

SPOZNAJMO 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 pripisovala celo magične moči.

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 najedel 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 razlaga, zakaj se čemažu v mnogih jezikih pravi medvedji luk.

V 8. stoletju je dal Karel Veliki zapisati kmetijski zakonik Capitulare de Vil-

lis, 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 afrodiziaka.

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. 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.

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. Steblo je pokončno in robato. Bogato socvetje je kobulasto s 5–20 belimi zvezdastimi cvetovi. V cvetovih dozori seme na srčaste oblike v velikosti 2 do 3 mm. Ko dozori, nadzemni deli niso več potrebni, listi se povesijo in porumenijo ter nato počasi propadejo.

NABIRANJE ČEMAŽA

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. 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. 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 velikine približno 5 cm, ko so že primerni za nabiranje, in dalje sledimo rasti rastline do najbolj primerne časa za nabiranje. Z žvečenjem mladih listov lahko ugotovljamo, da je okus zelo pekoč, kar nam da vedeti, da imajo v sebi veliko zdravilno moč. 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. 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 lisičje trakulje, ki jih lisica pušča z iztrebki,



Nabiranje čemaža v gozdu

* *



Listi čemaža

kar je sicer majhna možnost pri tako obsežnih poljih čemaža, da bi naleteli ravno na te liste.

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 zamrzujemo. Sušenje ni koristno, razen če jih sušimo in uporabimo za začimbe. Posušene liste zmeljemo shranimo

* *

* *



Popkek pred odpiranjem cveta



Cvet čemaža



Cvet čemaža s semeni

v vrečke ali steklene kozarce. Lahko dodamo tudi cvetove, ki pa imajo rahlo sladkast in ostrejši okus.

CVETOVI ČEMAŽA

Glavičasto socvetje je sestavljeno iz belih zvezdastih cvetov, ki zelo moč-

no dišijo. Popke nabiramo koncem aprila, v maju in juniju. Tudi pri nabiranju popkov je potrebno opazovati rastline, tako da jih nabiramo v pravem času, preden se začnejo odpirati. Biti morajo čvrsti in napeti. Ko se popki odprejo, sledi nabiranje čudovitih belih cvetov.

Obdobje cvetenja se razteza od aprila do junija. Socvetje (ko so cvetovi še zaprti) je obdano z dve- ali triplastnimi suhokožnatimi ovršnimi listi, ki so tako dolgi ali daljši kot cvetni peclji in kmalu odpadejo.

V socvetju je manj ali več kot 20 zvezdastih cvetov, ki dišijo po česnu. Cvetni peclji so tik pod cvetovi rahlo odebeljeni in so dolgi 2 cm. Popolnoma bele cvetove sestavlja 6 linearno

* *

VANEŽ, POSEBNEŽ MED LUKI

Vanež je čemažev sorodnik, ki je ljudem manj poznana rastlina, čeprav je po svetu precej razširjena. Do rastišč vaneža se je treba povzpeti nad nadmorsko višino 1.300 metrov. Pri nas ga je veliko na apnenčastem pobočju Snežnika na višini okrog 1.460 metrov.

Tudi vanež (*Allium victorialis*) spada v rod lukov (rod *Allium*, družina *Aliaceae*). Različni narodi po svetu za prehrano in medicino uporabljajo tudi številne druge vrste iz tega rodu. Od okoli 900 vrst, kolikor je vseh lukov, jih nekaj deset gojimo zgolj za okrasne namene. Luki so tudi dobre medonosne rastline.

Vanež pri nas srečamo na kamnitih, skalnatih rastiščih v montanskem pasu, praviloma nad 1.300 metri, ter v pasu rušja in med visokimi steblikami v Julijskih Alpah, Kamniško-Savinjskih Alpah, na Snežniku, Nanosu, Goteniški gori, v Trnovskem gozdu (območje Malega in Velikega Gojaka). Dobimo ga tudi v Alpah in Dinaridih. (Paušič, I., 2017.)

Veliko ga najdemo v pragozdu Krok, v naravnem rezervatu Borove gore na Kočevskem, kjer se da jasno

videti mejo med rastiščem čemaža in vaneža. Rastišče je bogato, rasteta drug ob drugem. Iz opisanega izhaja, da ima vanež rad višinsko vlago in mir. Rasteta skupaj na vlažnih kamnitih travnikih in ruševju.

(Kos, I., 2017.)

BOTANIČNI OPIS

Čemaž in vanež sta pri nas edina divjerastoča luka s pecljati listi. Vsi njuni sorodniki imajo nepecljate, po navadi ozko črtaste liste. Od vseh lukov je vanež še najmanj stereotipen, ima velike eliptične liste s peclji in izrazitimi žilami. Podoben je čemažu, pri katerem iz čebulice izraščata dva, redkeje trije široko suličasti listi, vanež pa ima izrazito rebraste liste.

Pri vanežu listi ne izraščajo iz stebila, temveč iz tal. V višino segajo z listno nožnico približno do polovice stebila. Oblasta socvetja pri vanežu sestavljajo številni rumenkasto zeleni cvetovi.

(Paušič, I., 2017.)

Vaneževa čebulica je kroglasta – podolgovata, približno 10 do 12 mm v premeru z mrežastim ovojem. Vaneževa čebulica nima bele prozorne membrane kot čemaž.



Vanež z listi in cvetovi



Odcvetel vanež s semeni



Podolgovata čebulica vaneža je obdana z značilno mrežico.



Snežnik, rastišče vaneža na nadmorski višini 1.460 metrov

ČESNOVI PESKI

★

Družina Lilijevk (*Liliaceae*) je zelo razširjena – ob čemažu in vanežu, ki rasteta v naravi, pridelujemo na vrtovih in njivah česen, čebulo, šalotko, por in drobnjak. Posebej bomo predstavili česen in česnove peske oziroma p'ske, kot jim pravijo Primorci.

KAJ SO ČESNOVI PESKI

Česen (*Allium Sotivum*) spada v družino Lilijevk (*Liliaceae*). Ljudska imena za česen so: česnik, češnjak, česun, luk. Iz Azije se je pridelovanje česna razširilo na preostali del sveta.

Gojimo ga zaradi čebulic – glavic, v katerih so združeni stroki česna. Česen je ena najstarejših in po okusu najmočnejših užitnih čebulic.

Izkopane glavice spletemo v kite in ga sušimo v zračnem prostoru. Spletene kite česna so pravi okras kmetij po Sloveniji.

V slovenski Istri se ponajšajo s pridelavo česna, ki ga prodajajo na tržnici in v kmetijski zadrugi. Z bogato tradicijo se ponajšajo v Novi vasi nad Dragonjo. Tu ugled česnu povečuje zgodba, povezana z izgradnjo vaškega zvonika v letu 1896. V izgradnjo zvonika je bila vključena občina Piran in občani

Nove vasi. Sklep občine Piran iz 18. januarja gospodovega leta 1896 je bil, da se nastali dolg ob gradnji zvonika porazdeli med vaščane.

Zvonik je bil velik zalogaj za majhno in precej revno vas, zato ustno izročilo hudomušno pravi, da so si vaščani Nove vasi zazidali zvonik iz česna, za kar je bilo treba prodati veliko česna, da so vrnili dolg.

Ozimne sorte česna razvijejo večje glavice in manj številne večje stroke česna v primerjavi s pomladanskim česnom. Za sajenje je primeren ptujski – rdeči in beli – ozimni ter spomladanski česen. Spomladanske sorte česna (poletni česen) razvijejo drobnejše glavice z 12 in več stroki.

(Osvald, J., 1994.)

NABIRANJE ČESNOVIH PESKOV

Na kmetijah v zaledju obalnih občin v Istri tradicionalno uživajo česnove peske. Število jedi, ki jih pripravijo iz česnovih peskov, je majhno, toda te so zelo cenjene.

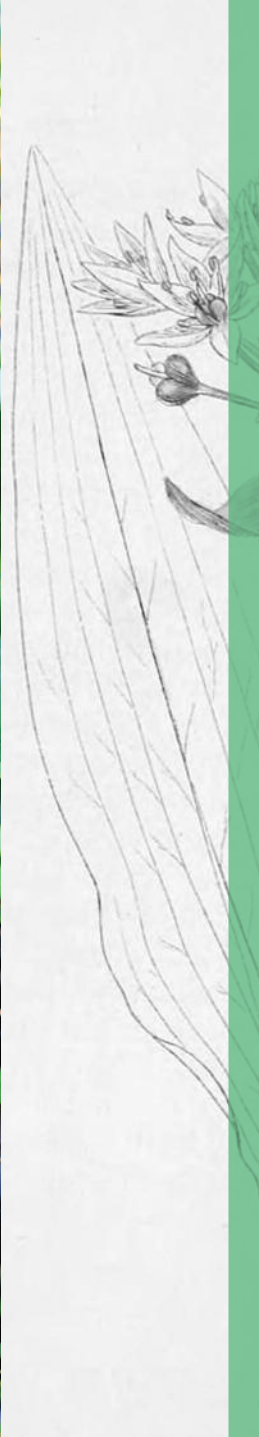
Vsi gojimo česen, toda poznavanje česnovih p'skov je zelo skromno.

Radovednost, kaj so česnovi p'ski, je

★



Z eno roko primemo česen, z drugo počasi izvlečemo pesek.



★

zelo velika. Nazorno se vidi na sliki (levo), kako se izpuli česnove p'ske. Poleg tega bo nekaj predstavitevnihi jedi dodatno prispevalo k razširitvi uporabe in p'ski se bodo uveljavili kot kulinarčna posebnost.

Predstavitev p'skov in uporabe bosta prispevali k inovativnosti kuharskih mojstrov in česnovi p'ski bodo pridobil veljavo; je zapisal Alberto Pucer.

Sajenje več vrst česna ima prednost, ker ne dozori ves česen hkrati, kar omogoča lažje pobiranje. V sredini med listi poganja in zraste v višino stebelce, na katerem se pozneje razvije okrogel cvet. V navadi je, da se stebelce s cvetom pravočasno odstrani in s tem omogoči debeljenje glavic. Iznajdljivi domačini so ugotovili, da so mlada sočna stebelca užitna in kulinarčno zelo zanimiva. Za izvlečenje mladega stebelca je potrebna prava sočnost rastline, vlaga in ročna spretost. Stebelce previdno primemo in počasi vlečemo (izpulimo) iz sredine rastline. Ob vlečenju se sliši šum – pok, ko se stebelce loči od česnove rastline. Šum in pok sta zanimiva in

sta dala izvlečenemu stebelcu ime p'ski, p'ski.

Sočen in najbolj okusen je spodnji del peska, je bele barve in po 7 do 8 centimetrih prehaja v svetlo zeleno in nato v zeleno barvo. Mlade peske uporabimo za uživanje vse do cveta. Uživamo jih kot zdravo prehrano. Pred uporabo odstranimo zgornji del peska. Iz peskov pripravimo solate, fratlje, testenine, rižoto, mineštre, zelenjavne juhe, ocvrte na olju z jajci in kot začimbo, ko spomladi strokom česna pojema moč.

UŽIVANJE ČESNA

Stroki česna so nepogrešljiva začimba v vsakodnevni pripravi jedi in pri izdelovanju klobas, salam in želodcev. Dodamo jih v presni ali kuhani obliki. Česen je nepogrešljiv pri pripravi solat, s čebulo pri pripravi enolončnic ter pri toplotni obdelavi mesa. Kulinarčno so zelo zanimivi česnovi peski. Za primerjavo s čemažem si oglejmo njegove lastnosti. Česnovi stroki imajo svojstven oster vonj z rahlim nadihom po žveplu. Okus je rahlo pekoč in značilnega sladkobnega okusa. Pomembno je eterično olje, ki vsebuje

★



Solata iz stročjega fižola s socvetjem vaneža

Sestavine:
kuhan stročji fižol
nekaj vaneževih socvetij
kis, olje

Socvetje vaneža lahko pripravimo kot odlično prilogo k solati iz stročjega fižola. Vaneževo socvetje oparimo (blanširamo), odcedimo, zrežemo in dodamo stročjemu fižolu ter vse skupaj prelijemo z oljem in kisom.



Česnovi peski na solati

Sestavine:
250 g peskov
oljno olje
kis
sol, poper

Peske zrežemo na nekoliko večje koščke, skuhamo v slani vodi, odcedimo in počakamo, da se ohladijo. Zabelimo jih z oljnim oljem, popopramo, dodamo vinski kis (ali limetin sok) in jih za nekaj časa postavimo v hladilnik. (Pucer, A., 2000.)