

Smagens Dag



Giv smagen fylde - rabarber i maj

Af Annemarie Sneholm



Kort om: **Rabarber**

Rheum rhabarbarum er den rabarber, vi kender og dyrker i vores haver i Danmark. Rabarberrod har været et lægemiddel i Kina i flere tusind år, men rabarberstænglen har aldrig indgået som ingrediens i det kinesiske køkken. Den rabarber, vi dyrker og har spist på vores breddegrader siden 1800-tallet, er en krydsning mellem russisk og kinesisk rabarber. 'Vinrabarber' er en populær sort i dag, men der findes mange forskellige; tidlige, sene, store, små og med forskellig styrke af smag.

Selvom rabarbereren er en meget sur grøntsag, har vi tradition for at anvende den i vores søde køkken i kager og desserter. Dog er rabarberkompot et klassisk forårs- og sommertilbehør til lam og kylling.

Rabarberstilkene skyder op af jorden i løbet af april og vokser med lynets hast til røde stængler med kæmpe grønne blade i maj og juni. Det er stænglerne, vi spiser. Bladene indeholder alt for meget oxalsyre til at kunne spises, så de skæres af og kasseres. Den mængde oxalsyre, der er i stænglen, er ganske ufarlig.

Når man skal høste stænglerne, trækker man forsigtigt nederst i en stængel, så den slipper fra roden helt nede ved jorden. Det nederste af stænglen, 'foden' er det allerbedste, så den skal du endelig ikke skære væk. Du kan nøjes med at skære den eventuelt brune, tørre kant af.

Rabarberstænglen skal blot skylles, så er den klar til brug. Der er ganske meget væske i stænglen, og det trænger ud, så snart vi varmer den eller lader den trække med sukker. Når rabarber varmes i en gryde, koger stykkerne meget nemt helt ud, især hvis du rører i massen undervejs. Hvis du bager dem i et fad i ovnen, er de nemmere at styre, så de bevarer faconen, og du kan få en forholdsvis klar saft samtidig.

Vi kan kombinere rabarber med mange slags bær i kager, syltetøj, grød og meget mere.

I denne workshop skal du bage en kage med rabarberfyld, pynte den med marengs og servere en sød-syrlig creme til.

Vidste du at ...

- Oxalsyre meget gerne vil være makker med calcium og danne saltet calcium-oxalat.
- Oxalsyren i rabarber kan neutraliseres med calcium fra et mælkeprodukt, fx fløde eller cremefraiche.
- Oxalsyre kan give en mundfornemmelse af tørhed bag på tænderne. Det afhjælper du fint med mælkeprodukter og vaniljecreme med æg, der både neutraliserer syren og tilføjer cremethed og fylde.
- Når vi neutraliserer oxalsyren, forstyrrer den skønne rabarber ikke det vigtige calciumoptag i tarmkanalen.

Vidste du at ...

- Rabarber er vældig populær i hele Norden, da den trives i vores forholdsvis kølige forårs- og sommerklima.
- På Færøerne gror der rabarber i næsten hver en lille urtehave. De dejlige stængler har været en god kilde til C-vitamin højt mod nord i mange år.

Smagens Dag



Rabarbertærte med marengs og creme

6 personer

I skal bruge

Fyld

250 g rabarber
30 g sukker
1 spsk. maizena
1 vaniljestang, korn herfra
1 spsk. sukker



Dej

50 g sukker
50 g smør, stuetemperatur
Korn fra ½ vaniljestang
1 æg
50 g mel
1 tsk. bagepulver
1 spsk. sukker til drys ovenpå kagen

Marengstoppe

1 æggehvite (1 æg delt i hvide og blomme)
50 g sukker

Creme

1 æggeblomme
1 spsk. sukker
Korn fra ½ vaniljestang
1 tsk. maizena
1 dl mælk
2 spsk. skyr eller cremefraiche



Rabarber med sukker og maizena



Æggeblomme med sukker og vanilje



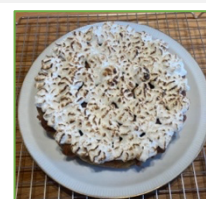
Dej i form



Rabarber med dejklatter

Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 180 grader almindelig varme.
2. Skær eventuelt bladtop og vissen bund af rabarberstænglerne, og skyl dem grundigt.
3. Skær stænglerne i 1 cm brede stykker.
4. Bland rabarberstykker med sukker og maizena i en skål, rør rundt et par gange, mens dejen røres.
5. Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud og bland dem med 1 spsk. sukker. Del i to bunker – den ene til dejen, den anden til cremen.
6. Rør smør, sukker og vaniljesukker (halvdelen) godt sammen med en elpisker.
7. Tilsæt ægget, og rør godt sammen igen med elpiskeren.
8. Bland mel og bagepulver, og sigt det i dejen.
9. Rør godt rundt, nu med en dejskraber.
10. Beklæd en tærteform (cirka 20 cm i diameter) med bagepapir.
11. Bred det meste af dejen ud i tærteformen, gem ¼ til små toppe.
12. Fordel rabarberstykkerne i tærteformen ovenpå dejen, og læg til sidst små toppe af den sidste kagedej tilfældigt ovenpå frugten.
13. Drys med lidt sukker, og bag kagen ved 180 grader i 45 minutter.
14. Del ægget i hvide og blomme i hver sin skål.
15. Pisk æggehvite til stift skum, og tilsæt herefter sukkeret lidt ad gangen, fx 1 spsk. ad gangen
16. Kom marengsen i en pose med en fin tylle i.
17. Pisk æggeblomme lys og luftig med sukker og vaniljesukker (elpisker).
18. Tilsæt maizena, og rør det godt rundt et kort øjeblik (elpisker).
19. Varm mælken i en lille kasserolle, hæld den i æggeblommehmassen, pisk godt rundt og hæld det hele tilbage i kasserollen på varmen.
20. Pisk på lav omdrejning, mens cremen koges igennem i 1 minut.
21. Køl cremen ned, og bland med skyr eller cremefraiche, inden den serveres til kagen.
22. Når kagen er gennembagt (tjek med en pind), køler den på en bagerist og pyntes med marengs i små toppe, som brændes let med en gasbrænder.



Smagens Dag



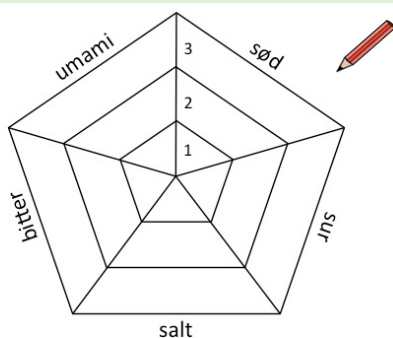
Smag på rabarbertærten

Smag på rabarbertærten. Brug Smage-5-kanten.
Smager tærten lidt sød, farves felt 1 under sød.
Smager tærten lidt salt, farves felt 1 under salt osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i rabarbertærten om?

Diskutér, hvordan cremen giver fylde til rabarbertærten.

Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvilke bær og frugter kan I spise sammen med rabarber? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med rabarber. Diskutér, hvornår I vil servere rabarbertærte.

Lav jeres egne ret med rabarber.

I kan måske eksperimentere med rabarber i det salte køkken

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres rabarber.

TIP:

En rabarberkompot er sur og sød i sig selv og passer fantastisk til stærke retter og stegt kød.



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Om madkultur. Se materialet til Smagens Dag 2018: *Pinse, kylling og rabarberkompot*.

https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2022/07/Maanedens-smag_Pinse-og-kylling_Maj2018.pdf?media=1708445524

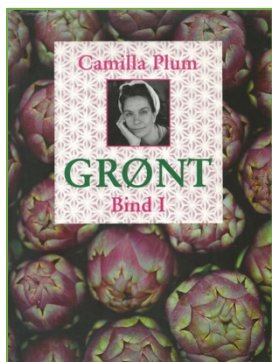
Aktuelt nu – smag på en råvare, Månedens Smag 2017

https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2022/07/Maanedens-smag_April_-_Rabarber_2017.pdf?media=1708445524

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Læs mere



Grønt, bind 1 og 2, Camilla Plum, Politikens Forlag, 2003

Bøgerne er udsolgt, men du kan finde dem på biblioteket eller i en antikvarisk boghandel.



Sådan deler du og genplanter dine rabarber

Videncenter Bolius

<https://www.youtube.com/watch?v=qKYqtNb538E>



Sådan ordner du rabarber

GoCook – by Coop

<https://www.youtube.com/watch?v=UWx9HIYMOdM>

Materialet er udarbejdet af Annemarie Sneholm for Smagens Dag.

Fotos: IstockPhoto side 1, øvrige fotos Annemarie Sneholm

Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen