**Rabarber**

Rabarber ehk ladinakeeli Rheum rhaponticum on üks maailma hapumaid taimi, mida on tuntud juba mitu head sajandit.

Nime sai taim kuulsa kaubatee järgi. Sest Uraalis kasvanud toona raivtaimena kuulsust kogunud taime toimetati Vahemeremaadesse piki Volga jõge. Volga oli sel ajal tuntud barbarite peateena (Rha Barbaru).

 Keskajal kasutati rabarberit algselt ravimtaimena. Rabarberi juurtest valmistatud pulbri raviomadusi tarvitati isupuuduse, erinevate seedekulgla häirete ja kõhukinnisuse leevendamiseks. Väikestes kogustes (0,1...0,2 g) on kuivatatud juurepulbril seedimist korrastav, suurtes hulkades (üle 0,5 g) aga hoopiski lahtistav toime. Vanasti kasutati rabarberijuuri ka naha parkimiseks ning värvimiseks.

Toiduks hakati mõningaid rabarberiliike tarvitama aga alles 18. saj keskpaiku ja seda eelkõige Inglismaal.

Tänapäeval omab rabarberi viljelemine majanduslikku tähtsust põhiliselt Ida-, Kesk- ja Lääne-Euroopas, Põhja-Ameerikas ning Ida-Aasias. Tähtsamate köögiviljakultuuride hulka ta siiski ei kuulu.

Eestis on rabarber üks enimlevinud püsikköögivili ja vähemalt mõni rabarberipuhmik kasvab peaaegu igas koduaias. Köögiviljana viljeletakse peamiselt kahe liigi: kurdlehise rabarberi ja hariliku rabarberi, harvem kämmalrabarberi sorte. Liigid võivad anda ka hübriide. Rabarber kuulub tatraliste sugukonda ja on mitmeaastane ning õitseb mais-juunis. Et suuremat saaki saada, murtakse lehevarred varakult ära.

**Toiteväärtus**

Toiteväärtus on madal, kuid rabarber sisaldab rikkalikult K-vitamiini, kaltsiumi ja kaaliumit, mis on kasulikud luudele, lihastele ja närvisüsteemile. Tugevale maitsele vaatamata sisaldab taim kuni 93% vett. Meeldiva hapu maitse annavad lehevartele orgaanilised happed, millest inimorganismile on kasulikud õun- (mõjub puhastavalt verele ja reguleerib soolte tegevust).

 ja sidrunhape (kuid kuna rabarbrit kasutatakse enamasti kuumutatult, siis organismi jõuab sellest väike osa vees lagunemise tõttu). Rohkesti sisaldub rabarberivartes aga ka oblikhapet, mille toime on küll teatud määral kahjulik (kaltsiumi sidumise tõttu). Oblikhappe sisalduse tõttu peaksid rabarberi tarvitamisega ettevaatlikumad olema neeru- ja sapipõie haigusi põdevad inimesed, sest see võib soodustada neeru- või sapikivide teket. Oblikhappe sisalduse tõttu peaks rabarberitoite pakkuma koos piimatoodetega. Piim neutraliseerib oblikhappe ja aitab rabarberit paremini seedida ning takistab kaltsiumi oraganoismist väljaviimist.

 Samuti leidub taimes rohkelt kiudaineid ja C-vitamiini. Rabarber alandab kolesteroolitaset ning läbi aegade on taime kasutatud ka loodusliku kõhulahtistina.

**Kasutamine:**

Rabarberit kasvatatakse põhiliselt mahlakate, jämedate ja pikkade leherootsude saamiseks. Neist valmistatakse kompotte, keediseid, želeed, marmelaadi jms, samuti mahla. Mahl sobib ka veini valmistamiseks. Varakevadel, kui värskeid marju ja puuvilju veel ei ole, on väga armastatud rabarberivartest valmistatud magustoidud ja kondiitritooted. Noori lehti (kui need on veel heledad) kasutatakse suppide valmistamiseks nagu spinatit. Vanemad lehed muutuvad mõruks ja mürgiseks.

Kasuta alati vaid värskeid, tugevaid ja mahlaseid varsi.
Parima maitsega on noored võrsed.
Puhastades lõika võrse mõlemast otsast jupike maha ja koori võrse (noori varsi koorima ei pea). Oblikhappe tõttu ei tohi rabarberit keeta alumiiniumpotis.
Säilita taime varsi 2-5 kraadi juures augustatud kilekotis.

Hapuka, pisut puuvilja meenutava maitse tõttu peetakse rabarberit sageli puuviljaks. Tegelikult on see aga üks esimesi köögivilju kevadel, mis kasvab aprillist juunini.

Rabarber sobib hästi igapäevaseks toiduks, näiteks jogurtisse või kohupiimaga. Piimas sisalduv kaltsium neutraliseerib rabarberi tugevad happed ja muudab need kergesti seeditavaks. Kuid rabarberit võib nautida ka kuumalt või koos teiste köögiviljade või vürtsika puuviljakastmega. See kõik sobib suurepäraselt nii liha, kala kui ka kartuliga. Proovi seda maitsestada punase pipra, ingveri või praetud sibulaga.

Rabarberit võib ka kuivatada. Selleks lõigatakse rabarberivarred peeneks ja kuivatatakse õhurikkas varjulises paigas. Kuivatatud rabarberit säilitatakse kaane või pärgamendiga suletud purgis. Sobib suppide ja kastmete valmistamiseks, samuti leotatult joogiks.

NB! Rabarberimahl on suurepärane ulukiliha pehmendaja. Kasuta seda marinaadides.

**Langeta kaalu**

Rabarberidieedist on esimesed märkmeid juba Vana-Hiina meditsiiniraamatus Huangdi Neijing. Lääne-Euroopa vaimustus kaalulangetajast (uuesti?) mõni aasta tagasi, mil tutvustati seda nii televisioonis kui ka suuremates ajakirjades. Briti kaalujälgijate ajakirja andmeil on dieediga võimalik kaotada kuni 4 kilogrammi kuus. On leitud, et dieet suurendab toiduainetes sisalduvat raua hulka, mis pidurdab rasvade ladestumist. Samuti jätkatakse uuringuid, kas rabarberidieet aitab tõepoolest vältida ka rasvumist, nagu senistest tulemustest selgunud on.

Ja lõpuks dieedist, mis iseenesest on lihtne: süüa tuleb kolm korda päevas, neist kaks esimest koosnevad kohustuslikust rabarberi-toidukorrast ning kolmas on tavaline õhtusöök. Rabarber olgu keedetud ning süüa tuleb koos piimaga või mõne piimatootega.
Kuulsaimad rabarberidieeditajad on Keira Knightley, Geri Halliwell ja Lily Allen.

**Vihje: pista toorelt purki!**

Rabarberit saab ka säilitada, näiteks sügavkülmikus. Üks kaval viis rabarberit säilitada on kasutada juba suhkrustunud mett: vala puhastatud-tükeldatud rabarber lihtsalt meepurki ja oota paar päeva. Siis võid seguga maitsestada oma hommikusööki või õhtust teed. Kui julged, pista lihtsalt üks suurem lusikatäis suhu.

**Rabarberivõie**

**Vaja läheb:**

400g rabarberit
100g suhkrut
0,5 dl vett (või apelsini- või sidrunimahla)
1 tl riivitud ingverit  VÕI
1 spl riivitud apelsini- või sidrunikoort
4 munakollast (või 3 muna)
65g toasooja võid
näpuotsaga soola

Pese rabarberivarred ning lõika kuni 1 cm suurusteks tükkideks. Tõsta tükid kaussi, vala peale suhkur, sega läbi ja lase 10-15 minutit seista, et suhkur rabarberist mahlad välja meelitaks.
Vala rabarberitükkidele peale vesi (või apelsini- või sidrunimahl), riivitud ingverikoor ning lase keema tõusta. Alanda kuumust ja hauta kuni rabarberitükid kaotavad oma kuju. Tõsta tulelt, jahuta ning lõpuks püreesta.

Pane pott vähese veega tulele ning lase veel keema tõusta.
Poti peale sobivas kuumakindlas kausis (vesivann) klopi lahti munakollased. Vala neile peale püreestatud ja jahutatud rabarberikreem ning tõsta kauss tulel oleva poti kohale (nii, et vesi kausi põhjani ei ulatu). Segu pidevalt vispeldades kuumuta teda kuni paksenemiseni, s.o. umbes 10 minutit.
Rabarberivõie peaks soojana paksu hapukoore tekstuuriga olema, jahtudes ta veidi pakseneb veelgi.
Tõsta pott tulelt ning lisa kohe tükkideks lõigatud või ja väheke soola ning sega kuni võitükkide sulamiseni. Vala segu purki ja kaas peale, et kilejat kihti võidele ei tekiks.

Kasuta saiakattena, pannkookide lisandina või kookide täidisena.
Säilib külmkapis nädal-kaks, sügavkülmas kuid.

*Allikas: Elis köögis*

**Rabarbrimahl**

- 3 kg rabarbrit

- 1–1 ½ l vett

- 8–10 tera nelki

- 200–500 g suhkrut 1 l mahla kohta

Pestud rabarber lõigake umbes 1 cm paksusteks tükkideks, nelgid torgake rabarbitükkidesse ja pange keeva vette. Kuumutage, kuni vesi uuesti keema tõuseb, siis jätke keedunõu kaetult jahtuma. Paari tunni pärast kallake selge tõmmis läbi sõela, lisage teile sobiv kogus suhkrut, lahustage see liigutades, kuni suhkur on täielikult lahustunud ja kuumutage kuni keemiseni, vajadusel eemaldage pinnalt vaht.

Mahl valage pudelitesse ja sulgege. Mahla valmistamisel tekkinud kõrvalsaadus – kuumutatud rabarbrilõigud – keetke äratarvitatavaks moosiks, selle maitsestamisel võib kasutada apelsini või maasikaid. Nelgiga tükid eemaldage enne suhkru lisamist.

**Rabarbrikali**

-

1 kg rabarbrit

- 5 l vett

- 500 g suhkrut

15 g pärmi

- 1 sidrun

- 1 ½ sl rosinaid

- peotäis mustasõstra lehti (või jämedalt purustatud kaneelikoor)

Lõika rabarberid koos koorega tükkideks ja pane koos vee, suhkru ja mustasõstralehtedega suurde potti, aja keema ja sega kuni suhkur on sulanud. Laske vähemalt kolm tundi kaane all tõmmata. Selle ajaga peaks olema vedelik jahutunud piisavalt, selleks et saaks lisada pärmi. Kurna keedus. Lahusta pärm väheses soojas vedelikus. Lisa pärmivedelik ja õhukesteks viiludeks lõigatud sidrun ning pestud rosinad, sega ja kata. Hoia kali vähemalt 24 tundi toasoojas, kuni tekib aktiivne käärimine. Siis eemalda sidruniviilud ja kalla jook pestud purkidesse või pudelitesse ning sulge kaanega. Igasse pudelisse võid panna paar rosinat, need annavad märgi (tõusevad pinnale), et jook on valmis. Nädala pärast on kali joogivalmis. Kui on soovi jooki kauem säilitada, tuleks kali peale valmimist (1 nädala seismist) pastöriseerida (kuumutada +85 C-ni) ja panna kuumalt purki või pudelisse.

**Rabarberi-varsselleri tšatni (lihamoos)**

 1 punanse sibul

4 sl rosinaid

1 cm jupp värsket ingverit

1 apelsini koor ja mahl

1 dl valget veini või haput mahla (õuna või punase sõstra)

4 sl valge veini äädikat

2,5 dl heledat pruuni suhkrut

450 g rabarberit

2 varssellerit

Sool

**Valmistamine:**

Koori ja viiluta sibul, koori ja riivi ingver. Koori apelsin ja pressi mahl. Pese rabarber ja varsseller ning lõika rabarber 15 cm tükkideks, varsseller 0,5 cm juppideks. Sega potis sibul, rosinad, ingver, vein, apelsini koor ja mahl, veiniäädikas, sool ja pruun suhkur. Kuumuta keskmisel kuumusel keemiseni. Lisa varsseller. Kata pott kaanega, alanda kuumust ja hauta tasasel tulel umbes 5 min. Lisa rabarber. Kuumuta veel 5 min. Rabarber peaks olema pehme, mitte pudrune. Eemalda rabarber ja jahuta, lõika väiksemateks tükkideks, nii et sobiks tšatni sisse. Keeda ülejäänud segu kokku nii, et varsseller oleks pehme ja vedeliku maht vähenenud poole võrra. Lisa rabarber ja lase korraks keema, kontrolli maitset. Jahuta või pane kuumalt purki. Tšatni maitse muutub paremaks ja ühtlasemaks mõne päeva või isegi nädala möödudes.

Tšatni sobib küpsetatud liha ja erinevate pasteetide juurde.

**Munakook rabarberiga**

5 muna

400 g rabarberit

1,5 – 2 dl suhkrut

2,5 dl nisujahu

0,5 tl küpsetuspulbrit

Tuhksuhkrut, kaneeli, soola

Valmistamine: Kuumuta ahi + 180 C-ni.

Tükelda rabarber, lisa suhkur, et mahla eralduks ja kaneel, sega läbi.

Eralda munavalged, kollastest. Vahusta munavalge vähese soolaga tugevaks vahuks. Vahusta munakollane suhkruga heledaks vahuks. Sega küpsetuspulber nisujahuga. Lisa munarebuvahule osa munavalgest ja sega alt-üles tõestega kergelt läbi. Lisa juurde läbi sõela sõelutud nisujahu ja sega samamoodi. Kalla taigen järgi jäänud munavahule ja sega samamoodi läbi. Kalla taigen küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja aja ühtlaselt laiali. Nõruta rabarber ja jaota see ühtlaselt taignale, küpseta umbes 15-20 min. Jahuta, lõika tükkideks ja puista üle tuhksuhru või tuhksuhkru ja kaneeliseguga.