

## REGRATOV SIRUP IN MED

Če imate v bližini travnik, ali njivo.  
Ne zamudite zdravih regratovih cvetov,  
iz katerih lahko naredimo sirup ali med.



Regratov sirup in med veljata za staro ljudsko zdravilo, ki pomaga pri urejanju in pospeševanju prebave, pomagata tudi v času prehladnih obolenj in kašlja ter pri bolečem in vnetem grlu – v tem primeru nerazredčen regratov sirup uživamo po žličkah (do nekaj žličk na dan).

### KAJ POTREBUJEMO ZA REGRATOV SIRUP:

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

### POSTOPEK PRIPRAVE REGRATOVEGA SIRUPA

Regratove cvetove (isti dan kot smo jih nabrali) najprej očistimo in pregledamo. Odstranimo mrčes, smeti. Nato jih damo v večjo posodo za kuhanje primerne velikosti in jih zalijemo s hladno vodo (2 litra). Postavimo na štedilnik in počakamo, da zavre. Ko zavre, temperaturo zmanjšamo in vse skupaj ob zmernem vretju kuhamo še 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 tudi 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 tako pripravljen. Le še vlijemo ga v (najbolje več manjših) steklenih kozarcev za vlaganje, ki jih dobro zapremo. Regratov sirup pustimo, da se počasi ohladi (lahko ga pokrijemo z deko), nato pa ga hranimo v hladnem in temnem prostoru. Po tem, ko se posamezni kozarček regratovega sirupa odpre, ga hranimo v hladilniku.

### KAJ POTREBUJEMO ZA REGRATOV MED:

- 600 g regratovih cvetov
- 600 g sladkorja

Iz zgoraj omenjenih sestavin boste dobili za približno 2 velika kozarca medu. Sestavine za regratov med morajo biti v razmerju 1:1 – torej, toliko kot boste nabrali regratovih cvetov, toliko sladkorja dodajte.

### POSTOPEK PRIPRAVE REGRATOVEGA MEDU

Regratove cvetove (isti dan, kot so bili nabrani) očistimo smeti in žuželk, nato pa rumene cvetove ločimo od zelene cvetne čašice (zelene čašice lahko zavržete). Pripravimo si še sladkor in velik stekleni kozarec ali več manjših s pokrovčkom, ki dobro tesni. Sedaj v plasteh v kozarec nasujemo plast sladkorja, čez plast regrata (rumeni del cvetov, ki smo ga ločili od čašice), ponovno sladkor, regrat ... Zaključimo s plastjo sladkorja. 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 tako pripravljen. Hranimo ga v steklenih kozarcih, ki dobro tesnijo v hladnem in temnem prostoru.