

Nekaj o regratovih cvetovih

Ko cveti regrat, se le spomnite in naberite njegove cvetove in iz njih naredite regratov sirup, ki ima mnoge zdravilne učinke. Pomaga pri krepitvi imunskega sistema, ob bolečem grlu ali prehladu. Regratov sirup je odličnega okusa in je primeren tudi za najmlajše. Namesto sladice lahko žličko ali dve primešamo navadnemu jogurtu in že uživamo v čudovitem desertu.

Prvi koraki so ključni za izdelavo kvalitetnega sirupa:

- Regratove cvetove nabiramo od sredine aprila pa vse do konca cvetenja.
- Pomembno je, da naberete mlade cvetove, a pazite, da izberete tiste, ki so popolnoma odprti.
- Nabiranje se lotite v dopoldanskem času. Ključnega pomena je, da je vreme toplo in suho, saj so tedaj cvetovi polni peloda.
- Ne nabirajte jih v popoldanskem času. Na cvetovih so se namreč že zagotovo napasle čebele, zaradi česar bo vsebnost peloda mnogo manjša.
- Uporabite zgolj rumene cvetne lističe.

Regratov sirup

400g cvetov zavremo v 2-eh litrih vode in jih kuhamo približno pol ure. Nato zmes precedimo in iz cvetov iztihnemo vso tekočino. Lonec pristavimo nazaj na ogenj, dodamo 1kg sladkorja ali naravnega sladila, 4 limone in zadevo kuhamo še 3 ure ter občasno premešamo. Če želite, dodajte več sladkorja. Takšen regratov sirup mešamo z vodo in dobimo odlično osvežilno in zdravilno pijačo. Lahko pa ga pripravimo tudi tako, da cvetove povremo in pustimo stati čez noč, nato pa naslednji dan precedimo, dodamo limono (tudi pomaranča bi dala dober okus), sladkor in pokuhamo do konca.





Regratov med brez kuhanja

Potrebujete:

300 g regratovih cvetov

300 g rjavega sladkorja

Cvetove z rokami očistite zelenega dela, saj za med potrebujete le rumene cvetne lističe. Rumene cvetke naložite v kozarec v plasteh, in sicer v razmerju 1:1 (cvetovi:sladkor) - centimetrsko plast cvetov, centimetrsko plast sladkorja - dokler ne napolnite kozarca. Kozarec postavite na sonce, ki bo poskrbelo, da se bo sladkor stopil, kar bo trajalo nekaj dni. Vmes lahko vsebino nekajkrat premešate. Ko bo sladkor popolnoma razstopljen, tekočino dobro precedite prek gaze in med shranite v čist, steklen kozarec.

Recept zadostuje za dva večja kozarca (900 g). Po tem receptu, ki so ga poznale že naše babice, boste dobili zelo okusen med, ki ga lahko dodajate v tople napitke, ga uporabite kot dodatek v osvežilni limonadi ali namažete na kruh.