

REPRO



Jäneseliha valmistatakse viisil, mis suurendab rasva või vedeliku osakaalu selles.

Tavainimesed neid seisukohti üldiselt eriti ei järginud, nemad suhtusid jänesesse palju praktilisemalt. Laia leviku ja suhteliselt hõlpsa püütavuse tõttu leidsid jänesed tee nii ülikute kui ka lihtrahva toidulauale. Tõsi, viimasel juhul oli enamasti tegu salakütimisega.

Ülikute ja lihtrahva toidulaual

Keskaegsetel pidusöökidel ei serveeritud jänest mitte lihtsalt niisama, vaid mitmeti kaunistatult. Eriline luksus tollases menüüs oli kullatud, kuldsete silmadega jänes.

Ehkki jäneseliha peeti keskajal hõrguks ja kergestiseeditavaks kõhutäieks, mis ei teinud keha raskeks ega ähmananud mõistust, manitseti sellegi söömisel liialdustest hoiduma. Nii leidsid keskaja arstid, et liigne jäneseliha söömine võib põhjustada unetust ja kurvameelsust. Miks just neid tunnuseid, seda ei vaevutud sööjatele-patsientidele kuidagi põhjendada.

Samuti pakuti XIV sajandi lõpus välja terve hulk kummastavaid arusaamu: jänes sobib toiduks ülekaalulistele, tundevaestele inimestele, kes elavad külma kliimaga aladel ja jäneseid peaks sööma eeskätt talvekuudel. Ka XVI sajandil Tallinnas ordumeistrite vastuvõtuks korraldatud pidusöömingutel pakuti tihti jänesepraadi.

Eestis elab kaht liiki jäneseid – valge- ja halljänes. Neist esimene on meie alade jääajajärgne asukas, hallikarvaline sugulane aga saabus Eesti aladele tunduvat hiljem.

Jänestest peavad toidupoolisena igati lugu nii suuremad kui väiksemad karvased ja suliskuuuega metsaelanikud: ilvesed, rebased ning suuremad röövlinnud. Jänest ei põlga ka kahejalgsed kütid, ehkki aastakümnete eest kütiti jäneseid hulga rohkem kui nüüd. Paraku on pikk-kõrvade arvukus meil looduses mitmel põhjusel vähenenud.

Suhteliselt väiksed mõõtmed ning peenikesed luud võimaldavad nülitud ja laagerdunud jänaserümpa hõlpsalt tükeldada või muul viisil töödelda. Ainult sidekoelised kiled ja kelmed tabsub lihatükkidelt enne toiduvalmistamist eemaldada.

Taimtoidulise loomana hoolitseb jänes talvisel ajal kaudselt ka ise enda liha maitsestamise eest, süües arvestatavas koguses lehtpuude koorealust kihti. Et maitseed on erinevad, siis ei pruugi kahejalgsel sööjale looduse loomine ehedal kujul kõige paremini mekkida ning liha maitset on vaja muuta.

Jänesepraad tänapäeval

Ehkki keskajal valitses uskumus, nagu oleks kõikide metsloomade liha kuivapoolne, pole sellel väitel tänapäeva teadmiste valguses alust. Värskes jäneselihhas on vett ligi kolmveerand kaalust, ülejäänud langeb kuivainete arvele.

Pidevalt aktiivselt tegutseva loomana on jäneseliha rasvavaene, kuid selle eest leidub lihastes piisavalt valke ja mõõdukas koguses süsivesikute

hulka kuuluvat glükogeeni, mis toimib lihastes esmase energeetilise tagavarana. Tegelikult ongi just rasvavähesus andnud aluse arusaamale jäneseliha kuivusest ja tuimusest.

Lahja ja lihaseline

Lihaste intensiivne kasutamine annab lihale tumedapoolse varjundi ning muudab selle sitkeks, mistõttu eelnev marineerimine on vanemate ja suuremate loomade lihale vägagi soovitatav. Noorte haavikuemandate liha on seevastu pehmem ja küpseb kiiresti.

Vanema pikk-kõrva liha pehmitamiseks kulub ahjus rohkem aega, eriti kui kasutatakse mõõdukat kuumust. Marinaadide – veini- ja mahlapõhiste – kasutamine aitab jäneseliha lisaks maitsestamisele ka mahlakamaks muuta.

Rasvade vähesus määrab ka jäneseliha kalorsuse, mis toorliha tasandil vastab laias laastus üksühesele seosle – gramm liha väärindub ligikaudu ühe kilokaloriga.

Jäneseliha valmistamise võtete arsenalil kuuluvad liha pekkimine, lihatükkide keeramine pekiviiludesse, praadimine, lisanditega küpsetamine, hautamine ja keetmine. Need valmistusviisid suurendavad valmistoidu kas rasva või vedeliku osakaalu.

Jäneselihast tehtud toitudest on meie köögitraditsioonides tuntuimad raguud, hautised, vormiroad, rulaadid ja täidistega tervikpraed.

URMAS KOKASSAAR