GOD KRAFT

Kraft har man kokt i uminnelige tider.
Tidligere var det nødvendig å utnytte alt på et slakt,
og kraftkoking var en viktig ressursutnyttelse.

Personlig synes jeg det er en hyggelig beskjeftigelse å koke god kraft. Det er basis for gode supper, sodd, lapskaus, gryter og sauser, eller for elghakk eller hakk av hjort, rein eller rådyr. Da er god kraft en viktig basis. Den krafta vi koker selv, gir alltid bedre smak enn fabrikkproduserte produkter, og vi kan ved å tilsette forskjellige smaker få den helt etter egen gane.

Gode knoker

Hjemmekokt kraft inneholder gelatin. Et slakt eller en dyreskrott består av bindevev, og dette finner vi i alle delene på dyret. Bindevevet er utgangspunktet for at kjøttkrafta blir geléaktig når krafta kokes/trekkes og deretter avkjøles. Dette skyldes flere pågående prosesser.

Flere mineraler løser seg opp i denne koke/trekke-prosessen. Kalsium, fosfor, magnesium, kalium og svovel er stoffer som er særdeles viktige for kroppen vår og som brukes i mange av kroppens kjemiske prosesser. Bein fra unge dyr inneholder mer kollagen enn bein fra eldre dyr, og kalvekraft kan reduseres til gode og tykke sauser.

Margen inne i beina er næringsrik. Når vi koker kraft, gir margen god smak og mye næring. Det er en gammel samisk tradisjon å koke margbein og deretter knuse beina og spise margen, og mange holder denne tradisjonen i hevd fremdeles.

Pass på at beina ikke er glattpolert når du skal koke kraft. Det gir ekstra god smak og fylde når det sitter igjen litt kjøtt og fett på beina. Smaken på krafta sitter både i margen og på kjøtt og fett som er med.

Knokler som bærer mye vekt, er velegnet til kraftkoking. Kraft herfra blir smakfull og rik på gelatin.

Rørknoklene er de beina som er best egnet til kraftkoking. Kutt knoklene på tvers med sag. Pass på at ikke bitene blir for lange, og at det ikke blir med for mange beinsplinter etter kappingen. Det er godt og viktig å få utnyttet den fine beinmargen i disse beina – den er med på å gi krafta god smak og aroma. En delt ryggrad er også et velegnet utgangspunkt for koking av god kraft.

Kraftkoking tar lang tid. Når været tillater det, kan du koke utendørs. Da slipper du å okkupere kjøkkenet mange timer, og du unngår store kjeler og lukt og damp inne. Sørg for at du har ei stor gryte eller kjele, slik at du får plass til bein og vann.

Bruk av grønnsaker

Kraftbein kan kokes alene eller sammen med grønnsaker for å gi litt smak på krafta, men du må huske at kraft kokt sammen med grønnsaker får redusert holdbarhet. Det er viktig at krafta trekker og ikke fosskoker. Kollagen løser seg opp til gelatin når temperaturen er like under kokepunktet. Det gir en klar og delikat kraft med god smak. Hvis krafta koker, blir fettet emulgert, og krafta blir uklar.

Ta utgangspunkt i bein fra viltet – og legg passe store bein i ei gryte eller en stor kjele. Tilsett vann slik at det dekker beina, kok opp, og tilsett så litt salt og pepper. La dette koke/trekke i opptil seks timer. Om du ønsker det, kan du etter hvert tilsette løk og rotvekster etter smak. Disse trenger ikke å være med hele veien, og skal i hvert fall ikke koke i stykker. Skum av etter hvert. Sil krafta til

slutt. Dette blir en lys, tykk kraft som kan brukes som basis til god saus. Kraft som er kokt uten grønnsaker, har lang holdbarhet.

Hvis du ønsker mørk kraft med kraftigere smak, brunes beina i langpanne i steikeovnen først, i ca. en halv time på 200 grader. Legg deretter beina i ei gryte eller kjele. Skjær opp grønnsaker – for eksempel løk (sjalottløk, purreløk, vanlig løk), gulrot og/eller litt sellerirot. Grønnsakene freses raskt, og legges sammen med kraftbeina. Tilsett vann slik at det dekker beina, kok opp og tilsett salt og pepper. La dette koke i opptil seks timer. Skum av etter hvert. Sil av helt til slutt. Dette blir en mørk, tykk kraft med kraftigere smak – også denne er velegnet som basis til god saus.

Du velger selv hvor konsentrert du vil ha krafta, som kan kokes/trekkes betraktelig inn. Smaken er der, men den blir konsentrert. Konsentrert kraft tar mindre plass i fryseren.

Om du ikke har tid og anledning til slik langvarig koking, kan kraft fra koking av kjøttrull brukes som basis for viltsaus. Etter å ha brunet/stekt kjøtt kan vi koke ut panna med litt vann. Dette gir også fin basis til viltsaus.

Frysing

Kraft kan fryses ned – gjerne i melkekartonger eller annen tett og solid emballasje. Melkekartonger er solide og tåler å bli fylt opp og lukket med frysetape. Jeg bruker som regel å ta en plastpose utenpå melkekartongen når den settes i fryseren, for å samle opp eventuelle små lekkasjer. Husk å merke kartongene godt. Ved innfrysning må kartongene settes vannrett i fryseren. Legges de, kan det være at det lekker ut kraft, så vent til innfrysningen har skjedd. Uansett hvilken emballasje du bruker til å oppbevare kraft i, anbefaler jeg kraftige/solide kartonger som tåler litt. Ofte blir kraft plassert nederst i fryseboksen. Husk at det kommer mange pakker som blir liggende/stående på krafta. Da er det viktig å ha emballasje som tåler en trøkk, slik at ikke kartongene går i stykker.

Vann og vannkvalitet

Godt og reint vann er en grunnforutsetning i all matlaging. Dette er spesielt viktig når du skal koke kraft i mange timer, og redusere væskemengden. Har du godt vann, blir også sluttresultatet bra. Har vannet bismak eller inneholder forurensing, vil dette konsentreres og forsterke seg ved redusering, og gå ut over smaken og kvaliteten. Kun det beste vannet er godt nok!

Jo mer gelatin, desto bedre

Kollagen løser seg opp til gelatin når temperaturen er like under kokepunktet. Blir temperaturen høyere, får du ikke gelatin. Det kan aldri bli for mye gelatin i krafta. Jo mer gelatin, desto bedre. Det er et tegn på gode råvarer og riktig koking av kraft.





KOKT KJØTT

Matvanene våre preges av en travel hverdag, og utgangspunktet for mange er at det ikke skal ta altfor lang tid å forberede og lage mat. Koking av kjøtt, kanskje særlig det å koke det lenge, er nærmest blitt glemt. Jeg anbefaler at du tar deg tid til å koke noe av viltkjøttet en god stund. Dette gjelder først og fremst kjøtt som skal brukes i supper, lapskaus og gryter, men også malt kjøtt som skal brukes til hakk. På denne måten får du frem gode smaker i kjøttet og god kraft. I tillegg, og kanskje det viktigste, får du utrolig mørt kjøtt. Kjøtt som ikke har fått modnet helt, eller som ikke lar seg modne på samme måte som fileter, får en fin mørhet og konsistens ved koking.

Ved koking av store kjøttstykker, for eksempel til frikassékjøtt, dillkjøtt eller ferskt kjøtt og løksaus, er det viktig at kjøttstykkene legges i en kjele med kaldt vann. Vannet skal ikke fosskoke, men kokes langsomt opp. Det gir klar og fin kraft, samtidig som den får god smak fra kjøttstykkene. Det er viktig å skumme av i forbindelse med kokingen. Skummet er ureinheter som vil gi grå eller urein kraft hvis det ikke fjernes. Koketiden på kjøtt avhenger av hvilke kjøttstykker som brukes. Høyrygg, bibringe og bog inneholder mye bindevevsproteiner i form av hinner og sener. De trenger lang varmebehandling for å få riktig tyggemotstand.

SUPPE

For meg er det vanlig å dele høyrygg og bibringe i fire–fem cm tykke skiver. Dette er et fantastisk utgangspunkt for å lage ei god suppe. Det er også mulig å koke god kraft av bein, for så å bruke dette som basis for suppe. Dessverre er det ikke lenger like vanlig å koke supper fra grunnen av. Mange jegere er ikke så interessert i høyrygg/bibringe til suppekoking, og foretrekker ofte å skjære kjøttet fra beina og kverne det. Det tar litt tid å lage suppe, men egentlig er det ikke mye arbeid. Suppa «gjør seg selv». Vi bør ta oss tid til å lage slike smakfulle og kraftfulle supper, det gir måltider som både varmer og metter. Sodd er tradisjonsmat mange steder. Sodd servert med godt flatbrød eller kanskje skjenning (sukkerglasert flatbrød) som tilbehør gjør dette virkelig til et festmåltid, enten det er til konfirmasjon, familieselskap eller andre store anledninger.

Suppe kan serveres nylaget, men smaker like godt om den varmes opp igjen dagen etter. På den måten kan man planlegge, forberede og kanskje ha en forholdsvis enkel dag om man skal ha gjester. Suppe passer for både gammel og ung.

Suppekjøtt som høyrygg og bibringe bør koke i halvannen til to timer. La sesongens grønnsaker bli med i suppa! Om høsten, som for meg er suppetid, kan man velge og vrake i lokale, friske grønnsaker. Fargen på suppa gjenspeiler høsten, og vekker appetitten hos noen hver.

