

ZANIMIVOSTI – APRIL

REGRAT

Običajno poznamo to zelo zdravilno rastlino pod imenom regrat. Najdemo pa tudi ljudsko poimenovanje te rastline kot mlečec, jajčar, pljuščanec, smolika in otavčič.

Sodi med najbolj razširjen » plevel » pri nas. Raste po vsej Evropi. Nabiramo ga lahko po vrtovih, na travnikih in ob različnih poteh. Seveda pa se je pametno izogibati gnojenim področjem in bližini prometnih cest.

Regrat začnemo nabiramo že zgodaj spomladi, pa do pozne jeseni. Prvi listi so bolj grenkega okusa.

V naravi se razmnožuje sam. Poznamo pa tudi že gojene sorte, ki jih sadimo v zelenjavnih vrtovih.

Je res uporabna rastlina; tako v prehrani, kot tudi v zdravilne namene. Liste regrata lahko uživamo v solati, v različnih namazih in prikuhah.

Regratovo korenino lahko sprazimo in iz nje pripravimo kavni nadomestek kot je cikoriija. Cvetne popke vlagamo v kis in so lahko nadomestilo za kapre. Iz cvetov naredimo regratovo vino ali sirup. Lahko jih tudi ocvremo ali posušimo za čaj. Sveže potresemo po različnih solatah.

Če želimo imeti čista jetra ali si uravnavati krvni sladkor na naraven način, žvečimo oziroma jejmo stebelca te rastline / ko cveti /.

SIRUP

Tri do štiri pesti regratovih cvetov prekuhamo v dveh litrih vode. Precedimo in še vročemu primešamo dva kilograma sladkorja, sok dveh limon ali dva dekagrama citronske kisline. Ponovno kuhamo in neprestano mešamo, da se sirup zgosti. Prelijemo v steklenice in dobro zapremo. Uživamo eno žličko na dan. Tako si bomo sčistili kri in se okrepili, če smo bili bolni.

KROŽEK KUHAMO – PEČEMO

Z učenci tega krožka smo nabirali regrat. Zelo smo uživali. Nabiranje nam je popestril tudi pogovor kako doma pripravljajo to zanimivo rastlino. Izmenjava receptov je bila res uspešna. Bomo še kdaj ponovili.

Viri:

NARAVA ZDRAVI

ŠTEVILKA 69, april 2016

ŠTEVILKA 8, marec 2011

ŠOLSKI VRT

Pričeli smo tudi z delom na vrtu. Naša hišnika sta naredila kompostnih. V tednu pred prvomajskimi počitnicami pa bomo vrt s pomočjo starejših učencev in učiteljic prelopatili in pripravili na sajenje in sejanje. Pri lažjih opravilih bodo pomagali tudi mlajši učenci.