

OBVEZNI DEL

Projektno delo, ki ste ga prejeli na vaše elektronske naslove rešite in ga pošljite na moj elektronski naslov do četrтка, 7. 5. 2020. Če imate kakšno vprašanje ali težavo pri reševanju naloge, mi napišite sporočilo na moj elektronski naslov: rahela.selan@guest.arnes.si.



NEOBVEZNI DEL: ZNAM ZA VEČ



Regratov sirup in regratov med

V času, ko cveti regrat, lahko naredimo regratov sirup in regratov med. Regratov sirup pripravimo s kuhanjem, regratov med pa se pripravi brez kuhanja.

Regrat nabiramo, tako kot velja za vsa zelišča, v lepem in sončnem vremenu, v sredini dneva.

Regratov sirup velja za staro ljudsko zdravilo, ki pomaga pri urejanju in pospeševanju prebave. Pomaga izboljševati kri in nasploh poskrbi za naše boljše počutje. Regratov sirup je primerno zdravilo tudi v času prehladnih obolenj in kašlja ter pomaga tudi pri bolečem in vnetem grlu – v tem primeru nerazredčen regratov sirup uživamo po žličkah (do nekaj žličk na dan).

Regratov sirup lahko uporabimo za sladkanje čaja ali pa iz njega pripravimo okusen napitek – regratov sirup. V poljubni koncentraciji regratov sirup razredčimo z vodo.

Sestavine za regratov sirup:

- približno 150 cvetov regrata (lahko tudi kakšnega več)
- 2 l vode
- 1,5 kg sladkorja
- sok dveh limon

Postopek priprave regratovega sirupa

Regratove cvetove damo v večjo posodo za kuhanje primerne velikosti in jih zalijemo s hladno vodo (2 litra). Postavimo na štedilnik in počakamo, da vsebina zavre. Ko zavre, temperaturo zmanjšamo in vse skupaj ob zmernem vretju kuhamo približno 10 minut.

Nato vse skupaj precedimo in pri tem ujamemo vso tekočino, ki jo vlijemo nazaj v posodo za kuhanje. Limoni dobro ožamemo in sok limon dodamo tekočini, ki smo jo dobili pri kuhanju regratovih cvetov. Dodamo sladkor. Vse skupaj postavimo nazaj na štedilnik in počakamo, da zavre. Pri tem ves čas mešamo, da se sladkor lepo stopi. Ko zavre, temperaturo zmanjšamo in med mešanjem kuhamo toliko časa, da nastane gosta tekočina. Regratov sirup je pripravljen. Vlijemo ga v (najbolje več manjših) steklenih kozarcev za vlaganje, ki jih dobro zapremo. Regratov sirup pustimo, da se počasi ohladi, nato pa ga hranimo v hladnem in temnem prostoru. Po tem, ko se posamezni kozarček regratovega sirupa odpre, ga hranim v hladilniku.

Zdravilni učinki regratovega medu

Regratov med je odličen vir vitamina C, pomaga pri blažitvi menstrualnih težav, še posebej zdravilen pa je zaradi vsebnosti inulina, saj inulin preprečuje demenco, diabetes, staranje in celo rast rakavih celic v telesu...

Regratov med pripravimo brez kuhanja.

Sestavine za regratov med

- 600 g regratovih cvetov
- 600 g sladkorja

Iz zgoraj omenjenih sestavin boste dobili približno 2 velika kozarca medu.

Postopek priprave regratovega medu

Rumene cvetove ločimo od zelene cvetne čašice. Pripravimo si še sladkor in velik stekleni kozarec. V plasteh v kozarec nasujemo plast sladkorja, čez plast regrata, ponovno sladkor, regrat ... Zaključimo s plastjosladkorja.

Kozarec dobro zapremo in ga postavimo na sončno mesto, kjer naj bo toliko časa, da se sladkor stopi. Ko se sladkor v kozarcu stopi, vsebino precedimo (najboljše kar skozi gazo) in ob tem dobro stisnemo cvetke regrata. Regratov med je pripravljen. Hranimo ga v steklenih kozarcih, ki dobro tesnijo v hladnem in temnem prostoru.