



Recepti za pripravo ČEMAŽEVIH DOBROT



Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Preizkusite naslednje okusne recepte, ki sta jih pripravili Knajparija - Ekološka kmetija Premzl in Izletniška ekološka kmetija Uranjek »Pri Baronu«. Za pripravo jedi uporabite polnovredne, kakovostne sestavine iz ekološke pridelave in predelave s slovenskih kmetij, saj niso izpostavljene dolгим transportnim potem in tako obdržijo svežino, več vitaminov in mineralov. Ekološka živila so pridelana na povsem naraven način, brez uporabe topnih mineralnih gnojil, kemično sintetiziranih fitofarmaceutskih sredstev (pesticidov), gensko spremenjenih organizmov in različnih regulatorjev rasti. So visoko kakovostna, z bogato prehransko vrednostjo in visoko vsebnostjo vitaminov, mineralov in antioksidantov, dajejo več energije in krepijo imunski sistem.

Dober tek!

Recepti Knajparije - Ekološke kmetije Premzl

Čemaževa juha

Sestavine (za 4 osebe):

60 dag krompirja, 1-2 žlici čemaževega namaza (pesta), sol

Priprava:

Olupljen in na kocke narezan krompir skuhamo v vodi. Kuhanega temeljito zmečkamo in zmešamo ter dodamo čemaž. Po potrebi dosolimo in takoj postrežemo.

Zelenjavni zavitek s čemažem

Sestavine (za 1 pekač):

Testo

Približno 35 dag polnovredne moke (pirine ali pšenične), mlačna voda, 1-2 žlici olivnega olja, sol, 1-2 žlici jabolčnega kisa

Nadev:

0,5 kg sezonskih zelišč, ki so na voljo (listi: koprive, blitve, špinacije, regrata, trpotca, borage, oseta, kislice, bršljanaste grenkuljice, marjetice; in korenin (4-5): oman, svetlin, topinambur), 4-5 žlic čemaža

Priprava:

Iz sestavin zamesimo gladko testo. Pokrijemo in pustimo počivati vsaj pol ure. Medtem pripravimo nadev iz zelišč (narezana za kratek čas poparimo, odcedimo in v multipraktiku zmiksamo z očiščenimi gomolji ali brez njih). Na pomokanem prtu razvaljamo tretjino testa tako tanko kot lahko. Razvaljano testo namažemo z nadevom, zavijemo v zavitek, preložimo v pekač obložen s peki papirjem in po želji po vrhu pomažemo z valjem. V pekač damo 3 do 4 zavitke. Pečemo 45 - 50 minut v predhodno ogreti pečici na 220 °C. Čas pečenja je odvisen od debeline zavitka.

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Čemažev namaz (pesto)

Sestavine:

7 dl hladno stiskanega olja (olivno, sončnično), 5 kg čemaža, 50 g himalajske soli, 20 kozarčkov 210 ml

Priprava:

Čemaž naberemo, preberemo, na drobno narežemo. Vse sestavine zmiksamo v multipraktiku. Z njim napolnimo manjše steklene kozarce, jih dobro zapremo in shranimo v temnem in hladnem prostoru.

Testenine ali mlinci s čemažem

Sestavine:

Testenine ali mlinci, voda, sol

Priprava:

Testenine ali mlince skuhamo v rahlo slanem kropu. Odcedimo jih in zabelimo s čemaževim namazom (pestom). Takoj postrežemo.

Pomladanska solata s čemažem

Sestavine:

Zelišča – list: regrat, rman, kopriva, marjetica, kislica; cvet: vijolica, trobentica, marjetica; krompir, čemažev namaz (pesto), kis, sol

Priprava:

Krompir operemo, skuhamo do mehkega. Zelišča operemo in po želji na drobno narežemo. V pripravljena zelišča na kolobarje narežemo olupljen kuhan krompir, dodamo kis, sol in vse skupaj premešamo. Nazadnje dodamo še čemažev namaz (pesto) in še enkrat dobro premešamo.

Čemaževi kruhki

Sestavine (za 4 osebe):

0,5 kg polnovrednega kruha, čemažev namaz (pesto), mleko, olje za cvrenje, 3 jajca

Priprava:

Kruh narežemo na slab centimeter debele rezine. Eno rezino namažemo s čemaževim namazom, z drugo rezino pa pokrijemo in rahlo stisnemo. Pomočimo v stepenem jajcu z mlekom in zlato rumeno ocvremo v vročem olju. Ponudimo s poljubno zeleno solato.

Različica:

Namesto da kruh pomočimo v jajce, ga hrustljivo opečemo v opekaču.

Ekoški pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Obacda (bavarski namaz)

Sestavine:

Skuta, mehki sir, čemažev namaz (pesto), mala naribana čebula, malo popra, paprika in zeliščna sol

Priprava:

Vse sestavine damo v skledo. Z vilicami jih drobno zmečkamo in pomešamo. Namaz je zelo hranilen in polnovreden obrok hrane. Namažemo ga na polnovreden kruh.

Čemaževe kapljice

Sestavine:

Listi čemaža, litrska prozorna steklenica, 1 l sadnega žganja (38-43 %)

Priprava:

Čemaževe liste na drobno razrežemo. Z njimi napolnimo dobro tretjino litrske steklenice. Nanj nalijemo sadno žganje. Steklenico zapremo in jo za 6 tednov postavimo v topel, sončen prostor. Večkrat jo pretresemo. Nato vsebino precedimo in na dan popijemo 2-krat po 12 kapljic oziroma pol žličke z malo vode. Kapljice so dobre za možgane in preprečevanje možnosti poapnitve žil.

Različica:

Zdrobljene liste lahko jeseni zamenjamo s čemaževimi čebulicami in tako dobimo kapljice, ki znižujejo visok krvni pritisk. Jemljemo 12 kapljic oziroma 1 žličko dopoldan in enako količino popoldan razredčeno z vodo.

Čemaževino

Sestavine:

Cvetovi čemaža, litrska steklenica, 1 l belega suhega vina

Priprava:

Potrgamo odprte čemaževe cvetove. Z njimi napolnimo litrsko steklenico in nanje nalijemo suho belo vino. Steklenico zapremo in za 6 tednov postavimo na sončen in topel prostor. Steklenico večkrat pretresemo. Nato vino precedimo. Na dan popijemo pred obrokom kozarček tega vina kot želodčno-črevesni aperitiv.

Krompirjev pire s čemažem

Sestavine (za 4 osebe):

60 dag krompirja, sol, voda, čemaž po okusu (sveži ali namaz), kislina smetana (po potrebi)

Priprava:

Krompir operemo, olupimo in do mehkega skuhamo. Kuhanemu krompirju odcedimo vodo, dodamo na drobno narezan sveži čemaž s kislino smetano ali čemažev namaz (pesto) brez ali s kislino smetano. Z zmečkalnikom vse skupaj temeljito zmečkamo in zmešamo. Takoj postrežemo.

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Čemaževo koprivna špinača z mlekom

Sestavine (za 4 osebe):

25 dag špinače, 10 dag kopriv, 1-2 žlici čemaževega namaza (pesta), žlica pirine moke, 2 dl mleka, poper

Priprava:

Špinačo očistimo, dodamo koprivne liste in temeljito operemo. Pokrito skuhamo v rahlo slanem kropu. Kuhamo 5 minut, odcedimo in oblijemo z mrzlo vodo ter sesekljam v električnem mešalniku. V kozici segrejem olje, vanj dodamo moko, premešamo in takoj dodamo špinačo. Zalijemo z mrzlim mlekom, popoprmo in prilijemo še toliko vode, da je omaka srednje gosta. Prevremo. Preden postrežemo, primešamo čemažev namaz (pesto) ter dobro premešamo. Zelo dobro se poda h krompirjevemu pireju.

Zelenjavna juha s čemažem

Sestavine (za 6 oseb):

4 listi zelja, 1-2 lista cvetače, 1 rdeč korenček, korenina peteršilja, košček rumene kolerabe, 1,5 l vode, sol, krompir, čemažev namaz (pesto)

Priprava:

Listno zelenjavo operemo in narežemo na rezance, prav tako očistimo korenasto zelenjavo in narežemo na kolobarje. Zelenjavo damo v lonec z vrelo vodo. Pokrito kuhamo na srednji vročini. Ko je zelenjava na pol kuhana, dodamo še olupljen in na lističe narezan krompir ter prilijemo v mrzli vodi razžvrkljano moko. Kuhamo naprej, solimo. Kuhano juho zabelimo s čemaževim namazom (pestom).

Zelenjavna solata s čemažem

Sestavine (za 4 osebe):

20 dag očiščene solate, 1 žlica čemaževega namaza (pesta), kis, sol

Priprava:

Liste solate operemo v vodi in jo po potrebi narežemo. Solato damo v skledo. Dodamo čemaž in zmešamo. Če je potrebno, dodamo še sol in ponovno zmešamo. Okisamo po želji in tako postrežemo.

Recepti Izletniško ekološke kmetije Uranjek »Pri Baronu«

Čemažinke

Sestavine:

4 žlice drobno narezanih listov čemaža, 2 jajci

Priprava: Liste čemaža drobno narežemo. Dodamo k jajcema in vse skupaj dobro razžvrkljamo, na koncu posolimo. Pečemo v ponvi toliko časa, da je palačinka zlato rumene barve. Nato jo obrnemo in jo spečemo še na drugi strani. Palačinke so odlična ideja za okusno kosilo.



Široki rezanci s čemažem

Sestavine (za 4 osebe):

½ kg širokih rezancev, čemažev pesto, sveže mleti poper, sol in 50 g parmezana

Priprava: Zavremo osoljeno vodo in v njej skuhamo rezance. Na hitro podušimo čemažev pesto. Kuhane rezance odcedimo in stresemo v ponev k čemažu, dodamo sol po potrebi, popramo, premešamo in takoj ponudimo s tankimi rezinami parmezana.

Skutin namaz s čemažem

Sestavine:

10 dag poljubne vrste skute ali svežega ovčjega sira, 3 žlice kisle smetane, sol, 1-2 žlički čemaža v olju

Priprava: Skuto ali ovčji sir zdrobimo v posodi z vilicami. Dodamo kislo smetano in dobro premešamo. Na koncu primešamo čemaž v oljčnem olju, solimo in ponudimo s kruhom.

Čemaževi štruklji

Sestavine:

Testo: 30 dag bele moke, 2 žlici kisa, sol, voda, kavna žlička pecilnega praška

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

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

Čemažev kruh

Sestavine: moka, sol, olje, kvas, čemažev pesto

Priprava: Zamesimo testo iz moke, soli, olja, kvasa ter dodamo še na trakce narezan čemaž ali čemažev pesto in ga pustimo vzhajati pol ure, nato premesimo še enkrat in damo v pekač, da ponovno vzhaja. Nato pečemo v ogreti pečici, dokler se kruh lepo ne zapeče. Kruh je izjemno okusen.

POMEMBNO OPOZORILO

Bodimo zelo previdni pri nabiranju čemaža in ga ne zamenjajmo z drugimi rastlinami. ČEMAŽEVI LISTI IN ČEBULICE DIŠIJO PO ČESNU. Če list ali čebulico zmečkamo, povonjamo in poskusimo, mora dišati po česnu in tako ga ne moremo zamenjati za drugo rastlino. Najbolje pa je, da se v gozdu prvič seznanimo z njim tako, da nam ga pokaže nekdo, ki čemaž zelo dobro pozna.

Kje do EKO izdelkov?

- Ekološka tržnica Maribor | Glavni trg, Maribor | pet.: 9.00 - 12.00
- Ekološka tržnica Europark Maribor | sre.: 14.00 - 19.00
- Partnersko kmetovanje dvorišče KGZS-Zavod Maribor | Vinarska 14 | čet.: 16.00 - 17.00
- Trgovina Zelena točka Murska Sobota (BTC) | pon. - sob. 8.00 - 20.00
- Trgovina Zelena točka Ljubljana (Citypark) | pon. - pet. 9.00 - 21.00 | sob. 8.00 - 21.00
- Baronova trgovinica na Izletniško ekološki kmetiji Uranjek »Pri Baronu« | Planica 6 | 2313 Fram | sob.-ned: 10.00 - 17.00. Čez teden po dogovoru. Prazniki zaprto.