

VII technika;



Temat: Gospodarstwo domowe.

Rabarbar jest źródłem witamin A, C, E, a także potasu, kwasu foliowego i błonnika. W rabarbarze znajduje się dużo szkodliwego kwasu szczawiowego, dlatego nie powinny go jadać osoby chore na nerki i reumatyzm. Z kolei lecznicza odmiana rabarbaru - rzewień lekarski - ma właściwości antyrakowe, antyoksydacyjne i przeczyszczające.

Warto wiedzieć: Rabarbar - kalorie, wartości odżywcze (w 100 g)

Wartość energetyczna - 21 kcal

Białko ogółem - 0.90 g; Tłuszcz - 0.20 g; Węglowodany - 4.54 g (w tym cukry proste 1.10 g); Błonnik - 1.8 g

Witaminy

Witamina C - 8.0 mg; Tiamina - 0.020 mg; Ryboflawina - 0.030 mg
Niacyna - 0.300 mg; Witamina B6 - 0.024 mg; Kwas foliowy - 7
µg

Witamina A - 102 IU; Witamina E - 0.27 mg; Witamina K - 29.3 µg

Minerały

Wapń - 86 mg; Żelazo - 0.22 mg; Magnez - 12 mg; Fosfor - 14 mg;
Potas - 288 mg

Sód – 4 mg; Cynk - 0.10 mg

Źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference

Ponieważ jest teraz sezon na rabarbar. Może rośnie u Was w ogródku? Można kupić na rynku, w sklepie owocowo-warzywnym lub innym sklepie.

Zachęcam wszystkie dzieci aby razem z Rodzicami upiekły ciasto. Przepis łatwy i sprawdzony.

CIASTO RABARBAROWE

Składniki:

4 jajka

1-2 szklanki cukru (zależy jak słodkie ciasto lubimy)

1 roztopiona margaryna

2 łyżeczki proszku do pieczenia

3 szklanki mąki

1 szklanka zsiadłego mleka (można zastąpić jogurtem lub kefirem)

Okolo 1kg

Wykonanie

1. Rabarbar obrać, pokroić w kostkę, posłodzić – odstawić aby puścił sok.
2. Margarynę roztopić i ostudzić.
3. W garnku/misce ubijamy mikserem „na puch”
4 jajka+ cukier
4. Dodajemy roztopioną margarynę + mąkę + proszek do pieczenia+ zsiadłe mleko.
Wszystko dokładnie mieszamy.
5. Blaszkę do pieczenia ciasta (większa) smarujemy tłuszczem. Wylewamy ciasto na blaszkę. Na cieście układamy rabarbar (dość gęsto) lekko wciskając go w ciasto.
6. Pieczemy w piekarniku 150-160 stopni Celsjusza, około 40 minut.

Z soku rabarbarowego i rabarbaru (jeśli zostanie) gotujemy kompot.

Smacznego.

Pozdrawiam. M.K.