

Regratov med

Zdravilni učinki regratovega medu

Regratov med je odličen vir vitamina C, posebej zdravilen pa je zaradi vsebnosti inulina.

Kot že omenjeno, regratov med v nasprotju z pripravo regratovega sirupa pripravimo brez kuhanja. Regratov med ima tako podobne lastnosti kot čebelji med in ga lahko jemo namazanega na kruhu, si z njim prelijemo najljubše kosmiče, si posladkamo čaj ...



Priprava regratovega medu

Sestavine za regratov med

- 600 g regratovih cvetov
- 600 g sladkorja

Iz zgoraj omenjenih sestavin boste dobili cca. 2 velika kozarca medu. Sestavine za regratov med so kot vidite v razmerju 1:1 in pazite le, da se tega razmerja držite – **torej, toliko kot boste nabrali regratovih cvetov, toliko sladkorja dodajte.**

Postopek priprave regratovega medu

Regratove cvetove (isti dan, kot so bili nabrani) očistimo morebitnih smeti in žuželk, nato pa rumene cvetove ločimo od zelene cvetne čašice (zelene čašice 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 rumenih delov cvetov, 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.

(Pripravljeno po <https://moj pogled.com/regratov-sirup-in-regratov-med/>)