

Regrat



Značilnosti:

- Je zelo hranilna rastlina in z njegovim uživanjem si lahko krepimo zdravje.
- Njegovi listi in korenine so bogat vir vitaminov in rudnin. Med drugim vsebujejo več vitamina A kot korenje.
- Rastlina raste na travnikih in ob poteh.
- Regratovi listi se nabirajo v času pred cvetenjem rastline. Pri nas je sezona nabiranja regratovih listov navadno od začetka marca do sredine aprila.

Pozitivne lastnosti:

- Krepi delovanje jeter.
- Pomaga odvajati vodo iz telesa.
- Znižuje raven sladkorja v telesu.
- Čisti organizem...

Uporaba v prehrani

V prehrani so najpogostejši recepti za regrat v juhah in kot solata v različnih oblikah. Regrat ni samo okusna, ampak tudi izjemno zdrava popestritev jedilnika. Sezona nabiranja listov se kmalu končuje, zato pohiti na travnik in ga naberi. Poleg listov so uporabne tudi njegove korenine in cvetovi, še vedno pa ga najbolj poznamo v obliki okrepčilne solate.



Recept

Regrat s krompirjem

Sestavine za 4 osebe:

- 200 do 300 g mladega regrata
- 200 do 300 g krompirja
- 1-2 jajci
- kis, sol, bučno olje, česen

Priprava: regrat očistimo in dobro operemo. Krompir skuhamo v lupini, kuhanega olupimo in še toplega narežemo na rezine ter damo na regratove liste. Skuhamo in narežemo jajca, dodamo kis, bučno olje, sol, česen in premešamo.

