



O wartości rabarbaru

Trzeba również poświęcić nieco uwagi sprawie rabarbaru. Jadalną częścią rabarbaru są tylko ogonki liściowe, gdyż inne części tej rośliny, a zwłaszcza blaszki liściowe, są nawet trujące. Rabarbar ma smak zbliżony do owoców i pod względem kulinarnym może je zastępować, ale nie dorównuje owocom. Jego wartość odżywcza jest bardzo mała. Rabarbar nie zawiera większych ilości żadnego ze składników najbardziej cenionych w produktach owocowo-warzywnych, zawiera kwas szczawiowy, który nadaje mu smak silnie kwaśny.

Kwas ten jest szkodliwy wiążąc się z wapnem zawartym w naszym organizmie; w pokarmach wraz z nim spożytych tworzy on kryształki ciała już nie-szkodliwego i nierozpuszczalnego, ale nieużytecznego. W ten sposób wapń, ten cenny i nieodzowny składnik naszego pożywienia, zostaje niewykorzystany i wydany nie spełniwszy swego zadania w organizmie. Rabarbar nie tylko więc sam jest prawie beużyteczny, ale ponadto jeszcze obniża wartość innych pokarmów, które równocześnie spożywamy, a nawet odwapnia organizm. Znane są — na szczęście rzadkie — wypadki śmierci po spożyciu większej ilości rabarbaru, a zwłaszcza „szpinaku” sporządzonego z jego liści. Jest to wynikiem zatrucia kwasem szczawiowym.

Wprawdzie wypadki śmiertelne zdarzają się nie Często, ale systematyczne spożywanie, nawet małych ilości rabarbaru, jest bardzo niewskazane — i zwłaszcza dla dzieci.

Nie podawajmy również potraw z rabarbaru ludziom chorym. Jest on przeciwwskazany w kamicy nerkowej, artretyzmie. I w innych schorzeniach nie należy nadużywać rabarbaru.

