

## Divjačinski steak

V tokratni številki se posvečam divjačinskemu steaku. Priprava divjačinskega steaka je enostavna in hitra, za dobre rezultate je potrebno upoštevati nekaj preprostih navodil. Svoje dodajo tudi izkušnje - več steakov boste spekli, boljši bodo.

### Izbira in priprava divjačine za steake

Najboljša kosa za steak sta hrbet in »pljučna« (pljučni file). Pogojno se lahko steaki režejo tudi iz kosov stegna. V tem primeru svetujem obrezano notranje stegno ali beli krajec, pogojno tudi dobro obrezano zunanje stegno.

Cilj pri peki steaka je običajno dobiti hrustljivo skorjico in sočno sredico. Težava se pojavi pri divjačinskih steakih, saj jih zaradi majhnosti in nizke vsebnosti maščobe lahko hitro prepečemo. Temu se lahko izognemo tako, da režemo čim večje kose mesa - iz divjačinskega hrbta nikoli ne režemo medaljonov, oziroma posameznih zrezkov, pač pa hrbet pečemo v večjih kosih. Odvisno od velikosti ponve in debeline hrbta, jaz meso običajno narežem na 10-15 cm dolge kose. Na manjše kose jih zrežem, ko so pečeni. Če ne maramo »krvavega« mesa in želimo »well-done« steake, pa naj bodo zrezki čim tanjši.

Ko imamo narezane kose, jih je treba očistiti. To pomeni, da jim obrežemo vsa površinska

opna, v primeru stegna pa tudi debelejšje kite in večje žile (pazite, notranje stegno vsebuje eno večjo žilo). Opna in morebitne kite se pri pečenju ne bodo razgradile in bo steak žilav. Površinska opna iz divjačinskega hrbta najlažje odstranimo, kot bi odstranjevali kožo iz ribjega fileja. Hrbet obrnemo tako, da je stran z opno obrnjena proti deski. Z ostrim nožem previdno zarezemo v opno in nato previdno režemo med opno in mesom, tako da je rezilo ves čas obrnjeno proti opni, oziroma deski in stran od mesa. Za nazornejši prikaz postopka si lahko pogledate enega izmed mnogih demonstracijskih posnetkov na spletu (geslo za iskanje: »How to remove silverskin from a venison backstrap«).

### Peka divjačinskih steakov

Direktna peka na vročem žaru je zagotovo najboljši način priprave steaka. Če ni možnosti za žar, lahko odličen steak pripravimo tudi v ponvi na štedilniku. Pri tem je pomembno, da imamo primerno ponev, ki je brez površine proti sprijemanju. To je, poleg dovolj visokih temperatur, zagotovilo za dobro skorjico. Največkrat uporabimo ponev iz nerjavečega jekla, karbonsko ali litoželezno ponev. Pomanjkljivost zadnjih dveh je, da kovini reagirata s kislimi sestavinami, zato je za pripravo omak iz ponve (glej recept) primerna le ponev iz nerjavečega jekla.

Naslednja pomembna stvar je, da steak pred peko ustrezno začинimo s soljo. Sam divjačinski steake pogosto začинim tudi z grobo mletim poprom in včasih, večinoma za žar, tudi s timijanom in žajbljem. Očiščene steake začинimo vsaj pol ure pred peko, najbolje pa je, če jih začинimo dan pred peko in jih do priprave hranimo v odkriti posodi v hladilniku. Na tak način mariniramo meso z vsemi začimbami in dosežemo bolj enakomerno razsoljevanje mesa. Sol bo tudi izsušila površino mesa, kar bo vplivalo na boljšo skorjico.

Pred peko meso segrejete na sobno temperaturo. To običajno pri kosu divjačinskega hrbta traja okoli 30 minut. Tik pred peko je treba meso tudi dobro osušiti. Običajno to storimo s papirnatimi



Slika 1: Divjačinski steak v hitri sladko-kisli omaki. (foto: Boštjan Cink)

## Kuharski recepti

brisačami. Nasoljeno meso spusti vodo, voda pa je nasprotnica vsake skorjice.

Peka steaka je intuitivno dejanje - na peko vpliva več faktorjev, od temperature ponve do temperature okolja. Najpomembnejše je, da ponev skupaj z oljem dovolj segreje in vanjo ne naložite preveč kosov naenkrat. Med posameznimi kosi mesa mora biti dovolj prostora za nemoteno kroženje zraka med njimi. Pomaga tudi dobra ventilacija (napa). Središčno temperaturo steaka lahko na začetku merimo z vbodnim termometrom,

52°C-54°C za »rare«, 54°C-56°C za »medium-rare«, 56°C-62°C za »medium« in 62°C-67°C za »well-done«. S pridobljenimi izkušnjami pa ne boste več potrebovali termometra, pač pa boste lahko stopnjo pečenosti steaka določili na izgled in otip. Idealna temperatura in zapečenost steaka ne obstaja, odvisna je od okusa posameznika.

Nujno je, da steak po koncu pečenja počiva. Med peko steaka na visokih temperaturah se meso skrči in zategne. Vsi mesni sokovi tako potujejo proti notranjosti mesa. Če zarezemo v steak, ki ni



**Slika 2:** Za ljubitelje divjačinskih steakov. Za steake nista primerna le hrbet in pljučni file, pač pa tudi deli stegna, primerno očiščeno tanko pleče, potrebušina ali celo srce. Na fotografiji je steak tankega plečeta jelenjadi (»flat iron steak«), ki je najljubši steak avtorja prispevka. (foto: Jernej Javornik)

počival, bo ta spustil večino mesnih sokov, preostali mesni sokovi bodo skoncentrirani v središču mesa, zunanost pa bo prepečena in suha. Z dovolj dolgim počivanjem pustimo mesu, da se »sprosti«, mesni sokovi se enakomerno porazdelijo in steak je enakomerno pečen. Velja pravilo palca. Steake pustimo počivati približno tako dolgo, kot smo jih pekli. Med počivanjem lahko dokončamo omako. Če nam omaka vzame več časa, lahko steake po koncu počivanja postavimo v pečico ogreto na 50°C.

## Zdravstveno-higienski vidiki uživanja divjačinskih steakov

Divjačinske steake bomo tako rekoč vedno uživali pod priporočljivo varno središčno temperaturo, ki uniči morebitne mikroorganizme v mesu. Zato ni odveč opozoriti na zdravstveno-higienske vidike uživanja takšnega mesa. Pri pripravi mesa vedno pride do sekundarne kontaminacije. Le ta pri steakih ni problematična, če ne kontaminiramo notranjosti mesa. Površina mesa se bo med peko namreč segrela dosti nad varno temperaturo. Če pa kontaminiramo notranost mesa, je to lahko problematično, saj v notranjosti mesa ne bomo dosegli varne temperature. Do sekundarne kontaminacije notranjosti mesa pride pri mletju mesa, vsakem tolčenju, rezanju ali pikanju mesa. Zato velja, da divjačinske burgerje in pretolčene ali prebodene steake jemo pečene na »well-done«, razen če vemo, da je bilo meso pripravljeno v nekontaminiranem okolju.

Veliko bolj problematična je lahko okuženost divjačine z zajedavci, na kar ne moremo bistveno vplivati. Velja pravilo, da jemo meso na izgled zdravih osebkov v dobri kondiciji. Večino parazitov, ki povzročajo zoonoze, uniči tudi zamrzovanje. Zato je vsekakor dobro upoštevati pravilo, da vso divjačino pred uporabo zamrznemo na -20°C za vsaj 4 dni pred uživanjem. Zamrzovanje je tudi dobra preventiva pred sekundarno kontaminacijo, vendar ne zamrzujte že odtaljenih kosov mesa. Prav tako velja upoštevati, da »krvav« divjačinski steak ni primerna hrana za nosečnice, majhne otroke ali ranljive skupine ljudi. Naj dodam še to, da sam pripravljam divjačinske steake izključno iz mesa rastlinojedih parkljarjev. Krvavih steakov iz mesa divjih vsejedov, vključno z divjim prašičem, ne pripravljam.

## Divjačinski steak v preprosti sladko kisli omaki iz ponve

Ta recept je povzet in prirejen po receptu slavnega ameriškega kuharja francoskih korenin, Jacquesa Pépina. Z malo poizvedovanja boste originalni Pépinov recept našli tudi na spletu. Zraven takšnega steaka se najbolj prileže ocvrt francoski krompirček. Če vas skrbi, da boste steak prepekli ali ne marate »krvavega mesa«, narežite divjačinski hrbet na 0,5-1 cm široke zrezke, manjše hrbte lahko tudi »metuljkajte«. Zrezke na to dobro potolcite, da bodo čim tanjši. Bolj tanki bodo, boljši bodo. Takšne zrezke nato začinite in specite na »well-done«, kot steak.

### Sestavine za štiri osebe:

- 600-800 g divjačinskega hrbita, pljučnega fileja ali dobrih kosov stegna (beli krajec ali notranje stegno),
- 1 manjša šalotka ali druga sladka čebula, fino narezana na kocke,
- 1 strok česna, fino sesekljan,
- 1 dcl dobrega suhega rdečega vina,
- 1 dcl hladne vode,
- 2 jušni žlici sojine omake,
- 1 čajna žlica paradižnikove mezge,
- 1 jušna žlica marmelade (brusnica, malina, ribez,...) ali medu,
- 1 kocka masla,
- timijan po okusu,
- 1 lovorov list,
- drobnjak ali sesekljan peteršilj za posip,
- sol po okusu,
- fino mleti poper po okusu,
- vinski kis po potrebi,
- sončnično olje ali drugo olje za visoke temperature,
- krompirjev ali koruzni škrob po potrebi (glej navodila),
- priloga po želji.

### Navodila:

1. Pripravite in začinite steake. Če je to potrebno, meso očistite vseh open in kit ter ga narežite na primerno velike kose. Meso začinite s soljo in ga pustite stati vsaj 30 minut, še bolje pa je, če ga pustite stati čez noč v hladilniku v odprti



**Slika 3:** Divjačinski steaki so običajno majhni in nemastni, zato se lahko hitro prepečejo. Kostni preprečujejo prehitro segrevanje steaka, zato je manjše divjačinske steake smiselno peči v kosti. Na fotografiji so gamsove kronice. (foto: Jernej Javornik)

- posodi. Če ne veste, koliko soli uporabiti, meso stehtajte in uporabite 2% soli na težo mesa.
2. Pred peko pripravite vse potrebne sestavine, jed bo narejena zelo hitro. Če ste meso razsoljevali v hladilniku, ga postavite na sobno temperaturo za 30 minut pred peko. Medtem fino sesekljajte čebulo in česen in pripravite osnovo za omako – v posodo zmešajte vodo, sojino omako, paradižnikovo mezgo in marmelado. Pripravite prilogo, ocvrt francoski krompirček ali drugo po želji. Prilogo dajte počivati na toplo.
  3. Pripravite ponev iz nerjavečega jekla. Če nimate takšne, lahko tudi ponev s površino proti sprijemanju. Ne uporabite litoželezne ali karbonske ponve. Ponev postavite na štedilnik na najvišjo temperaturo in dodajte jušno žličko olja za visoke temperature. Prižgite napo v kolikor jo imate.
  4. Ko se ponev segreva, s papirnatimi brisačami dobro osušite meso. Ponev je segreti, ko olje v njej »teče kot voda«.
  5. Previdno položite steake enega za drugim v vročo ponev tako, da je med njimi dovolj prostora – če imate preveč steakov jih pecite v več ponovitvah. Rahlo zmanjšajte temperaturo štedilnika in pecite steake brez premikanja vsaj 30 sekund. Po 30 sekundah preverite ali se steaki že sami odlepijo od posode in kakšna je skorjica. Če skorjice še ni, ali steakov še ne morete odlepiti, jih pecite še nadaljnjih 15-30 sekund. Nato obrnite steake in jih zapečite še na drugih straneh po istem postopku. Medtem preverjajte središčno temperaturo steakov, bodisi z vbodnim termometrom, bodisi s testom na dotik. Ves čas pečenja tudi pazite na temperaturo v ponvi. Po potrebi jo zmanjšajte ali povečajte – steaki se morajo peči, a olje med tem ne sme preseči točke dimljenja.
  6. Ko so steaki lepo zapečeni z vseh strani in imajo željeno središčno temperaturo, jih začinite s poprom in jih zložite iz ponve. Steaki naj počivajo na sobni temperaturi vsaj toliko časa, kot ste jih pekli. Ko se meso ohladi do temperature, da ga lahko primete z roko, ga lahko date počivati v pečico segreto na 50°C. Na ta način bo ostalo toplo.
  7. Medtem pripravite omako. Zmanjšajte moč štedilnika na nizko in v ponvi, kjer ste pekli steake, podušite šalotko in lovrov list, dokler šalotka ne postekleni. Dodajte česen in ga pražite, dokler ne zadiši. Zalijte z vinom in ponev deglazirajte – vzemite leseno kuhalnico in z njo iz dna ponve postrgajte ves fond, ki je nastal od pečenja mesa. Nato vino povrite do polovice, da nastane gost sirup. Dodajte timijan in v naprej pripravljeno osnovo za omako (zmes vode, sojine omake, paradižnikove mezge in marmelade). Vse skupaj pokuhajte za nekaj minut, da se okusi povežejo. Medtem v hladni vodi zmešajte žličko škroba. S pripravljeno zmesjo škroba zgostite omako tako, da zmes škroba postopoma dodajate v omako do zelene gostote. Na koncu preverite okus omake. Omako poprajte in jo po okusu dosolite (namesto soli lahko uporabite dodatno sojino omako). Omaka mora biti tudi prijetnega sladko-kislega okusa – če je prekisla, dodajte kanček marmelade, če je presladka, dodajte kanček kisa. Postopek ponavljajte dokler ne dobite sladko-kislega okusa, ki vam je všeč. Za boljšo teksturo lahko omako precedite skozi cedilo.
  8. Steake razrežite prečno na vlakna na manjše kose. Bogato jih prelijte z omako ter posujte z drobnjakom ali peteršiljem po želji. Postrezite jih s prilogo po želji.
  9. Uživajte.

Jernej JAVORNIK