

Čemaž, spomladanska gozdna dobrota



Prihaja spomladanski čas, ko bodo čemaževi gozdovi značilno zadišali po česnu. Pri nabiranju moramo biti zelo previdni, da čemaža ne zamenjamo za strupen jesenski podlesek. Čemaž je cenjen v kulinariki, saj poleg zdravilnih sestavin ponuja veliko možnosti za okusno kulinarično ustvarjanje. Iz čemaža izdelujemo namaze, skuhamo odlične juhe ali ga uživamo svežega v solati.

Iz kje izvira čemaž?

Prvotni izvor čemaža je Kavkaz, gorovje centralne Azije in severnega Irana. Divje rastoči čemaž najdemo v Evropi, Severni Aziji in Severni Ameriki. Poznala so ga stara ljudstva, npr. Indijanci, stari Rimljani, Kelti in Germani, ter mu pripisovali celo magične moči.

KLIKNITE TUKAJ za naročilo knjige **ČEMAŽ, vanež in česnovi peski**; avtor- Avgust Miklošič – ZALOŽBA KMEČKI GLAS. Za pomoč pri nakupu nas lahko tudi pokličete na 031 848 038.

Čemaž skozi stoletja

Med Rimljani je bil čemaž izredno cenjen in bolj priljubljen kot česen. V starem Egiptu je veljal za sveto rastlino. Staroverci ali pogani so verjeli, da določene rastline ob zaužitju dajejo ljudem lastnosti, ki so primerljive z živalskimi, in jih zato poimenovali po teh živalih.

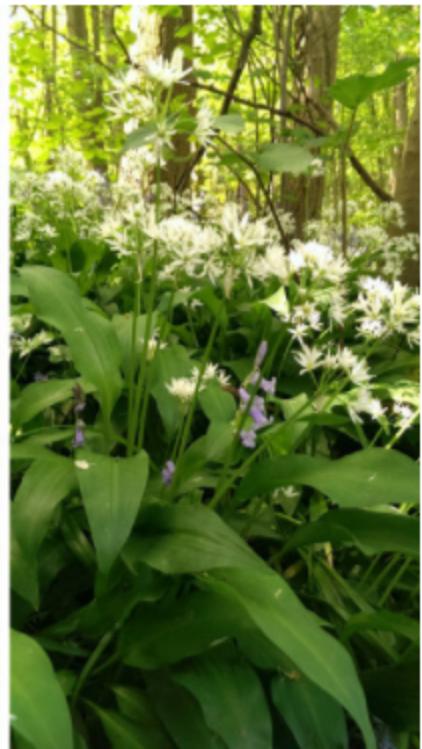
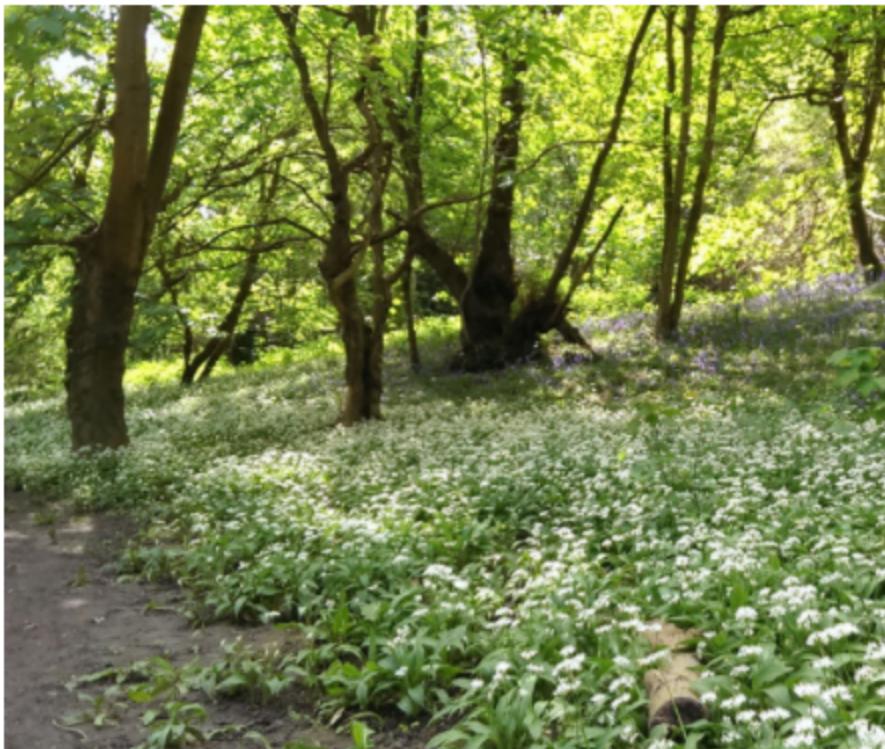
V mitologiji je medved simbol fizične moči in plodnosti, zato naj bi **čemaž ali medvedji luk** (*Allium ursinum*) dobil ime ravno po medvedu, saj človeka poživi in mu daje moč. Govori se tudi, da naj bi se medved po zimskem spancu najdel čemaža in si z njim prečistil kri, ter se znebil parazitov, ki so se mu med zimo nabrali v prebavnem sistemu. Tako je tudi to možna razloga, zakaj se čemažu v mnogih jezikih pravi medvedji luk.

V 8. stoletju je dal Karel Veliki zapisati kmetijski zakonik **Capitulare de Villis**, kjer je z zakonom določil gojenje nekaterih rastlin na posestvih, med drugim tudi čemaža. Pozneje se je razširila njegova uporaba.

V srednjem veku jo je izpodrinil česen zaradi velike zdravilne moči, po drugi strani pa naj bi bil čemaž nezaželen na vrtovih samostanov, ker **deluje poživljajoče in ima celo učinke afrodisiaka**.

Rastišča čemaža v Sloveniji

Čemaž raste po vsej Evropi. V Sloveniji **raste v svetlih, vlažnih, mešanih gozdovih** (Gorenjska, Štajerska, Dolenjska, Notranjska, prekmurske gozdnate ravnice). Uspeva v krajih do 1.900 m nadmorske višine.



Rastišče čemaža.

V naravi najdemo cele planjave čemaža. **Rastišča prepoznamo po tipičnem česnovem vonju**. Raste v vlažnih, s humusom in listjem bogatih nižinskih gozdovih, obronkih gozdov, bolj pogosto ob potočkih, izvirih in vlažnih predelih.

Botanične značilnosti čemaža

Čemaž (*Allium ursinum*) **spada v družino lukovk** (Alliaceae) in je bližnji sorodnik čebule, pora, česna in drobnjaka. Ima še vrsto drugih ljudskih imen, kot so **divji česen, gozdni česen, medvedji luk, čremoš** in še mnogo drugih glede na pokrajino in narečje prebivalstva.



List čemaža.

Je trajna rastlina s podolgovato čebulico, ovito v belo prozorno membrano. Cela rastlina ima značilen vonj po česnu in **zraste od 25 do 35 cm visoko**. Ima dva pritlična lista, široka 2 do 5 cm in dolga do 25 cm, ki sta ploska in suličasta ter na videz spominjata na šmarnico. Mladi listi so svetlo zeleni, stari pa temno zeleni.





Cvet čemaža.

KLIKNITE TUKAJ za naročilo knjige **ČEMAŽ, vanež in česnovi peski**; avtor- Avgust Miklošič – ZALOŽBA KMEČKI GLAS. Za pomoč pri nakupu nas lahko tudi pokličete na 031 848 038.

Kdaj je najbolj primeren čas nabiranja?



Nabiranje čemaža.

Najbolj ugoden čas nabiranja je, ko se rosa posuši, okoli poldneva, tako kot to velja za vse

rastline. Nabiranje mladih listov ima še to prednost, da v tem času še ni cvetnega prahu na drevju. Pozneje, ko se cvetni prah osipa in nabira na liste, jih je težko očistiti. Seveda nabiramo zdrave in čvrste liste.

Nabiramo liste, popke, cvetove in čebulice



Cvet s semenij.

Nabiramo in uživamo vse dele rastline: liste, popke, cvetove in čebulice. Najbolj so uporabni **sveži deli**. S sušenjem deli čemaža zgubijo specifičen vonj, okus in tudi koristne sestavine. Od marca naprej lahko nabiramo liste.

Mladi listi imajo največ vitamina C

Pri tem je pomembno, da **nabiramo mlade liste**, saj le ti vsebujejo največ vitamina C, provitamina A, eteričnih olj, predvsem pa klorofila, raznih mineralov in flavonoidov, ki delujejo zaščitno in krepčilno.

Bodimo pozorni na strupen jesenski podlesek in bolezni čemaža

Liste nabiramo previdno – posamično, da ne pride do morebitne zamenjave s kakšno strupeno rastlino, predvsem zelo strupenim jesenskim podleskom.

Liste čemaža začnemo opazovati, ko začnejo poganjati, do veličine približno 5 cm, ko so še primerni za nabiranje. Z žvečenjem mladih listov lahko ugotavljamo, da je **okus zelo pekoč**, kar nam da vedeti, da imajo v sebi veliko zdravilno moč.

Tudi čemaževi listi imajo svoje bolezni in deformacije, zaradi česar seveda niso primerni za uporabo. Ko se starejši čemaževi listi razbohotijo, je večja možnost, da so **okuženi z jajci lisicje trakulje**, ki jih lisica pušča z iztrebki, kar je sicer majhna možnost pri tako obsežnih poljih čemaža, da bi naleteli ravno na te liste.

Čemaž uživamo svežega v solatah, pripravimo juhe ali ga zamrnemo

Ko pride najbolj ugoden čas za nabiranje, začnemo torej **izdelovati namaze in druge shranke ali pa uživati surov čemaž v različnih solatah**. Vedeti moramo, da **listi z rastjo izgubljajo moč**. Ko se pojavijo popki, nimajo skoraj nobene zdravilne moči več. Zato prenehamo nabirati liste za pripravo namazov.

Starejše liste še vedno lahko uporabljamo za pripravo juh, čemaževe soli in dodajamo solatam. Lahko jih uporabimo za zavitke, namesto zeljnih ali figovih listov. Največ napak naredimo z nabiranjem starejših listov in iz njih delamo namaz (pesto).

Liste čemaža lahko zamrznemo. Sušenje ni koristno, razen če jih sušimo in uporabimo za začimbe. Posušene liste zmeljemo shranimo v vrečke ali steklene kozarce. Lahko dodamo tudi cvetove, ki pa imajo rahlo sladkast in ostrejši okus.

Zeleni svet priporoča:

V knjigi **ČEMAŽ, vanež in česnovi peski**, vas čaka zbirka receptov za jedi s čemažem, vanežem in česnovimi peski ter navodila za pripravo zdravilnih pripravkov.



KLIKNITE TUKAJ za naročilo knjige **ČEMAŽ, vanež in česnovi peski**; avtor- Avgust Miklošič – ZALOŽBA KMEČKI GLAS. Za pomoč pri nakupu nas lahko tudi pokličete na 031 848 038.

Vir: – ZALOŽBA KMEČKI GLAS