Owoce na talerzu. Rabarbar.

Jedzmy łodygi rabarbaru, a jego liście wykorzystujmy jako dobry, naturalny pestycyd do przydomowego ogródka.

Korzyści zdrowotne

Rabarbar to dobre źródło witaminy K, która jest ważna dla prawidłowej krzepliwości krwi i dla zdrowia kości. Zawiera również dość dużą ilość witaminy C oraz wapnia. Atrakcyjność rabarbaru podnosi fakt, że pojawia się jako pierwszy owoc już wczesną wiosną, a nawet – jeśli jest uprawiany w odpowiednich warunkach pod dachem – pod koniec zimy.

Jak trafiają na nasz stół?

Rabarbar rośnie w wielu przydomowych ogrodach i na działkach. W ten sposób uprawia się go również na sprzedaż. Najlepiej smakuje późną wiosną i wczesnym latem, kiedy co najmniej połowa łodygi ma kolor czerwony i nie zrobiła się jeszcze zbyt szorstka.
Lepiej kupować całe łodygi niż pocięte, ponieważ dłużej wytrzymają przechowywanie. Należy wyjąć je z plastikowego opakowania, które przyspiesza gnicie i przechowywać w lodówce.

Jak wykorzystać?

Do jedzenia nadają się tylko łodygi – liście są trujące. Do gotowania używać jak najmniejszej ilości wody (albo w ogóle), ponieważ rabarbar ma w sobie dużo płynu, który wycieka w czasie gotowania. Aby rabarbar był smaczny, trzeba dodać do niego dużo cukru, dlatego nie należy jeść go zbyt często.
Zapiec Jeden z najprostszych sposobów na rabarbar: obrać łodygi, pokroić na kawałki dowolnej długości, posypać cukrem i upiec w piekarniku.
Dusić na wolnym ogniu Wrzucić obrany i drobno pokrojony rabarbar do garnka, posypać cukrem, przykryć i pozostawić na

jakiś czas, aby cukier wyciągnął soki. Delikatnie poddusić na wolnym ogniu do miękkości, a następnie pozostawić do ostygnięcia. Używać do deserów.

Upiec Odrobina pieczonego rabarbaru to dobry, zaostrzający smak dodatek do makreli lub pieczeni wieprzowej.

Zrobić przetwory Z szorstkich i zielonych łodyg rabarbaru uprawianego w ogrodzie otrzymamy smaczne sosy chutnej i relisze. Można też dodać trochę korzenia imbiru i przygotować dżem.

Z bąbelkami Z gotowanego, osłodzonego różowego rabarbaru przygotować syrop, nalać trochę na dno kieliszka i dopełnić winem musującym.

Fot. Shutterstock