

Wat eten we vandaag?!



Rabarber op verschillende manieren bereid.

Over rabarber:

Rabarber heeft een zurige smaak. Hoe jonger de stelen, hoe zoeter de smaak. Het bevat onder andere vitamine K en C, magnesium en calcium. Omdat de werking van de vitamines, mineralen en polyfenolen in rabarber synergetisch is (ze versterken elkaar), is het een goede groente om als maaltijdtoevoeging te gebruiken. Rabarber remt daarnaast ontstekingen en werkt immuunversterkend. Een gezonde groente dus!

Pannenkoekenbeleg:

Nodig: 500 gr rabarber, 100 gr suiker, 250 gr aardbeien en een oven.

Bereiding: Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de rabarber in stukken van 5 cm en meng dit in de ovenschaal met suiker. Plaats de schaal in het midden van de oven en laat het in ongeveer 45 minuten gaar worden. Rabarber laten afkoelen en aardbeien erdoor scheppen.

Rabarbercompote:

Nodig: 375 gr rabarber, 2 eetlepels suiker, 1 zakje vanillesuiker, 40 ml water.

Bereiding: Snijd de rabarber in kleine stukjes. Doe de rabarber samen met water, suiker en vanillesuiker in een pan. Breng het aan de kook. Als de rabarber uit elkaar is gevallen (tussendoor roeren), is je compote klaar. Je kan het 2-3 dagen bewaren in de koelkast en 3 maanden in de vriezer. Heerlijk over yoghurt en ijs of als tussendoortje.

Limonade van rabarber:

Nodig: 750 gr rabarber, 200 ml water, honing, als optie een beetje citroenmelisse

Bereiding: Snijd de rabarber in kleine stukjes. Voeg de rabarber en het water samen in een pan en kook in 10 minuten tot een moes. Zeef vervolgens de rabarbermoes door een thee- of kaasdoek. Wat overblijft is het sap. (de moes kan je eventueel gezoet nog gebruiken als pannenkoekenbeleg of over je toetje).



Voeg als optie de citroenmelisse toe aan het sap en laat afkoelen. Als het sap koud is, haal je de melisse er uit en voeg je naar smaak honing toe. Serveer ijskoud, eventueel met een stengel jonge rabarber als garnering. (deze kan je rauw eten)