

sæson

RABARBER I SÆSON FRA APRIL TIL AUGUST



EN HILSEN FRA MARKEN

Rabarber betragtes som en ægte forårsbebuder, når den som en af de tidligste frilandsgrøntsager er høstklar midt i april. Sagen er, at den faktisk har en ret lang sæson. Helt hen i oktober er planten i vækst.

Det er en krævende kultur at dyrke, fordi avleren skal vente 2 år efter etablering af rabarbermarken, før hun kan høste - og yderligere et par år, før planten virkelig yder og der kan høstes meget.

Rabarber skal holdes rent for ukrudt, for planten har brug for masser af næring og vand. Rabarber håndhøstes. Efter 8-10 år på den samme mark graves rodknoldene op, deles og sættes på ny. Der findes mere en 70 forskellige rabarbersorter - kun en lille håndfuld dyrkes kommercielt i dag. De sorter, der ofte går under navnet "jordsbærrabarber", er mest intense i smag og farve.

RØD OG SØD - OG SNERPENDE FRISK

Den smukke røde stilk kommer med masser af syre; sødme når den tilberedes og de flotteste røde nuancer. Bladet kan ikke spises, så det skal komposten have. Foden er den sødste del af rabarberen - her sidder der allermest smag - så husk at bruge den også.

Rabarberen indeholder oxalsyre, som kan tæmmes ved varmetilberedning. Vær dog op-

mærksom på ikke at spise for meget af den, da oxalsyre binder calcium i maden, så det ikke kan optages i kroppen.

Rabarber kan frysес, de behøver ikke blanchering, men mister sin sprødhed. Så brug dem til varme tilberedninger efterfølgende.

RABARBEREN I KØKKENET

Rabarber er underskøn i det søde køkken, hvor syren giver friskhed og sødmen nærmest forandres til en fedme, når den krydres med vanille og sukker. Du kan variere rabarberen ved både at koge/bage den - og råsylte den. Sidstnævnte giver tilmed en sprødhed i konsistensen, som mange (fløde)desserter og kager kalder på. Server en iskold rabarbersuppe i sommermånederne og en krydret marmelade til grød og yoghurt. Husk også at bruge rabarberen i det salte køkken: stegt kylling med rabarberkompot er en klassiker. Giv en krydret chili-rabarberchutney til gryderetten eller brug den i wraps med linstegt oksekød.

Få viden om sæson for frugt og grønt på sæson.dk

sæson

RABARBERSKUM OG SPRØD PAVLOVA AF KIKÆRTEVAND TOPPET MED SYRLIGE RABARBER OG KOKOS



2 bunde / 8-10 personer

1 dl kold kikærtekogevand
½ tsk. lagereddike
120 g hvidt sukker
1 g salt
400 g rabarber
20 g frisk skovsyre eller anden smag
200 g sukker
0,3 liter fløde
100 g skyr
30 g ristede kokosflager

Dette er en opskrift på vegansk marengs. Kikærtevand fra dåse kan bruges direkte. Lagen fra hjemmekogte kikærter skal nedkoges til ca halvdelen, så den bliver lidt tyk, når den nedkøles. Kikærtevan- det skal være koldt når det bruges.

Det er vigtigt for det færdige resultat, at marengsen piskes længe, som skrevet i opskriften. Rens metalskål og piskeris med lidt eddike, så der ikke sidder olierester på grejet. Fedtresten kan forhindre at marengsen bliver tyk og sej.

Kom kikærtevand og eddike i røreskålen og pisk det helt skummende og stift - det skal tage 10 minutter. Tilsæt herefter sukker lidt ad gangen og pisk marengsen et par minutter imellem hver tilsætning. Pisk marengsen til sukkeret er smeltet, ca. 10 minutter.

Tegn to store ringe på et stykke bagepapir, ca. 25 cm i diameter og fordel marengsmassen heri. Bag marengsen ved præcis 100 grader i 1,5 - 2 timer. Ovnens skal være lukket undervejs. Tjek forsigtigt at marengsen er færdigbagt og lad den gerne afkøle i ovnen, hvis muligt. Bemærk; marengsen bliver først rigtig sprød, når den afkøles.

Skær 350 g rabarber i 2 cm stykker og giv dem et hurtigt opkog med sukker og skovsyre, så det bliver til en tyk kompot. Afkøl nogle timer. Smag evt til med lidt mere sukker. Skær resterende rabarber i tynde skiver på skrå og vend med lidt sukker. Lad trække en times tid.

Pisk fløden stift og vend forsigtigt med skyr og rabarberkompot. Anret den sprøde pavlova på et stort fad.

Fordel rabarberskummet og drys med syrlige rabarber og ristet kokos.