

RUIBARBO



Información nutricional

El ruibarbo es una buena fuente de:

- Vitamina K para **huesos y sangre sanos**.
- Vitamina C y calcio para **huesos sanos**.
- Es muy **bajo en calorías, no tiene grasa** y tiene componentes que son Buenos para la **digestión**.

Debido a que el ruibarbo es tan amargo, se suele mezclar con azúcar u otros endulzantes. Para mejorar la salud y disminuir la cantidad de azúcar del plato, mezclarlo con fresas u otra fruta.



¿Qué es?

El ruibarbo es una planta perenne de la que se usan normalmente los tallos. Es muy popular en el noroeste de Estados Unidos.

El ruibarbo es amargo, así que se suele cocinar con azúcar para endulzarlo y ablandarlo.

El ruibarbo se suele usar en postres como tartas y bizcochos. Se hace una buena compota para tostadas o helado (ver receta en la siguiente página).

Curiosidades sobre el ruibarbo

- La palabra ruibarbo proviene del latín "rhababarum" que significa "raíz de los bárbaros".
- El ruibarbo reemplaza muy bien a los arándanos por su amargor y alta acidez.
- Los tallos rojos brillantes son más dulces que los blancos o verdes.
- La raíz del ruibarbo se usa en medicina como purgante.
- A pesar de ser preciosas, las hojas no son comestibles.



COMO:

ELEGIR: Elegir tallos firmes y mayoritariamente **rojos**.

PREPARAR: Si el ruibarbo tiene hojas, quitarlas. Las hojas **no son comestibles**. Lavar bien los tallos

Aunque la parte **blanca** es comestible, normalmente se quita por ser demasiado amarga.

GUARDAR: Guardar en el frigorífico. También se puede picar y congelar.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

Referencias

1. <http://www.savor-the-rhubarb.com/rhubarb-trivia.html>
2. <http://www.rhubarbinform/medicinal>
3. <http://nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/2056/2>
4. <http://www.istockphoto.com/stock-photo-3734232-rhubarb.php>
5. Fresh rhubarb: this page. [Heather Quintal](#) / [Foter](#) / [CC BY-NC-SA](#). Foter.com
6. Rhubarb plant growing. [xynt4x](#) / [Foter](#) / [CC BY-NC](#). Foter.com

COMO PREPARAR EL RUIBARBO



Debido a su sabor amargo, el ruibarbo se hace compota, mermelada o se mezcla con otra fruta para tartas. La compota de ruibarbo es una gran manera de usar el ruibarbo y se conserva muy bien.

Usos de la compota de ruibarbo

1. En helado o yogur helado
2. En capas con flan o yogur
3. Encima de una tarta
4. En tostadas o bagels como mermelada
5. En avena para una nueva manera de despertarse

Compota de ruibarbo

Ingredientes

- 6 tazas de ruibarbo fresco lavado y picado
- ½ taza de zumo de naranja
- ½ taza de azúcar moreno



1. Combine todos los ingredientes en una cazuela.
2. Hervir a fuego medio, moviendo de vez en cuando. Cubrir y cocer a fuego lento durante 5 minutos. El ruibarbo se empieza a ablandar.
3. Destapar y cocinar otros 5 minutos.
4. Quitar del fuego y dejar enfriar. Ponerlo en frascos o en un recipiente de plástico y meter en el frigorífico.

Sales 3 tazas



hopelink
Helping people. Changing lives.