



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 4. 2016 | tla

Jarní (re)barborkový koláč

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jarni-\(re\)barborkovy-kolac_s10010x9725.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jarni-(re)barborkovy-kolac_s10010x9725.html)

S prvními teplými dny začaly na zahradách pučet nejen bylinky jako pažitka či libeček, ale také ze země vyrůstají dlouhé červenozelené řapíky rebarbory. Je první sezónní plodinou, z níž můžeme připravit džem, čatní a hlavně oblíbený koláč. Pořádně posypaný žmolenkou, a když se pod ní dá ještě tvaroh. Mňam!





Zdroj: [Rhubarb - fresh rhubarb in the kitchen](#) z Shutterstock

Rebarbora neboli reveň kadeřavá bývala v minulosti na zahradě každé chalupy. Hospodyňky ji milovaly právě pro její časnost, po dlouhé zimě nabízela vítané zpestření. Pozapomenutou zeleninu, ano řadí se mezi zeleninu, i když ji v kuchyni obvykle využíváme jako ovoce, v posledních letech znovu objevují především menší pekárny a také kavárny, jenž nabízejí svým zákazníkům ke kávě vlastní pečivo.

Kyselé zdraví, ale...

Z rebarbory se sklízí a ke spotřebě využívají pouze dlouhé, až 50 centimetrů, řapíky bez listů. **Nikdy by se vzhledem k toxicitě neměly konzumovat syrové.** Jednou se do čerstvě uříznutého řapíku zakousnout, neublíží. Výrazná až ostrá kyselost způsobená obsahem kyseliny šťavelové, jablečné a citrónové nám pouze „zkříví“ obličej. Už jen při pomyšlení dát si kousek rebarbory do pusy nám zvýší v ústech množství slin. Víc syrové rebarbory nám však může způsobit zdravotní problémy. **Pokud projde varem, upeče se, je ale bezpečná.** Jen by ji ve velkém neměli pro vyšší obsah kyseliny šťavelové konzumovat lidé s nemocemi ledvin a ti s problémy se žaludkem. Kousek koláče však neublíží.

Plusy kyselé zeleniny

„Nejchutnější a nejvhodnější ke konzumaci je rebarbora mladá, s nižším obsahem kyseliny šťavelové,“ doporučuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Sklízet se má ideálně do poloviny června.

Přestože je rebarbora kyselá, najdeme v ní relativně málo vitamínu C. Její předností je obsah vitamínu K, který je důležitý pro správnou srážlivost krve (brání tvorbě modřin). Odborná literatura uvádí, že ve 100 gramech řapíků najdeme až 37 procent doporučené denní dávky. **„Vitamín K je také v**

organismu potřeba pro obnovu kostí, tedy jako prevence osteoporózy,“ připomíná Zuzana Douchová. Z minerálních látek je zastoupen ve významném množství draslík, hořčík a vápník. A také antioxidanty, polyfenoly, jejichž aktivita se zvyšuje tepelnou úpravou.

„Obsahuje i poměrně hodně vlákniny a má celkově nízkou energetickou hodnotu,“ doplňuje Zuzana Douchová. Ve 100 gramech je 84 kJ (1,3 gramu bílkovin, 0,1gramu tuků a 3,6 gramu sacharidů).

Nejen koláč

Řapíky rebarbory je třeba před použitím oloupat. Jde to jednoduše, vrchní část (slupka) jde sloupnout prsty, případně za použití ostrého nožíku. Pak už nic nebrání je nakrájet na kynuté či křehké těsto, případně je před použitím prosladit například medem a nechat přes noc nasáknout. Nebo se mohou krátce povařit. **„Tady však pozor, velmi brzy se rozpadají. Ať na koláči nakonec nemáte jen „marmeládu“,“** usmívá se Zuzana Douchová.

Z rebarbory můžeme připravit kompot, marmeládu či si ji na zimu uchovat zamrazenou. Meze se však nekladnou ani experimentům, lze ji přidat při pečení k masu – jak vepřovému tak drůbežímu. Máte-li rádi kuře na medu, zkuste k němu teď na jaře kousky rebarbory přidat.

Naprostu delikátní je pak rebarborové čatní, výtečně se snoubí se sýry, zejména kozími.

RECEPT: REBARBOROVÝ DROBENKOVÝ KOLÁČ



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