

Ali ste vedeli vse to o regratu?



- Pri regratu je za uživanje primerna skoraj vsa rastlina. Še posebej uporabni so zeleni listi, ki se uporabljajo tako v kulinariki kot tudi v zdravilne namene, medtem ko se cvetovi in korenine uporabljajo v zdravilne namene.
- Listi vsebujejo fruktozo, inulin, grenčino, fenolno kislino in sterole, pa tudi flavonoide, kalijeve soli in kumarine. Korenine imajo enako vsebino kot listi, z izjemo zadnjih treh sestavin.
- Regrat vsebuje tudi vitamine A, B in C, veliko kalija in drugih mineralov. Regrat vsebuje več vitamina A kot korenje. Holin v regratu vpliva na presnavljanje maščob in delovanje živčevja.
- Znan je tudi kot močan diuretik, saj pospešuje izločanje urina.

Vas zanima še [več?](#)

Pazite tudi, kje nabirate regrat. Predvsem se izogibajte površinam, ki so blizu prometnih cest in letališč, vinogradom in sadovnjakom, v katerih se škropi, travnikom, ki jih kmetje zalivajo z gnojnico.

Vabljeni na ekološko tržnico v Mariboru, v [Zeleno točko](#) ali v [spletno trgovino](#), kjer vas čaka pestra ponudba ekoloških dobrot s slovenskih kmetij.



SVEŽ EKO REGRAT V ZELENI TOČKI!

Okusen svež regrat vas čaka v trgovini [Zelena točka](#) v Ljubljani in Murski Soboti. Uporabite ga lahko za pripravo okusnih solat ali svežih zelenih smoothie-jev. Pridite in si pripravite pravi vitaminski obrok! [Več...](#)

KUHARSKI NAMIG

Preizkusite naslednji [recept... REGRATOVA SOLATA S POPEČENIMI KRUHKI IN PARMEZANOM](#)



KJE DO EKOLOŠKIH ŽIVIL?



zelena točka
Trgovina s slovenskimi pridelki in izdelki

Zelena točka Ljubljana (Citypark) | Šmartinska 152G, Ljubljana
Tel: 08 205 66 93 | E-pošta: lj@zelena-tocka.si

Zelena točka Murska Sobota (BTC) | Nemčavci 1D, Murska Sobota
Tel: 059 92 67 77 | E-pošta: ms@zelena-tocka.si



NAROČITE EKO IN DRUGE SLOVENSKE IZDELKE NA DOM

Izbirate lahko med pestro izbiri ekoloških pridelkov in izdelkov. Naročila za dostavo v petek v Mursko Soboto, Maribor, Celje in Ljubljano sprejemamo vsak teden vključno do SREDE (do 24.00 ure). Pohiite in oddajte naročilo!



PREVZEMITE IZDELKE NA VAM NAJBLIŽJI LOKACIJI

Naročene pridelke in izdelke lahko preko storitve "NAKUP V OBLAKU" enkrat tedensko prevzamete na vam [najbližji lokaciji](#).

Ekološke kmetije



EKO PORTAL

Na EKO portalu najdete kontakte EKO pridelovalcev in mobilno aplikacijo za iskanje lokacij ekoloških kmetij. Prav tako vabljeni, da na EKO portalu vpišete svojo [ekološko kmetijo](#).

Ekološke tržnice

Ekološka tržnica Maribor

Glavni trg, Maribor

Vsak petek od 9.00 do 12.00 ure

Partnersko kmetovanje Maribor

dvorišče KGZS Zavod MB, Vinarska 14

Vsak četrtek od 16.00 do 17.00 ure

Ekološka tržnica Europark Maribor

Vsako sredo od 14.00 do 19.00 ure



Spremljaj novice na FB



www.eko-podezelje.si

