



Lip'nska radička

Kraška »radička«, bolj znana kot regrat (*Taraxacum officinale*), svoje številne koristne lastnosti dobro skriva pod krinko nadležnega plevla. Ta skromna rastlina, ki so jo spomladi polni kraški travniki, najdemo pa jo tudi povsod drugod, še pred koncem zime ponudi prvo nadvse zdravo »divjo« osvežitev primorskih krožnikov.

Domačemu regratu v poklon Vaško razvojno turistično društvo Škrla iz Lipe na Krasu vsako pomlad pripravi kulinarično-rekreativno prireditev Vaški dan radičke, kjer je med drugim vredno pokusiti številne zanimive jedi iz regrata.

Od pohoda do regrata

Vaški dan radičke v Lipo je organiziran kot celodnevna prireditev, ki v to kraško vas pod Trsteljem privabi številne obiskovalce. Ti se Lipncem lahko pridružijo že zjutraj na eni od številnih pohodniških tras v okolici vasi. Lansko pomlad so se podali na vodeni pohod iz Lipe proti Sv. Ambrožu. Na vzpetini, znani tudi pod imenom Tabor, so se ohranili pomniki življenja v teh krajih iz davne preteklosti (prazgodovinsko gradišče, protiturški tabor s cerkvico, ostanki 1. svetovne vojne). Sv. Ambrož se ponaša tudi z izjemno lego in lepim razgledom čez Kras proti Tržaškemu zalivu. Pohodniki so pot nadaljevali proti Stolu in se povzpeli tudi do vrha Trstelja. Ob povratku v Lipo jih je pričakalo kosilo z žara in tudi že prve regratove jedi.

Regrat na sto in en način

Regrat je seveda lahko mnogo več kot le običajna solata z jajci. Lipnci in še bolj Lipnke tradicionalno vabijo na pokušino jedi iz regrata in vsakokrat presenetijo z zanimivimi recepti: od izjemno okusne regratove kremne juhe, do hrustljavega regratovega čipsa, zavitkov, regratovih polpetov in namazov. Posebno presenečenje lanske pokušine je bila odlična regratova kremna sladica! Domačo ponudbo regratovih jedi lepo

dopolnijo tudi drugi lokalni ponudniki z zanimivimi izdelki iz zelenjave, z domačimi siri, medom in drugimi lokalnimi izdelki.

Stavimo, da ...

Posebna atrakcija praznika je domača »stavnica«, na kateri obiskovalci ugibajo težo viseče vreče napolnjene z regratom. Zmaga tisti, ki se z ugibanjem najbolj približa dejanski teži vreče, kot jo na koncu pokaže tehtnica. Ne le vreče — ob lanskem prazniku je bil zraven obešen tudi lep kos kraške pancete, ki se izvrstno poda poleg radičke. Predstavnik društva Škrla **Mitja** in **Sergio** sta na koncu oboje izročila srečnemu dobitniku. Ta je poleg regrata in pancete domov odšel bogatejši tudi za navodila, kako panceto pravilno narezati za najboljšo regratovo zabelo!

Zdravilne lastnosti regrata

Za tiste, ki še ne veste: »radička« ponuja tudi veliko vitaminov in rudnin, zlasti vitamin A in kalij, spodbuja odvajanje vode, izboljša delovanje ledvic, odpravlja celulit, vpliva na presnovo maščob in delovanje živčevja, pospešuje razgradnjo žolčnih kamnov, blaži revmo, krepi jetrne funkcije. Zeliščar pater Simon Ašič o regratu piše, da »človeka kar pomladi« (vir: Domača lekarna p. Simona Ašiča, Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč, 2. del, Mohorjeva družba, 1994).

To pomlad si ga privoščite čim več. Po dobro pripravljene tudi letos vabljeni v Lipo na Krasu!

Nataša Kolenc

Foto: z arhiva Društva Škrla





Preprost regratov čips

Sestavine

- listki regrata
- oljčno olje
- morska sol

Priprava

Regratove liste operite in jih dobro osušite, da se med pripravo ne bodo skuhalo in bodo ostali hrustljavi. Očiščene, oprane in osušene lističe dajte v skledo in regrat pokapajte z nekaj olja. Premešajte z rokami, da se olje lepo razporedi. Regrat v olju ne sme »plavati«.

Namaščene lističe razporedite po peki papirju v pekaču in posolite. Pecite v pečici ogreti na 120 stopinj približno 15 minut oziroma tako dolgo, da regrat postane hrustljiv. Vmes ga nekoliko premešajte, da se enakomerno zapeče.



Besedilo in foto: Društvo Škrla

Od kamnite kraške gmajne do vrhunskega oljčnega nasada



Nadobudni oljkarji izpod Cerja so na 15. mednarodni manifestaciji oljkarjev Mediterana Maslina Split entrade festivalu, ki se je odvijal 24. in 25. februarja v Splitu, poželi pravi uspeh. Izmed 680 vzorcev oljčnih olj iz Španije, Francije, Italije, Slovenije, Hrvaške, Črne gore, Albanije in Grčije so za svoja olja prejeli kar 7 medalj, od teh 5 zlatih, eno srebrno in eno bronasto.

Žirija v Splitu je prejela olja ocenjevala na podlagi laboratorijskih testov, ki so merili vsebnost prostih maščobnih kislin, peroksidov, UV absorpcijo in sestavo maščobnih kislin. Testom je sledilo še organoleptično ocenjevanje strokovne žirije oz. ocenjevanje na podlagi izgleda, okusa, vonja in viskoznosti.

Davorin Marušič iz **Kmetije Marušič** iz Lokvice je tako domov prinesel dve zlati, eno srebrno in eno bronasto medaljo.

Dejan Pahor je nosilec ene zlate medalje, prav tako **Bogdan in Stojan Marušič**.

Robert Okretič je prejel zlato medaljo s premium plaketo, saj je za svoje olje prejel kar 95 točk od stotih.

Davorin Marušič pravi, da je bila letina 2017 zadovoljiva in kvalitetna, o čemer priča tudi rezultat. Zmagovalni vzorci olj so bili iztisnjeni iz oljk, ki rastejo vrh Drage pod Cerjem. Za svoje olje sorte belica je prejel kar 93 točk od stotih, za olje iz oljk, ki rastejo nižje proti kalu, pa 91 točk. Kot lokalni pridelovalec meni, da so tovrstna priznanja pomembna za turistični razvoj naše regije, zato bi rad pozval tudi druge pridelovalce, da se s svojimi izdelki



udeležujejo tovrstnih dogodkov, saj festival v Splitu ni le festival olja, pač pa tudi drugih domačih izdelkov: vina, žganja, marmelad ...

V januarju so ločarski oljkarji ustanovili Turistično-oljgarsko društvo 1. svit Kras, ki je svoje prostore (sedaj v fazi adaptacije) dobilo v carinski hišici bivšega mejnega prehoda Lokvica.

Ljubitelji oljčnega olja boste lahko olja degustirali v sklopu Pohoda po poteh miru, ki bo 25. marca 2018. Vabljeni!



Špela Sušanj

Foto: Robert Okretič