

# Regrat je zdravo živilo in ljudsko zdravilo



**Regrat** (Navadni regrat – *Taraxacum officinale*), je dobro znano živilo in preizkušeno ljudsko zdravilo (baje preprečuje tudi staranje). 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. Prav zdaj, marca, se pričinja sezona nabiranja njegovih

okusnih listov, ki jih lahko postrežete surove kot solato ali pa kuhane kot zanimiv dodatek v toplih jedeh.

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. Grenčine dajejo regratu močne diuretične lastnosti, kar pomeni, da spodbuja odvajanje vode. Tradicionalno ga uporabljajo še pri motnjah v delovanju ledvic, celulitu in čezmerni teži. Regrat vsebuje tudi kalij, ki nadomesti izgubo te rudnine zaradi povečanega izločanja seča.

(Vir: <https://www.bodieko.si/regrat-kot-zivilo-in-zdravilo>)

Recept za **TESTENINE Z REGRATOVIM PESTOM:**

<http://okusno.je/recept/testenine-z-regratovim-pestom>