

Rabarber

Ik ben opgegroeid met het woord “bloedzuiverend”. Wat dat woord precies inhield wist ik niet, maar het was voor mij synoniem aan “gezond”.

De smaken van “bloedzuiverende” producten zijn in mijn herinnering zuur en bitter.

De zure rabarber hoorde ook bij de bloedzuiveraars.

Ik vind rabarberplanten vrolijke voorjaarsplanten. In het vroege voorjaar komen ze vaak al snel tevoorschijn met hun rode bladknoppen en als het weer een beetje meezit groeit de rabarber snel uit tot grote stelen met nog grotere, indrukwekkende bladeren.

Als je min of meer met de seizoenen mee eet, dan is de rabarber in het voorjaar als één van de eerste, verse producten erg welkom. Het fruit en de meeste bewaargroenten hebben dan echt hun beste tijd gehad: ze werden tenslotte in de voorgaande herfst geoogst en je bent er dan ook wel een beetje op uit gekeken. Aardappelen en uien beginnen uit te lopen: ook zo’n voorjaars fenomeen. Rabarber is dan vers, nieuw en fris.

In het gebruik houdt rabarber het midden tussen groente en fruit.

Rabarber is net als de meeste fruit- en groentensoorten rijk aan vitamine C en kalium. Jammergenoeg wordt rabarber vaak in een kwaad daglicht gezet: “Bevat veel oxaalzuur en dat werkt botontkalking in de hand”. Is nu de voorjaars-rabarber- pret bedorven?

Oxaalzuur is inderdaad een stof die je niet teveel binnen moet krijgen, maar in de boekjes is óók te vinden dat oxaalzuur de uitscheiding bevordert. En daarmee kom ik toch terug op het begin van mijn verhaal: bloedzuiverend!

Het lijkt erop dat meerdere voorjaarsplanten (denk ook aan zuring en spinazie) rijk zijn aan oxaalzuur. En precies in het voorjaar, als een schoonmaak op zijn plaats is, biedt de natuur ons nu juist dit soort planten aan! Mijn advies zou zijn om in het voorjaar gerust eens een aantal keer rabarber te eten, hij hoort er dan gewoon bij.

Na de langste dag (21 juni) begint het oxaalzuur gehalte in de rabarber duidelijk te stijgen, wordt dan echt te hoog en dan moet je rabarber ook niet meer oogsten en niet meer eten. De rabarbertijd is dan voorbij. Je ziet hem vaak nog tot ver in de zomer in de winkels liggen: niet meer kopen!

Omdat rabarber zo duidelijk bij de voorjaars-schoonmaak hoort, zou ik hem ook niet inmaken en de rest van het jaar zodoende geen rabarber meer eten.

Tot slot nog een eenvoudig rabarber recept. Veel plezier!

Rabarber met kruimeldeeg

- 500 g rabarber
 - 75 g suiker
 - 1 zakje vanillesuiker
 - 150 g bloem
 - 90 g boter
 - 75 g suiker
 - losgeklopt ei.
1. De rabarber in stukken van 1-2 cm. snijden en in een beboterde ovenschaal doen.
 2. Hierover suiker en vanillesuiker strooien.
 3. In een kom de boter met twee messen in kleine stukjes snijden.
 4. Bloem en suiker erbij doen en boter fijnwrijven en mengen met de rest tot een korrelige massa.
 5. Dit over de rabarber strooien en de bovenkant bestrijken met ei.
 6. De schaal ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven op 225°C doen.
 7. Warm opeten.

Martje Geels