[**REGRAT**](https://6409875-223072765951520998.preview.editmysite.com/editor/main.php)

**Regrat v skledi**
Mladi in stari, ki se z vrečko in nožičem v roki sprehajajo po travnikih in sklanjajo k tlem, bodo v teh dneh postali stalnica. Čimbolj mlade zelene liste nabiramo od marca pa vse do maja, čeprav ga je mogoče najti (in seveda tudi pojesti) praktično čez vso leto, dokler sneg ne pobeli hribov in dolin. Zdravilne snovi v regratu krožijo skupaj z letnimi časi. Največjo korist bomo zato imeli od listov, če jih bomo nabirali zgodaj spomladi, ko je v njih tudi najmanj grenčine. Ko odcveti, se grenke snovi preselijo v liste, zdravilne pa v korenine.

Idej za uporabo verjetno ne manjka nikomur. Največkrat regrat pristane v solati, in tja gotovo tudi najbolj paše, saj ga je škoda kuhati ali kako drugače predelovati. Receptov je preveč, da bi jih zapisovali, in kombinacij malo morje – mešamo ga s katerokoli drugo spomladansko zelenjavo (čemaž, koprive, smrdljivka, hmeljevi poganjki,…) in zabelimo s hladno stiskanim oljem po želji. Vsak dodatek prispeva svojevrsten okus, dobro se obnesejo fižol, čičerka, krompir, česen, avokado in različna semena.

Kot solato so ga menda prvi začeli uporabljati Italijani v 17. stoletju, čeprav ga je v naše kraje prinesel azijski veter. Po napoleonskih vojnah, ki so v Evropi povzročile lakoto, se je njegova uporaba razširila po vseh evropskih kuhinjah.

Kot zanimivost: v svoji »skledi« ga imajo nadvse rade tudi čebele in med iz regrata velja za enega najbolj zdravilnih.

**Regrat v zdravilstvu**
Njegovo latinsko ime *Taraxacum officinale* izhaja iz grških besed *taraxis*, ki pomeni »očesna motnja« in *aksomai*, ki pomeni »zdraviti. Bel mleček iz regratovega stebla so namreč že dolgo nazaj uporabljali za zdravljenje oči. »Čarovnice«, ki so včasih znale pozdraviti marsikatero tegobo, so ga priporočale še ob nespečnosti, menstrualnih težavah, obolelih jetrih in vranici.

In ne le to, zdi se, da tudi spomladanska čistilna kura z regratom le ni novodoben izum! Regratove učinkovine namreč delujejo čistilno na celotno telo. Organizem, prost odpadnih in strupenih snovi, pa za sabo potegne mnoge stvari:

* izboljšana presnova
* čista kri
* boljše delovanje jetra in žolčnika
* okrepljen imunski sistem
* izboljšanje kožnih stanj, kot so ekcem in lišaji
* izginjanje akutnih oteklin
* bolj živahno črevesje
* pomoč pri hujšanju
* pospešeno izločanje urina oz. odvečne vode iz telesa
* izboljšano stanje pri prsni in trebušni vodenici
* vrnitev apetita pri neješčih

Včasih se s snovmi v regratu, ki prispevajo k vsem naštetim blagodejnim lastnostim, niso obremenjevali in verjetno je tudi prav tako. Danes ve znanost povedati, da celotna rastlina vsebuje precej vitamina C, več železa kot špinača, glikozide, vitamine A in B, karotin, inulin, nekaj beljakovin in ogromno kalija ter ostalih rudnin. Pomembna sta še holin, ki je pomemben za delovanje živčevja in presnovo maščob, ter saponin. Zadnji je sicer strupen, a v manjših količinah le draži in spodbuja izločanje sluzi pri kašlju.

**Regrat v pripovedkah**
Sicer pa regrat ni znan samo v prehrani, temveč o njem že tisočletja krožijo najrazličnejše pripovedke. Po eni izmed njih naj bi regrat nastal iz prahu, ki ga je za sabo dvigoval junak na sončnem bojnem vozu, ko se je vozil okoli Zemlje. Za vozom so ostajali drobci prahu, ki so se spreminjali v sončne cvetove. Ti so bili na Zemlji vidni vse do mraka, ko je voz izginil za obzorjem. Takrat so se se cvetovi zaprli ter čakali na naslednji prihod prelepega junaka…

Ko še ni bilo horoskopov, so si z njim namesto z vedeževalkami pomagale stare device. Pihale so v regratovo lučko tako dolgo, dokler niso odpihnile vseh padalc s semeni – tolikokrat kot so morale pihniti, toliko let so še morale čakati na moža. Nekatere naj bi pihale tako močno, da so premaknile še mline na veter!

Tudi alkimisti niso pozabili nanj, saj so s pomočjo te očitno res vsestranske rastline iskali način, kako bi postali nevidni in kako bi iz njega pridobili zlato.

Kaj pa tale vraža iz starejših dni: kdor se premaže z regratovim mlečkom po celem telesu, bo povsod dobrodošel. Uslišana bo vsaka njegova želja, ljudje pa se bodo radi spoprijateljili z njim in ga vzeli pod streho.

**Regrat v praksi**
Ni kaj, sliši se fino, prepričajte pa se sami! Sneg je že skoraj skopnel in kmalu ne bo več izgovorov, da ga ne vključimo v našo vsakodnevno prehrano. Na tržnici je cena precej zasoljena, a na srečo (morda tudi žalost, saj se tistega, ki raste ob prometnih cestah le ni pametno preveč najesti) raste na vsakem travniku.

Najbolj zdravilen naj bi bil sveže stisnjen regratov sok, za katerega je najbolje uporabiti dober polžast sokovnik, odlično pa vpliva na počutje tudi v smoothie-jih (namig: poskusite z mešanico banan ali pomaranč in regrata).

Da ga ne boste pogrešali izven sezone, se splača že zdaj nabrati njegove rumene cvetove in iz njih narediti sirup. Ali pa jih posušite in se pozimi grejte ob čaju iz njih, po možnosti z dodano žlico regratovega sirupa, regratovega medu, ali pa kar obojega.

Naš recept pa je preprost: skozi celo pomlad vsaj ena velika skleda regrata (lahko skupaj z drugim spomladanskim zelenjem in s čim manj drugimi dodatki) na dan – vsak dan.

**Spomladanski smoothie za energijo in regeneracijo**
Ker se je sezona gibanja v naravi že začela, tokrat predstavljamo regeneracijski napitek, ki nam bo dal dovolj energije za daljše izlete ali tek v naravi, hkrati pa nas bo preskrbel s kvalitetnimi beljakovinami, omega-3 maščobnimi kislinami, vlakninami in pripomogel k hitrejši regeneraciji. Mimogrede naberimo še šopek divjega zelenja in ga vržimo v blender skupaj z ostalimi sestavinami, da povečamo predvsem mineralno vrednost napitka – v poštev pridejo regrat, navadna zvezdica, vršički kopriv, cvetovi trobentic in regačica.

* 3 dcl konopljinega mleka\*
* 2 jabolki
* 1 žlica namočenih chia ali lanenih semen
* pest divjega zelenja (če se odločimo tudi za trobentice, pa »rumenja« )

Vse sestavine premešamo v močnem blenderju.

\*Za konopljino mleko v močnem blenderju zmešamo 3 dcl vode s pol skodelice oluščenih konopljinih semen, ščepcem soli in žličko vanilije. Po želji sladimo z agavinimi sirupom, yacon sirupom ali sladilom po želji.

recept: svetjelep.com

