



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**  
**Strahinj 99, 4202 Naklo**

**Gradivo za delavnico**

# **OSNOVE AZIJSKE KUHINJE**

**Pripravil: Miha Racman**

**Strahinj, 16. 2. 2010**

## UVOD

Že pred leti mi je pod roke prišla drobna knjižica »Čarobni okus Azije«. Ob prebiranju sem spoznal, da so na dnevnem jedilniku te velike dežele predvsem sveža zelenjava, ribe in različne dišeče začimbe. Najbolj se mi je vtisnil v spomin stavek: »Jed mora biti že na pogled slastna, vsakemu koščku zelenjave podarimo trenutek domišljije že pri rezanju.« Tudi kuhanje poteka zelo hitro in na nek način očem prijetno. Morda se je azijska kuhinja prav zato tako priljubila Slovencem in se v naših trgovinah najde marsikatera njihova nepogrešljiva sestavina. In kaj je tisto, kar daje pravo noto? Pri začimbah je že napisano pravilo sojina omaka; pa ingverja, koriandra, karija in limonske trave se tudi ne sme izpustiti. Prav temna sojina omaka je ena najbolj priljubljenih, saj jed dodatno obarva. Svetla sojine omake pa se uporablja predvsem za pripravo ribjih jedi in takrat, ko želimo jed samo začiniti in ji ne tudi spremeniti barve. Sojina omaka vsebuje veliko rastlinskih beljakovin, mineralov, ogljikovih hidratov in vitaminov. Ingver/Ginger je znana kulinarična začimba, ki jedem daje značilen pikanten okus. Najboljši je svež, dobimo pa ga tudi v prahu. Je odlično sredstvo za spodbujanje teka in pospeševanje prebave. Z njim blažimo želodčne težave. Kot antiseptik pomaga pri okužbah želodca in črevesja ter blagodejno vpliva pri zastrupitvah s hrano. Pravi ingver je ogrevalno in blažilno zelišče proti kašlju, prehladu, gripi in drugih težavah z dihalni. Koriander je pri nas manj znana začimba. Svežega je v poletnem času mogoče dobiti tudi na naši tržnici. Po okusu in izgledu je zelo podoben peteršilju, vendar ima citronast priokus in jedem doda svežino. Koriandrovo zelenje se imenuje tudi cilantro. Še intenzivnejši okus imajo njegove koreninice. Tudi semena koriandra so uporabna v kuhinji. Imajo cvetno-sladko aromo, ki po okusu spominja na pomarančno lupino. Kari/Curry sestavlja vsaj 12 do 15 sestavin; ponekod v Indiji zmešajo tudi do 36 sestavin. Osnovne sestavine so: kajenski poper, črni poper, nageljnovke žbice, kumina, koriander, ingver, kurkuma, muškadni orešek, muškadni cvet, gorčica in piment. Ker je že sam kombinacija začimb, mu praviloma ni treba nič več dodajati. Dobro se dopolnjuje s čebulo in česnom. Pomembna začimba je tudi limonska trava od katere uporabljamo le spodnji del nad korenino. Jedi pripravljene z limonsko travo imajo okus in vonj, ki spominja na limono. Limonska trava se uporablja tudi v kozmetični industriji in pri izdelavi tako alkoholnih, kot tudi brezalkoholnih pijač. V azijski kuhinji ne smemo pozabiti na čili, ki daje jedem oster okus.

Kot eno izmed osnovnih živil v Aziji pa je tofu, ki ga pridobivajo iz sesirjenega sojinega mleka. Je nizkokalorično, lahko prebavljivo in visoko hranljivo beljakovinsko živilo, ki vsebuje vse za življenje pomembne aminokisliline in naravne zaščitne snovi. Po biološki vrednosti prekaša sojo in ne vsebuje holesterola. Je blagega okusa, zato ga je treba bogato začiniti. Priljubljen je tako med vegetarijanci, kot med »vsejedci«. Večina tofuja, ki je naprodaj v Sloveniji, je iz ekološko pridelane in gensko nespremenjene soje. Pravijo mu tudi »kulinarični kameleon«, saj ima čudovito lastnost vpijanja okusov. Uporabljamo ga lahko za sladke in za slane jedi. Je se surov in začinjen s sojino omako; lahko pa tudi pečen, kuhan, ocvrt ali dušen.

V vzhodni Aziji in ne le na Japonskem in Kitajskem so bambusovi vršički ena izmed najbolj priljubljenih vrst zelenjave. Sveži na japonskih trgih oznanjajo pomlad. Pri nas jih je mogoče kupiti le v pločevinkah. Odprte pločevinke nam ni treba takoj porabiti. V hladilniku se ohranijo tudi ves teden, le vodo jim moramo vsak dan zamenjati.

Kot priloga azijskim jedem je najbolj znan basmati riž, ki raste na obrobju Himalaje. Je ozek in dolg. Uvrščajo ga med najboljše riže in ga imenujejo vladar riža. Pred kuhanjem je dobro, da ga namočimo ali vsaj operemo. Ta vrsta riža je zelo aromatična. Primeren je tudi za pečenje.

Pozabiti pa ne smemo na rezance, ki so iz pšenične, ajdove in polnozrnate moke. Posebnost so riževi rezanci (iz riževe moke) in prozorni rezanci, ki so narejeni iz škrobne moke mung zrnja. Zanje je najbolje, da jih hrustljivo ocvremo v vročem olju. Pred cvrtjem pa jih 5 minut namakamo v hladni vodi. Riževi rezanci so beli in čvrsti. Kuhamo jih 6 do 8 minut, nato odcedimo, prelijemo z mrzlo vodo in nekaj olja. Na Kitajskem rezance uporabljajo kot jušno zakuho ali pa jih postrežejo z mesom in zelenjavo.

Kokos je prav tako ena od pomembnejših sestavin azijske prehrane. Iz njega pridobivajo kosmiče, kokosov žele, kokosov sok in kokosovo mleko, ki ga dodajajo številnim jedem, zlasti curryjem. Najboljše kokosovo mleko je stisnjeno iz kosmičev svežega kokosa. Lahko si pomagamo z mlekom iz konzerve ali pa si ga naredimo tako, da namočimo kosmiče.

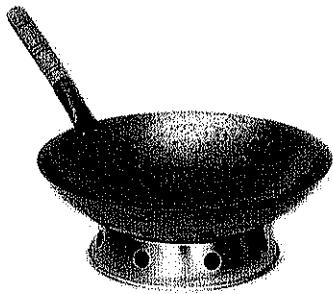
Pri kuhanju pa se priporoča uporaba rastlinskih olj: arašidovega, koruznega ali sojinega. Ta olja prenesejo visoko temperaturo in se ne smodijo, kar je še posebej pomembno, če kuhamo v woku. Zelo poznano pa je tudi sezamovo olje, ki prav v kitajski kuhinji zavzema posebno mesto. Uporabljamo ga lahko za praženje ali kot začimbo za dodatek jedem. Kot začimbo uporabljamo tudi čili olje.

Azija je največja celina, saj obsega skoraj tretjino kopne zemlje in prav zato je na tem mestu skoraj nemogoče predstaviti vso njihovo kulinarično pestrost. Upam, da nam bo skupaj uspelo »pričarati« vsaj »čarobni okus Azije«.

Pa dober tek.....

Miha RACMAN

## O KUHINJSKIH POTREBŠČINAH, ZNAČILNIH ZAČIMBAH TER NAČINU KUHANJA



Za pripravo odličnih azijskih jedi ne potrebujemo posebnih pripomočkov. Vseeno pa si z nekaterimi olajšamo kuhanje. Kuhanje v woku (indijsko: karhai) je priljubljeno zaradi enakomerne razporeditve toplote in manjše porabe olja, kot v klasičnih posodah. Med azijskimi kuhinjami, ki uporabljajo za pripravo jedi wok, je **najbolj znana kitajska kuhinja**; uporabljajo pa ga tudi v tajski, vietnamski, indonezijski in indijski kuhinji.

**WOK** – tradicionalni kitajski wok je litoželezen. Dno je okroglo, da se toplota hitro in enakomerno porazdeli. Pred prvo uporabo je priporočljivo, da se ga opere z blagim detergentom v vroči vodi, dobro spere in popolnoma osuši s kuhinjskim vpojnim papirjem. Tako pripravljenega z notranje strani natremo z rastlinskim oljem (olje ne sme biti olivno!!) in ga za 3 do 5 minut izpostavimo visoki toploti, da ga temeljito pregrejemo. Po pregrevanju ga ohladimo. Po vsaki uporabi wok namočimo v vroči vodi, speremo in osušimo ter ponovno natremo z žlico rastlinskega olja. S tem preprečimo rjavenje. Wok bo ob tem potemnel, predvsem na osrednjem delu. Prav temnenje dokazuje, da je wok pravilno naoljen in da se hrana v njem ne bo oprijemala sten. Kitajski pregovor pravi: »čim temnejši je wok, boljši je kuhar«. Če se slučajno pojavi rja, ne skrbite; rjo odstranite, wok pa ponovno temeljito naoljite. **Ne glede na to kateri wok uporabljate, ne dodajajte, če se začne hrana sušiti in lepiti, olja, ampak dve žlici vode. Rezultat bo enak in še hrana bo manj mastna.**

V woku se hrana pripravlja pri visokih temperaturah, zato živila ohranijo svoj okus. In še namig pri nakupu: če je v gospodinjstvu ena sama oseba, je primeren wok s premerom 25 cm, ki bo zadoščal tudi za pripravo hrane za dva. Wok s premerom 35 cm pa je namenjen pripravi hrane za tri ali več oseb.

Priporočljivo pa je, da ima wok pokrov, ki ga uporabimo pri dušenju ali kuhanju jedi v sopari. Potrebujemo pa še:

- odcejalno mrežico, ki jo položimo na wok in nanjo polagamo večje kose hrane, da se ne ohladi;
- kitajske lopatice (chan), ki ponavadi nadomeščajo zajemalke;
- zajemalke (Kitajski imajo žičnate) s katerimi jemljemo hrano iz vročega olja; uporabljamo pa jih tudi za odcejanje ocvrtih in pečenih jedi;
- zajemalke, ki jih uporabljamo za zajemanje juh in omak;
- bambusove košarice, ki se lahko polože v wok in vanje damo hrano, ki se kuha v sopari.

Valjanje čapatijev in drugih kruhkov bo z velikim valjarjem težje, kot z velanom – malim indijskim valjarčkom. Od pripomočkov, ki so nam v pomoč pa omenim lahko še majhne posodice, ki so priločne za praženje začimb, veliko gazo, ki jo potrebujemo za odcejanje sira in jogurta, ročni mlinček za mletje začimb, če ne kupimo že pripravljenih in nepogrešljive papirnate brisače, ki vpijajo olje.

***Pred začetkom kuhanja moramo pripraviti vse sestavine, ki so navedene v receptu.*** Meso in zelenjavo narežemo na kose zelenih velikosti in oblik ter jih - v kolikor recept to zahteva - mariniramo. Kuhanje poteka hitro in zato, ker moramo sestavine mešati, nimamo časa za nikakršno naknadno sekljanje in iskanje manjkajočih začimb.

V wok hrano, ki jo bomo pripravili, dodajamo v zaporedju, in sicer najprej tisto, ki potrebuje več kuhanja in na koncu tisto, ki potrebuje manj časa za dokončno pripravo. Olje v woku mora biti zelo vroče in sestavine moramo mešati, da se z vseh strani enakomerno in hrustljivo zapečejo. Pore zelenjave se zaradi visoke vročine takoj zaprejo in zadržijo večino soka. Zato je zelenjava znotraj mehka in okusna, od zunaj pa rahlo zapečena. Pražimo pol do največ dve minuti. Sestavine odstranimo iz voka, dodamo druge sestavine, ki jih lahko pripravimo na enak ali drugačen način, dodamo omako in šele na koncu vrnemo prve sestavine nazaj v wok, da jih pregrejemo.

Pri cvrenju moramo paziti, da je olje dovolj vroče, sicer bodo sestavine vsrkale preveč maščobe. Jedi poberemo iz voka z žičnato zajemalko in jih popivnemo na papirnati brisači.

V kolikor se odločimo za kuhanje v sopari moramo sestavine najprej na hitro blanširati v vreli vodi. Nato jih zložimo v košarice. Če na tak način pripravljamo več jedi, lahko košarice zlagamo drugo nad drugo, zadnjo pa pokrijemo s pokrovko. Košarice zložimo v vok, v katerega smo prilili nekaj vode in pokrijemo. Priprava hrane zahteva več časa, a je trud poplačan. Preveriti moramo le, če je v woku dovolj vode.

Osnovne začimbe so vedno v surovem stanju, pred kuhanjem jih moramo še popražiti. Prav skrivnost končnega okusa našega »izdelka« je v pravilnem praženju začimb. Ker začimbe ne porjavijo enako hitro, je občutek za čas zelo pomemben. Upoštevati moramo, da kumin porjavi po 30 sekundah in ga zato prvega stresemo v olje; po 15 sekundah dodamo ingver, ki porjavi v 20 sekundah, mleti koriander in druge začimbe v prahu pa so oprazene v nekaj sekundah, zato jih v olje stresemo tik pred koncem praženja ostalih začimb. Vedeti moramo, da različna priprava začimb, pomeni tudi različen okus jedi. Začimba pri kuhanju ali praženju okus spremeni.

Poleg že v uvodu omenjenih najpogosteje uporabljenih začimb, bi tokrat na kratko opisal še aromatično smolo (Asafedida), ki jo v Indiji pridobivajo iz korena rastline Ferula Asafoetida. Uporablja se v zelo majhnih količinah in ima čebuli podoben okus. Učinkovito preprečuje napenjanje. Kardamom (elaiči) je iz iste družine kot ingver in se uporablja za začinjavanje slaščic. V kolikor uporabljamo cele plodove, jih pred serviranjem obvezno poberemo iz jedi. Beli kumin ne smemo zamenjati z našo kumino. Je pa sestavina večine zelenjavnih jedi. Kurkuma je prav tako sorodna ingverju. Njen svetlo rumen prašek uporabljamo le za obarvanje jedi. Zmleta kurkuma hitro izgubi okus, zato jo je bolje kupovati v manjših količinah. Opozoriti pa je potrebno, da pušča madeže, zato moramo biti še posebej pozorni na obleko in prte. Pospešuje prebavo ter čisti kri. Samo mešanju začimb bi lahko posvetili celoten tečaj, a bom to prepustil izkušenejšim na tem področju. Je pa tako, da če nam katere od začimb iz recepta ne uspe dobiti v naših trgovinah, jo lahko enostavno izpustimo. Jed bo prav tako okusna, če bomo dodali več tistega, kar nam osebno daje prijetno aromo.

Omenil bi le še črne kitajske gobe »mu err«, ki so pogosta sestavina receptov. Kupimo posušene, ki jih pred uporabo 10 minut namakamo v topli vodi. Operemo jih, odrežemo vse trde dele in jih narežemo za rižoto ali damo v zelenjavno-mesne omake. **POZOR:** gobe med namakanjem povečajo volumen za 10 krat!

Ponovno bi želel poudariti, da moramo pred kuhanjem pripraviti vse sestavine, ki jih očistimo, operemo, zrežemo, nasekljamo, zmešamo ali mariniramo. Kuhanje poteka hitro, saj zelenjavo in meso popečemo na zelo vročem ognju. Pomembno je, da sestavine neprestano mešamo. Če pečemo več sestavin, najprej popečemo meso in ga odstranimo, nato pečemo zelenjavo (najprej čvrstejšo in nato krhko, da ostane hrustljava). Če sestavine pred uporabo mariniramo dlje kot 20 minut, jih postavimo v hladilnik. Mešanico s škrobom moramo pripraviti pred dodajanjem. Škrob moramo najprej v tekočini raztopiti, da se ne naredijo grudice.

Domačo različico sambal uleka, ki je pogosto kot sestavina v receptih, pripravimo tako, da v možnarju stremo čili in malo soli, potem pa primešamo nekaj limetinega ali limoninega soka ali kisa.

Mnoge preseneti tudi dejstvo, da Indijci med kuhanjem hrane ne okušajo, ker je to v nasprotju z njihovimi higienskimi navadami. Nekateri prebivalci Azije pa hrano pred uživanjem darujejo Bogu in jo šele potem pokusijo. Tradicionalni azijski kuharji jedi kuhajo po intuiciji in so pravi umetniki svoje stroke. Kitajci pa najraje pomočijo sestavine v posebno testo iz tapiokine moke in jih nato ocvrejo; tako nastane čvrsta in hrustljava skorjica. Lahko pa jed najprej skuhamo, nato še ocvremo. Jed je hrustljava in čvrsta, notranjost pa mehka in se skoraj topi na jeziku.

Priprava azijskih jedi je preprosta in zabavna. Za večino Azijcev je kuhanje in uživanje hrane najpomembnejše opravilo. Prebral sem, da je najpogostejši pozdrav ob srečanju dveh znancev na Kitajskem tale: «Si že jedel?». Pa začnimo.....