

REGRAT

Danes sneži, zato zelišč ne moremo nabirati. Vseeno lahkoremo na sprehod in nabere mo regrat. Ta zdravilna rastlina se najpogosteje uporablja v solati, z jajčkom in krompirjem, vendar ima še mnogo drugih možnosti. Tudi za čaj je zdravilen, posušimo liste in korenine in ga damo v čajno mešanico.



Regrat 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.

Poleg solate lahko naredimo regradovo juho z nekaj krompirja in smetane. Ne pozabite začiniti. Lahko naredimo tudi omako kot špinačo in jemo s pire krompirjem.

Mmmmm. Odlična je.