

Rabarber

rabarber info à la Nel

Rabarber is een groente.

Een stengelgroente die als fruit wordt behandeld.

Van rabarber worden de stelen rauw of bereid gegeten. De bladeren zijn giftig, niet eten dus.

Rabarber bevat oxaalzuur. Het is dit zuur wat de rabarber rabarber maakt. Hoe later in het seizoen hoe zuurder de stengels worden. Mei rabarber van de volle grond is heerlijk. Niet te zuur. En makkelijk te verwerken want de stengels bevatten dan nog niet veel stugge draden.

Rabarber bevat o.a. vezels, belangrijk voor een goede spijsvertering, en kalium wat nodig is voor de geleiding van zenuwprikkels en samentrekking van de spieren.

Het kan zijn dat de tanden wat stroef aanvoelen na het eten van rabarber. Melk heft dit gevoel op. Om het zuur én het stroeve gevoel te compenseren wordt er daarom vaak een combinatie met een melkproduct gemaakt. Juist het zuur in rabarber maakt dat heerlijke combinaties geeft.



Rabarber #vankoptotkont tips

1. Schillen?

Schillen is eigenlijk niet nodig. Het wordt wel gedaan maar eigenlijk gooi je dan het meeste van de rabarber weg. Het is voldoende als de stugge draden van de rabarberstelen afgehaald worden. Dit zijn de draden die op de 'ribben' zitten. Je kunt goed zien wat je verwijderen moet als je de onderkant van de stengel aan de open kant insnijdt tot bijna door. De stugge draden die je nu ziet moeten eraf. Verwijder die draden door ze met een schilmesje eraf te trekken. Mei rabarber is vaak zo te snijden. Geen of nauwelijks afval dus 😊

Heb je wel schillen? Van die mooie rooie? Doe die dan in een pot met natuuraazijn en laat het een aantal weken staan. Heerlijk in een dressing. Of kook het in tot een siroop; voeg dan elke 100 ml 25 gram suiker toe. Zo lekker bij van alles, zie ook smaakcombinaties hieronder.



2. Koken?

Kan. Rauw eten kan dus ook maar meestal wordt rabarber gekookt/gestoofd en tot jam of compote verwerkt (zie recept hierna). Dit is goed te bewaren en goed te combineren in allerlei gerechten. Als bijgerecht bij vette vis/vlees gerechten bijvoorbeeld.

3. Hoeveel?

Van 1 kg rabarber houd je na het koken/stoven ongeveer de helft, dus 500 gram over.

Wat past er goed bij rabarber? De beste smaakcombinaties:

- zuiveldingen zoals yoghurt ☺, karnemelk, hangop etc. maar ook jonge zachte kaas, zure room en slagroom
- fruit zoals aardbeien ☺ maar ook kersen, frambozen, bessen, appel, pruimen enz.
- groenten als rode biet en pompoen. Deze in combinatie als compote of chutney bijvoorbeeld.
- Vlierbloesem! Dit is echt zo heerlijk!
- noten & pitten zoals wal- of hazelnoot, pompoenpit, zonnebloempit, amandel
- kruiden / specerijen zoals kaneel, steranijs, vanille, nootmuskaat, laurier, venkel, gember, kruidnagel, piment
- kruidkoek, cake etc, pannenkoek, wentelteefje, schuimomelet of dessertitems zoals panna cotta, sorbet- of roomijs in bovengenoemde smaakcombinaties

Rabarber recepten

Was de stengels goed, verwijder eventuele draden en snijd ze daarna in stukken van ca 2 cm.

Compote

2 mogelijke bereidingen:

- In het water:
 1. doe de stukjes rabarber in een kookpan en voeg een klein beetje water toe
 2. doe er een paar scheppen suiker of de honing bij en een kaneelstokje
 3. stoof dit gaar met een deksel op de pan. Duur ca 15 minuten.
 4. Evt. nazoeten met honing of suiker.
- In de oven:
 1. zet de oven op 180°C . Leg bakpapier op een bakplaat.
 2. hussel de stukken rabarber door wat honing, iets olie en kaneelpoeder; goed mengen.
 3. verdeel het mengsel goed op de bakplaat.
 4. zet in de oven. Duur ca 15 minuten. De rabarber moet zacht worden.
 5. doe over in een kom en roer de rabarber tot compote. Evt. nazoeten.

Dessert

Rabarber met standyoghurt , honing, aardbeien en kruidige yoghurtpoffertjes

Rabarber en aardbeien houden van elkaar. En de combinatie met yoghurt is helemaal top. O en vlierbloesems! Zalig!!

En een spannendmaker zoals kruidige yoghurtpoffertjes waarin wat specerijen zoals steranijs en kaneel maken het helemaal af.

Simpel en o zo lekker.

Ingrediënten

- rabarber
- standyoghurt
- honing, om eventueel de yoghurt te zoeten
- aardbeien
- kruidig yoghurtpoffertje (zie volgende recept)



Bereiding

Geen hoeveelheden. Gebruik gewoon de hoeveelheden die je zelf wilt. Bij dit dessert past ook goed een glas witbier ☺

!

Maak het helemaal feest door wat zonbeschenen vlierbloesems te plukken en ris de rijpe bloemetjes op de aardbeien of in het onderstaande pannenkoekbeslag. Zo donderslekker is dit!

Kruidige yoghurtpoffertjes

Ingrediënten

250 gram volkoren tarwemeel

½ liter yoghurt

2 eieren

specerijen zoals kaneel, steranijs en andere genoemd bij de smaakcombinatie
of kant&klaar koekkruiden zoals speculaaskruiden

eventueel vlierbloesem

iets zout

olie om in te bakken

Bereiding

1. Splits de eieren
2. Sla het wit stijf en zet koud
3. Roer de eidooiers los en roer dit met de bloem, yoghurt en iets zout tot een beslag
4. Voeg de gewenste kruiden toe. Hoeveelheid is moeilijk aan te geven. Bak straks een proefpoffertje.
5. Spatel het geslagen eiwit door beslag. Niet roeren! Houdt lucht, lucht, lucht in het beslag
6. Verhit olie in een koekenpan, bak eerst het proefpoffertje en maak het beslag op de gewenste smaak.
Door het geslagen eiwit worden de poffertjes lekker luchtig.

