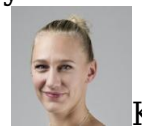
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 9. 2019 |  Klára Marešová

Zdravá síla i nebezpečí v jednom. Taková je rebarbora?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-sila-i-nebezpeci-v-jednom.-Takova-je-rebarbora__s10010x19331.html

Vytrvalá zelenina podobná řapíkatému celeru je specifická svou jemně nasládlou chutí a především opravdu výraznou kyselostí. Zvláště v období její hlavní sezóny dokáže osvěžit a přijde k chuti. I když se dají nakoupit řapíky rebarbory už od ledna ze skleníkové produkce, ty z volné půdy, se silnějšími stonky, jsou aktuální právě nyní. V čem je její síla a čeho se vyvarovat?

Reveň, neboli rebarbora, byla nejspíš jako první uznávána starým vyspělým arabským léčitelstvím a během křížových výprav se díky příznivým zdravotním účinkům rozesela i po celém Středomoří, ačkoli její původní domovinou je Čína.

Reveň, neboli rebarbora

> „Rebarbora má vysoký podíl vody, obsahuje tak **poměrně málo energie (jen 63 kJ na 100 g)**. Neobsahuje tuky a bílkovin jen minimum, i jednoduché sacharidy (cukry) jsou zastoupeny pouze v malém množství," zmiňuje úvodem nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Kromě toho, že rebarbora podporuje přenos živin do jednotlivých buněk, dokáže naopak vázat tukové látky a **napomáhá při hubnutí**. V důsledku se projevuje velmi pozitivně i na zdravém stavu pokožky a posiluje růst vlasů.

Je také vynikajícím **zdrojem vlákniny** (2,9 g na 100 g porce). Pomáhá tělu odstraňovat toxické látky z těla a celkově pročisťuje střeva. Dokonce je dokáže zbavit případné ochablosti a pomáhá při zácpách.

- Obsahuje velké množství kyseliny citrónové a jablečné.
- Kupodivu nemá příliš vysoký obsah vitamínu C, je ale dobrým zdrojem např. vitamínů skupin B - niacinu, kyseliny pantothenové a hořčíku s manganem.

Poslední dva jmenované elementy jsou **nedílnou součástí dobrého stavu svalů**.

- Rebarbora je bohatým **zdrojem vápníku** (80 mg ve 100 g), tedy přírodního tišícího prostředku na přetížené nervy i látku potřebnou pro stavbu kostí.

Jedovatá kyselina šťavelová

Kromě mnohých benefitů jste ale mohli o rebarboře slyšet i nebezpečné varování. Důvodem je obsah kyseliny šťavelové, která **je opravdu jedovatá a hrozí výraznými zdravotními problémy**.

- Největší zastoupení je **v listech,** a ty se nesmějí konzumovat vůbec.

Menší množství se nachází i ve slupkách, proto je nutné **řapíky vždy loupat a dužinu pak konzumovat výhradně po tepelné úpravě**. Syrovou reveň si odpusťte.

Ideální je zařadit ji na jídelníček dvakrát do týdne a myslet na to, že kyselinu šťavelovou obsahují i ostatní suroviny, jako například špenát, červená řepa, kapusta. Nutriční terapeutka Jitka Laštovičková doporučuje proto přidat do stravy **současně i mléčné výrobky**, aby šťavelany reagovaly s vápníkem již

během trávení a neutvářely ledvinové kameny.

Hlídat množství reveně by si měly děti, těhotné i jedinci s problémy s močovými cestami a s revmatismem. Na místě je opatrnost i v případě **podráždění žaludečních sliznic**.

Použití

Konzumujeme jen pevné a zdužnatělé řapíky s co nejméně hrubými vlákny, a to vždy pečlivě oloupané.

Ideální je **nakrojit konec a po celé délce stonku sloupnout narůžovělý povrch**. V lednici můžeme reveň ve správných podmínkách skladovat až 4 týdny. Během tepelné úpravy se vyvarujte hliníkovému nádobí, protože kov

reaguje s kyselinou šťavelovou a ostatními silicemi.

Rebarbora se upravuje **výhradně nasladko** a vašim chutím se v tomto směru meze nekladou. Je vynikající v koláčích, jako součást bábovek i bublanin. Můžete jí naplnit knedlíky, nebo připravit rozvar s cukrem a přidávat do jogurtu. Skvěle se kombinuje i s ostatními druhy ovoce a lze z ní snadno připravit **vynikající džem**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz