

**Največ grenčin v koreninah**

Polisaharid inulin, ki je v koreninah regrata in drugih radičitih kot rezervna hrana namesto škroba, je nekakšen naraven inzulín, saj preprečuje dvig krvnega sladkorja, ker je koristno za vse, ne samo za sladkorne bolnike. Inulin hkrati izboljšuje absorpcijo kalcija in magnezija in je močna podpora vsem, ki imajo črevesne težave. Je namreč prebiotik; to je hrana za dobre, človeku prijazne probiotične bakterije. Inulina je v koreninah največ jeseni, celo do 40 odstotkov, spomladi pa veliko manj.

Regrat je tedaj, ko cveti, bogat tudi s karotenoidi, zlasti z betakarotenom kot predstopno vitamina A ter z vitamini skupine B (B1 in B2) in C ter z že omenjenimi minerali. V zelenih listih in cvetnih koških je razmeroma veliko karotenoidov iz vrst ksantofilov.

Poleg že omenjenega vpliva grenčin za zdravje ima regrat izreden vpliv na presnovo, tako učinkovito čisti kri in limfo. Pomaga lenemu črevesu, odpravlja zaprtost in posledice na koži, razne ekceme in lišaje, akutne oteklino in čire. Ugotovili so celo, da neposredno preprečuje nastajanje čirov na želodcu.

Z vidika zdravja je regrat najbolj učinkovit, ko ga stisnemo v sok ali zmešamo v zeliščni napitek. Zdravilni učinek bo zelo velik, če bomo tak sok uživali tri do štiri tedne po dve do tri žilne žlice na dan.

**Kardij in artičoka**

Obe rastlini sta osata in za človeka pomembni zaradi svojih grenčin, najpomembnejša med njimi je cinarin. Pri kardiju so užiti dolgi, pecljati in stebelni zeleni podobni, vendar veliko čvrstši listi. Pri artičokah uživamo odebeljene mesnate cvetne liste, ki so kot nekakšne luske, pri kardiju pa je užito predvsem steblo, čeprav nekateri navajajo, da je mogoče uživati tudi mlade popke.

Artičoke imajo med vsemi rastlinami največ grenčine cinarin, ki močno spodbuja izločanje žolča in čisti jetra, znižuje slab holesterol in količino maščob (trigliceride) v krvi. Obenem spodbuja izločanje vode iz telesa.

Artičoke Foto: Ivan Merljak



Štruklji z regratom Foto: Ivan Merljak



Juha z regratom in krompirjem Foto: Ivan Merljak

**REGRATOVA PITA S SLANINO, SKUTO IN Z OMAKO IZ TROBENTIC**

Potrebujemo: 30 dag listov regrata, 20 dag slanine, 35 dag skute, 1 lonček kisle smetane, 2 jajci, sol, poper, 4 dag masla, 3 dag trobentic, 1 dl sladke smetane za kuhanje, za testo za pito: 3 jajca, 3 žlice moka, 5 dag naribanega korenčka, 1 dag soli, 1 žlica mleka, papir za peko.

Najprej spečemo testo, ki je lahko tudi krhko. Za nadev na maslu sortiramo slanino in narezan regrat ter solimo. Skuto pretlačimo. Na testo najprej nadevamo regrat s slanino, potem skuto in vse skupaj prelijemo z žlijem. Ki smo ga naredili iz kisle smetane in jajčka. Pečemo na temperaturi 230 stopinj Celzija približno 15 minut. Tih pred serviranjem v omake dodamo še trobentice.

**REGRATOVA JUHA S KROMPIRJEM**

Potrebujemo: 1 manjša čebula, 1 strok česna, 40 dag kuhanega krompirja v kosi, pest regrata, en rdeč in en rumen korenček, sol, 2 dag masti iz cvrtili, 2 dl mleka, 8 dl vode od krompirja, muškati orešček.

Na ocvrtnih prepražimo čebulo in česen. Nato dodamo regrat in ga na hitro prepražimo. Dodamo krompir z vodo, v kateri se je kuhal, in mleko. Začinimo in dodamo muškati orešček. Povpreno deset minut in serviramo. Jušica je še boljša, če ji dodamo malo kisle smetane ob serviranju.

**REGRATOVI NJOKI Z MESNIM PRELIVOM**

Potrebujemo: 3 velike kuhane krompirje, 5 dag masla, žlica smetane, dobro pest sesekljanih regratovih listov, 2 jajci, 3 žlice zdroba in 3 žlice moka, češpic soli.

Vroč krompir pretlačimo z maslom, smetano in regratom, v

nekoliko ohlajeno maso dodamo jajci, nato v povsem ohlajeno se moko in zdrob. Vnoči dobro pregnetemo, oblikujemo njoke (cmoke) in jih kuhamo do sedem minut oziroma da priplavajo na vrh. Ponudimo jih z mesnim ragujem ali ocvrtili.

**REGRATOVI ŠTRUKLJI S KROMPIRJEVIM TESTOM**

Potrebujemo: 1 kg kuhanega krompirja, 28 dag moka, 8 dag masla, 5 dag sladkorja, dva rumenjaka in 1 dag soli, vzhajan kvas iz 1 dag kvasa in 2 žlic mlačnega mleka. Za nadev potrebujemo dobro pest sesekljanih regratovih listov, dve žlici svežega masla, 1 kiti a smetane, 2 jajci, 3-4 žlice drobin, pol žlice sesekljane čebule in češpic soli.

Pretlačeno maso krompirju dodamo maslo, rumenjaki, sladkor, moko in vzhajan kvas. Dobro pregnetemo, pokrijemo in počakamo pol ure. Potem to razvaljamo in nadev razporedimo po razvaljanem testu. Zavijemo in skuhamo v kipi ali v sopari. Ponudimo kot prilogo.

**POLNJENE ARTIČOKE PO TRŽAŠKO**

Potrebujemo: artičoke, oljčno olje, česen, peteršilj, sol, poper, krušne drobtine in vodo.

Artičoke očistimo, odstranimo trde zunanje liste in artičoke s prsti nekoliko razpremo. Potem sesekljamo česen in peteršilj in ju pomešamo z drobtinami, soljo in oljčnim oljem in s tem nadevamo prostor med posameznimi listi artičoke. Nato postavimo artičoke tesno v posodo, da stojijo pokonci. Zalijemo z vodo do tri četrtine artičok in izdatno pokapamo z oljčnim oljem. Kuhamo na zmernem ognju, dokler listki ne postanejo mehki. Uživamo tako, da izpulimo listek in pojedemo debelejši del lista, ostalo zavrzemo. Sredino (srček) pa pojedemo v celoti.

**STETOSKOP**

Dobro je vedeti o vitaminih



Pomlad in poletje bosta na naše mize in v hladilnike znova prinesla večji izbor lokalne sveže zelenjave in sadja. Že res, da je mogoče v supermarketih skoraj vse leto kupiti tudi živila, ki v našem podnebnju zorijo le v določenem delu leta, vendar niso onako kakovostna. "Sadje in zelenjava, ki prideta na naše trgovske police iz oddaljenih držav, sta manj kakovostna od tistih iz domačega okolja. Razlog je v tem, da ju oberejo pred zrelostjo, zato plod ne prejme od rastline vseh hranilnih snovi, ker zori na poti in med skladiščenjem. Takšni plodovi ne vsebujejo veliko vitaminov, saj so ti občutljivi za temperaturo, vlago in svetlobo in se med transportom njihov delež zmanjšuje," pojasnjuje Kaja Trlep, univ. dipl. inž. živilske tehnologije. Zato je dobro vedeti, kako ravnati z živilci, da v njih ohranimo kar največ koristnih snovi.

Vitamini in minerali so biološko aktivne spojine, ki so nujno potrebne za normalno delovanje človeškega telesa, pojasnjuje sogovornica. Njihov glavni vir je ustrezna in raznolika prehrana. Potreba po vitaminih in mineralih se tekoni življenjskega obdobja spreminja, večja je pri otrocih, nosečnicah in starostnikih. Največ vitaminov pridobimo z uživanjem sadja in zelenjave, zato je pomembno, da uživamo sezonska in v našem okolju pridelana živila. Poleg kratke transportne poti pa je za ohranjanje vsebnosti vitaminov, kot rečeno, pomemben tudi način predelave in shranjevanja živil. "Na vsebnost vitaminov v sadju in zelenjavi vpliva že njuna priprava, saj je večina vitaminov skoncentrirana predvsem v zunanji plasti plodov. Pri odstranjevanju olupkov tako neizogibno zmanjšamo delež vitaminov, predvsem vitamina C. Če sadje in zelenjavo pred kuhanjem ali pranjem narežemo na manjše kose, se izgubijo v vodi topni vitamini, med katere spadajo vitamin C in vitamini skupine B," našteva Kaja Trlep.

Vitamini so prav tako občutljivi za temperaturo pri toplotni obdelavi, predvsem vitamin C in vitamini skupine B. Manj so za višje temperature občutljivi vitamini, ki so topni v maščobah, kot so vitamini A, D, E in K. Za čim manjšo izgubo vitaminov Trlepova priporoča kuhanje v majhni količini vode čim krajši čas. "Temperatura in čas toplotne obdelave naj bosta taka, da sadje in zelenjava še obdrži konsistenco in ne razpade. Priporočajo se kuhanje v sopari, dušenje in kuhanje v loncu na pritisk. Vsebnost vitamina C se s kuhanjem v vodi

zmanjša za več kot 50 odstotkov. Zanimivo je, da je antioksidant likopen, ki ga najdemo v paradižniku in drugi rdeči zelenjavi, termično obdelan lažje dostopen organizmu kot surov," še opozarja strokovnjakinja.

V pomladanskem in poletnem času, ko je sadja in zelenjave na naših vrtovih in v sadovnjakih običajno dovolj, je zato dobro pomisliti na ozimnico, kot so jo pripravljale naše mame in babice. Ne gre za to, da trgovine pozimi ne bi bile dostopne in dobro založene, pač pa za kakovost živil, ki jih uživamo. Kaja Trlep svetuje, zakaj je dobro shraniti lokalna živila in kateri način je za to najbolj učinkovit: "Poznamo različne postopke konzerviranja živil, ki jih uporabimo, kadar je sadja in zelenjave na pretek. Za shranjevanje lahko uporabimo zamrzovanje, pasterezacijo, vlaganje ali sušenje. Zamrzovanje zelo dobro ohranja hranilno vrednost živil. Po obiranju sadja se v njem pričnejo postopki razgradnje, s tem tudi razgradnja vitaminov in mineralov, zato je pomembno, da živilo čim hitreje zamrzemo. Postopek sušenja opravimo v sušilnikih, odsvetuje pa se sušenje na zraku in svetlobi, saj to zmanjšuje vsebnost vitaminov in mineralov."

Kaj pa vsebujejo živila, ki si jih med prvimi lahko privoščimo sveža? Sadje, ki v naših krajih dozori med prvimi, je iz vrst jagodičevja in koščičarjev. Pozno pomladi tako lahko uživamo lokalne jagode in kasneje še češnje, ki vsebujejo veliko vode in antioksidantov, razlaga Kaja Trlep. "Pomladna zelenjava, ki nam je na voljo v našem okolju že marca in aprila, so predvsem regrat, černača, motovilček, špinača, mlada čebula, šparglji, rdeča redkev in druga. Posebno zdravilen je regrat, ki lahko ima grenak okus, vendar pospešuje čiščenje organizma. S povečanim izločanjem urina pomaga izločiti iz telesa odpadne snovi," našteva sogovornica. Regrat lahko uživamo v obliki solate ali pa si iz posušenih listov in korenin pripravimo čaj. Zdravilni učinek na telo imajo tudi šparglji, ki vsebujejo veliko vitaminov skupine B in minerale.

Preden pri nas dozori prvi pridelek, bo sicer minilo še kar nekaj časa. Zato še nasvet Kaje Trlep za naslednje leto: "V pomladnem času uživajmo sadje, ki je bilo pridelano v prejšnji sezoni in obrano v času svoje zrelosti. S pravilnim skladiščenjem dobro ohranja svoje hranilne vrednosti. To so predvsem jabolka in hruške ter lupinasto sadje, kot so orehi in lešniki." (nr)