

Kompot z rabarbaru

Nic tak nie gasi pragnienia, jak ten właśnie kompot. Aromatyczny, słodkavo-kwaskowy w pięknym, różowym kolorze...

- kilka lodyg rabarbaru
- niepełna szklanka cukru
- otarta skórka z cytryny

Umyty rabarbar oczyszczamy z zewnętrznych włókien, kroimy na 2-3 cm kawałki. W garnku zagotowujemy 2 litry wody z cukrem. Do gotującego się syropu wrzucamy pokrojony rabarbar i gotujemy na wolnym ogniu około pół godziny. Na koniec gotowania dodajemy otartą skórkę z cytryny. Odstawiamy do schłodzenia.



Pijcie kompoty!

Kompot – napój w większości domów zapomniany, zastąpiony sokami z kartonów... Ma tak wiele walorów, nie tylko smakowych, że warto przywrócić go do łask. Gotujmy kompoty i częstujmy nimi rodzinę i przyjaciół, bo:



- mają dużo witamin, błonnika i składników mineralnych,
- zawarte w nich kwasy owocowe wzmacniają odporność organizmu,
- są dietetycznymi deserami, gdyż zawierają znacznie mniej cukru niż gotowe soki,
- wzmagają produkcję enzymów trawiennych, dzięki czemu trawimy szybciej – nawet ciężkostrawne dania,
- owoce z kompotu są łatwiej strawne niż surowe, dlatego też bez obaw mogą je jeść małe dzieci, osoby starsze, rekonwalescenci, wrzodowcy.