

REGRAT



Regrat, vsestranska zdravilna rastlina.

Danes bomo poskusili iz regratovega stebela izdelati trobento in na njo zapihati.

POSTOPEK:

1. POIŠČEMO LEPE IN ČISTE REGRATOVE CVETOVE.



2. ODRGAMO CVET SKUPAJ S STEBLOM.



3. ODSTRANIMO CVET.



4. NA OŽJI STRANI STEBLO RAZCEPIMO NA TANJŠE TRAKCE (dobimo nekakšno obliko trobente).



5. NA ŠIRŠI STRANI STEBLO RAHLO STISNEMO.



6. STISNjeni del vtaknemo v usta in pihnemo.



VID_20200415_124401.mp4

PO PIHANJU SI USTA IZPEREMO Z VODO, SAJ IMA STEBLO GRENAK PRIOKUS IN PRI ZAUŽITJU VEČJIH KOLIČIN NAM LAHKO POVZROČI TEŽAVE.

REGRAT pa se uporablja tudi za:

- Solate



- Med



- Juhe



- Čaj



PRIPRAVA ČAJA:

Potrebovali boste približno 10 cvetov, ki jih prelijte z 2 decilitroma vrele vode. Počakajte 15 minut in čaj nato precedite. Pijete ga lahko toplega ali hladnega. Čaju lahko dodate tudi malce limone, saj regratovi cvetovi nimajo zelo izrazitega okusa.

PO CVETENJU SE CVETOVI SPREMENIJO V LUČKE. NEKAJ NAJLEPŠEGA, KO JIH VETER PONESE V ZRAK IN ODLETIJO NEZNANO KAM...



SE SPOMNITE NAŠE ZGODBICE OBLJUBA JE OBLJUBA? Če se, povejte obnovo še staršem.



