Rebarbora - Reveň kadeřavá

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/rebarbora-reven-kaderava.html

Rebarbora je velice vítaným zpestřením jarních pokrmů. Rebarbora je ovoce. Sběr a konzumace rebarborových stonků se doporučuje v období od dubna do svátku sv. Jana, tj. 24. června, kdy jsou pro konzumaci nejkvalitnější. Dnes toto ovoce/zeleninu lze připravovat nejen jako dezert, ale i jako přílohy k masům. Projděme si společně příběh rebarbory.

Spor „ovoce vs. zelenina“

V padesátých letech 20. století se vedl dlouhý spor o tom, zda rebarbora je ovocem nebo zeleninou.

Jak celá záležitost dopadla? O celém sporu musel nakonec rozhodnout americký soud v roce 1947. Verdikt vynesený soudem zněl „rebarbora je ovoce“. Soud tehdy odůvodnil své rozhodnutí tím, že se nepoužívá do ničeho jiného než do dezertů.

Dnes už to samozřejmě pravda není. S rebarborou, alias revení, sice zacházíme v naší kuchyni jako s ovocem, z botanického pohledu se však jedná o zeleninu.

Původ rebarbory

Reveň kadeřavá (latinsky Rheum rhabarbarum) nazýváme také jako Reveň vlnovitá nebo Reveň rebarbora.



Rebarbora - na konci dubna
Zdroj: Marcela Hackerová

Reveň je statná až 2 metry vysoká vytrvalá rostlina s přízemními 50 – 60 cm dlouhými listy. Pro konzumaci sbíráme právě stonky těchto listů.

Rebarbora, vlastně její divoce rostoucí varianta, je původem z Himaláje.

Tibeťané objevili její přírodní sílu a začali rebarboru pěstovat pro její léčivé účinky. Jako léčivá rostlina se později dostala z Tibetu do povodí řeky Volhy (dříve nazývané Rha). A právě odtud se díky poutníkům (nazývaným „barbaros" dostala až k nám do Evropy.

Původ dnešního názvu Rebarbora pravděpodobně vznikl spojení „Rha a barbaros".

Počátkem 19. století si rebarboru oblíbili Angličané a po nich i Američané. Kousky reveně kladli na pikantní koláče. Dnes je rebarbora velice známou a využívanou surovinou téměř všude, kde se dá pěstovat.

Největšími konzumenty reveně jsou dnes Angličané.

Prostudovala jsem již mnoho kuchařských knih. Ne v každé kuchyni je rebarbora vítána. Zajímavé je, že M. D. Rettigová rebarboru asi ráda neměla. V její kuchařské knize se totiž žádný recept obsahující rebarboru nevyskytuje. Zajímavé, co říkáte?

Pěstování rebarbory

Rebarbora není náročná na pěstování. Vlastně nepotřebuje příliš Vaši společnost.

Rebarboru množíme odkopkem kořene. Pokud znáte někoho, kdo má rebarboru na zahrádce, můžete od něj odkopek získat. Zakoření velice lehce. Jinak lze samozřejmě sazenici rebarbory i zakoupit.

Ideální stanoviště pro pěstování rebarbory je v polostínu. U mne na zahradě však roste i na plném slunci, a to již desítky let. Nezničila ji ani velká sucha a vysoké teploty v létě 2015. Pravda je, že jsem ji ve velkém horku alespoň dvakrát do týdne zalila. Myslím však, že by přežila i bez zálivky.

Rebarbora je rostlina opravdu nenáročná.

Jediné co od Vás očekává jsou tři základní úkony. Prvním je nenechat ji prorůst trávou, která by ji dusila. Druhým důležitým úkonem je ořezání květových stonků před rozkvětem.

Poslední zásadní věcí je prořez spodních listů po sklizni (poprvé na přelomu června a července). Přízemní listy leží na zemi a velice rychle žloutnou a uhnívají. Tvořila by se nám na rostlině plíseň, a to nechceme.

RADA Ořezané listy ale klidně odneste na kompost. Vřele to doporučuji. Rychle se rozkládají a zkvalitní Váš kompost.

Pokud jde o přezimování na zahradě, nemá s tím reveň problémy. Rostlina v zemi, přežije bez přikrývání klidně i více jak 20-ti stupňové mrazy.

Máte-li rebarboru v květináči, pak doporučuji ji na podzim přemístit na chladné místo nebo ji můžete vsadit do země (máte-li kde). Jinak Vám venku v květináči vymrzne.

Sběr rebarbory

Z rebarbory sbíráme stonky listů (řapíky). Doba sběru je od dubna až do 24. června, do dne svátku sv. Jana – letního slunovratu. V tomto období obsahuje rostlina převážně kyselinu jablečnou.



Rebarbora - připravená do kuchyně
Zdroj: Marcela Hackerová

Po svatém Janu se v rostlině kyselina jablečná začne měnit na kyselinu šťavelovou a koncentrace kyseliny šťavelové se začne rapidně zvyšovat.

Vyšší množství kyseliny šťavelové našemu organizmu neprospívá.

Sbírat můžete i kratší dubnové výhonky. Jsou sice tenké, ale velice křupavé. Nemusíte čekat na květen nebo červen, až budou řapíky 50 – 60 cm.

Látky obsažené v rebarboře a vlivy na náš organizmus

Na jaře je rebarbora velice prospěšná. Tibeťané ji využívali jako rostlinu léčivou. Věřili, že pojídání reveně zlepšuje krev a čistí střeva. Byla velice váženou rostlinou i v arabském světě.

Reveň obsahuje vitamíny A, B, C, E, kyselinu jablečnou a kyselinu citronovou.

Rebarbora obsahuje rovněž velké množství niacinu – látky velice důležité pro krevní oběh a energii buněk.

Obsahuje flavonoidy s antisklerotickými účinky. Dále pak kyselinu pantotenovou, zásadní pro naši pleť a vlasy, vápník a draslík. Je zdrojem vlákniny.

Na konzumaci rebarbory si však musejí dávat pozor například těhotné či kojící ženy. Rovněž tak není vhodná pro lidi se sklonem k tvorbě močových nebo žlučových kamenů, pro lidi s ledvinovými kameny nebo se žaludečními problémy, či pro pacienty trpící revmatismem či dnou.

Využití rebarbory

Jak již bylo napsáno, ideální je konzumace rebarbory na jaře. Nejběžnější využití rebarbory je na dezerty a koláče.

Rebarborové řapíky vždy oloupejte. Není nutné je spařovat, ale oloupat vždycky.

Vařením či pečením se kyselost reveně potlačuje.

Já připravuji každý rok 2-3 x rebarborový koláč z kynutého těsta.

Prokládám v něm rebarboru s na plátky nakrájeným jablkem, sušenými brusinkami a vše zasypávám sladkou drobenkou. Koláč je šťavnatý a velmi chutný.



Rebarborový koláč s jablky, brusinkami a sladkou drobenkou
Zdroj: Marcela Hackerová

V případě využití rebarbory jako dezertu je důležitý cukr. Jeho vyšší množství nám sráží nakyslost rebarbory. Poměr cukru si každý zvolí podle své chuti.

Ze sladkých variant využití rebarbory přichází v úvahu například ovocné rebarborové knedlíky sypané cukrem a tvarohem (stejně jako jahodové či meruňkové).

Rebarbora se přidává do kompotů, připravují se z ní marmelády.

Rebarbora se dá výborně kombinovat s jahodami – například jako kompot podle receptu šéfkuchaře pana Pauluse. Připravit si můžete i chutný rebarborový krambl nebo jahodovo-rebarborový džem.

Rebarboru však v současnosti můžete připravovat i jinak, než jako dezert. Vzorem může být využití rebarbory v jiných světových kuchyních. Například ve střední Asii podávají rebarboru dušenou na másle jako přílohu k masu. Indové z ní připravují reveňové chutney – neboli „čatní“ s přidáním celeru, cibule a rozinek. Angličané reveň dusí na másle s cukrem a citronovou kůrou. Jako omáčku ji podávají k makrele.

Pokud chcete rebarboru uchovat jako čerstvou pro její použití v létě i v zimě, existují dvě možnosti. Nakládání nebo zamražení.

Marie Preisová, velká konkurentka M. D. Rettigové, ve své knize receptů doporučuje jednoduchý a prostý způsob na uchování reveně jako čerstvé. Oloupanou ji nakrájíme na špalíčky, vložíme je do čisté láhve, zalijeme vodou, zazátkujeme a uložíme na chladném místě, tedy v chladničce. Vydržet by mohla až ½ roku. Nemám tento způsob vyzkoušený, ale asi to funguje.

Druhou možností je oloupané a na špalíčky nakrájené kousky reveně nasáčkovat a vložit do mrazničky. Ani tento způsob jsem ještě nezkoušela.

Závěr

Rebarbora – reveň je rostlina dvou tváří, a to podle ročního období. Na jaře je milá, tedy chutná, v létě obsahuje látky pro konzumaci nevhodné, a může nás velmi potrápit.

Konzumujte rebarboru s rozmyslem a zpestříte si tak vhodně a zdravě jarní jídelníček.