

Rabarbermoes



Met verse geitenkaas

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 stengels rabarber
- 12 gedroogde abrikozen
- 150 gram verse geitenroomkaas
- 2 eetlepels hazelnootpasta (een soort pindakaas, maar dan van 100% hazelnoten)

Bereiding:

1. Rabarber wassen en in kleine stukjes snijden.
2. In een bodempje water, op een zacht vuur, met het deksel op de pan, in ongeveer 10 minuten gaar koken. De rabarber is gaar wanneer het in sliertjes uit elkaar valt.
3. Abrikozen in voldoende water (ze nemen nog veel vocht op) in 10 minuten, op een zacht vuur, met het deksel op de pan, zacht koken. Evt. overtollig vocht afgieten.
4. Rabarber en abrikozen laten afkoelen en pureren met een staafmixer. Zet dit mengsel minstens 30 minuten in de koelkast.

5. Vermeng in een kommetje roomkaas en hazelnootpasta.
6. Verdeel dit mengsel over 4 potjes.
7. Rabarbermoes erover verdelen.

De pure smaken komen in dit nagerecht goed tot zijn recht. Ook heerlijk als ontbijtgerechtje.

Oxaalzuur & kalk

Rabarber is een echt voorjaarsgewas, de oogst stopt op de langste dag (21 juni). Alleen de stengels zijn eetbaar, ze bevatten oxaalzuur wat de opname van calcium vermindert (oxaalzuur bindt zich aan calcium). Het blad van de rabarber bevat erg veel oxaalzuur en is daardoor niet eetbaar. Oxaalzuur komt in meer (voorjaars)groenten voor zoals bijvoorbeeld in spinazie. Mensen met een gevoelige maag kunnen last hebben van het oxaalzuurgehalte.

Oxaalzuur heeft zowel voor de plant als voor de mens een activerende werking. Bovendien stimuleert oxaalzuur een goede opname van het ijzer.

Rabarber bevat ook citroenzuur en relatief veel appelzuur, dit laatste heeft een bloedreinigende werking, precies wat we in het voorjaar nodig hebben.

Vroeger werd er krijt of kalk aan de gekookte rabarber toegevoegd om de gebonden calcium te compenseren, dit is inmiddels achterhaald. In een gevarieerd voedingspatroon kan af en toe en met mate wat oxaalzuur geen kwaad.

Olie en noten neutraliseren oxaalzuur en verzachten de smaak. Boter (boterzuur) kan de irritatie juist versterken.

Dit recept komt uit Vier de Seizoenen (ISBN 8710251517043) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1513
Dessert of ontbijt
Seizoen: lente