

# Ekološki pridelki in izdelki



## Recepti iz EKO čemaževega pesta

[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

Preizkusite naslednje okusne recepte Izletniško-ekološke kmetije Uranjek. Za pripravo jedi uporabite polnovredne, kakovostne sestavine iz ekološke pridelave in predelave. Dober tek!



### 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 kisló 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 cela 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 zvijemo. Razrežemo na primerno dolge »klobase« in zavijemo v naoljeno aluminijevo folijo, ki jo na koncu dobro zavijemo. Kuhamo v krogu 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.

### Ali ste vedeli?

Čemaž, znan tudi kot divji česen, raste od marca do junija, cveti pa od aprila do maja v tako imenovanih gostih preprogah. Najpogosteje ga najdemo v hrastovih, gabrovih ali bukovih gozdovih, pa tudi na negozdnih površinah, kjer pa mora biti vsaj delno senčno in vlažno področje. Sodobne raziskave pa so pokazale, da vsebuje čemaž več magnezija, mangana, železa in žveplovih spojin od običajnega česna. Žveplo je znano po tem, da uravnava holesterol in preprečuje nastanek bolezni srca in ožilja ter da veže živo srebro. Čemaž ne povzroča neprijetnega zadaha, čeprav vsebuje alicin, ki mu daje tipičen vonj po česnu in je obenem znan tudi po tem, da deluje kot naravni antibiotik in ubija glivice.

# Ekološki pridelki in izdelki



[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)



## Čemaževa juhica (za 2 osebi)

**Sestavine:** čemaž pesto, 40 g šalotke ali mlade čebule, 150 g krompirja, 30 dkg masla, 125 ml sladke smetane, muškadni orešček, sol in poper  
**Priprava:** Šalotko nasekljamo in jo na hitro prepražimo na maslu. Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga dodamo k šalotki. Zalijemo z vodo, po okusu dodamo začimbe in čemažev pesto. Pred serviranjem juho pretlačimo. K juhi ponudimo opečene kruhke.



## 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 poslimo. 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 (za 4 osebe)

**Sestavine:** 1/2 kg širokih razancev, čemažev pesto, sveže mleti poper, sol in 50 g parmezana  
**Priprava:** Zavremo vodo, ki jo solimo 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.

Še več receptov najdete na [www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

## Kje do EKO izdelkov?

- BIO TRGOVINA na Izletniško ekološki kmetiji Uranjek »Pri Baronu« | Planica 6 | 2313 Fram | sob.-ned: 10.00 - 17.00. Čez teden po dogovoru. Prazniki zaprto.
- 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 | ned.: 9.00 - 15.00