

Oskrba posevka

Riček je nezahtevna rastlina, ki uspeva tudi na večji nadmorski višini, v sušnem in vlažnem podnebju ter na različnih tipih tal, razen na zelo težkih in organskih tleh. Potreba po hranilih je nizka, vendar dognojevanje z dušikom (do 120 kg/ha N) pozitivno vpliva na pridelek. V poskusih v Nemčiji je na pridelek pozitivno vplivalo dognojevanje do 90 kg/ha dušika na ilovnatih tleh (v začetku vegetacije 60 kg/ha in pred cvetenjem 30 kg/ha), na lažjih tleh pa do 120 kg/ha dušika (v začetku vegetacije 60 kg/ha in pred cvetenjem 60 kg/ha). Če že dognojujemo v enem obroku, dognojujemo ozimne sorte spomladi, ko se začne rast, jare pa v stadiju štirih do šestih listov, da bi bile izgube hranila kar najmanjše. Pred setvijo potrosimo tudi gnojila, ki vsebujejo fosfor in kalij.

Med rastjo ni predvidenih nobenih posegov v posevek, razen če je potrebno ročno pletje. Odporen je na bolezni in celo odvrta nekatere škodljivce.

Spravilo

Rastna doba rička traja od 90 do 110 dni, na Danskem navajajo podatek 120 dni. Julija rastline oblikujejo značilne balonaste luske. Žanjemo ga, preden začnejo luski pokati, kar se dogaja od sredine do konca julija (ko je okoli 80 % luskov rumeno rjavih).

Če je manjši nasad čist, rastline pokosijo, če pa je prisotnega več plevela, rastline populijo. Riček, zvezan v snope, omlatijo. Seme očistijo in ga v vrečah shranijo v primernem prostoru.

Žetev večjih površin je možna s kombajnom (kot pri oljni ogrščici) in je, odvisno od vremenskih razmer med

dozorevanjem, enofazna ali dvofazna. Pri žetvi naj vsebnost vlage v semenih ne bi preseгла 11 %. Po zbranih podatkih je za varno shranjevanje po žetvi običajno potrebno dosuševanje semena na 8-% vlago.

Pridelek in vsebnost olja

Semena vsebujejo od 33 % do 42 % olja ter od 25 % do 30 % surovih beljakovin. Riček za tla in vremenske razmere sicer ni zahteven, vendar je pridelek semena in olja odvisen od lokacije kot tudi od sezone. V dvoletnem poskusu v Avstriji z desetimi genotipi je bil v enem letu dosežen pridelek 1–1,7 t/ha, v drugem letu pa 1,5–3,3 t/ha. Na obeh lokacijah je bila vsebnost olja v enem letu višja (od 40 % do 45,5 %) kot v drugem letu (od 38,5 % do 42,5 %). V izredno ugodnih razmerah, ko voda ni bila omejitveni dejavnik, je bil dosežen celo pridelek 3,25 t/ha semena, vendar je bil delež olja nekoliko manjši. V poskusih na Danskem so dosegli pridelek jarih sort do 2,6 t/ha, ozimnih sort pa do 3,3 t/ha.

Sicer navajajo pridelek rička 2–3 t/ha, v naših razmerah pa 0,8–1,2 t/ha.

Riček v poskusu na IHPS

Riček smo vključili tudi v poskus, ki smo ga izvedli na IHPS kot vodilna organizacija v okviru vseslovenskega Ciljnega raziskovalnega projekta, s katerim smo izvedli sistemsko analizo potencialov proizvodnje biodizla iz relevantnih kmetijskih rastlin v Sloveniji v celoviti vertikalni povezavi raziskovalno-razvojnih in gospodarskih partnerjev.

Regrat (*Taraxacum officinale* Weber)

Mag. Nataša Ferant

Inštitut za hmeljarstvo in pivovarstvo Slovenije

Regrat je nadležen plevel, a zelo zdravilno zelišče. Je rastlina, s katero se spoznamo že v rani mladosti. Najprej jo občudujemo kot rumeno cvetočo travniško rastlino. Iz cvetov spletamo kitke in naglavne venčke. Ko odcveti in se razvijejo soplodja, pihamo 'lučke' in s tem nekomu nagajamo ter pri tem uživamo. Nekateri otroci poznajo regrat tudi kot eno prvih spomladanskih solat, ki ga lahko nabirajo sami na travnikih. Običajno jemo regrat s krompirjem in trdo kuhano jajčko. Dodamo mu bučno olje in domač jabolčni kis. Takšna solata je lahko samostojni obrok ali kot solata k

različnim jedem. V zadnjem času se regrat vedno več uporablja tudi kot samostojna jed. Liste uporabljamo kot sestavni del regratove juhe, kot različne prikuhe ali kot sladice (narastek, zavitek). Korenine lahko skuhamo kot krompir ali jih jemo presne v solati. Različne recepte za pripravo regratovih jedi najdemo v kuharskih knjigah, v različnih revijah, pri dobrih kuharicah ter zlasti pri članicah društev kmečkih žena.

Sveže liste regrata nabiramo spomladi pred cvetenjem na neonesnaženih travnikih oziroma rastiščih (ob

stezah, po nasipih, pašnikih, ...). Ponekod ga gojijo tudi v vrtovih. Tega režejo 3–4-krat v sezoni.

Cvetove nabiramo med cvetenjem, korenine pa zgodaj spomladi ali pa od avgusta do oktobra.

Poleg izjemnega kulinaričnega užitka pa je regrat tudi zelo učinkovita zdravilna rastlina. Zanimivo je, da so uporabni vsi njegovi deli, tako cvet kot zelišče – listi in tudi korenina. Peclji listov in cvetov vsebujejo nestrupen mleček.

Regrat vsebuje grenko snov imenovano taraxacin. Poleg tega vsebuje še mnogo drugih učinkovin: holin, inulin, karotenoide, kalcijeve in kalijeve soli, različne minerale in mnogo hranilnih elementov: mangan, žveplo, natrij, silicijevo kislino, ter vitamine A, B, C in D. V zadnjem času so ugotovili še nekatere encimatične in antibiotične snovi.



Sveži regrat se uporablja kot solata, ki krepi organizem, spodbuja presnovo ter pomaga pri čiščenju krvi. (foto: N. Ferant)

Regrat je nekdaj veljal za blago grenčico. Danes vemo, da deluje širše, a ga še vedno ne znamo dovolj ceniti. Regratovi pripravki stimulirajo vse žleze prebavnega trakta. Povečajo izločanje žlez slinavk, želodčnih in črevesnih žlez, jeter, žolčnika ter trebušne slinavke. Regrat pospešuje delovanje in izločanje ledvic. Zelo pomemben pa je učinek in vpliv na presnovo in vezivo – učinkuje pri revmatizmu, protinu, ekcemih in aknah. Glede na mnogostransko učinkovitost bi izpostavila njegove vplive: vzpodbuja nastajanje in izločanje žolča,

zaradi grenkobe pospešuje izločanje prebavnih sokov ter tako koristi ob vnetju trebušne sluznice s premalo kisline. Je učinkovito odvajalno sredstvo. Pospešuje potenje in razstruplja telo. S tem krepi telo, poživlja in vrača moč. Uporablja se za zdravljenje zaprtja in nespečnosti.

V ljudski medicini uporabljajo koreniko in zelišče za čiščenje krvi. Čaji za čiščenje krvi spodbujajo presnovo in stimulatивно vplivajo na zdrave organe za izločanje odvečnih snovi iz telesa. Čajne mešanice, ki vsebujejo regrat, uporabljamo pri pomladanskih kurah za čiščenje telesa, za znižanje telesne teže, pri kožnih nečistočah in kot pomožno zdravljenje pri revmatičnih obolenjih. Grenčine pospešujejo delovanje bronhialnih žlez in olajšujejo izkašljevanje.

Posušeno in sprazeno zmleto korenino lahko uporabljamo kot nadomestek za kavo. Iz korenine lahko dobimo tudi škratno barvo za barvanje volne. Mleček v listih je učinkovito blažilno sredstvo za parne kopeli obraza, čistilna mleka in vlažilne kreme za vse vrste kože. Kot krepčilo ga dodajamo tudi v kopeli. Iz cvetov pripravljamo prevretek za kozmetično nego in sirup, imenovan regratov med.

Uporaba

Sveže liste dodajamo spomladanskim solatam kot sredstvo za čiščenje. Sok iz stisnjenih listov uporabljamo za povečano izločanje urina. Poparek je učinkovito sredstvo pri kroničnih toksičnih stanjih, kot sta protin in ekcem. Uporabljajo ga tudi kot blago spodbujevalo za jetra in prebavo.

Korenine uporabljamo kot tinkturo ali prevretek, ki ju naredimo iz svežih ali suhih korenin. Služi za zdravljenje toksičnih stanj kot so protin, ekcemi in akne. Pospešuje delovanje in izločanje ledvic in jeter ter pri tegobah povezanih z zaprtjem. Korenino regrata uporabljamo tudi v čajnih mešanicah za čiščenje krvi. Sirup iz regratovih cvetov pomaga pri utrujenosti, slabem teku in čisti kri.

Glede na to, da je regrat trenutno v polnem razvoju, pred nami pa lepi sončni dnevi, si naberimo liste, cvetje in korenine ter z uživanjem pripravkov in jedi iz njega poskrbimo za čistejše telo ter posledično za svoje dobro počutje.