Rebarbora zlepšuje krev a čistí střeva



Odkud se vzala rebarbora?

Rebarbora původem pochází z Asie, z tibetské oblasti, kde ji pěstovali již před třemi tisíci lety. Do Evropy se dostala až ke konci středověku. V 18. století se začala pěstovat i na Moravě a nyní je rozšířená například ve Velké Británii.

Proč je rebarbora zdravá?

Rebarbora **obsahuje mnoho jablečné a citronové kyseliny**, na druhou stranu má překvapivě málo vitaminu C. Je ale **důležitým zdrojem vitaminů skupiny B (proto posiluje svaly, nervy a kosti)**, **niacinu** (jež je důležitý **pro krevní oběh a energii buněk**) a má **hodně kyseliny pantotenové (ta prospívá zdravé pleti a našim vlasům)**.

Rebarbora **obsahuje rovněž kyselinu listovou**, která má význam pro krvetvorbu. Za zmínku stojí **i vápník – nezbytný pro stavbu kostí a důležitý pro ženy v menopauze**, dále **pak draslík, který podporuje vylučování vody z těla**. V neposlední řadě je zde také **hodně vlákniny, jež pomáhá při ochablosti střev a zácpě a pomáhá odstraňovat škodliviny z těla**. Z důvodu obsahu 90% vody (a tedy velmi nízké energetické hodnoty) rebarbora **velmi účinná při hubnutí.**

Pozor na ledviny a v těhotenství!

Typickou kyselou chuť dávají rebarboře ovocné kyseliny – jablečná, citronová a šťavelová. Jejich obsah se v průběhu roku mění – na jaře je ve prospěch kyseliny jablečné a v červenci stoupá obsah kyseliny šťavelové. **Kvůli obsahu kyseliny šťavelové se však nedoporučuje lidem, kteří mají problémy s tvorbou ledvinových kamenů, revmatismem a dnou.** Rebarbora je charakteristickou kyselou příchutí, která je způsobena velkým obsahem kyseliny citronové.

Vysoká konzumace rebarbory může totiž zánět ledvin vyvolat a přispívá ke vzniku ledvinových kamenů. Proto bychom se u pochoutek z této zeleniny měli držet pravidla: Pochutnat si, ale s mírou!

Existují dva druhy rebarbory, kdy jeden je používán ke konzumaci a druhý k výrobě léků. **Kořen rebarbory se používá jako droga, listy rebarbory jsou zase jedovaté, proto jediná část, která se konzumuje, je rebarborový řapík. Ani ten však nesmí konzumovat těhotné a kojící ženy plus děti do 10 let!**

Co můžeme z rebarbory uvařit?

I když se rebarbora řadí mezi zeleninu, je prakticky výhradně využívána jako ovoce. **Rebarborové řapíky používáme v kuchyni k přípravě koláčů, buchet, džemů, pyré…** Mezi nejoblíbenější recepty patří **rebarborový koláč a rebarborová buchta**.

Naše rebarborové recepty:

Recept na **rebarborový koláč** naleznete ZDE

Recept na **rebarborovou limonádu** se nachází ZDE

Recept na **dezert Panna cotta s rebarborou** je ZDE

Recept na **rebarborovo-jahodové chutney** máme ZDE

Recept na **rebarborový džem s jahodami** vyzkoušejte ZDE