



Koha maitseb eriti hästi praetult.

vestades selle kala vähest kättesaadavust ning kõrget hinda, proovitakse kalapeadki kasutada, nimelt vastavalt ettevalmistatuna kalasupiks leemematerjalina.

Põhitähelepanu koha söömisel kuulub ikkagi kalalihale. Kohafilee eripäraks on suhteliselt kõrge valgusisaldus vähese rasvakoguse taustal. Valke on koha toorfilees 18,5–20%, rasvu kõigest 1–2,5%, süsivesikuid glükogeenina üksnes järgedena.

Valkude ja rasvade arvelt kujunebki kohalihatoiteline energeetiline väärtus, mis sajabgrammise toorportsu korral jääb vahemikku 85–105 kilokalorit. Tegelikult on see näit loomulikult suurem ja sõltub koharova valmistamise viisist. Näiteks kohatükkide praadimisel kasutatav õli ja paneerimislisandid (jahu, riivsaia, muna) panustavad tunduvalt kalorsuse tõusu.

Kohast saab maitsvat leent

Kohaliha rasvavähesus ei tähenda, et kogu kala kehas oleks rasva kasinalt. Väike osa üldrasvast paikneb lihaste vahel ja jõuab ka kalasööja kõhtu. Just sügised kohakalad paistavad silma sellega, et on talve-

tingimuste paremaks üleelamiseks (ehkki koha toitub ka talvel) endasse soetanud arvestatava rasvatagavara. See paikneb kõhuõõnes seedeelundite ümber, milles kala puhastaja võib oma silmaga veenduda. Paraku see rasv kalasööja toidulauale ei jõua. Erinevalt paljudest teistest kalaliikidest kohal naha all rasva peaaegu polegi. Seetõttu võibki toorkalalt naha julgelt eemaldada.

Koharümba rasvavähesus tingib sedagi, et suitsuahju nendel kaladel eriti asja pole. Kohaliha valgulise koostise eripära seisneb selles, et tugevastruktuursete sidekoelisi moodustusi on tema lihas minimaalselt. Seega on valget tihket kohafileed lihtne termiliselt töödelda.

Jaheduses tarretuva toidupoolise valmistamisel saab kohakala keetmisel lisatugevust nii naha- kui uimevalkude kollageenist moodustuvast želatiinist. Kohaliha meeldiv maitse on paljuski seletatav selles leiduvate ekstraktiivainete rohkusega. Eriti hästi eralduvad need ühendid selle kala keeduleemesse, andes keedusele sõna otses mõttes isuäratava toime ja meeldiva meki.

Kvaliteetse koharova eelduseks on kala värskus. Kui tegu on

omapüütud kalaga, siis värskusega probleeme ei teki. Ostetud kalade puhul võib see mõnikord siiski probleemiks osutuda. Põhjus on selles, et koha hind on nüüdisajal varude piiratuse ja suure ekspordinõudluse tõttu suhteliselt kõrge. See pole mitte viimaste aastate probleem, vaid üsna ammune nähtus. Juba XVIII sajandi lõpust pärineb Pärnust kirjalik ülestähendus selle kohta, et keskmise suurusega koha ja pangetäis räimi on ühes hinnas.

Kõrge hinna tõttu kipuvad kohad mõnes väiksema käibega kalaletis mõnikord liiga kauaks ostjat ootama jääma. Juhul kui koha nahk on kuivanud-tuhmunud, silmad auku vajunud ja lõpused hallikaks muutunud, on parem selline kala ostmata jätta.

Eksitada ei tasu ennast lasta ka värskest jäätükkide kuhilast, millel kalad lebavad, sest jää lisamine kauaseisnud kalu tagasi värskeks ei muuda. Värskest kohast saab aga valmistada väga mitmesuguseid roogasid, alates kalasupist ja lõpetades vormiroogadega.

Sellest kalast tehtud toite võib sööja nautida nii kuumalt (supina, prae- või küpsekalana) või külmalt (kalasült, marineeritud koha). Oluline on seegi, et koha sobitub hästi kokku mitmesuguste lisanditega, näiteks köögiviljade, riisi, seente ja kastmetega.

Kvaliteetkalana pakutakse praekoha valmiskujul kas valges või punases kastmes. Eri piirkondades on levinud ka kohast valmistatud rahvusroad, näiteks Vene köögis hinnatakse täidetud koha, Ungari kulinaarias aga koha veinikastmes ja isegi kohamarjast valmistatud roogasid.

Meil kasutatakse toore kohakala säilitamiseks kõige rohkem sügavkülmutamist, üksikutes lõunapoolsetes piirkondades on vähesel määral levinud ka kohaliha kuivatamine, ent koha kalaliha rasvavähesus ei luba sellest tootest erilist maitsevust loota.