

## 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 grønne. 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, stjermeanis 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 stillkens 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 eksperimenterer 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!