Fagteksten og opskriften

Forfattere: Simon Neistskov Sørensen, Liselotte Hedegaard, Ole G. Mouritsen
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen
Faglige temaer: Rabarber
Kompetenceområder: Fødevarers naturfaglige egenskaber, Grundtilberedningsmetoder

Introduktion:
Rabarber er, med sin karakteristiske syrlighed, smagen af både forår og sensommer. Her ser vi på rabarber i gastronomien, madhistorien og gastrofysikken.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 **Fagteksten.**

Lad eleverne læse fagteksten *Smagen af rabarber*

2

Refleksionsspørgsmål

1. Hvilke retter med rabarber, har du smagt?
2. Hvor mange forskellige rabarbersorter har du smagt?
3. Prøv at tilberede forskellige rabarbersorter og lav en smagning – vurdér, hvad rabarberne vil egne sig bedst til.
4. Kom med bud på, hvilke sødemidler du kan søde rabarber med.
5. Kom med forslag til retter, som du mener rabarber vil egne sig til.

3 **Opskriften**

Rabarber i forskellige teksture

Her finder I en opskrift på en dessert, hvor temaet er rabarber. Målet er at udforske, hvordan rabarber kan tilberedes til forskellige smagsudtryk og stadigvæk være "tro" mod råvaren. I skal tilberede rabarberen til is, sous-vide, sifon, gele, dehydreret, og marengs. På den måde opnår man forskellige smagsudtryk med den samme råvare, uden at det forvirrer det samlede udtryk. I kan prøve jer frem med disse opskrifter, og måske finder I på mange flere udtryk og smage.

Opskriften på denne dessert er lavet i samarbejde med vinder af Skills 2020 fra Tech College, Gastronom Elisabeth Madsen

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Du finder opskriften her.

Uddybende

Her finder du et skema over et udvalg af forskellige sorter.

Der findes mange sorter af rabarber

Du kan finde artiklen her.

https://www.havenyt.dk/artikler/koekkenhaven/groensager/jordbaer_og_rabarber/764.html.

Kopiark

Kopiark:
fagtekst rabarber pdf 10062020.pdf
rabarber dessert pdf2.pdf

Smagen af rabarber

Af Ole G. Mouritsen, Liselotte Larsen og Simon Sørensen

Hvad er rabarber?

Rabarberslægten (*Rheum* spp.) tilhører skedeknæfamilien polygonaceae og er en flerårig pileurt. Rabarber er en grøntsag, da det kun er stilken, som er spiselig, men anvendes ofte maskeret som frugt. De rabarber som dyrkes i Danmark er formodentlig fra krydsninger mellem *Rheum rhabarbarum* og *Rheum rhaponticum*. Rabarber har været dyrket som spiselig plante i Danmark fra omkring 1860. Den høstes fra april til august ved at trække stilkene lodret opad, så foden med skeden tages med op. Man bør ikke høste mere end ¼ af planten ad gangen.

Hvor stammer rabarber fra?

Rabarber har været dyrket og brugt som lægeplante i mere end 5000 år. Dens oprindelse er omdiskuteret, måske fordi der findes talrige undertyper af planten.

Et gammelt navn for rabarber er *rha*, som henviser til et tidligt navn for floden Volga. *Rha* er grundstammen i ordet *Rhabarbarum*, som er den latinske form, som blev den europæiske term for rabarber. Plantens medicinske egenskaber er beskrevet i værker fra det antikke Grækenland og Rom. På russisk hedder planten *reven*, som har rødder i det persiske navn, *rewend*. Men selvom disse navne viser, at planten har været kendt i Europa og den vestlige del af det asiatiske kontinent, så er det typen fra det østlige Asien, som man mente havde de bedste medicinske effekter. Denne plante er beskrevet helt tilbage til de tidligste kinesiske dynastier. Den omtales i kejser Shen-nungs værk om medicinske planter fra ca. 2700 f.Kr, hvor den kaldes *ta-huang*, som betyder den store gule, med henvisning til det gule pulver, som blev udvundet af plantens rod.

De mest almindelige europæiske rabarber er af typerne *rhaponticum* og *rhabarbarum*. Navnet *rhaponticum* har grundstammen *rha* for rabarber og endelsen *ponticum*, som henviser til Sortehavet. Altså en type rabarber, som stammer fra området omkring Sortehavet. Navnet *rhabarbarum* har grundstammen *rha*, mens endelsen *barbarum* menes at henvise til, at planten stammer fra et område udenfor det, der blev betragtet som den civiliserede Middelhavsregion.

Som lægeplante er rabarber blevet anvendt til sårheling, mod kramper, insektbid og fordøjelsesproblemer samt mod smerter.



FOTO Pixabay

Rabarbersorter

Rabarber findes i mange forskellige sorter som spænder bredt i sæson, udseende, farve og smag.

Nogle sorter høstes tidligt i forsommeren og andre sorter høstes i sensommeren. Der er stor forskel i smag og tekstur på rabarberne og man kan med fordel afprøve forskellige sorter, for at finde frem til sin favoritrabarber.

Hvad er der i rabarber?

Rabarber indeholder meget lidt fedtstof og protein, 5,5% kulhydrat (heraf 1,3% sukker) og et pænt fiberindhold på 2,2%. Rabarber

er en god kilde til K-vitamin og C-vitamin. I gastronomisk sammenhæng er det især syrligheden, som kendetegner rabarber, og den skyldes æblesyre, citronsyre og især oxalsyre. Der er således tre gange mere oxalsyre i rabarber i forhold til spinat og rødbeder. Det er syrligheden og sukkerindholdet, der gør, at vi bruger en grøntsag som rabarber på mange måder som en sur og lidt besk frugt.

Roden indeholder et særligt stof, antrakinon-glykosid, der virker som et afføringsmiddel, og effekten er kendt fra den kinesiske medicin.

Farven på rabarber

Nogle rabarber har en meget rød farve og andre er mere grønlige. Den røde farve skyldes anthocyaniner og bevares bedst ved at tilberede rabarber ved lav temperatur, i så kort tid som muligt og i mindst mulig væske, så farven ikke fortyndes. Rabarber dyrket på friland har stærkest farve sidst på sæsonen.

Når man koger rabarber må man ikke bruge gryder af jern, aluminium eller kobber, fordi metallet reagerer med oxalsyren, og rabarberne bliver brune og smagen ubehagelig. Brug rustfrit stål, teflonbehandlede eller emaljerede gryder.

Hvordan smager rabarber?

Rabarber har en gennemtrængende syrlig smag som få andre råvarer i køkkenet. Syrligheden stammer fra indholdet af oxalsyre, citronsyre og æblesyre. Den dufter ikke kraftigt i rå tilstand, men når den tilberedes, frigives aromaerne, og mange kan nok genkende duften af et køkken, hvor der koges rabarberkompot. Rabarber tilberedes ofte med vanilje, stjerneanis eller ingefær i det søde køkken.

Rabarbers syrlighed er kendt for at være ledsaget af en snerpende (astringerende) mundfølelse, som skyldes oxalsyren. Oxalsyren kan fjernes ved at fælde syren med kalcium fra f.eks. non-oxal (kalciumklorid) eller simpelthen med mælkeprodukter, som jo også indeholder kalcium. Oxalsyre er giftig i den forstand, at den kan undertrykke den nødvendige optagelse af kalcium i blodbanen, som er vigtig for knoglevæksten. Desuden kan den føre til dannelse af galdesten. Der er især store mængder af oxalsyre i rabarberblade, som man derfor ikke skal spise.

Ældre rabarber fra sidst på sæsonen og mere grove rabarbersorter kan ofte være træede.

Rabarber koger nemt ud

I modsætning til bladselleristængler koger rabarber nemt ud, fordi fibrene, der går i stilkens retning, er løsere bundet sammen. Hvis man vil bevare formen af de tilberedte rabarber, er det bedst at bage dem eller tilberede dem sous-vide eller i en mikrobølgeovn.



FOTO Simon Sørensen

Hvad laver vi af rabarber?

Rabarber er en meget alsidig makker i køkkenet. Den kan både indgå som garniture i forretter, hovedretter og desserter. Især i dessertens verden har rabarber en helt særlig plads. Rabarber kan forarbejdes til saft, vin, marmelade, kompot, chutney, chips, kager, is, gelé etc. Én af de helt store klassikere, som nok vækker forsommerminder hos mange, er rabarbertærten med creme fraiche. En

dessert, som med al sin enkelhed og skarpe kontraster formår at ramme lige i smagshjertet på de fleste – syre, sødme, fedme, blød, sprød og aromatisk.

Hvordan laver man knasende rabarber?

En gastronomisk udfordring ved rabarber er, at den meget nemt koger ud og bliver smattet! Hvis man ønsker nogle sprøde knasende rabarber som er tilberedt, kan succesen opnås ved at tilberede rabarberstykkerne sous-vide. Tilberedninger styres ofte af temperatur og tid, og med sous-vide er disse parametre styret meget præcist. Temperaturen holdes lav (50-60 grader) og konstant. Tiden justeres afhængig af ønsket bid og størrelsen af rabarberne (30 – 60 min.). Samtidig er emnet – i dette tilfælde rabarber – indkapslet i vakuumposen, som holder på saft og aromaer.

Hvordan arbejder man eksperimenterende med rabarber?

En måde at arbejde eksperimenterende med rabarber på er ved at lave et smagsfeltarbejde og se tilbage på retter med rabarber, som vi har spist i mange år med stor nydelse og undersøge smagene heri. Som eksempel har vi forsøgt (se opskrift med nyfortolket rabarbertærte) at eksperimentere med smagsudtrykket i en rabarbertærte. Rabarbertærte serveres ofte med creme fraiche, og de komponenter ville vi holde fast i og nyfortolke rabarbertærten i et nyt smagsmæssigt og visuelt udtryk. Vores version blev til en mørdejsbund a la tærtebund med en rabarbermousse, rabarbergele, rabarberbrunoise, urter og krystalliseret hvid chokolade. Isen kan laves med creme fraiche, men vaniljeis fungerer også meget godt til rabarber!

Opskrifter til desserter med rabarber

Rabarberdessert



Rabarber sous-vide

Rabarberstilk skåret i harlekintern.
Kraftig sukkerlage, evt. smagt til med urter eller krydderier.

- Rabarberstykkerne kommes i vakuumpose med kold sukkerlage.
- Vakuumposen lukkes.
- Rabarber tilberedes sous-vide ved 60 grader i ca. 1 time (alternativt kan de tilberedes i ovnen ved samme temperatur.)

Tempereret hvid chokolade

Hvid chokolade tempereres (efter tempereringskurven anvist fra producenten) og smøres på tyndt plastik med harlekintern. Når chokoladen har sat sig, knækkes ternene af og opbevares i beholder.

Dehydreret rabarber

Rabarberstilk.
Sukkerlage (1 del vand, 1 del sukker).

- Rabarber skæres i tynde strimler med mandolinjern eller tyndskræller.
- Strimlerne dyppes i sukkerlagen og lægges på silikonemåtte elle bagepapir og tørres i varmeskab, ovn eller dehydrator indtil de er sprøde.

Mandelmazarinkage

125 g marcipan
125 g smør
125 g sukker
1 dl æg
Ca. 30 gram mel
Reven citronskal

- Marcipan og sukker blandes sammen.
- Smør tilsættes.
- Æggene tilsættes lidt ad gangen.
- Mel tilsættes - massen må ikke røres mere end den er blandet godt.
- Kan evt. tilsættes hakkede mandler eller stykker af rabarber.
- Bages i små forme 160 grader i ca. 12-15 min.

Rabarbermarengs

15 g æggehvidepulver
140 g rabarbersaft
10 g citronsaft
150 g sukker
112,5 g flormelis

- Æggehvidepulver, saft og citron stavblendes og piskes ved middel hastighed.
- Sukker drysses i og opløses under piskning.
- Flormelis drysses i under piskning.
- Hældes i sprøjtepose med passende tyl og tørres ved 110 grader i 40 minutter.

Rabarber broken gel

2 dl klar rabarbersaft
2 g agar agar

- Saften koges op, agar agar tilsættes under omrøring og afkøles.
- Blendes helt glat, når den har sat sig.

Rabarber-sifon

250 g rabarbersaft
50 g sukker
1 bl. husblas

- Husblas lægges i blød i iskoldt vand. Smeltes sammen med saft + sukker.
- Afkøles og kommes i sifonflaske. 2 patroner skydes i og rystes grundigt.

Rabarber-is

250 g rabarber
75 g sukker
1 dl vand
3 dl fløde
1 bl. husblas

- Rabarber, sukker og vand koges op. Fløde tilsættes. Husblas smeltes i.
- Fryses ind i pacobæger og køres på paco, når den er bundfrossen.

Hvid chokoladeganache

70 g fløde

140 g hvid chokolade

90 g græsk yoghurt

- Smelt chokoladen over vandbad
- Rør fløden i chokoladen lidt af gangen
- Vend yoghurt i massen og kom den i en sprøjtepose

Nyfortolket rabarbertærte



Mørdej med muscovadosukker

80 g smør
150 g mel
25 g muscovadosukker
25 g flormelis
0,5 æg

- Alt smuldres sammen undtagen ægget, som bruges til at samle dejen til sidst.
- Lægges på køl i ca. 1 time og udrulles.
- Bages ved 160 grader 8-12 min.

Rabarbermousse

1 dl rabarbersaft
0,5 st. vanilje
50 g sukker
75 ml fløde
25 g græsk yoghurt
1 bl. husblas

- Saften tilsættes sukker og vanilje, koges op.
- Fløden piskes let og der vendes græsk yoghurt i.
- Husblas smeltes i saften og de to masser vendes sammen.

Glasering
3 bl. husblas
50 ml. fløde
75 g sukker
75 g glukosesirup

- Koges op og husblas stavblendes i. Køles af og bruges ved 35 grader.

Crème fraiche-is
500 g crème fraiche 38%
125 g flormelis
saft fra 2 citroner

- Røres sammen og køres på ismaskine
- Alternativt kan der laves vaniljeis (som vist på billedet)

Rabarber sous-vide i brunoise
Rabarberstilk skæret i mindre stykker.
Kraftig sukkerlage, evt. smagt til med urter eller krydderier.

- Rabarberstykkerne kommes i vakuumpose med kold sukkerlage.
- Vakuumposen lukkes.
- Rabarber tilberedes sous-vide ved 60 grader i ca. 1 time (alternativt kan de tilberedes i ovnen ved sammen temperatur),
- Rabarberstykkerne skæres i meget små tern (brunoise),

Krystalliseret hvid chokolade
75 g hvid chokolade

100 g sukker

100 g vand

- Smelt chokoladen over vandbad i en stor skål.
- Kog sukker og vand op til 140 grader.
- Pisk i chokoladen med en håndmixer imens sukkerlagen hældes i chokoladen i en tynd stråle.
- Den krystalliserede chokolade bredes ud på et stykke bagepapir og afkøles.

Rabarbermarengs



Rabarbermarengs

15 g æggehvidepulver
140 g rabarbersaft
10 g citronsaft
150 g sukker
112,5 g flormelis

- Æggehvidepulver, saft og citron stavblendes og piskes ved middel hastighed.
- Sukker drysses i og opløses under piskning.
- Flormelis drysses i under piskning.
- Hældes i sprøjtepose med passende tyl og tørres ved 110 grader i 40 minutter.

Rabarber broken gel

2 dl klar rabarbersaft
2 g agar agar

- Saften koges op, agar agar tilsættes under omrøring og afkøles.
- Blendes helt glat, når den har sat sig.

Hvid chokoladeganache

70 g fløde

140 g hvid chokolade

90 g græsk yoghurt

- Smelt chokoladen over vandbad
- Rør fløden i chokoladen lidt af gangen
- Vend yoghurt i massen og kom den i en sprøjtepose

Rabarber sous-vide i tynde skiver

Rabarberstilk skåret i mindre stykker
Kraftig sukkerlage, evt. smagt til med urter eller krydderier

- Rabarberstykkerne kommes i vakuumpose med kold sukkerlage
- Vakuumposen lukkes
- Rabarber tilberedes sous-vide ved 60 grader i ca. 1 time (alternativt kan de tilberedes i ovnen ved sammen temperatur)
- Rabarberstykkerne skæres i meget tynde skiver

Afpynt med urter