

Warzywo miesiąca

Rabarbar



Rabarbar ogrodowy (*Rheum rhaponticum* L.) - gatunek byliny z rodziny rdestowatych. Pochodzi z Azji Środkowej, Bułgarii i południowej Syberii. W Polsce uprawiany jest wraz z rabarbarem kędzierzawym, z którym tworzy mieszańce. Posiada długie liście oraz grube ogonki liściowe o charakterystycznym czerwonym zabarwieniu i słodkim smaku, spożywane w naszej kuchni. Dlatego często rabarbar uważa się za owoc i używa się go do wypieków. **Ciekawostka:** w medycynie Chińskiej ceni się rabarbar lekarski, który charakteryzuje się właściwościami antynowotworowymi oraz przeczyszczającymi.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: witaminę C, A i E, kwas foliowy, potas, fosfor, błonnik, żelazo.

Uwaga! Rabarbar zawiera duże ilości kwasu szczawowego, wobec tego osoby z kamieniami nerkowymi i reumatyzmem powinny go unikać!

Działanie: przeciwzapalne, przeczyszczające, przeciwtrądzikowe, reguluje procesy trawienia, chroni przed przerostem prostaty

Inne warzywa i owoce sezonowe

młode ziemniaki, młoda kapusta, młoda włoszczyzna, szparagi, szczaw, ogórek, groszek zielony, czosnek niedźwiedzi, botwinka, mangold, natka pietruszki, koper, kwiat czarnego bzu, pokrzywa, cebula dymka, rzodkiewki, burak, młody czosnek, młody jarmuż, jabłka, gruszki, fasola, rukola

Sugestia przepisu

Ekspresowe wegańskie ciasto z rabarbarem

Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- od 1/2 do 1 całej szklanki cukru
- 1/2 szklanki oleju (kokosowego oczyszczonego roztopionego)
- 1/2 szklanki mleka sojowego waniliowego (przy braku mleka może być i woda)
- dodatkowo 2 łyżeczki cukru waniliowego, żeby ciasto było jeszcze bardziej waniliowe
- sok z połówki cytryny
- **owoce** – 3-4 łydgi rabarbaru albo około 20 truskawek, albo mieszanka tych owoców umytych, obranych i pokrojonych na kawałki (rabarbar) lub przekrojonych na połówki (truskawki)



Przygotowanie

1. Wszystkie składniki wymieszaj
2. Ciasto przełóż do formy, pomagając sobie łyżką (jest dość tęgie i takie właśnie ma być, ponieważ owoce puszczą jeszcze soki)
3. Na górę poukładaj pokrojone owoce, wciskając je w ciasto
4. Można obsypać całość łyżeczką lub dwoma cukru lub cukru z cynamonem
5. Piecz ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (jeśli masz słaby piekarnik, można przetrzymać 10 minut więcej)
6. Po upieczeniu oprósz cukrem pudrem
7. Gotowe! Można jeść ciepłe, takie jest zawsze najlepsze.