ves čas kuhanja prekrite z vodo. Če voda izpari, dolijte vročo vodo.

Zadnji dve uri kuhanja dodajte še preostale sestavine. Očistite zelenjavo in jo zrežite na večje kose. Uporabite tudi olupke, stebelca in liste. Aromatike je dobro streti pod nožem. Začinke, aromatike in sol dodajajte postopoma po načinu dodaj in poskusi dokler ne dobite okusa, ki vam ustreza.

Na koncu juho precedite čez cedilo. Juha bo lahko motna, odvisno od vrste kosti in količine mesa oziroma odrezkov. Če želimo lepo bistro juho, lahko čez cedilo položimo papirnato kuhinj-

sko brisačo. Pri tem je treba večkrat zamenjati brisačo, saj se cedilo hitro zamaši. Ta postopek je počasen in lahko traja več ur, vendar se izplača. Juho lahko skuhamo tudi dan prej, jo ohladimo in postavimo v hladilnik. Naslednji dan postrgamo maščobo in morebitne druge delce s površine. Vendar takšna juha ne bo tako bistra, kot če bi jo precedili čez papirnate brisače.

Na ta način smo dobili jušno osnovo, v katero lahko zakuhamo vse vrste zakuh in jušnih nadevov. Lahko jo tudi zamrznemo. V hladilniku bo ostala dobra nekaj dni.

Avtor: Jernej JAVORNIK