



# REGRAT

dr. Tina Mele



Pri nas ljudje ob omembi regrata večinoma pomislijo na spomladansko regratovo solato z jajci ali pa na regratove lučke, ki smo jih kot otroci tako radi pihali.

Pri zeliščarjih pa so morda prva misel ob regratu njegove korenine. Regrat ima poleg izredno hranljive vloge tudi medicinsko vrednost in je opomnik, da nam lahko čisto navaden »plevel« nudi ogromno koristi. Vsi deli regrata so koristni, tako ali drugače.





## ENERGETIKA IN DELOVANJE

Po energetiki regratove korenine hladijo in sušijo; so grenke in sladke. Delujejo alterativno (premikajo stvari na bolje), so hranljive, holeretične (spodbujajo nastanek žolča), holagogne (spodbujajo izločanje žolča) ter blago odvajalne.

Pri regratovih koreninah je zanimivo to, da če nabereмо le del korenine, se bo le ta zacelila, obnovila in rastlina bo rasla naprej. Nekaj nad čemer smo lahko zeliščarji navdušeni - kdor pa se želi znebiti regrata na svoji trati, pa ne ravno najbolj.

Regratove korenine iz zemlje vlečejo vitamine in minerale in sveže imajo rahlo sladko-grenek okus ter so kot hrana polne hranil. Poleg tega, da so bogate z železom, manganom, karoteni, kalcijem in kalijem so bogate tudi z inulinom. Inulin je ogljikov hidrat, ki nam pomaga vzdrževati ali obnoviti zdravo črevesno mikrofloro - deluje kot prebiotik - hrana za dobre bakterije v črevesju.



## REGRATOVE KORENINE ZA ZDRAVJE JETER

Medicinsko so korenine regrata poznane predvsem po tem, da podpirajo jetra, še posebej pri nastajanju in sproščanju žolča ter pri stagnaciji jeter.

Znaki stagnacije jeter so lahko slaba prebava (še posebej slabo prebavljanje in absorbcija maščob), kislo spahovanje, estrogenska dominanca, pretirani PMS simptomi (vključno z napenjanjem, krči, nerednim gibanjem črevesja, pretirano jezo). Če stagnacija jeter vztraja se lahko razvije v to, kar v tradicionalni kitajski medicini imenujejo »Liver Heat«. Znaki vključujejo: rdeč jezik (še posebej ob straneh), glavobol za očmi, suha usta, grenek okus v ustih, tinitus (zvonjenje v ušesih), izbruhe jeze, vročo, suho kožo ter suhe, rdeče oči.

Regratova korenina je nežno stimulatorna, premika stagnacijo in na splošno izboljša zdravje jeter. Tako hladi, kot suši – kar jo dela idealno za vroča in vlažna stanja (h katerim so jetra nagnjena).

Ker izboljša delovanje jeter, se korenino regrata lahko uporablja pri mnogih stanjih, ki so povezana s slabim stanjem jeter – npr. akne, turi, PMS.



## REGRATOVE KORENINE PRI ARTRITISU

Tradicionalno se korenine regrata uporablja pri simptomih artritisa že stoletja in moderna znanost je poskušala razložiti ta mehanizem delovanja.

S študijami v laboratoriju so ugotovili, da učinkovina taraxasterol znižuje vnetja in ščiti zdrave celice in so zaključili, da bi ta učinkovina lahko bila uporabna pri preprečevanju in zdravljenju osteoartritisa.

Težko je vedno rezultate laboratorijskih preskusov prenesti na žive organizme; gre pa tu dejansko za možne razlage nečesa, kar zeliščarji po izkušnjah vedo že dolgo.

## REGRATOVE KORENINE KOT PODPORA PRI RAKU

Zgodovinsko so regratove korenine uporabljali tudi za podporo pri ljudeh z rakom. Uporabljali so ga npr. v kombinaciji z repincem. Nek zeliščar je dejal, da je raziskoval nešteto zelišč proti raku in ni našel dveh bolj enostavnih in okusnih zelišč za podporo, kot sta regrat in repinec. Ljudje z rakom morajo uživati podporna zelišča večkrat na dan po več mesecev in palatibilnost je tukaj izrednega pomena. Če so zelišča zanič, če jih je težko jemati - bomo težko vztrajali toliko časa, kot je potrebno.



## LISTI REGRATA

Listi regrata se že dolgo smatrajo za spomladanski tonik, čeprav jih lahko jemo skozi celo leto. Tam, kjer kosimo travnik, imamo nekako umetno pomlad vse leto in tudi mlade regratove liste, čeprav čisto enako ni. Mladi, pomladanski listi so manj grenki kot kasneje zreli. Večji, manj razčlenjeni listi so bolj okusni in manj grenki. Lahko se jih posuši, za kasnejšo uporabo.

Zaradi grenčin pomagajo pri prebavi, so pa tudi zelo hranljivi. Še posebej so bogati s kalcijem, fosforjem, karoteni in kalijem. Tudi listi vsebujejo presenetljivo visoke vrednosti inulina (za liste) in imajo pravitako ugoden vpliv na črevesno floro. List regrata je tudi močan diuretik in se ga lahko uporablja pri naslavljanju edemov, stagnacije urinarnega sistema in pri znakih visokega pritiska. Za razliko od farmacevtskih diuretikov ne povzroča znižanja kalija v krvi, saj je sam list zelo bogat s kalijem. V ta namen se uporablja v obliki tinkture ali čaja.



## CVETOVİ REGRATA

Prav tako uživamo tudi regratove cvetove. Pazimo, da niso špricani. Nabiramo jih pozno zjutraj oz. pred poldnevom, ko se na polno odprejo in se je jutranja rosa že posušila. Pustimo, da ovenejo (dan ali dva), če pustimo dlje, dobimo „mevke“. Lahko jih zamrznemo (če recimo nabiraš postopoma). Vsebujejo veliko luteina, snovi ki je znana, da podpira zdravje oči. Lahko jemo surove, ocvrte v testu, naredimo sirup, marmelado, vino ali liker.

Stebela regrata vsebujejo mleček, za katerega pravijo, da deluje proti bradavicam, če ga uporabljamo konstantno.

Uporablja se lahko tudi semena. Kot vsa semena, so tudi regratova semena dober vir proteinov - če smo le dovolj potrpežljivi, saj so res zelo majhna.





## PRIPRAVA in UPORABA

Nekateri prisegajo na to, da se korenine nabira po prvi slani. Takrat imajo največ inulina, so tako slajše in bolj bogate s hranili. Lahko pa se jih nabira kadarkoli po tem, ko semenijo ali preden spet zacvetijo - torej dejansko nekako od poletja do pomladi.

Lahko se jih uživa tako, kot se uživa vso gomoljasto zelenjavo. Lahko se jih posuši in popraži - tako pripravimo okusen čaj. Lahko pripravimo tinkturo ali kis. Alkohol bo izvlekel zdravilne učinkovine, medtem ko bo kis uspešno izvlekel ven minerale. Liste lahko nabiramo za hrano kadarkoli, najbolj pa seveda teknejo mladi listi spomladi. Pri večjih listih nabiramo predvsem manj razčlenjene, saj so manj grenki. Jaz jih nabiram skozi celo leto in dodajam v solato, saj rastejo na vrtu, kjer stalno kosimo, tako da so stalno mehki in mladi. Kot diuretik jih lahko naberemo kadarkoli in naredimo iz njih tinkturo, lahko se uporabi tudi kot čaj v ta namen. Za ekstrakcijo mineralov, pa se jih lahko namoči v kis.

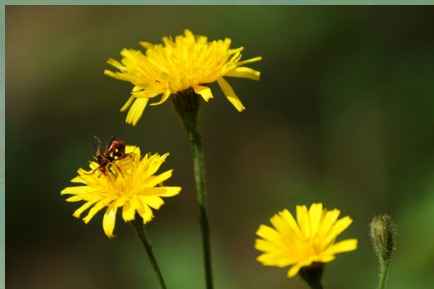
### PREVIDNOSTNI UKREPI

Nekateri ljudje so občutljivi na rastline iz družine Nebinovk, kar lahko pripelje tudi do redke in ponavadi blage reakcije na regrat.

## PODOBNE RASTLINE

Obstaja kar nekaj podobnih rastlin, a k sreči nobena toksična. V KULINARIČNE NAMENE SO VSE PODOBNO UPORABNE IN UŽITNE:

- Navadni svinjak (*Hypochoeris radicata*) - dlakavi listi in polno, razvejano steblo



## PODOBNE RASTLINE

- Otavčíč (*Leotondon* spp.)



## PODOBNE RASTLINE

- Škrbinke (*Sonchus* spp.) – imajo „trne”, ko so zrele in razvejano, polno steblo



## KORENINA

- Izredno hranljive, polne mineralov (železo, mangan, kromeni, kalci, kalij, natrij).

Vzdržujejo in obnavljajo

drevesno fibro (glinin - prebiotiki).

Podpora jeter, prvi stadij naciji

jeter.

Sproščanje zolca.

Zaradi protivnetnih učinkov in

izredno učinkovit pri ARTRITISU.

Podpora pri BAKU (v kombinaciji z repincom).

## LISTI

Spoznadski tonik.

Bogat s kalcijem, fosforjem, kromeni in kalijem.

Še gredina, pomagajo pri

prebovi.

Močan diuretik.

Pomaga pri endemih, stroganiji

urninarnega sistema, visokem

pritisku.

Ker vsebuje veliko kalija, ne

povzročajo zniževanja kalija v krvi

kot pri farmacevtskih diuretikih.

Gveto vi regrata delujejo

proti-bolečinsko in proti-vnetno,

pomagajo pri bolelih ali

utrujenih mišicah in sklepih.

Regratovo mazilo deluje

tudi pomiljujoče in vidljivo na

kožo. Pomaga pri suhi,

razpokani

in srbeči koži. Deluje dobro tudi

ko mazilo za razpoke ustnice.

• Podpirajo zdravje oči (lutein).

## CVETOVJI

- Odličen vir proteinov.

## SEMENA

- Nabdiamo po semenju.

## NABIRANJE

Najbolje po prvi sni, saj

tekraj najbolj potentne.

• Možno nabirati kadarkoli

po semenju in pred po-

novim cvetenjem.

Ker regrat raste pogosto na

škopljeh, degradiranih

področjih, bodi sigurni da

nabirš na čistem oz kjer

poznaš (npr. tvoj vrt).

- Lahko uživamo enako kot

ostalo gonoljasto zelenjavo.

• Lahko posušimo, popražimo

in zmešamo - "regratova kava"

**PREHRETEK**

3-15g/skodelico

**TINKTURA**

12, 30% dikohol, 4-5ml/3xdan

**PREHRETEK**

1-3g na skodelico

**TINKTURA**

1:5, 30% dikohol, 3-4ml/3xdan

**ZELIŠČNI KIS**

Odličen za ekstrakcijo mineralov.

• **SOLATA** iz svežih mladih listov

**PESTO**

**NAMAZ**, **OMAKA**

**REGRATOVE TESTENINE**

**MASLENI REGRATOVJI PIŠKOTI**

• Užiti so surovi, kot dodatek

v soladani, tržotah, zeljšinem

maslu, kosmičih, jogurtih...

**ŠIRUP**, **MARMELADA**

**LAKER**

**OCVRTI V TESTU**

**MASLENI PIŠKOTI**

• **PROTIBOLEČINSKO MAZILLO**

• Lahko uživamo v smutjih,

kosmičih, jogurtih...



**REGRAT  
KULINARIČNI  
RECEPTI**

## »KAVA« IZ REGRATA IN POTROŠNIKA

To je okusen napitek, podoben kavi, ki ne vsebuje kofeina in je zelo koristen za tvoje zdravje. Deluje kot krepičilo za jetra in jih obnavlja. Deluje tudi kot diuretik, kot alterativ pri sladkorni bolezni tipa 2, pri putiki, akumulaciji sečne kisline in pri kroničnih težavah s kožo.

Če želiš pikantno kavo, jo lahko začiniš še s sveže narezanim ingverjem, kardamomom in cimetom, ki jih dodaš v vrelo vodo.

Potrebuješ:

- Sveže narezane korenine regrata in/ali potrošnika (v enakih delih)
- Vodo

Segrej pečico na 175 °C. Razporedi narezane korenine v eni plasti na pekač in jih daj v segreto pečico za 30-40 min oz dokler niso popolnoma suhe in prepražene. Da pripraviš kavo, daj 2-3 jedilni žlici praženih korenin v 2 skodelici vode, segrej do vretja in kuhaj na nizkem ognju še 5-10 minut (lahko tudi 15 min). Precedi in uživaj (lahko dodaš tudi mleko po okusu).



## SIRUP IZ REGRATOVIH CVETOV

1 liter cvetov regrata (če pustimo zeleni del, bo malo bolj grenil, lahko ga odrežemo in pustimo samo rumen del cveta)

1 liter vode

1 kg sladkorja

½ limone

Cvetove prelij z vodo, kuhaj v emajlirani posodi. Segrevaj le toliko da zavre, ugasni plin in pokrij. Pusti

namakati čez noč. Precedi in dobro ožemi cvetove. Dodaj sladkor in narezano limono (če je bio, skupaj z lupino) in počasi segrevaj, sem in tja premešaj, par ur oziroma dokler ne dobimo gostega sirupa.

To je recept, ki se prenaša iz modrih žena na modre žene. Lani sem ga prvič naredila po receptu Susun Weed, ki pravi, da je Maria Treben povedala, da se ga je naučila od svoje mame, ki se ga je naučila

od žene, ki jo je videla nositi regratove cvetove. Komu ga boš predal/a ti?

Pa še to - odličен je, ko ga prelijemo preko ocvrtih regratovih cvetov v testu za palačinke.



## REGRATOV APERITIV

To lahko narediš s katerikoli užitnim cvetom - eksperimentiraj !

Potrebujemo:

500 do 700 ml svežih regratovih cvetov

2/3 skodelice sladkorja

Lupina pol limone

1 liter vodke



Od cvetov odreži zeleni del, da ostanejo samo rumeni listki. Vse sestavine zmešaj v kozarcu (npr. za vlaganje) in pokrij. Dnevno pretresi in pusti vsaj 2 tedna, nato precedi in uživaj.

Lahko dodaš led in limono.

Lahko dodaš toplo vodo in med.

Lahko uživaš pred ali po obrokih.



## ŠKOTSKI MASLENI PIŠKOTI

Ti piškoti so odlični zaradi kombinacije sladkastega okusa cvetnih lističev regrata in nežno grenkega okusa regratovih listov. Dobimo kompleksen okus in odlično hranljivo vrednost.

Potrebujemo:

4 jedilne žlice masla

$\frac{3}{4}$  skodelice sladkorja

1 jajčni rumenjaki

2 jedilni žlici soka limone

1 jedilna žlica limonine lupinice

1  $\frac{1}{2}$  skodelice moka

1  $\frac{1}{2}$  skodelice koruznega škroba

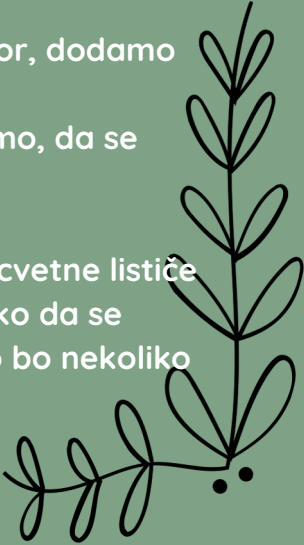
$\frac{1}{4}$  skodelice zmletih cvetnih lističev regrata

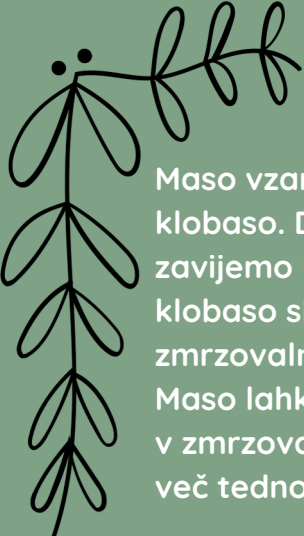
2 jedilni žlici zmletih listov regrata

ščepec soli

Penasto umešamo maslo in sladkor, dodamo rumenjaki, limonin sok in limonino lupinico. Premešamo, da se sestavine dobro zmešajo.

Dodamo moko, škrob, regratove cvetne lističe in liste ter sol. Nežno mešamo, tako da se masa komaj drži skupaj. Izgledalo bo nekoliko mokasto. To je v redu.





Maso vzamemo iz posode in jo oblikujemo v klobaso. Dobro jo zavijemo v peki papir, zavijemo konce papirja, da pomaga držati klobaso skupaj. Damo v hladilnik ali zmrzovalnik za 30 minut oziroma, da se strdi. Maso lahko hranimo v hladilniku tudi več dni ali v zmrzovalniku več tednov.

Segrejemo pečico na 150°C. Narežemo klobaso na pol do 1 cm debele rezine. Položimo rezine na pekač s peki papirjem, rahlo narazen, da se ne dotikajo (ne narastejo kaj dosti).

Pečemo 25 do 30 minut (pri 150°C). Po 25 minutah pozorno preverimo – hitro bodo začeli rjaveti. Vzemi iz pečice, ko se robovi začenjajo zlato obarvati. Sredina bo še precej mehka. Pri peki z ventilacijo temperaturo peke ustrezno prilagodite. Po izkušnjah je potrebno znižati za 15 -20 stopinj C.

Pusti jih še nekaj minut na pladnju, nato pa jih prestavi na hladilno rešetko. Ko se bodo shladili, se bodo tudi malo strdili.



## REGRATVI JAJČNI REZANCI

500 ml sesekljanih regratovih listov

250 ml vrele vode

440 ml polnozrnate moke

1 jajce, dobro stepeno

3 litre vode

Sesekljane regratove liste kuhaj v vodi 15 do 20 min. Odcedi in shrani tekočino. Liste zmešaj z moko, jajcem in z 2 do 4 jedilnimi žlicami tekočine, ki ti je ostala od kuhanja regrata (da dobiš trdno maso).

Razvaljaj na pomokani površini, da dobiš tanko plast. Pusti 2 do 4 ure, da se posuši in nareži na rezance. Kuhaj v slani, vreli vodi cca. pol ure.



## REGRATOVA POMAKICA

60 ml jogurta

125 ml skute

250 ml zelenih delov regrata

česen

sol

Zmešaj jogurt in skuto. Dodaj drobno nasekljane zelene dele regrata in začini s česnom in soljo po okusu.



The background of the image is a close-up, soft-focus photograph of several dandelion seed heads. The seeds are white and wispy, radiating from central points. The overall color palette is a mix of light greens and off-whites, with some brownish tones from the stems.

**REGRAT  
ZELIŠČNI  
PRIPRAVKI**



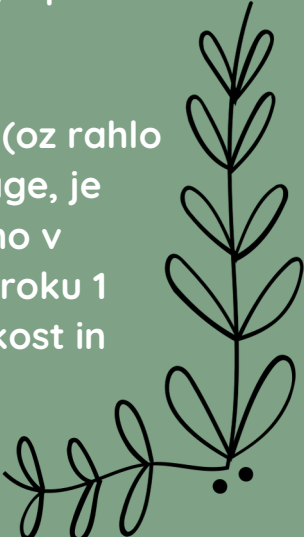
## PROTIBOLEČINSKO MAZILO IZ REGRATOVIH CVETOV

Cvetovi regrata delujejo proti-bolečinsko in proti-vnetno. Olje (macerat) oziroma mazilo iz regratovih cvetov je tako odlična izbira pri bolečih ali utrujenih mišicah in sklepih.

Regratovo mazilo deluje tudi pomirjujoče in vlažilno na kožo. Pomaga pri suhi, razpokani in srbeči koži. Deluje dobro tudi kot mazilo za razpokane ustnice.

Preden regratove cvetove namočimo v olje, je pomembno, da vsaj malo ovenijo - kakšen dan ali dva jih pustimo na zračnem, toplém mestu.

Ker uporabimo sveže cvetove (oz rahlo uvele), ki vsebujejo veliko vlage, je bolje da olje in mazilo hranimo v hladilniku ter ga porabimo v roku 1 meseca - da preprečimo žarkost in plesnenje.



## MACERAT

1 skodelico ovenelih cvetov regrata  
1 skodelico nosilnega olja po izbiri  
(oljčno, mandljevo, kokosovo...)

Ovene le cvetove regrata daj v 250 ml stekleni kozarec (za vlaganje) in jih prelij z nosilnim oljem (vsi cvetovi morajo biti prekriti - če niso, dodaj še malo olja). Kozarec dobro zapri s pokrovom in ga za 2 tedna postavi na toplo (sobna T) in temno mesto. Precedi preko gaze ali tetra plenice, rastline daj na kompost, olje shrani (v hladilniku) ali uporabi za izdelavo mazila.



## MAZILO

1 skodelico macerata regratovih cvetov  
30 g čebeljega voska  
30 g karitejevega masla  
12-24 kapljic eteričnega olja po izbiri  
(opsijsko, sivka pride dobro zraven)

Na vodni kopeli rahlo segrej regratovo olje, dodaj vosek in karitejevo maslo ter segrevaj dokler se ne raztopita. Odstavi s kopeli in po želji dodaj eterično/a olje/a, prelij v majhne kozarčke in pusti, da se mazilo ohladi (in strdi). Shrani v hladilniku.





Sem Tina, doktorica medicinskih znanosti, doktorica veterinarske medicine, zeliščarka, ljubiteljica narave, tabornica, mama treh osnovnošolskih punc, partnerka. Verjamem v moč narave, v moč zelišč. Verjamem, da si lahko vsak sam (vsaj dodatno) pomaga do boljšega zdravja, do boljšega počutja. Zeliščna medicina je medicina ljudi, medicina kjer smo zdravitelci VSI.

Zaupam znanosti, verjamem v tradicijo in poskušam delovati v skladu z zdravo kmečko pametjo. Moje poslanstvo je, da ti pomagam, te učim in spodbujam na enostaven, a pravilen način uporabljati te naše neizmerne zaklade narave, da lahko sam/a poskrbiš za boljše počutje, za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih. In prav lahko se zgodi, da ti ti zakladi rastejo čisto pred domačim pragom. Več o meni si lahko prebereš [TUKAJ](#).