

Looduslähedane liha

Ikka ja jälle serveeritakse meile suve-südame lõpmatutel grilliõhtutel šašlõki asemel toitu "äädikhapu kõrbenud siga vardas". Kuidas seda vältida?

Kõige suuremad närvirakude tapjad olevat laibamürgid, mis tekivad inimese seedetraktis lihavalgude roiskumisel. Eestlaste lemmikuks osutunud sünteetiline lauaäädikas (loe: puuäädikas) olevat kaks korda suurem maksamürk kui metanool ehk puupiiritus.

Ometi on praegu poodides väga suur valik looduslikke äädikaid. Liha on kõige paremini seeditav, kui see on eelnevalt kergelt laagerdatud ja marineeritud kas õlle, veini, mingi hapuma mahla (õuna-, karusmarja-, alõtsa-, ploomi-, greibimahl) või püreega ning vajadusel kasutatud looduslikku puuvilja- või veiniäädikat.

Liha võib marineerida ka hapupiimas, petis või jogurtis. Pehmenemist soodustab veel marinaadi segatud väike kogus taimeõli.

1 kg marineeritava liha kohta tuleb kindlasti lisada 1–2 kuhjaga teelusikatait suhkrut või mett. Hea liha pehmedaja ja ka hõrgu maitse tagaja on peeneks riivitud värske papaia.

Soolaga tasub marinaadis olla ettevaatlik, sest seda saab igauks ise küpsetatud lihale peale riputada. Korraliku koguse vürtside ja maitsetaimede kasutamisel kaob ülemäärase soola lisamise vajadus üldse ära. Just sool, aga mitte suhkur, on eestlaste valge surm.

Marinaadi ained segage ning pange lihatükkide vahele ja peale. Väikesi tükke hoidke marinaadis 2–4 tundi, suuri praade ja terveid lihakehasid kuni 12 tundi ning kauemgi. Selliselt eeltöödeldud liha vajab ainult kergest küpsetamist, te saate mahlase, maitstva ja kergesti omastatava toidu.

Ülekõrbenud ehk söestatud liha sisaldab endas pea 140 kantserogeenset ehk vähki tekitavat ainet. Grillimise käigus pintseldage suuremaid lihatükke marinaadikastmega. Veiniäädika marinaadi võib ohtralt

lõikuda ka värskeid sibularõngaid, hiljem praadige need praepannil kergelt ülening serveerige koos grillitud lihaga.

Kala grillimisel on hea küpsetamise ajal maitsetatud kala peale pigistada sidrunimahla. Viimase võib asendada ebaküdoonia-, valge sõstra, astelpaju- või alõtsamahlagaga, heleda õlle või valge kuiva veiniga.

Metsloomade liha on hästi maitsev, kuid väga sitke. Kõigepealt laske lihal jahedas kohas vähemalt 2–6 ööpäeva seista. Seejärel hoidke marinaadis, metssealiha suuremate praetükkidena isegi 2–3 ööpäeva. Marinaad tehke soolata, sest metssealiha on kuiv ning sool kisub ta veelgi kuivemaks.

Grillitud lihalõikude kõrvale on kõige sobilikum grillitav juurvili pastinaak, mida nüüd on suuremates toidupoodides saada. Samuti tasub katsetada juurselleri, mustjuure, hundinuia risoomide, takja- ja võilillejuurtega. Puuviljadest on head veerandiks lõigatud õunad ning banaanid – mõlemad grillige koorimata.

■ Õllega marineerimisel valage lihale kuum õlu, laske sellel kinnises nõus jahtuda ja siis 4–6 tundi jahedas seista. Grillimise ajal puistake peale liha maitseainet, aeg-ajalt kastke õllega.

■ Marinaad ulukilihale

1 l kurkide hapendusvett, vadakut või valget kuiva veini, 1 kl vett, ½ kl kadakamarju, 6–10 tera musta pipart, 5–10 tera nelki, 1–2 sl suhkrut, 2 kuhjaga sl värskeid peterselli-lehti ja 1 kuhjaga tl küüslaugupulbrit.

Ajage vesi keema, lisage pipar ja nelk, keetke 5 min tasasel tulel kinnises nõus. Lisage kadakamarjad ning keetke veel 5 min kaane all, laske jahtuda ja segage ülejäänud vedelikule juurde.

Lihatükkide vahele võib puistata küüslaugupulbrit ning peenestatud peterselli-lehti. Anum tuleb valida selline, et liha oleks marinaadiga kaetud. Suuremaid lihatükke peab aeg-ajalt keerama. Kui liha on väga kuiv ja puine, võib sellele grillimise ajal piserdada toiduõli.

Marinaadis hoidke liha jahedas kohas umbes 3 päeva kuni nädal. Kui soovite rutem praadi valmistada,

SVEN ARBET



Marinaad teeb liha pehmemaks ja kergemini seeditavaks.