

## Zeleni boršč

Proti poletju, ko zelišča zacvetijo in tvorijo plovce, mnoga postanejo vlaknata in trda, kar omeji njihovo kulinarično uporabnost. Iz takšnih zelišč še vedno lahko nastanejo juhe, zato v tokratni številki ideja za juho iz poletnih zelišč. Idejo črpam iz boršča, juhe oziroma enolončnice, ki je zelo razširjena med vzhodnoslovanskimi narodi. Večina si pod imenom boršč verjetno najprej predstavlja juho na osnovi rdeče pese (rdeči boršč), le malo kdo pa ve, da obstaja tudi zeleni boršč - še več, izvorno je bil boršč zelo verjetno zelen. V srednjem veku so namreč v veliko predelih Ukrajine, Poljske in jugovzhodne Rusije pod imenom boršč razumeli juho iz divjih zelišč (predvsem divjih kobilnic, večinoma navadnega dežena), ki so bila predhodno fermentirana. Danes zeleni boršč poznajo predvsem v Ukrajini, kjer se

je po večini ohranil kot krepka enolončnica na osnovi kislega zelja ali kislice, krompirja, fižola in tudi mesa. Moja verzija za divjo juho, ki jo predstavljam v tem prispevku, zato pravzaprav ni tradicionalni zeleni boršč. A mnoge ideje zanjo pravzaprav črpam iz te jedi. Všeč mi je tudi teza, da je to nekoč bila jed pravzaprav v celoti narejena iz divjih sestavin.

V svojem bistvu je ta juha zeliščna. Zato velja: več zelišč bo v njej, boljša bo. Odlična bi bila tudi juha iz ene ali dveh zeli, na primer koprive in regrata, vendar pa lahko pri tej jedi uporabimo vse svoje nabiralniško znanje o užitnih rastlinah in vanjo vključimo širok nabor užitnih rastlin. V primeru uporabe zeliščne mešanice pazimo le, da nobena zel ne prevladuje. Pazimo tudi na razmerje okusov; nabrati moramo nekaj gren-



Slika 1: Moja različica divjega zelenega boršča

kega, nekaj kislega in nekaj »nevtralnega«. Grenki okusi, ki pri zrelih zeliščih celo prevladujejo, so v redu, a moramo biti pozorni, da v jedi ne prevladujejo. Seveda je zaznavanje grenčin odvisno tudi od individualnega okusa. Grenčine (divjih) zelišč lahko ublažimo tako, da zelišča predhodno na hitro (za 30-60 sekund) blanširamo v vrelem in slanem (»slan kot morska voda«) kropu.

Osnova vsake dobre juhe so lukovke in kobulnice. Za zelenjavne juhe je »sveta« kombinacija čebula, česen in zelena. Ker je moja ideja takšna, da je zeleni boršč divja juha, želim te sestavine v največji možni meri nadomestiti z divje rastočimi alternativami. Alternativa za česen je čemaž, za zeleno je navadna regačica (*Aegopodium podagraria*). Ste že poskusili mlado stebelce regačice? Poskusite in pomislite, na kaj vas spominja. Nato prepražite nekaj teh stebelce regačice skupaj s čebulo in česnom. Stavim, da boste tudi vi ugotovili, da je regačica po okusu pravzaprav zelo dober nadomestek zelene. Dober nadomestek zelene so tudi druge užitne divje

kobulnice. Sam sem do sedaj poskusil kuhati z navadnim deženom (*Heracleum sphondylium*) in navadnim gozdnim korenem (*Angelica sylvestris*), vendar sta obe vrsti nekoliko bolj grenki kot regačica in zato pri meni manj priljubljeni. Ugotovil sem tudi, da so kulinarično najbolj uporabni mladi listi kobulnic (glej fotografijo). Če si boste vzeli čas in dobro pregledali bogat sestoj regačice, boste tudi še pozno poleti ali jeseni našli dovolj takšnih mladih listov.

Boršču in nasploh vsem juham in enolončnicam se podajo kisli okusi. Kisle okuse lahko dosežemo z dodatkom kisljih zelišč, kot so npr. kislice ali zajčje deteljice. Lahko dodamo tudi kislo zelje, kislo repo ali zgolj kis, kar je bližje izvornemu boršču iz fermentiranih sestavin. Sam ostajam v svojem stilu in takšni in podobnim juham večkrat dodam fermentiran čemaž, ki ga delam sam. Poleg sušenja je fermentiran čemaž moj glavni način hrambe čemaža. Čemaž lahko enostavno fermentiramo na dva načina. Prvi način je moker način fermentacije v kozarcu ali (bolje) v fermentirni posodi. Čemaž dobro sperete s čisto pitno vodo, ga zrežete na željene kose in ga stehtate. Nato čemažu dodate nejudirano sol, in sicer (zelo pomembno!) 2 % teže čemaža. Nato sol s čistimi rokami dobro vtrete v čemaž in pustite stati nekaj časa, dokler čemaž ne spusti »vode«. Vsebino nato zložite v primerno posodo, zalijete s »tekočino«, ki jo je oddal čemaž, obtežite in zaprete posodo. Pri tem pazite, da je čemaž v celoti prekrit z »tekočino«. Če temu ni tako, morate dodati dodatno vodo, ki ste jo predhodno stehali in ji dodali 2 % teže soli. Drugi način je še bolj enostaven, potrebujete le res dober vakuumirni stroj in kvalitetne vakuumirne vrečke. Čemaž enako sperete, narežete, stehtate in vsujete v vakuumirno vrečko. Dodate sol – 2 % teže čemaža – in zgolj na hitro premešate ter takoj zvakuumirate. Pri tem je pomembno, da v čemaž nič ne tremo soli, kot pri prvem postopku. Zaradi »vode«, ki jo bi spustil čemaž bi lahko imeli težave pri vakuumiranju. To niti ni potrebno, saj bo samo vakuumiranje povzročilo, da bodo celice popokale, sol pa se bo stopila in z osmozo enakomerno porazdelila po vsebini. Pri obeh načinih fermentiramo v temnem prostoru pri sobni temperaturi



Slika 2: Mladi listi užitnih divjih kobulnic so priročna divja alternativa zeleni. Na fotografiji primer mladega lista navadnega gozdnega korena (*Angelica sylvestris*)

(20-23°C) vsaj dva tedna. Lahko pa fermentirate tudi dlje, odvisno koliko kompleksnosti okusov želite. Jaz svoj čemaž običajno pustim fermentirati tri tedne. Pri prvem načinu je potrebno v času fermentacije večkrat odpreti posodo iz izpustiti CO<sub>2</sub> (razen če uporabljate prilagojene fermentirne posode). Pri drugem načinu pa je potrebno vakuumirne vrečke večkrat obrniti in premešati. Vrečke se bodo tekom fermentacije tudi napihnale, kar je znak, da fermentacija poteka in se v njih nabira CO<sub>2</sub>. Če uporabljate kakovostne vrečke načeloma ni treba skrebiti, da bi počile. Lahko pa iz njih, če je nuja, vedno izpustite zrak in ponovno zvakuimirate. Vendar bo to brez dobrega vakuumirnega stroja, ki ima funkcijo »pulse vacuum,« dokaj težavno. Priporočami drugi način, torej vakuumiranje čemaža. To pa zato, ker ima fermentirani čemaž močan vonj (podobno kot kimchi) in ga je zato bolje vakuumirati. Tudi hranjenje v hladilniku je nato lažje, ker ni vonjav. Dolgoročno (za leto dni) pa ga shranim tako, da porcije zavijem v folijo za živila in tako pripravljene »žepke« zamrznem. Ko



Slika 3: Fermentiran čemaž je zanimiv način shranjevanja čemaža

ga potrebujem za juho ali drugo jed, ga vzamem iz zamrzovalnika in pričnem termično obdelovati še zamrznjenega.

## Zeleni boršč iz divjih zelišč

To je moja prva izbira za juho iz divjih zelišč za obdobje, ko so ta že zrela in vlaknata. Navedene količine sestavin so približne. Pazite le, da imate dobro mero divjih zelišč - gre za divjo juho. Pozorni bodite tudi na razmerje okusov - nekaj grenkega, nekaj kislega in nekaj nevtralnega. Ker se uporabljajo zrele divje rastline, ki so običajno zelo vlaknate, je dobro juho »zmiksati« in precediti skozi fino cedilo. Takšno juho lahko postrežete toplo ali hladno v vročih poletnih dneh. Ne pozabiti tudi na nadeve, s katerimi si bo vsak obogatil juho po svojem okusu. Nekaj idej za nadeve je navedenih v receptu. Prijetno kuhanje!

### Sestavine za štiri osebe:

#### Za juho:

- 1 večja čebula - narezana na kocke,
- 1 večji strok česna - grobo narezan ali pest fermentiranega čemaža - grobo sesekljan (glej opombe),
- 1-2 stebli stebelne zelene – narezana na kocke ali šop mladih listov divjih kobulnic (regačica, navadni dežen, navadni gozdni koren – glej opombe) – grobo sesekljan,
- 1 liter narezane mešanice divjih zelišč – ločeno po okusu na grenka in nevtralna zelišča,
- 1 zvrhana pest narezanih kislih divjih zelišč (kislice, zajčja deteljica,...) ali 1 zvrhana pest fermentiranega čemaža ali 2 jušni žlici kisa (glej opombe, količine kislega prilagodi okusu),
- 1 liter kokošje jušne osnove ali zelenjavne jušne osnove ali vode,
- 1 srednji krompir – narezan na kocke ali 3 jušne žlice riža,
- 1 jušna žlica olja ali 1 jušna žlica masla,
- sol po okusu,
- poper po okusu,
- čili po okusu (po želji),
- jušne začinke po okusu (po želji; sojina omaka, »vegeta«,...).

# Kuharski recepti

Za nadev (količine si vsak prilagodi sam po svojem okusu):

- kis ali sok fermentiranega čemaža ali limonin sok,
- kislá smetana,
- maslo (v primeru tople juhe),
- sesekljana sveža zelišča (peteršilj, drobnjak, koperc, lahko tudi divja zelišča)
- trdo kuhano jajce.

## Navodila:

1. Najprej sortirajte vse nabrane rastline po okusu; na grenke, kisle in ostale (nevtralne po okusu). Posebej ločite tudi divje kobulnice, v kolikor jih uporabljate. Zelišča operite in jih narežite na večje kose.
2. Po želji lahko najprej ublažite grenkobo grenkih zelišč. To storite tako, da zavrete velik lonec dobro slane vode (voda »slana, kot morje«). Ko voda vre, vanjo vsujete vsa grenka zelišča, premešate, da so vsa zelišča potopljena, lonec pokrijete in v vreli vodi (voda mora vreti!) kuhate 30 sekund do 1 minute. Nato zelišča odcedite in dobro ohladite z mrzlo vodo, da ustavite proces kuhanja. Tako pripravljena zelišča dajte na stran.
3. Na vroči maščobi skupaj podušite čebulo, česen ali pest fermentiranega čemaža in stebelno zeleno ali divje kobulnice. Dušite počasi na zmernem ognju, da se vsebina zmehča, postekleni in da se spustijo sladkorji in vsi ostali okusi. Vmes je dobro vsebino večkrat rahlo posoliti. Ta postopek je pomemben za dobro juho, zato si vzemite čas. Če dušite pravilno, traja to 10-15 minut.

4. Dodajte krompir ali riž, rahlo podušite in zalite z jušno osnovo ali vodo. Začinite s soljo in poprom po okusu. Po želji za več okusa dodajte kakšno jušno začinko (npr. sojino omako ali »vegeto«) po vašem okusu. Vsebino zavrite in kuhajte na zmernem ognju, dokler krompir ali riž nista povsem mehka.
5. Dodajte vsa divja zelišča razen kislih in kuhajte še 5 minut, oziroma dokler zelišča niso dovolj mehka.
6. Zadnjo minuto ali dve kuhanja dodajte še vsa kislá zelišča ali dodatno pest fermentiranega čemaža.
7. Juho še vročo dobro zmiksajte s paličnim mešalnikom ali v blenderju. Poleti, ko številna divja zelišča cvetijo, znajo biti zelo trda, zato je juho dobro precediti skozi fino cedilo. Če nimate časa, to ni potrebno, a bo v juhi veliko vlaknatih delov.
8. Pred serviranjem preverite še končni okus juhe in jo po potrebi začinite. Kislina se fino poda k takšni juhi, zato preverite okus tudi za kisló. Če vam kislina v juhi ni všeč, lahko kislé sestavine povsem izpustite.
9. Juho postrezite toplo ali hladno z nadevi na mizi, da si jih lahko doda vsak po okusu.

## Dober tek!

Besedilo in fotografije:  
Jernej JAVORNIK