

## RABARBARA – ZABORAVLJENO POVRĆE IZ DOBA MARKA POLA

Helena Car, Zagreb



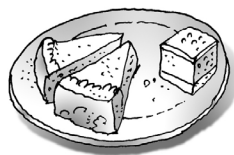
Rabara (lat. *Rheum rhabarbarum*) trajna je višegodišnja biljka koju u trgovinama možemo pronaći i pod nazivom *R. xhybridum* ili *R. xcultorum*. Uz ovu postoje još mnoge vrste rabarbare, no nisu sve jestive.

Iako nama relativno nova, biljka je korištena još prije 5 000 godina kao dio kineske narodne medicine. Rabarbara izvorno potječe s područja Himalaje gdje ju Kinezi zbog boje korijena nazivaju „the great yellow”. Stoljećima je uz biljku čaj, korijen rabarbare prodavan kao lijek za trbušne bolove i groznicu. U Europu je donesena za vrijeme Osmanskog carstva u 14. stoljeću. Putem svile te je postala poznata kao turska rabarbara. Uz svilu, saten, rubine, dijamante i bisere vrlo je brzo postala jedan od cijenjenih trgovačkih proizvoda. Visoka cijena i povećana potražnja farmaceuta uzrokovala je potrebu za uzgojem rabarbare u Europi. Budući da je iz Kine prenesena i u Rusiju gdje je na području južnog Sibira i uzgajana, taj su tip nazvali ruska rabarbara. Ruska je rabarbara zbog svoje bolje kvalitete vrlo brzo postala cjenjenija od tzv. turske, i predak danas moderne rabarbare. Poveznicu s Rusijom nalazimo u nazivu rabarbara gdje originalno „rha” porijeklo vuče od naziva za rijeku Volgu (nekada nazivana Rha) uz koju je ova biljka uzgajana. Danas je uzgoj rabarbare dobro razvijen, a temelji se na lisnim stapkama.

Lisne stapke rabarbare okusom podsjećaju na kisele jabuke, što su Europljani na teži način otkrili tek krajem 18. stoljeća. Naime, još su početkom 17. stoljeća pokušali koristiti rabarbaru u prehrani, no uslijedila je slična priča kao i s prvim pokušajem konzumacije krumpira. Odlučili su početi s plojkama listova koje sadrže toksičnu količinu oksalne kiseline (460 mg / 100 g). Grčevi, mučnina i ponekad smrt zbog konzumacije listova rabarbare odagnali su interes za biljku na gotovo dvjesto sljedećih godina.

Termička obrada kao i konstatacija da su lisne stapke ne samo jestive nego i ukusne, te pad cijene šećera potencirao je uvođenje rabarbare u kulinarstvo. Najčešće je korištena za pripremu pite pa je vrlo brzo dobila nadimak „pieplant” i postala vrlo popularna. Danas je među uzgojnim sortama Canada Red, Cherry Red, MacDonald, Valentine, Victoria i dr. moguće odabrati onu željene boje i kiselosti lisnih stapki kako bismo imali savršenu pitu. Oksalna kiselina nalazi se i u stapkama listova, no količina je preniska da bi imala loš utjecaj na ljudsko zdravlje. Ipak, osobe s bubrežnim i žučnim oboljenjima trebaju biti oprezne kod konzumacije istih. Stabljike se mogu jesti kuhane, ali i pečene i sirove, ukiseljene ili pak dehidrirane i zasićene voćnim sokom. U prijašnjim vremenima, česta i jeftina poslastica za djecu u UK i Švedskoj bila je svježa stabljika rabarbare umočena u šećer. Još ju uvijek na isti način jedu u Finskoj, Norveškoj, Kanadi, Švedskoj i na Islandu. Na ulicama Čilea moguće je naći stapke rabarbare začinjene solju ili sušenim čili papričicama. Osim pite, od rabarbare se mogu pripremati juhe, salate, umaci, kompoti, marmelade, džemovi i vino. Budući da se okus rabarbare odlično slaže s jagodama, u mnogim receptima koristi se upravo ta kombinacija. U sjevernim hladnim područjima gdje orah ne uspijeva pa za dobivanje smeđe boje ne može biti korišteno usplode zelenih plodova oraha, moguće je koristiti korijen rabarbare.

Naime, rabarbara je biljka umjerene, prohladne klime, koja može podnijeti temperature od -4 °C bez ikakvih oštećenja. Tu otpornost može zahvaliti crvenkasto-smeđem korijenu koji je velik, mesnat i zadebljan te prodire u dubinu 60 do 70 cm. U jesen, kada



temperature padnu ispod 14 °C, biljka odbacuje lišće i na korijenu oblikuje tzv. spavajuće pupove. U rano proljeće, kada temperatura počne prelaziti 4 °C, pojavljuju se listovi koji iznad tla oblikuju rozetu visine od 60 do 120 cm. Na gusto raspoređenim, sočnim, crvenim ili zelenim lisnim peteljka duljine od 30 do 60 cm i debljine 1.5 do 4 cm oblikuju se velike srcolike lisne plojke. Zbog velike površine lišća i velike transpiracije rabarbara tijekom ljetnih mjeseci treba mnogo vode. I tu pomaže korijen u kojem biljka skladišti hranu i vodu. Svaka razgranana cvjetnica ima stotine malih cvjetova krem-bijele boje skupljenih u cvat metlicu. Razvijeni plodovi su suhi, s tri sjemenke. Sjemenke, ali i podanak mogu biti korišteni u njenom daljem razmnožavanju. Životni je vijek rabarbare u slobodnom rastu do 30 godina, dok je u uzgoju obično 7 do 9 godina. Berba počinje u drugoj godini nakon sadnje. Listovi se beru ručno kada je lisna plojka potpuno razvijena, i to tako da se peteljka zahvati što niže i iščupa naglim pokretom ruke. Nakon toga plojku i dio lisnog rukavca treba otkinuti ili odrezati. U jednoj berbi treba ubrati 2 do 4 lista po biljci. U prvoj godini berba traje samo 3 do 4 tjedna. U kasnijim godinama berba je svakih 7 do 10 dana. Ovisno o temperaturama, berba traje od sredine travnja do sredine lipnja. U tom se periodu mogu postići prinosi od 20 do čak 40 tona po hektaru. U Republici Hrvatskoj uzgoj rabarbare najvećim je dijelom u kontinentalnim područjima.

Kao što su davno prije Kinezi utvrdili, rabarbara je izuzetno ljekovita biljka. Lisne stapke rabarbare sadrže 94 do 95 % vode, mineralne tvari i vitamine. Među vitaminima možemo izdvojiti vitamin C s tek 8 mg / 100 g i kalcij 86 mg / 100 g. Za usporedbu, 100 g špinata (s kojim je rabarbara bila često uspoređivana u kulinarstvu) sadrži 28 mg vitamina C i 99 mg kalcija. Na žalost, prisutna oksalna kiselina u rabarbari veže kalcij i čini ga neupotrebljivim za ljudski organizam. Rabarbara poboljšava cirkulaciju i metabolizam, u velikim količinama stimulira probavu, dok u manjim pospješuje zatvor, što je korisno u slučaju dijareje. Kako vlakna stimuliraju osjećaj sitosti nakon konzumacije, rabarbara može pomoći i u procesima mršavljenja. Zbog toga što je bogata polifenolima postala je novi hit u sprječavanju razvoja raka. Zanimljivo je da se razina polifenola u rabarbari drastično povećava ako se koristi pečena.

Na temelju pročitano g teksta odgovori na pitanja:

1. Naš poznati trgovac i pomorac Marko Polo zbog visoke cijene uvoza donio je rabarbaru iz Azije u Europu. Za pripremu popularne pite od rabarbare u UK-u u svibnju 2015. i 2016. godine Englezi su platili prosječno 1.3 funte za kilogram rabarbare. Cijena je u 2017. pala na 1.15 funti da bi u 2018. godini dosegla 1.81 funti po kilogramu. Koliko je prosječno u periodu od 2015. do 2018. godine mogao zaraditi Slavonac koji na samo 1 hektaru zemlje uzgaja rabarbaru?
2. Budući da rabarbara sadrži vitamin C koji je antioksidans, biljka može biti korištena za usporavanje procesa starenja. Preporučena dnevna doza vitamina C za muškarce iznosi 90 mg, a za žene 75 mg. Pušačima se preporučuje dodatnih 35 mg vitamina C po danu. Kao najpoznatiji izvor vitamina C najčešće je korišten plod limuna s 40 mg / 100 g vitamina C. Koliko puta više rabarbare u usporedbi s limunom treba konzumirati kako bi žena pušačica dosegla dnevnu potrebu za vitaminom C?
3. Prosječna letalna doza čiste oksalne kiseline je 375 mg / kg tjelesne mase za štakore i oko 25 g za čovjeka mase 65 kg. Prema drugim izvorima, letalna je doza za štakore 600 mg / kg. Koliko listova (u kg) odrasla osoba mase 70 kg treba pojesti kako bi dosegla letalnu dozu oksalne kiseline?

Rješenja zadataka provjerite na stranici 71.

