



Pomladanske temperature in prebujanje narave v vsej njeni lepoti kar kličejo po tem, da se odpravimo v gozd. Hoja po gozdnih tleh je mehka, odsotnost zvokov civilizacije pa blagodejno vpliva na počutje. Večina ljudi se v gozdu pomiri, kar delno pripisujemo tudi brezčasnosti, ki jo občutimo. Zasavje bi lahko opredelili kot gozdnato pokrajino, saj kar dve tretjini površine pokrivajo gozdovi. Gozd je lahko naš pravi živilski supermarket. Njegova ponudba je zdrava, raznovrstna ter visoke kakovosti.

Ena izmed dobrot, ki nam jih ponuja gozd, je čemaž, ki je v zadnjem času postal prava uspešnica v kuhinji. Nabira se ga predvsem aprila in maja po senčnih, vlažnih, listna-

tih gozdovih. Užitna je cela rastlina, od gomolja do stebela, listov in celo cvetov. Najbolje ga je uporabiti v hladni kuhinji, saj se njegova sestava s predolgim kuhanjem spremeni in tako izgubi veliko zdravljenih snovi. Svež čemaž je bogat s C-vitaminom, z magnezijem, železom ter eteričnimi olji. Odpravlja napihjenost in krče. Prav tako preprečuje apnenje žil, vrtoglavico, nespečnost, znižuje raven holesterola v krvi in visoki krvni tlak, pomaga pri jetrnih obolenjih, razstrupljanju telesa in varuje pred gripo. Uživanje čemaža ne priporočajo ljudem z občutljivim želodcem, ker ga težko prenašajo.

Toda pozor! Čemaž je podoben dvema zelo strupenima rastlinama, in

sicer šmarnici ter podlesku. Najlažje ga prepoznamo po značilnem močnem vonju – po česnu. Čemaž lahko shranimo za dlje časa, tako da ga v sekljalniku nasekljamo in zmešamo skupaj z oljčnim oljem, s soljo ter ga shranimo v kozarce za vlaganje. Druga možnost je, da ga na grobo sesekljam, damo v vrečke ter zamrznemo. Meni je najbolj všeč sveže nabran, zato sem ga uporabila pri pripravi 'krumpantocha', stari jedi steklarjev.

In seveda ne smete pozabiti z bližjega travnika odtrgati kakšne štiriperesne deteljice in regratovih listov, ter jih uporabiti pri okrasitvi velikonočnih pirhov! ;)

Krumpantoch s čemažem



Priprava

1. Čemaž narežemo na drobno.

2. Surov krompir naribamo, ga osolimo in ožamemo. Nato mu dodamo moko, jajci, čemaž ter vse skupaj dobro premešamo. Po potrebi še solimo.

3. Na vroči maščobi oblikujemo polpetke in jih do zlato rumene barve popečemo z obeh strani.

4. H 'krumpantochu' se odlično poda vrtna solata ali navadni jogurt.

Dober tek!

Sestavine

3 veliki krompirji
olje ali mast
šop svežega čemaža
2 jajci
2 žlici ostre moke
ščepec soli

Irena Rebov

