

Rabarbar- takie wspomnienie z dzieciństwa ☺



Pamiętam czasy, kiedy jako dziecko zrywałam w ogródku rabarbar, a następnie zajadałam się nim maczając go w cukrze....☺ mmm... pycha. Teraz jest to trochę zapomniany przysmak, a szkoda- bo jest teraz na niego sezon i można z jego dodatkiem "wyczarować" pyszności w kuchni.

Rabarbar to bylina, która jest warzywem. W kuchni zastosowanie znalazły części liści, nazywane ogonkami liściowymi. Mają one charakterystyczny kwaskowaty, cierpki smak i są koloru różowego, czerwonego lub zielonego. Im czerwiejszy rabarbar tym słodszy smak.



Rabarbar jest niskokaloryczny, bogaty jest w witaminy i minerały. Jednak zawiera też dużą ilość kwasu szczawiowego (zwłaszcza jego liście), więc osoby mające problemy z nerkami powinny go jeść z umiarem. Najzdrowszy jest poddany obróbce termicznej- najlepiej piec go w piekarniku przez 20 minut.

Nadmienić należy, że oprócz rabarbaru ogrodowego, który spotkać możemy teraz w sklepach czy na ryneczkach, istnieje też odmiana lecznicza.

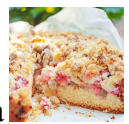
Na słodko możemy zrobić z niego kompot



, pierogi,



, ciasta



a także dżemy



. Możemy użyć go zamiast jabłek do racuchów



Na słono służy nam jako dodatek do sałatek



, zup



, zapiekanek



czy składnik

musów i sosów do mięs



Źródła zdjęć:

<https://trawacytrynowa.pl/>

<https://obcasy.pl/pierogi-z-rabarbarem-truskawkowym-musem-i-mietowa-smietana>
<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/ciasto-z-rabarbarem-i-kruszonka>
<https://mamaalergikagotuje.pl/dzem-truskawkowo-rabarbarowy-z-imbirem/>
<https://ilovebake.pl/2015/05/18/racuchy-z-rabarbarem-owocami-najlepszy-przepis/>
<https://www.weranda.pl/styl-zycia-new/przepisy-kulinarne/przepisy-z-rabarbarem>
<https://www.doradcasmaku.pl/przepis-salatka-wiosenna-z-rabarbarem-282521>
<http://www.smakizycia.pl/kuchnia/przepisy/sos-rabarbarowy-do-mies/>
<https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/kurczak-z-rabarbarem-4>