

KUHARSKI RECEPTI S ČEMAŽEM



Zbrala in zapisala: Zvonka Hrovat

Vsebina:

- 1. O čemažu*
- 2. Jedi iz čemaža:*
 - predjedi,*
 - glavne jedi,*
 - priloge,*
 - solate,*
 - vlaganje*
- 3. Zaključek*

O ČEMAŽU

Vsaka pomlad prinese novo upanje na sonce in toploto, zato smo veseli in polni življenjskih moči, veselimo se prvega zelenja, žvrgolenja ptic.....

Med prve znanilce pomladi spada tudi zdravilno zelišče **čemaž**, ki je med ljudmi bolj znan pod imenom: **divji česen** ali **gozdni česen**. Čemaž je vse bolj priljubljen, vedno bolj cenjen in uporabljen. Že v času starih Rimljanov je užival velik ugled in danes se mu ponovno vrača, kar si prav gotovo zasluži, saj je pravo »zeleno zlato«. Je enkraten zdravilec in kot tak zelo primeren za spomladansko kuro, s katero si očistimo škodljive snovi iz telesa. Švicarski pater in zeliščar Künzle je zanj rekel: «Težko da je na svetu še kakšna zel, ki bi bila tako učinkovita pri čiščenju želodca, črevesja in krvi, kakor je čamež.»

Pri nabiranju moramo biti pozorni na to, da ga ne zamenjamo z drugimi sorodnimi, a zelo strupenimi vrstami lilijevk (šmarnica, jesenski podlessek). Če rastline sami ne poznamo dovolj dobro, je bolje da se obrnemo na poznavalca čemaža. Prav gotovo ga bomo pa tudi sami prepoznali, če bomo pozorni na to, da je na kraju kjer raste čamež prisoten tudi močan vonj po česnu, ki naj nam bo vodilo, saj ga omenjeni strupeni rastlini nimata, zato je zamenjava praktično nemogoča!

Opis: njegovo botanično ime je *Allium ursinum* L. in spada v družino lilijevk – Liliaceae. Je trajno zelišče, ki ima v zemlji podolgovato in z belo prozorno kožico ovito čebulico. Čebulica je pravzaprav podzemno steblo, ki je obloženo z mesnatimi luskolisti in imajo v svojih pazduhah brst, ki je zasnova mlade rastline. Luskolisti so omeseneli in so polni hrane, ki je pripravljena za bodočo mlado rastlino. Iz dobro razvite in sočne čebulice poženeta dva prizemna dolgopecljata ploska in suličasta lista, med katerima požene golo, pokončno in robato cvetno steblo, visoko do 30 cm, na katerem so čudoviti beli zvezdasti cvetovi so združeni v socvetje-pakobul, ki je pred cvetenjem obdan s kožnim tulcem. Raste običajno v senčnih listnatih in gorskih gozdovih, ki so bogati s humusom in vlago, od nižine pa vse do nadmorske višine 2000 metrov. Predno rastlino zagledamo, začutimo močan vonj po česnu, zato mu je to prineslo ime »**gozdni česen**«. Zaradi tega ga je tudi nemogoče zamenjati z listi strupene šmarnice ali celo s strupenim jesenskim podleskom!

Rastlina zgodaj spomladi (aprila, maja ali prej) pokrije številne gozdne loke s svojimi sveže zelenimi listi. Cvetje pa se razvije kasneje maja ali junija. V rastlini je veliko zdravilne moči in stari ljudje pripovedujejo, da ga spomladi išče v gozdu celo medved, ko se prebudi iz zimskega spanja, da si z njim očisti želodec, črevo in kri. Ima v glavnem lastnosti česna, vendar je mnogo bolj zdravilen!

Priporoča se, da z njim opravimo **spomladansko očiščevalno kuro** in tudi zelo pomaga pri **izboljšanju kroničnih kožnih bolezni**.

ZDRAVILNI DELI IN NABIRANJE:

- za zdravljenje **uporabljamo sveže čebulice in sveže mlade liste**, vse se nabira pred cvetenjem in uporablja sveže, ker s sušenjem izgubi zdravilno učinkovitost,
- **čebulice** lahko nabiramo v času, ko je najbolj ugoden za nabiranje vse rastline, poleg tega pa tudi pozno poleti, jeseni in tudi pozimi, če ni snega ali zmrzali,
- **aprila in maja** je najbolj ugoden čas za nabiranje vse rastline,
- nadzemni deli in čebulica čemaža vsebujejo eterično olje alkilsulfidi in alkilpolisulfidi, merkaptan, vitamin C, alicin, ki je topen v vodi in ima antimikrobno delovanje.

Vsebujeja biokatalizatorje (snovi, ki pospešujejo ali zavirajo življenjske procese, sami pa se pri tem ne spremenijo), fruktosan, aliin, sluz, sladkor, razne soli in sladkor.

Zdravilne snovi in učinkovine: eterično olje, rudninske soli, vitamini, sluzi, flavonoidi, saponini, različne žveplove spojine, alicin, aliin, alkilsulfidi in alkilpolisulfidi, vitamin C.

UPORABA ČEMAŽA:

1. **ČEBULICA:** uporabljamo kot česen, vendar jo na želodcu občutljivi drobno narezano polijejo s toplim mlekom in pustijo stati 2-3 ure, ter nato pijejo tekočino po požirkih, ravno tako naj storijo tudi z mladimi listi čemaža.
2. **OČIŠČEVALNA SPOMLADANSKA KURA:** sveže mlade liste drobno narežemo in namažemo na kruh z maslom, ter uživamo vsak dan, dokler je mogoče nabrati svež mlad čemaž.

- 3. UPORABA V KUHINJI:** drobno sesekljanе sveže liste uporabimo lahko tudi kot začimbo (nekuhano) v juhi, krompirju, cmokih in drugih jedeh, kjer sicer uporabljamo peteršilj. Liste lahko uporabimo tudi kot špinačo ali svežo solato. Ker pa ima čemaž v večjih količinah oster okus, ga za špinačo pomešamo z listi koprive.

Zdravilnost: čemaževe zdravilne snovi delujejo kompleksno in vsebujejo bakteriocidne lastnosti, ki zavirajo razvoj patogenih klic, s tem urejujejo in izboljšujejo prebavo, lajšajo težave pri napihovanju, tako preprečujejo ali pa omilijo bolečine v želodcu. Spodbujajo delovanje jeter, tako zdravijo bolna jetra in žolč, prav tako pljuča, posebno tista pri starejših, ki imajo zaslužena (čemažev sok zmehča sluz, ki se potem lahko izloči). Znižuje in uravnava tudi previsok krvni tlak, uravnava količino holesterola v krvi, ter preprečuje arteriosklerozo-poapnenje žil in zavira nastanek krvnih strdkov. Sveže pripravljene listi čistijo ledvice in mehur, ter pospešujejo izločanje seča. Čebulice so odlično sredstvo proti glistam in podančicam, ter preprečujejo premočan razvoj nevarnih klic. Zato je čemaž primeren za uporabo pri driskah, napenjanju v črevesju in trebušnih krčih in če žvečimo čemaževe čebulice, si lahko zelo uredimo zdravo delovanje črevesne flore. Je tudi odlično sredstvo za čiščenje krvi, ima veliko razstrupljevalno moč na naš organizem in je zato zelo dobrodošel za spomladanske očiščevalne kure! Učinkovit je tudi za ohranitev telesnih in duševnih sposobnosti do visoke starosti, zvišuje odpornost proti infekcijam in ugodno vpliva na naš imunski sistem.

UPORABA V ZDRAVSTVU:

- čemaž zelo dobro vpliva na želodec in črevesje. Zelo je primeren pri **akutnih in kroničnih driskah**, tudi v primerih če so povezane s **tvorbo plinov in kolikami**, kakor tudi pri **zaprtju**, če je vzrok za to notranji krč ali zaspanost črevesja, z izboljšanjem črevesne aktivnosti izginejo tudi težave, ki se rade pojavijo pri starejših ljudeh ali pa velikih jedcih zaradi neaktivnega ali prepolnega črevesja,
- z uživanjem čemaža lahko **odpravimo gliste, podančice**.
- Zdravilnost: čemaž je odlično naravno zdravilo kot čistilec želodca, krvi in črevesja, zato je izredno priporočljiv za uživanje po zaspani zimi za spomladansko kuro, ki zelo dobro dene našemu telesu, saj ga razstruplja. Čemaž deluje kompleksno in vsebuje baktericidne lastnosti, ki zavirajo množenje patogenih klic, zato je delovanje prebave izboljšano in urejeno, tudi težave z napihovanjem so manjše in s tem so tudi težave z bolečinami v želodcu manjše. Spodbudno deluje tudi na delovanje jeter (zdravijo bolna jetra in žolč), tudi na delovanje pljuč. Pljuča pri starejših, ki imajo zaslužena, čemažev sok mehča sluz, ki se potem lažje izloči.

Z UŽIVANJEM ČEMAŽA SE LAHKO UBLAŽIJO TUDI TEŽAVE:

- **ki jih povzroči želodec, kot so: motnje srca, nespečnost,**
- **ki nastopijo zaradi poapnenja žil ali visokega krvnega pritiska, kot so: omotica, pritisk v glavi in tesnobe** (visok pritisk se počasi zniža),
- sveže pripravljene listi, ki jih uživamo **očistijo tudi ledvice in mehur, ter pospešujejo izločanje seča,**
- **rane, ki se slabo celijo**, namažemo s svežim čemaževim sokom, ki ga pripravimo tako, da zelišče s pomočjo električnega kuhinjskega mešalnika utekočinimo, kašo, ki smo jo dobili pretlačimo skozi cedilo ali vrečko iz gaze, da dobimo sok,
 - izboljša se tudi **vnetje koronarnih žil,**

Čemaž blaži tudi vse naslednje težave:

- izboljšuje vnetje koronarnih žil,
- celi dolgotrajne rane, če jih premažemo s čemaževim svežim sokom (pripravimo ga tako, da čemaževe liste sesekljam o kuhinjskim mešalnikom, ter kašo stisnemo preko gaze) se lažje zacelijo,
- blaži motnje srca in nespečnost, ki jih povzroči želodec,
- blaži omotice, pritisk v glavi in tesnobo, ki so posledica poapnenih žil ali previsokega pritiska, previsok krvni pritisk pa se počasi zniža,
- sveži čemaževi listi čistijo ledvice in mehur, ter pospešujejo izločanje seča.

Ko nam je čemaž na voljo ga uživajmo (liste in tudi cvetne popke) v vseh mogočih oblikah, saj je to prava kulinarična poslastica: kuhanega (v juhah, prikuhah, kot dodatek pri jedi ali namesto česna, samo za izboljšanje okusa...), surovega (v namazih, v solatah, na kruhu ali toastu). Vendar – pazljivo, marsikdo ne prenese svežega čemaža, zato si lahko pomaga tako, da pač uživa več kuhanega!

Da pa ne bomo zdravilnih in blagodejnih učinkov čemaža uživali le občasno, oziroma le v sezoni njegove rasti, si pripravimo zaloge »zelenega zlata« vložene v skrinjo (blanširamo), v oljčno olje ali v kis (cvetne popke). Sama si z veseljem pripravim vsega po malo. Druga načina, ki so že dolgo znana pa sta: priprava tinkture-cveta in vina.

ČEMAŽEVA TINKTURA (ČEMAŽEV CVET):

Da bomo imeli pri hiši zdravilno moč čemaža vse leto in ne samo kratek čas njegove rasti vam priporočam, da si pripravite čemažev cvet, ki ga dnevno popijemo 10-20 kapljic z nekoliko vode. Uživanje teh kapljic pripomore k odličnemu **spominu**, preprečuje **poapnitev žil** in odpravljajo druge nevšečnosti.

RECEPT ZA ČEMAŽEV CVET: steklenico s širokim grlom napolnimo z drobno narezanimi listi ali čebulicami do vrha (ne tesno), to prelijemo z 38-40 procentnim doma narejenim žganjem in postavimo steklenico za 14 dni na sonce ali v bližino štedilnika ali peči.

Čemaževa tinktura, ki vsebuje vse zdravilne lastnosti svežega čemaža, pripravimo jo iz svežih zelenih listov ali pa iz njegovih čebulic. Potrebujemo 200 g svežih listov ali čebulic. Liste narežemo, čebulice olupimo, eno ali drugo pa drobno sesekljam in damo v steklenico s širokim grlom, ter prelijemo z 800 g 60 % dobrega domačega žganja. Stoji naj 14 dni na toplem, potem pa precedimo in shranimo, ter uživamo vsak dan 2 krat po 20 kapljic tinkture, ki jo razredčimo z vodo, čajem ali sokom.

Čemaževo sezono izkoristimo tudi zato, da si ga pripravimo na zalogo v različnih oblikah:

- čemažev cvet: čemaževe liste ali čebulice narežemo na drobno in napolnimo steklenico s širokim vratom čisto do vrha in prelijemo s 40% domačim žganjem, ter postavimo steklenico najmanj za 14 dni na sonce ali k izvoru toplote. Precedimo, nato uživamo lahko do štirikrat na dan po 10-15 kapljic, ki jih redčimo z vodo, čajem ali sokom. Kapljice pomagajo, da se nam izboljša spomin, preprečujejo poapnitev žil in pomagajo k splošnemu boljšemu počutju

ČEMAŽEVO VINO:

Pripravimo si lahko čemaževo vino, ki je enkratno zdravilo za vse starejše ljudi, ki imajo ves čas zaslužene prsa in zaradi tega težave z dihanjem, tudi kdor ima zastaran kašelj si lahko pomaga z čemaževim vinom, saj se sluz odlušči, tako da se tudi težave z dihanjem olajšajo ali prenehajo. Pomaga tudi pri pljučni jetiki in prav tako pri vodenici.

- je čudovito zdravilo za vse stare ljudi pri **stalni zasluženosti v prsih** in s tem povezanimi **težavami pri dihanju**,
- **celo pri zastaranem kašlju se sluh odlušči in težave pri dihanju prenehajo**,
- **tudi pri pljučni jetiki in vodenici**, ki ju ima veliko starejših ljudi se priporoča **čemaževo vino**

RECEPT ZA ČEMAŽEVO VINO: vzamemo pest drobno narezanih listov, jih prekuhamo v ¼ litra belega vina, sladkamo po svojem okusu z medom ali sirupom in pijemo čez dan počasi po požirkih.

Čemaž bi morali ceniti, kot naravno zdravilo za **čiščenje krvi**, ki se najbolje obnese pri **kronično nečisti koži**. Ljudje, ki boleajo z **lišaji, škrofulozo in revmatiki**, naj se **zdrave z njim**, saj nobena rastlina na zemlji ni tako učinkovita za: **čiščenje želodca, črevesja in krvi**, kot je čemaž!

Zdravilno vino1: vzamemo ½ kg čebulic, jih olupimo in sesekljam, damo v steklenico s širokim grlom, ter zalijemo z belim vinom. Zaprto postavimo na toplo za 14 dni, nakar precedimo in čebulice dobro stisnemo, ter pijemo zoper: slabo prebavo in splošno telesno oslabelost, pri pomanjkanju apetita, po 1 jedilno žlico pred jedjo in med jedjo. Vino lajša tudi črevesne in želodčne motnje in pospešuje odvajanje vode.

čemaževo zdravilno vino²: vzamemo za dobro pest čemaževih listov, ter jih drobno narežemo, jih prekuhamo v ¼ litra belega dobrega domačega vina, sladkamo lahko z medom. Pijemo po požirkih. Ta vino je čudovito pri zasluženih prsih (posebno pri starejših ljudeh), pri pljučni jetiki in vodenici.

Sok iz čebulic ali listov: eno ali drugo sesekljamo in stisnemo v sok, katerega pijemo po eno čajno žličko pred jedjo tri krat na dan, seveda razredčenega. Pomaga pregnati spomladansko utrujenost in spodbuja presnovo.

Pomembno: kdor nima občutljivega želodca naj si privošči kar sam čemaž v solati, če pa imamo občutljiv želodec, potem moramo biti previdni, ter si raje privoščiti več prekuhanega čemaža. Čemaž je naravni čistilec krvi, prav tako pa čisti tudi želodec in črevesje.

ČEMAŽEVE JEDI

I. PREDJEDI:

- skutin namaz s čemažem - različni
- čemažev namaz - različni
- čemažev pesto
- čemažev aromatični pesto
- čemaževa juha -različne vrste
- čemaževe palačinke
- čemaževa omleta – različne
- čemaževa palačinka z mletim mesom

II. GLAVNE JEDI:

- špageti s čemažem
- skutin zavitek s čemažem
- pica s čemažem
- čemaževi štruklji
- čemaževi žepki
- puranji zrezki s čemažem
- puranji zrezki s čemažem, skuto in gorgonzolo
- kalamari polnjeni s čemaževim nadevom
- čemaževi cmočki
- peresniki s čemažem
- polpete s čemaževim nadevom
- čemaževa rižota -različne
- čemaževa torta s slanino
- pire krompir s čemažem in pečenko
- čemaž s piščancem

III. PRILOGE:

- različne čemaževe omake
- beluši s čemaževo omako
- omaka za testenine
- čemažev kruh
- čemažev kruh s klobaso
- fritati s čemažem
- čemaževi cmočki
- kruhovi cmoki z bučnimi semeni, čemažem in parmezanom
- peresniki s čemaževim pestom
- krompirjevi njoki s čemažem
- čemaževi svaljki
- čemaževi njoki

- čemaževi rezanci
- mlinci s čemažem
- čemaževi štruklji
- pita s čemažem

IV. SOLATE

- solata s čemažem, fižolom in jajci
- čemaž v solati
- krompirjeva solata s čemažem

V. VLAGANJE

- čemaževi popki vloženi v kis
- čemaž v soli
- čemažev namaz z oljčnim oljem
- odišavljeno olje s čemažem
- sir v olju s čemažem

I. PREDJEDI:

- skutin namaz s čemažem - različni
- čemažev namaz - različni
- čemažev pesto
- čemažev aromatični pesto
- čemaževa juha - različne vrste
- čemaževe palačinke
- čemaževa omleta – različne
- čemaževa palačinka z mletim mesom

SKUTIN NAMAZ S ČEMAŽEM 1

Sestavine: 10 dag poljubne vrste skute ali svežega ovčjega sira

3 žlice kisle smetane

sol

1-2 žlički čemaža v olju

1. Skuto ali ovčji sir zdrobimo v posodi z vilicami. Dodamo kisló smetano in dobro premešamo.

2. Na koncu primešamo čemaž v oljčnem olju, solimo in ponudimo s kruhom.

Različica: Če želimo omako, ki bo priloga k mesu na žaru, vmešamo še žlícó ali dve mleka.

Namesto čemaža lahko vmešamo drobno sesekljan česen in narezan drobnjak.

Metin **namaz** pa naredimo iz narezanih svežih metinih listov tako kot prej, če pa želimo kremni **namaz**, jih vmešamo v maskarpone.



SKUTIN NAMAZ S ČEMAŽEM 2

Potrebujemo: ½ kg skute, 1 lonček kisle smetane, manjšo čebulo, 5 žlic čemaža, sol, poper in gorčico po okusu.

Priprava: skuto in kisló smetano gladko zmešamo, dodamo čebulo, na drobno narezane lističe čemaža. Vse skupaj dobro zmešamo in začinimo po okusu, namaz je gotov.



ČEMAŽEV NAMAZ 1

POTREBUJEMO: 3 trda kuhana jajca, šopek čemaževih listov, 2 žlici kisle smetane, sol in poper

Priprava: jajca na drobno sesekljamó (v sekljalniku), dodamo nasekljane čemaževe liste, kisló smetano in vse premešamo. Posolimo in popramo po okusu



ČEMAŽEV NAMAZ 2

POTREBUJEMO: 500 g nepasirane skute, 1 lonček kisle smetane, 1 rumenjaka, 1 šopek čemaža, sok ½ limone, sol in poper

Priprava: Vse naštete sestavine zmeljemo s paličnim mešalnikom.



ČEMAŽEV NAMAZ 3

Sestavine:

250 g skute

šopek čemaža

sok pol limone

Drobno sesekljam čemaževе liste, skuto pretlačimo skozi cedilo. Skupaj s sokom limone damo v posodo in s paličnim mešalnikom napravimo gladko zmes. Ponudimo z rženim kruhom.



ČEMAŽEV PESTO

Sestavine:

100 g čemaževih listov

8 g himalajske soli

40 g zmlatih mandljev (lahko tudi sončničnih semen ali pinjol)

olivno olje

Čemaž drobno nasekljamo, potem damo vse sestavine v mešalec in dobro premešamo. Če mešalca nimamo, bo dobra tudi metlica. Mešanico damo v kozarčke, zapremo in hranimo na hladnem. Lahko jo bomo uporabili kot dodatek k namazom, omakam ali solatam. Lahko pa žlico čemaževega pesta dodamo vročemu krompirju in pripravimo okusen čemažev pire.

ČEMAŽEV AROMATIČNI PESTO

Potrebujemo: 20 listov čemaža, 2 žlici pinjol, malo olja, soli in popra.

Priprava: sesekljam čemaževе list v mešalniku, dodamo olje, pinjole, olje, sol in poper. Na koncu pa dodamo še 100 ml oljčnega olja.



Kulinarika.net, avtor slike: Gostilna in motel Pri Lešniku

b) juhe:

ČEMAŽEVA JUHA 1

POTREBUJEMO: 4 žlice narezanih čemaževih listov, 1 mesnat paradižnik, 10 dag gob, 1 žlico margarine, ¼ litra instant juhe, 1 žlico peteršilja, nariban sir.

Priprava: paradižnik potopimo v vrelo vod, da ga olupimo in drobno narežemo. Gobe očistimo in narežemo na tanke rezine. Na segreti margarini dušimo narezane liste čemaža, narezan paradižnik in gobe. Zatem zalijemo z juho in pustimo, da počasi vre 10 minut. Čemaževi juhi dodamo peteršilj, bel kruh in nariban sir.



ČEMAŽEVA JUHA 2

Sestavine: 300 g krompirja, glava čebule, 1,5 l zelenjavne juhe, 300 g čemaža, 1 dcl smetane za kuhanje, olje, sol, poper

Na olju prepražimo čebulo, da lepo porumeni. Dodamo na kocke narezan krompir, zalijemo z juho (če nimamo juhe, lahko tudi z vodo) in skuhamo do mehkega. Solimo, popramo in zmeljemo s paličnim mešalnikom. Posebej zavremo vodo, na kratko damo vanj čemaž, samo toliko, da ovene, potem ga precedimo, oplaknemo z mrzlo vodo in ga sesekljamo. Damo v juho, vse skupaj še malo prekuhamo in prilijemo smetano. Po okusu lahko damo v juho še nekaj kapljic balzamičnega kisa. K juhi teknejo popražene kruhove kockice.



ČEMAŽEVA JUHA 3

Sestavine:

6 žlic drobno narezanega čemaža

20 dag šampinjonov

1 l juhe (ali vode)

1 velik paradižnik (ali pelati)

1 žlica moke

peteršilj

oljčno olje

nariban sir

Paradižnik olupimo in ga narežemo na kocke. To bomo najlažje naredili, če ga za nekaj minut potopimo v vrelo vodo. Gobe narežemo na tanke rezine. Na vročem olju podušimo čemaž, gobe in paradižnik. Zalijemo z juho in pustimo, da počasi vre četrt ure. Iz moke in 1 dcl vode napravimo podmet, prilijemo k juhi in pustimo, da počasi vre še nekaj minut. Nalijemo v vroče krožnike in v juho naribamo sir.



ČEMAŽEVA JUHA (ZA 2 OSEBI)

Potrebujemo: 20 dkg čemaža, 40 g šalotke ali mlade čebule, 150 g krompirja, 30 dkg masla, 0,5 dcl belega vina, 4 dcl zelenjavne juhe, 125 ml sladke smetane, muškadni orešček, sol in poper.

Priprava: krompir narežemo na kocke, olupimo in narežemo šalotko, ter na hitro prepražimo na maslu. Zalijemo z juho in vinom, po okusu dodamo začimbe in čemaž. Pred serviranjem juho pretlačimo. K juhi ponudimo opečen toast, premazan s čemaževim maslom.



ČEMAŽEVA PALAČINKA

POTREBUJEMO: 4 žlice drobno narezanih listov čemaža žvrkljamo z 2 jajcema, posolimo po okusu in pečemo v ponvi, dokler se ne speče na eni strani, obrnemo in spečemo še na drugi strani.



ČEMAŽEVA OMLETA 1

Sestavine za 3 porcije:

50g čemaža

3 rumenjaki

20g moke

sol

2 žlici sladke smetane

3 beljaki

30g masla

Čas pečenja: 10 - 15 min

Čemaževa omleta se odlično poda na zapečenem toastu ali s svežim belim kruhom.

Čemaž speremo pod tekočo vodo in otresemo. Odstranimo peclje in narežemo na trakove. Čim večja jajca razbijemo in ločimo rumenjake in beljake. Rumenjake gladko zamešamo z moko, soljo in smetano. Beljake stepemo v sneg in z metlico rahlo zamešamo v rumenjake. Dodajte čemaž in na rahlo zamešajte. V ponvi razpustite maslo na srednji temperaturi. Temperaturo zmanjšajte in vlijte maso v ponev in prekrijte s steklenim pokrovom. Pecite 5 min, da omleta zakrknje, da je tudi zgornja plast rahlo trdna. Omleto nato prepognemo na polovico. Pazimo, da omleta ne zakrknje preveč in da ne postane presuha. Čemaževo omleto razrežemo na tri kose in serviramo kar se da vročo.

Lahko pa seveda iz mase spečete tri manjše omlete, pri čemer se čas pečenja skrajša.



ČEMAŽEVA OMLETA 2

Sestavine:

2 jajci

6 žlic sesekljanega čemaža

olje

sol

poper

Dobro razžvrkljamo jajci in v jajčno zmes damo sesekljan čemaž. Dobro premešamo in vlijemo zmes na vroče olje. Ko je omleta pečena na eni strani, obrnemo in zlato zapečemo še z druge strani.

ČEMAŽEVE PALAČINKE Z MLETIM MESOM

Sestavine:

40 dag mletega mesa

2 paradižnika

1 čebula

paradižnikova mezga

6 čemaževih palačink

2 žlici moke

maslo

1 dl mleka

Na olju porumenimo sesekljano čebulo, dodamo mleto meso in paradižnikovo mezgo. Solimo, dodamo narezane olupljene paradižnike. Po približno tri četrt ure je meso mehko, po potrebi dolivamo juho ali vodo. Pripravimo testo za palačinke, dodamo 6 žlic sesekljanega čemaža in spečemo tanke palačinke. Nadevamo jih z mletim mesom, zvijemo in damo v pekač. Na maslu svetlo prepražimo moko, dodamo mleko. Ko se zmes zgosti, prelijemo preko palačink in damo v pečico. Pol ure pri 180 stopinjah bo ravno prav.



II. GLAVNE JEDI:

- špageti s čemažem
- skutin zavitek s čemažem
- pica s čemažem
- čemaževi štruklji
- čemaževi žepki
- puranji zrezki s čemažem
- puranji zrezki s čemažem, skuto in gorgonzolo
- kalamari polnjeni s čemaževim nadevom
- čemaževi cmočki
- peresniki s čemažem
- polpete s čemaževim nadevom
- čemaževa rižota
- čemaževa torta s slanino
- pire krompir s čemažem in pečenico
- čemaž s piščancem

IDEJE ZA PRIPRAVO HRANE Z ČEMAŽEM:

- beli kruh s čemažem,



- prekajena klobasa v čemaževem testu,



© Gostilna in motel Pri Lešniku 2009

- puranja rolada s čemaževem nadevom,



Kulinarika.net, avtor slike: Gostilna in motel Pri Lešniku

ŠPAGETI S ČEMAŽEM

Za štiri osebe potrebujemo: ½ kg špagetov, 4 šopke čemaža, 8 žlic olivnega olja, sveže mlet poper, sol in 50 g parmezana.

Zavremo vodo, ki jo solimo in v njej skuhamo špagete »na zob«.

Čemaž operemo, osušimo in ga narežemo na tanke trakove, nato ga na olivnem olju na hitro podušimo. Kuhane špagete odcedimo in stresemo v ponev k čemažu, dodamo soli, popramo, premešamo in takoj ponudimo z naribanim parmezanom.



SKTIN ZAVITEK S ČEMAŽEM

Sestavine: 6 listov vlečenega testa, 500 g skute, 300 g čemaža, sol, 2 jajci, 2 žlici olja, 1 dl kisle smetane.

Čemaž očistimo, operemo in odcedimo. Za približno pol minute ga potopimo v krop, odcedimo in ohladimo v veliki količini mrzle vode.

Odcedimo ga in grobo sesekljamo. Skuti dodamo jajci, kisko smetano in čemaž. Dobro premešamo, solimo in s tako pripravljenim nadevom namažemo namaščene liste vlečenega testa. Vsak list nato zavijemo v zavitek in jih položimo na pekač, obložen s papirjem za peko.

Premažemo jih z malo olja in spečemo v pečici, ki smo jo prej ogreli na 200 stopinj. Ponudimo toplo ali hladno.



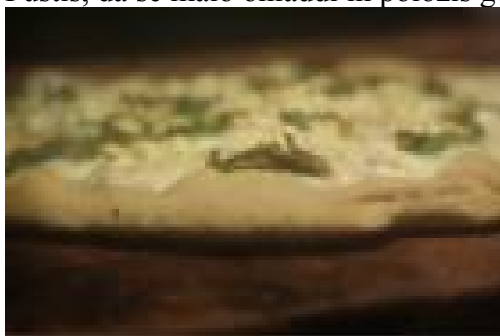
PICA S ČEMAŽEM IN REGRATOM

Zmesi testo za pizzo iz polnovredne moke.

Narediš filo iz čemaža - 2 jajca, 200 g skute, sol, sladka/kisla smetana, čemaž in zmešaš.

Ko testo vzhaja, ga daš na pekač in narediš zavihke, da testo ne izteče. Vliješ filo iz skute in pečeš na 200 C, 30 minut.

Pustiš, da se malo ohladi in položiš gor regrat, ki si ga prej zabelil z malo bučnega olja.



PICA S ČEMAŽEM nadev za pico s čemažem, sirom in tuno

Sestavine:

velika pest čemaža

15 dag sira

mala pločevinka tunine

2 žlički smetanovega namaza

kečap ali pelati

mešanica popra (na mlinček)

poljubno testo za pico

Priprava: po pripravljenem testu namažemo žlico olivnega olja, čez olje pa kečap. Tuni odlijemo olje, čemaž narežemo na rezance in posujemo po pici. Čez to naribamo sir in po pici porazdelimo še smetanov namaz. Po nadevu nameljemo še poper.



ČEMAŽEVI ŠTRUKLJI - I

še ena odlična možnost, kako uporabiti čemaž, za samostojno jed ali pa prilogo - za 5 oseb

Za vlečeno testo potrebujemo:

0,5 kg moke

1 jajce

sol

mlačna, okisana voda

olje

Za nadev potrebujemo:

40 dag skute

mala kislá smetana

1 dl sladke smetane

2 jajci

sol

jušna žlica čemaževe čebulice

3 velike pesti svežega čemaža

Testo mora počivati vsaj ½ ure, nato ga razvlečemo. Medtem ko počiva testo pripravimo nadev iz sestavin, ki so našteje, za boljši okus mu lahko dodamo malo čemaževih čebulic, ni pa nujno. Testo razvlečemo in ga namažemo z nadevom, ter ga zvijemo. Zvitek damo v folijo, ter dobro zavijemo, ter damo v vrelo vodo.

Kuhamo ga lahko v pečici na 130 °C ; 40 minut. Po 20 minutah štrukelj obrnemo.

Opomba: testo se nam bo lepo vleklo, če ga bomo pri gnetenju večkrat udarili ob mizo ali kaj drugega.



ČEMAŽEVI ŠTRUKLJI - II

Sestavine:

- 30 dag bele moke
- dve žlici kisa
- sol
- voda
- kavna žlička pecilnega praška

nadev:

- ½ kg nepasirane skute
- 2-3 cela jajca
- sol
- 5-10 sesekljanih listov čemaža ali zvrhana jedilna žlica čemaževega pesta.

Priprava:

1. Zamesimo rahlo testo in ga damo za dve uri počivat v hladilnik (testo se bo lepše valjalo in razvleklo).
2. Testo na pomokani krpi razvaljamo in razvlečemo čim bolj tenko. Namažemo nadev in zvijemo.
3. Razrežemo na primerno dolge »klobase« in zavijemo v naoljeno aluminijevo folijo, ki jo na koncu dobro zavijemo.
4. Kuhamo v kropu 20 do 25 minut.



ČEMAŽEVI ŽEPKI

Potrebujemo: 1 zavitek maslenega testa, 30 dag svežega čemaža, 1 jajce, 30 dag skute, sol in poper po okusu, 1 rumenjaki

Priprava:

Testo samo malo razvaljamo in narežemo na 8 cm krat 8 velike kvadrate. Skuti dodamo rumenjaki, drobno narezan čemaž, sol in poper. Vse dobro zmešamo. Če je skuta presuha, dodamo žlico jogurta ali smetane. Na vsak kvadrat damo veliko žlico nadeva in naredimo culice. Naložimo jih v pomaščen pekač in vsako premažemo s stolčnim rumenjaki. Pečico dobro segrejemo in v vročo vložimo pekač. Pečemo na 220 C 30 minut. Pečene postrežemo kot predjed k pivu, k omakam ali samo s solato.



PURAJI ZVITKI S ČEMAŽEM

puranje ruladice s krompirjem

Potrebujemo: 4 veliki puranji zrezki po 20 dag

30-35 dag čemaža

4 žlice masla

muškati orešček

sol in sveže zmlet poper

maslo za model

Priloga: droben mlad krompir

Puranje zrezke potolčemo ter začinimo z muškatnim oreščkom, soljo in poprom. V ponvi razpustimo maslo. Dodamo opran in dobro osušen čemaž. Dušimo toliko časa, da se čemaž lepo zmehta. Odstavimo in čemaž začinimo z muškatnim oreščkom, soljo in poprom.

Pripravljene zrezke obložimo s čemažem in zvijemo v ruladice. Tesno jih zložimo eno poleg druge v dobro namaščen model in obložimo s kosmiči masla. Okoli nadevamo ostrgan mlad krompir. Jed pečemo v prej ogreti pečici pri 180–200 °C, dokler se na površini ruladic ne naredi rahlo rjava skorjica oz. dokler krompir ni pečen.

Zvitke prečno prerežemo in serviramo na postrežne krožnike. Zraven za prilogo ponudimo pečen krompir. Jed pokapamo s sokom od pečenja in ponudimo.



PURANJI ZREZKI NADEVANI S ČEMAŽEM, SKUTO IN GORGONZOLO

Potrebujemo: 4 puranje zrezke po 16 dag

Nadev:

20 dag blanširanega čemaža

ena čebula

strok česna

2 dag masla

5 dag kisle smetane

10 dag gorgonzole

10 dag skute

žlica gladke pšenične moke

sol in poper

moka, jajce in drobtine za paniranje

sončnično olje za cvrenje

Priprava nadeva: V ponvi se-greje maslo. Hitro zdušimo drobno narezano čebulo, na rezinice narezan česen in čemaž. Primešamo kisló smetano začinimo s soljo in poprom ter ohladimo. Ohlajeni zmesi dodamo na drobne kocke narezano gorgonzolo, skuto in moko ter premešamo.

Puranje zrezke tanko potolčemo, do polovice obložimo s pripravljenim nadevom, preganemo in dobro stisnemo. Zrezke začinimo s soljo in poprom, potem pa paniramo. V primerni ponvi segrejemo sončnično olje in zrezke na obeh straneh ocvremo do zlato rumene barve.

Zraven lahko ponudimo poljubno mešano solato.





KALAMARI POLNJENI S ČEMAŽEVIM NADEVOM

Potrebujemo: kalamare, česen, peteršilj (jaz sem uporabila čemaž namesto česna in peteršilja), drobtine, oljčno olje, sol in zobotrebce za spenjanje

Priprava: kalamare očistite in jim odrežete lovke. Lovke sesekljate s česnom in peteršiljem, jim dodate drobtine in malce posolite. S tem nadevom napolnite kalamare in jih spnete z zobotrebcom. Zložite jih v ponev na segreto oljčno olje in na zmernem ognju dušite, dokler se ne zmehčajo. Ko so na eni strani ocvrti, jih obrnete še na drugo. Med dušenjem lahko dolijete nekaj belega vina.



ČEMAŽEVI CMOČKI

Potrebujemo: 400 g moke, 100 g čemaža, 6 jajc, 1 žlička soli

Priprava: čemaž očistimo, operemo, temeljito posušimo, listom porežemo peclje, nazadnje pa liste z jajci gladko razmešamo v *električnem mešalniku*.

Moko presejemo v skledo. Dodamo čemaževo zmes, 1,5 decilitra vode in žličko soli, nato pa z *električnim ročnim mešalnikom* stepamo toliko časa, da dobimo gladko testo. Počiva naj 30 minut.

Testo s pomočjo dveh žličk oblikujemo v *cmočke*, ki jih polagamo v blago kipečo vodo. *Kuhamo* jih toliko časa, da priplavajo na površje.

Kuhane cmočke dobro odcedimo.

V ponvi segrejemo malo masla, na katerega stresemo odcejene žličnike. Nanje *nastrgamo* malo sira in pustimo le toliko, da se sir nekoliko stopi.

Čemaževi cmočki so preprosta topla predjed ali lahka samostojna jed.

Čemaž uvrščamo med varovalna živila, ki so za zdravje nadvse pomembna.

PERESNIKI S ČEMAŽEVIM PESTOM (za 4 osebe)

Potrebujemo: 500 g peresnikov, sol, 1 ½ šopa čemaža, 1 šop peteršilja, 1 strok česna, 90 ml olivnega olja, 50 g zmletih mandeljnov, 75 g naribanega parmezana, poper.

Priprava:

1. testenine skuhamo
2. med kuhanjem umijemo čemaž in peteršilj in obrišemo v papirnati brisači, odstranimo stebela in ju grobo seseklamo, tudi česen olupimo in seseklamo. V mešalnik damo zelišča, česen, olje in mandeljne in skupaj zmeljemo. Vmešamo še parmezan in pesto začинimo s soljo in poprom
3. testenine precedimo in prelijemo s hladno vodo in odcedimo. Damo jih na krožnik in obložimo s pestom. Po želji jih posujemo z nastrganim parmazanom in mandeljevimi lističi.

POLPETE S ČEMAŽEVIM NADEVOM (za 4 osebe)

Potrebujemo: 1 šop čemaža, ½ šopa peteršilja, 6 žlic olivnega olja, 2 žlici sesekljanih mandeljnev, 600 g mletega govejega mesa, 2 jajci, 6 žlic drobtin, 150 g sirčka, sol, poper, 2 rumeni papriki, 3 stebela belušne zelene, 2 korenčka, 6 paradižnikov, 2 čebuli, 2 žlici paradižnikove mezge, sladkor.

Priprava:

1. Čemaž in peteršilj operemo, osušimo in ločeno na drobno seseklamo. Čemaž zmešajmo z 2 žlicama olja in sesekljanimi mandlji. Peteršilj zmešamo z mesom, jajci, drobtinami, sirčkom, soljo in porom, ter zgnetemo. Oblikujemo 8 kroglic in v vsako vtisnemo jamico, ki jih napolnimo s čemaževim nadevom in kroglice oblikujemo v polpete. Polpete pečemo z obeh strani na 2 žlicah olja, cca 10 minut.
2. Za paradižnikovo omako pripravimo zelenjavo in jo na drobno seseklamo. Čebulo olupimo, seseklamo in prepražimo na preostalem olju. Dodamo zelenjavo in pražimo. Primešamo še paradižnikovo mezgo in kuhamo cca. 10 minut. Omako začинimo s soljo, poprom in sladkorjem, ter ponudimo s polpeti. Poleg se prileže česnova bageta ali pečen krompir.

ČEMAŽEVA RIŽOTA I

POTREBUJEMO: 15 dkg opranega čemaža, 3 žlice olivnega olja, 1 skodelica opranega riža, sol po potrebi, 2 žlici marsale ali kakega drugega alkohola, 2 žlici drobno narezanega peteršilja.

Priprava: čemaž narežemo na rezance in ga malo podušimo na olivnem olju, dodamo alkohol in počakamo, da izpari (ostane samo aroma) nato dodamo riž in sol, dodamo še peteršilj in zalijemo z dvema skodelicama vode. Premešamo, pokrijemo in pustimo da zavre, vre naj od 3-5 minut, nato riž ponovno premešamo in pustimo, da vre še minuto, posode ne odpiramo 10 minut.

ČEMAŽEVA RIŽOTA II

POTREBUJEMO: 200 g riža, 90 g čemaževih listov, 1 srednje velika čebula, približno 1 l zelenjavne osnove, 80 g masla, 0,6 dl olivnega olja, 60 g parmezana, sol, beli poper.

PREDPRIPRAVA: zelenjavno osnovo pristavimo, zavremo in pustimo na toplem. Čemaževe liste očistimo, oprhamo pod tekočo vodo in dobro odcedimo. Čebulo olupimo in drobno seseklamo.

Priprava: V posodi segrejemo olivno olje, na katerem posteklenimo sesekljano čebulo. Na prepraženo čebulo stresemo riž, ki ga med mešanjem na hitro posteklenimo. Riž zalijemo z zajemalko vroče zelenjavne osnove. Med občasnim mešanjem ga kuhamo toliko časa, da se tekočina povsem ukuha. Tedaj prilijemo naslednjo zajemalko riža, postopek pa ponavljamo približno 8 minut, da riž skuhamo na zob.

Odcejen čemaž gorobo seseklamo.

Parmezan drobno nastrgamo.

Rižu primešamo sesekljan čemaž, sol in sveže mlet beli poper. Med stalnim mešanjem vse skupaj kuhamo še 2 minuti. Po potrebi prilijemo še malo zelenjavne osnove.

Posodo z rižem odstavimo, vmešamo koščke hladnega masla in nastrganega parmezana, dobro premešamo, pokrijemo in pustimo stati 3 minute.



ČEMAŽEVA RIŽOTA III

Sestavine:

200 g riža

100 g čemaževih listov

1 čebula

1 liter juhe ali vode

50 g masla

0,5 dcl oljčnega olja

sol, poper

V kozici segrejemo olivno olje in posteklamo seseklano čebulo. Nanjo stresemo opran riž, mešamo 2 do 3 minute in prilijemo zajemalko juhe. Počakamo, da riž juho "popije", potem prilijemo naslednjo in ponavljamo vse dotlej, da je riž skuhan na zob. Čemaž operemo in odcedimo, grobo seseklamo in ga previdno vmešamo v riž. Popramo, po potrebi dosolimo. Ko je riž kuham, odstavimo z ognja in vanj vmešamo mrzlo maslo, premešamo in pustimo nekaj minut, da se okusi premešajo.

ČEMAŽEVA RIŽOTA S PRŠUTOM IV

Za 4 osebe potrebujemo: 1 majhen por, 40 dag svežega čemaža, 2 žlici masla, 40 dag riža arborio, 1 l mesne juhe, 10 dag pršuta in sol.

Priprava: v večji kozici razpustite polovico masla, na njem popražite očiščen in na kockice narezan por.

Dodajte riž in opran ter grobo narezan čemaž. Postopoma prilivajte juho, vedno ko se le-ta vpije, in mešajte.

Ko riž postane že skoraj čisto mehak, dodajte na rezance narezan pršut in preostalo maslo. Premešajte, še malo podušite in solite po potrebi. Takoj postrezite z naribanim parmezanom ali drugim trdim sirom.

ČEMAŽEVA TORTA S SLANINO

POTREBUJEMO: 250 g moke, 3 žlice olja, sol, poper, ½ kocke svežega kvasa, ¼ žličke sladkorja, 125 ml mleka, 250 g čemaža, 75 g mesnate slanine, 50 g masla, 4 jajca, 3 žlice naribanega sira, 150 g na kocke narezanega mesnega sira, 200 ml kisle smetane, kumina.

PRIPRAVA: V skledo damo moko z oljem in soljo, zdrobljen kvas zmešamo s sladkorjem in mlačnim mlekom, ter prilijemo k moki. Zgnetemo tako, da se testo loči od sklede (z mešalnikom). Potresemo z malo moke in damo pokritega vzhajat za 45 minut. Okrogel model premera 28 cm obložimo s peki papirjem, pečico segrejemo na 200 °C (ventilatorsko na 180). Testo razvaljamo, ga položimo v model in oblikujemo 2 cm visok rob, pokrijemo in pustimo vzhajati še 15 minut.

Čemaž očistimo, operemo in otresemo do suhega. Odstranimo peclje in drobno narežemo. Slanino zrežemo na kocke in jo razpustimo v ponvi, dodamo maslo in čemaž, ter dušimo 5 min. Jajca stepemo in jih zmešamo s čemažem, sirom, mesnim sirom in kislom smetano, začинimo s soljo, poprom in kumino. Zmes porazdelimo po testu, pokrijemo z alu folijo, ter pečemo 20 min. Nato odstranimo folijo in pečemo še 25 min., ter ponudimo vroče.

PIRE KROMPIR S ČEMAŽEM IN PEČENICAMI

POTREBUJEMO: 1 kg mokastega krompirja, sol in sveže mlet poper, 250 g čemaža, 125 ml mleka, 125 ml smetane, sveže nariban muškadni orešček, 2 žlici masla, 4 pare pečenic.

PRIPRAVA: olupljen krompir narežemo na kocke in ga v slani vodi kuhamo 20 min., odcedimo in pretlačimo skozi stiskalnico.

Čemaž očistimo, operemo in odrežemo stebila, ga mokrega damo v posodo, pokrijemo in dušimo, da pade skupaj, nato ga narežemo na trakove.

Mleko in smetano segrejemo v loncu in ga s čemažem zmešamo v pire. Začinimo s soljo, poprom in muškatnim oreščkom.

V ponvi na maslu zapečemo pečenice.

ČEMAŽ S PIŠČANCEM

Čebulo zasteklenimo, dodamo na manjše kose narezano piščančje meso, dušimo, dodamo v kropu prekuhan čemaž, po želji malo krompirja, nekaj zrn strtega popra, zalijemo z vodo, dodamo žličko vegete, solim če je potrebno, na koncu zgostimo s prežganjem, dodamo nariban muškatni orešček in pri serviranju na koščke narezan svež čemaž.



III. PRILOGE:

- različne čemaževe omake
- beluši s čemaževo omako
- omaka za testenine
- čemažev kruh
- čemažev kruh s klobaso
- fritati s čemažem
- čemaževi cmočki
- kruhovi cmoki z bučnimi semeni, čemažem in parmezanom
- peresniki s čemaževim pestom
- krompirjevi njoki s čemažem
- čemaževi svaljki
- čemaževi njoki
- čemaževi rezanci
- mlinci s čemažem
- čemaževi štruklji
- pita s čemažem

ČEMAŽEVA OMAKA I

Sestavine:

3 žlice olja
2 žlici moke
6 žlic drobno sesekljanih čemaževih listov
2 dcl juhe
1 žlica kisle smetane
sok pol limone

Na olju rahlo prepražimo moko in čemaž, zalijemo z juho, solimo, popramo po okusu in pustimo, da se tekočina do polovice pokuha. Dodamo žlico kisle smetane in okisamo z limoninim sokom. Čemaževa omaka je odlična priloga k mesu, še posebej h govedini in k divjačini.

ČEMAŽEVA OMAKA II

POTREBUJEMO: 2 žlici olja, 2 žlici moke, 3 žlice drobno narezanih listov čemaža, juho, žlico kisle smetane, limonin sok in sol po okusu.

Priprava: Moko in čemaževе liste rahlo prepražimo na olju, zalijemo z juho, posolimo in pokuhamo. Nato precedimo dodamo žlico kisle smetane ter okisamo z limoninim sokom. Omako ponudimo k kuhani govedini, divjačini in zrezkom.

BELUŠI S ČEMAŽEVO OMAKO

POTREBUJEMO: 800 g mladega krompirja, 2 kg belušev, sol, sladkor, 1 žlička masla

ZA ČEMAŽEVO OMAKO POTREBUJEMO: 90 g čemaža, 200 g masla, 3 rumenjake, žlica moke, 125 ml vode v kateri so se kuhali beluši.

PRIprAVA: krompir operemo in po potrebi olupimo, ter ga v slani vodi kuhamo 20 min. Beluše operemo, olupimo, odrežemo konce in jih zvežemo v šopke. V večjem loncu zavremo vodo, dodamo sol, sladkor in maslo, ter kuhamo 20 min.

Čemaž očistimo, operemo in otresemo do suhega, peclje odstranimo, liste pa sesekljamо. Maslo penasto umešamo, dodamo med mešanjem rumenjake in moke, ter segrejemo na majhnem plamenu. Počasi med mešanjem dolivamo beluševo vodo in na koncu dodamo še čemaž. Omako vkuhamo tako, da je smetanaste gostote.

Kuhane beluše in krompir naložimo na krožnik, ter prelijemo z čemaževо omako, ter potresemo s svežim čemažem.

OMAKA ZA TESTENINE (2 OSEBE)

Potrebujemo: 10 dkg čemaža, 5 žlic pinjol, 5 žlic parmezana, olivno olje, sol in poper.

Priprava: Pinjole na kratko prepražimo v ponvi brez maščobe, nato jih zmeljemo ali zdrobimo v možnarju. Dodamo čemaž in nariban parmezan, ter po potrebi dolijemo toliko olivnega olja, da dobimo gladko zmes. Po okusu začинimo s soljo in poprom. Omaka za testenine je gotova.



EMAŽEV KRUH PO MOJE

Vmesimo testo, kot običajno za kruh iz sestavin: moka, sol, olje, kvas, ter dodamo še na trakce narezan čemaž in ga pustimo shajati pol ure, nato premesimo še enkrat in damo v pekač, da ponovno vzhaja, nato damo peči v ogreto pečico. Kruh je izjemno okusen.



ČEMAŽEV KRUH IN ČEMAŽEV KRUH S KLOBASO PO MOJE

Vmesimo testo, kot običajno za kruh iz sestavin: moka, sol, olje, kvas, ter dodamo še na trakce narezan čemaž in ga pustimo shajati pol ure, nato premesimo in potlačimo in damo v sredino domačo dimljeno klobaso, ter še enkrat pustimo vzhajat, nato damo peči v ogreto pečico. Kruh je resnično izjemno dober.

FRITATI S ČEMAŽEM

Potrebujemo: 60 g moke (gladke), 2 jajci, 1/8 l mleka (ali mineralne vode z mehurčki), sol, 3 žlice olja (za peko), 1 pest čemaža

Priprava: čemaž operemo, osušimo in narežemo. Moko, jajci, mleko in sol zgnetemo v gosto testo.

Primešamo čemaž. V teflonski ponvi segrejemo olje, prilijemo nekaj testa, tako da se razlije po vsej površini, in z obeh strani zlatorumeno popečemo. Postopek ponavljamo, dokler nam ne zmanjka testa.

Posušimo, zvijemo kot palačinke in narežemo na tanke rezine. Položimo v jušni krožnik in zalijemo z vročo govejo juho.



ČEMAŽEVI CMOČKI

Potrebujemo: 400 g moke, 100 g čemaža, 6 jajc, 1 žlička soli

Priprava: čemaž očistimo, operemo, temeljito posušimo, listom porežemo peclje, nazadnje pa liste z jajci gladko razmešamo v *električnem mešalniku*.

Moko presejemo v skledo. Dodamo čemaževno zmes, 1,5 decilitra vode in žličko soli, nato pa z *električnim ročnim mešalnikom* stepamo toliko časa, da dobimo gladko testo. Počiva naj 30 minut.

Testo s pomočjo dveh žličk oblikujemo v *cmočke*, ki jih polagamo v blago kipečo vodo. *Kuhamo* jih toliko časa, da priplavajo na površje.

Kuhane cmočke dobro odcedimo.

V ponvi segrejemo malo masla, na katerega stresemo odcejene žličnike. Nanje *nastrgamo* malo sira in pustimo le toliko, da se sir nekoliko stopi.

Čemaževi cmočki so preprosta topla predjed ali lahka samostojna jed.

Čemaž uvrščamo med varovalna živila, ki so za zdravje nadvse pomembna.

KRUHOVI CMOKI Z BUČNIMI SEMENI, ČEMAŽEM IN PARMEZANOM

Potrebujemo: bel kruh 30 dag, 2 jajci, mleko 2 dcl, bučna semena 2 žlici, čemaž 2 žlici, parmezan 1 žlica

Priprava:

Kruhu obrežemo skorjico, ga narežemo na kocke ter dodamo čemaž in ostale sestavine. Po 10 minutah iz pripravljene mase oblikujemo cmoke. Položimo jih na pekač in kuhamo v sopari na 85 do 100 °C, 15 do 20 minut oz. dokler sonda ne doseže temperature 85 °C.

Namig: pri pripravi cmokov nam ni treba uporabiti moke, saj pri kuhanju v sopari lahko kot vezavo uporabimo samo jajca. Čemaž lahko po želji nadomestimo s peteršiljem, pehtranom ipd.



PERESNIKI S ČEMAŽEVIM PESTOM (za 4 osebe)

Potrebujemo: 500 g peresnikov, sol, 1 ½ šopa čemaža, 1 šop peteršilja, 1 strok česna, 90 ml olivnega olja, 50 g zmletih mandeljnov, 75 g naribanega parmezana, poper.

Priprava:

1. testenine skuhamo
2. med kuhanjem umijemo čemaž in peteršilj in obrišemo v papirnati brisači, odstranimo stebela in ju grobo sesekljam, tudi česen olupimo in sesekljam. V mešalnik damo zelišča, česen, olje in mandeljne in skupaj zmeljemo. Vmešamo še parmezan in pesto začинimo s soljo in poprom
3. testenine precedimo in prelijemo s hladno vodo in odcedimo. Damo jih na krožnik in obložimo s pestom. Po želji jih posujemo z nastrganim parmezanom in mandeljevimi lističi.

KROMPIROVI NJOKI S ČEMAŽEM, V GORGONZOLNI OMAKI

Za njoke potrebujemo: 50-60 listov čemaža, 1 kg belega krompira, 2 jajci, cca 450 g moke, sol.

Za omako potrebujemo: (količine so po želji) gorgonzola, malo masla, smetana, parmezan

Priprava:

Čemaževe liste operemo in na drobno narežemo, stebila lahko damo stran, zaradi močnejšega ostrega okusa, ni pa nujno.

Krompir solimo in skuhamo, ga pretlačimo in ko se ohladi mu dodamo jajca, moko in nasekljan čemaž. Dobro zgnetemo v testo, moko damo po občutku, saj je odvisno od vlažnosti krompira, koliko bo vpil moke. Iz testa naredimo njoke ali svaljke, ki jih damo v vrel krop in kuhamo toliko časa, da priplavajo na površje.

Če jih jemo z omako, jo pripravimo: V kozici stopimo maslo, dodamo smetano in v njej na majhni temperaturi stopimo sir. Njoke damo v pekač, primeren za pečico, polijemo jih s smetanovo omako in povrhu še malo naribamo sira ali damo parmezana (po želji) in damo v pečico, da se lepo zapeče skorjica. Pečica na bo ogreta na 180-200 °C, naj se peče 15 min.

ČEMAŽEVI SVALJKI

Sestavine:

- 60 g čemaževih listov
- 500 g krompirja
- 200 g ostre moke
- 20 g pirinega zdroba
- 4 žlice oljčnega olja

Skuhamo krompir. Liste čemaža na hitro blanširamo in nato sesekljam. Krompir odcedimo, olupimo, pretlačimo in mu dodamo oljčno olje. Ko se malce ohladi, dodamo moko, zдроб, sol in čemaž. Na hitro ugnemo testo. Oblikujemo ga v štruco in naredimo svaljke. Kuhamo jih v slanem kropu deset minut. Odcedimo in jih prelijemo s poljubno omako.

ČEMAŽEVI NJOKI

Čemaževi krompirjevi njoki s sirovo omako so odlična spomladanska priloga.



Čemaževi krompirjevi njoki s sirovo omako in parmezanom.

Sestavine za 2 osebi:

- 30 listov čemaža
- 6 srednje velikih krompirjev
- ščepec soli
- 1 jajce
- 200 g moke
- 2 žlici masla
- 2 žlici kisle smetane
- nekaj rezin navadnega sira
- nekaj rezin parmezana

Čemaž operemo in nasekljamo. Krompir skuhamo, olupimo in pretlačimo. Posolimo in mu dodamo jajce, moko in čemaž. Vse skupaj pregnetemo v gladko testo. Iz njega oblikujemo njoke in jih kuhamo v vreli vodi, dokler ne priplavajo na površje. Medtem segrejemo pečico na 180 stopinj Celzija in pripravimo sirovo omako. V kozici stopimo dve žlici masla, dve žlici kisle smetane in nekaj rezin sira. Kuhane njoke zložimo v pekač in prelijemo s sirovo omako. Po vrhu položimo še rezine svežega parmezana in pečemo približno 15 minut, dokler sir ne dobi rahle skorjice. Ponudimo kot prilogo ali glavno jed. Dober tek!

ČEMAŽEVI SVALJKI

Za 4 osebe:

6 dag čemaževih listov ali odgovarjajočo količino biodobro čemaževe zeliščne omake
žlice olivnega olja (v drugem primeru manj)
50 dag krompirja
20 dag ostre moke
2 dag pirinega zdroba
slan krop

Priprava:

Krompir dobro operemo in ga skuhamo do mehkega. Medtem operemo liste čemaža, jih na hitro blanširamo in nato sesekljamo. Krompir odcedimo, olupimo, pretlačimo in mu dodamo olivno olje. Ko se malce ohladi, dodamo moko, zdrob, sol in čemaž. Na hitro ugnemo testo. Oblikujemo ga v štrucu, iz nje pa naredimo svaljke. Kuhamo jih v slanem kropu 10 minut. Kuhane odcedimo in jih prelijemo s poljubno omako.

ČEMAŽEVI REZANCI

Potrebujemo:

200 g moke
2 jajci
60 g čemaževih listov
20 g masla

Priprava: čemaževe lističe očistimo, oprhamo pod tekočo hladno vodo in posušimo. Nato jih drobno sesekljamo ter skupaj z moko, jajcema in malo vode ugnemo v rezančno testo. Ovijemo ga v prozorno folijo in pustimo počivati 30 minut. 10 minut pred koncem počivanja testa v večji posodi pristavimo in zavremo hladno vodo za kuhanje rezancev. Spočito testo tanko razvaljamo, nekoliko posušimo, zvijemo in narežemo na poljubno široke rezance. Krop posolimo, potem pa v njem na zob skuhamo rezance. Kuhane odcedimo in zmešamo z maslom.

Čemaž je ena najokusnejših, najbolj uporabnih in najbolj zdravih užitnih divjih rastlin. Presnega pripravljamo v solati ali kot dodatek sendvičem, kuhamo pa ga v številnih različicah.



MLINCI S ČEMAŽEM

Namočila sem mlince, da so postali mehki. potem sem v nepregorno posodo dala plast mlincev, potresla s čemažem (takrat sem s svežim), potem spet čemaž, pa čemaž, mlinci. Prelila sem z mešanico kisle smetane, malo mleka in jajca, soli in muškata oreščka. Postavila v ogreto pečico in zapekla (cca 15 minut).

Čemaževi štruklji

Sestavine:

- 30 dag bele moke
- dve žlici kisa
- sol
- voda
- kavna žlička pecilnega praška

nadev:

- ½ kg nepasirane skute
- 2-3 cela lajca
- sol
- 5-10 sesekljanih listov čemaža ali zvrhana jedilna žlica čemaževega pesta.

Priprava:

1. Zamesimo rahlo testo in ga damo za dve uri počivat v hladilnik (testo se bo lepše valjalo in razvleklo).
2. Testo na pomokani krpi razvaljamo in razvlečemo čim bolj tenko. Namažemo nadev in zvijemo.
3. Razrežemo na primerno dolge »klobase« in zavijemo v naoljeno aluminijevo folijo, ki jo na koncu dobro zavijemo.
4. Kuhamo v kropu 20 do 25 minut.



Pita s čemažem

Sestavine:

- 250 g moke
- 3 žlice olivnega olja
- 1 čajna žlička soli
- kocke svežega kvasa
- 150 ml vode

Priprava:

Kvas nadrobimo v mlačno vodo, dodamo dve žlici moke ter olje in pustimo, da vzhaja. Moko posolimo in na sredini naredimo jamico za kvas. Vse skupaj z mešalnikom zamesimo v gladko testo in pustimo, da vzhaja. Testo nato razvaljamo in razporedimo v okrogel model, ki smo ga prekrili s pekipapirjem. Ob straneh ga dvignemo za dva centimetra in pustimo vsaj deset minut, da zopet vzhaja.

Nadev pripravimo tako, da slanino narežemo na kocke in prepražimo na olivnem olju. Dodamo nasekljan čemaž in samo na hitro vse skupaj prepražimo. Po okusu solimo in popramo, nato dodamo jajca, na kocke narezano mocarelo, parmezan in kisko smetano. Vse skupaj dobro zmešamo in nadev razporedimo na testo. Pečemo 40 minut na 180 °C.



IV. SOLATE

- solata s čemažem, fižolom in jajci
- čemaž v solati
- krompirjeva solata s čemažem

NASITNA SOLATA S ČEMAŽEM

Potrebujemo:

25 dag [čemaževih](#) listov

25 dag kuhanega fižola v zrnju

2 kuhani jajci

10 dag slanine (uporabljam pečeno panceto)

kis, olje

sol, poper

žlička gorčičnih zrn (ni nujno)

Čemaževe liste operemo in jih narežemo. Dodamo fižol in narezani jajci. Na olju prepražimo slanino in zalijemo s kisom. Solato prelijemo z vročim prelivom ter jo solimo in popramo po okusu. Potresemo z gorčičnimi semeni.

To je nasitna solata za večerjo. Zraven paše črn ali polnozrnat kruh.



ČEMAŽEVA SALATA

POTREBUJEMO (ZA ENO OSEBO): 2 pesti listov čemaža, 1 jabolko, 1 žlico jabolčnega kisa, 2 žlice olivnega olja, sol, poper.

Priprava: Liste čemaža očistimo in drobno narežemo, jabolko očistimo pešk in naribamo. Olje, kis in začimbe dobro zmešamo in zlijemo na čemaževe liste, ki smo jim že dodali naribano jabolko.

PARADIŽNIKOVA SOLATA S ČEMAŽEM (za 2 osebi)

Sestavine:

- 8 večjih zrelih paradižnikov
- 1 šopek rukole
- črni poper
- 1 žlica balzamičnega kisa
- oljčno olje
- šopek bazilike
- 2 žlici čemaževega pesta

Priprava:

Paradižnike narežemo na tanke rezine, rukolo natrgamo na manjše kose. Paradižnike začinimo s čemaževim pestom, poprom in balzamičnim kisom ter okrasimo s seseklano baziliko.

KROMPIRJEVA SOLATA S ČEMAŽEM

Za 1 osebo potrebujemo 2 srednje velika krompirja, skodelico drobno narezanih čemaževih listov, srednje veliko čebulo, 2 žlici kisle smetane, 2 žlici jabolčnega kisa, sol in poper po okusu. Krompirja skuhamo in olupimo. Počakamo, da se shladi nato ga narežemo na lističe, dodamo drobno narezane liste čemaža, narezano čebulo, začimbe po želji, kislo smetano in kis. Vse sestavine dobro premešamo in ponudimo.

V. VLAGANJE

- čemaževi popki vloženi v kis
- čemaž v soli
- čemažev namaz z oljčnim oljem
- odišavljeno olje s čemažem
- sir v olju s čemažem

ČEMAŽEVI CVETNI POPKI V KISU

POTREBUJEMO: 1 liter čemaževih cvetnih popkov,
3-4 dcl kisa za vlaganje (8%),
5 dcl vode,
0,5 dcl olja,
2 dkg sladkorja
3 dkg soli
žlička popra v zrnju,
3 lovorjevi listi

1. način: Čemaževe popke damo v manjše kozarčke za vlaganje, vse ostale sestavine zavremo in s tem zalijemo cvetne popke, ter dobro zapremo kozarčke, ki jih nato še pasteriziramo.

2. način: V vrelo mešanico kisa, vode in dodatkov stresemo cvetne popke, jih pokuhamo toliko, da spremenijo barvo, nato napolnimo kozarčke in zapremo, ter pustimo, da se počasi ohladijo.

RECEPT ZA VLAGANJE ČEMAŽEVIH POPKOV-PO MOJE

MEŠANICA TEKOČINE:

- 1 l kisa za vlaganje,
- 1,5 l vode,
- 10 dkg soli,
- 10 dkg sladkorja.

Tekočino zavremo in ji dodamo začimbe po okusu: cel poper, lovor...kar nam je všeč.

V to količino tekočine dam običajno 2 litra nabranih-opranih čemaževih popkov in jih prevrem. Takoj ko spremenijo barvo jih poberem ven in dam v kozarčke, ter vroče zaprem.

Opomba: poskusila sem že tudi tako, da sem dala čemaževe popke direktno v kozarce in zalila z vrelo tekočino. V okusu ni spremembe, le kozarčki so manj polni v zadnjem primeru.



ČEMAŽ V SOLI

Vložen v sol: na tanke rezance narežemo čemaževe liste, dodamo grobo sol, natlačimo v kozarce in zalijemo z oljčnim oljem. Uporablja se k raznim omakam (dodamo na koncu) in salatam.

Čemaževi popki v soli: popke damo v kozarček, dodamo malo grobe soli, zalijemo z oljčnim oljem.

Uporabljammo za dodatek k rižotam in drugim jedem.

Blanširan: liste blanširamo, ter damo v zamrzovalnik, uporaben kot špinača ali blitva in česna ne rabimo dodajat!

ČEMAŽEV NAMAZ

POTREBUJEMO: 60 dkg čemaža, 6 dcl olivnega olja in 2,5 dkg morske soli.

PRIPRAVA: liste čemaža zmeljemo v multipraktiku skupaj z oljem in soljo. Dobljeno maso damo v kozarce in dobro zapremo. Namaz je obstojen 1 leto in več, če kozarčke dobro zapremo.

Tako pripravljen namaz lahko uporabimo za pripravo namazov ko na razpolagi ni svežega čemaža, pa tudi pri kuhi lahko nadomesti česen. Okus je enkraten, vendar moramo biti pazljivi, kadar ga damo namesto česna, ker je namaz zelo slan, zato moramo jed manj soliti.



ODIŠAVLJENO OLJE

Potrebujemo: 5 listov čemaža, 125 ml oljčnega olja, steklenico.

Priprava: Liste operemo s toplo vodo in dobro obrišemo, ter grobo sesekljam, damo v steklenico in zalijemo z oljčnem oljem, pustimo stati 5 dni na toplem.

SIR V OLJU S ČEMAŽEM

Potrebujemo: mlad sir, mlade čemaževe liste in oljčno olje

Priprava: Sir narežemo na kocke, ga naložimo v kozarec in medtem večkrat obilo potresemo z drobno narezanim čemaževimi listi. Sproti zalivamo z oljčnim oljem in pazimo, da med kosi sira ne nastajajo zračni mehurčki. Napolnjen kozarec zapremo in shranimo na hladnem.

Na ta način lahko pripravimo aromatiziran sir tudi s česnom in zelišči. Najprimernejša so drobno narezana sveža bazilika, peteršilj, drobnjak, šetraj in podobne aromatičnosti. Če nimamo svežih, lahko uporabimo tudi suha zelišča, vendar je teh potrebno kar precej več kot svežih.

Literatura-vir :

- ***internetne strani, različne knjige o zeliščih, uvodno besedilo o čemažu pa je združeno iz dveh mojih objavljenih člankov v Nedeljskem dnevniku v rubriki »Domača zdravila«***

Fotografije-vir: internetne strani in moje

Recepte sem zbirala kar lep čas, vse od leta 2005 do leta 2011, pa tudi še v prihodnje želim sledit novim izkušnjam v kulinaričnem svetu.....