

01 Allmänt

Rabarber tillhör slideväxterna (fam. *Polygonaceae*) Till denna växtfamilj hör ca 600 arter, de flesta buskar eller örter.

Rabarber är en växt som inte ställer några större krav på odlingsbetingelserna, men som trots detta ger goda skördar flera år i följd.

Endast de röda stjälkarna används till matlagning. Bladen är inte ätbara.

För mer än tretusen år sedan odlades rabarber i Kina och Tibet, där man kände till växtens egenskaper som laxermedel. Redan på 1200-talet kom Marco Polo i kontakt med rabarber under sin resa till Kina, men inte förrän 1750 började man använda rabarber till matlagning. Därifrån spreds sedan växten ut över Europa. Även Linné fick samma år några frön, som han sådde i sin trädgård i Uppsala.

Rabarber bildar rhizomer - underjordiska jordstammar - som ofta är något förvedade. De tjocka, köttiga jordstammarna utgör växtens garanti för överlevnad, när den i slutet av sommaren vissnar ner. De stora bladen sitter på tjocka stjälkar, som kan vara allt från röda till gröna.

02 Näringsvärde

Näringsvärde i 100 g ätlig produkt enligt Livsmedelstabell från Statens Livsmedelsverk 1993:

Energi	75 kJ	18 kcal
Vatten		94,0 kcal
Aska		0,8g
Protein		0,9g
Fett, totalt		0,2g
Fleromättade fettsyror		0,1g
Kolhydrater, ej fibrer		3,1g
Kostfibrer		1,4g
Betakaroten		118 mikrogram
Retinolekv		20 mikrogram
A-tokoferol		0,4 mg
Tiamin		0,03 mg
Niacin		0,4 mg

Vitamin B6	0,04 mg
Folacin	7 mikrogram
Askorbinsyra	13,0 mg
Natrium Na	3,0 mg
Kalium K	280,0 mg
Kalcium Ca	140,0 mg
Fosfor P	17,0 mg
Magnesium Mg	12,0 mg
Järn Fe	0,3 mg
Zink Zn	0,2 mg
Selen Se	1 mikrogram

03 Utsäde

Det finns många bra sorter av rabarber. Oxalsyra förekommer i stjälkarna antingen i form av oxalat-joner (löslig oxalsyra) eller svårlösligt bundet, främst till kalcium. Den vattenlösliga formen anses vara den potentiellt skadliga. Genom att också mäta den totala oxalathalten erhålls en uppfattning om sortens förmåga att ansamla oxalsyra.

Oxalat har ansetts vara skadligt vid konsumtion, bland annat genom att kunna bidra till njurstensbildning och urkalkning av vårt skelett. Hur stora riskerna egentligen är vet man fortfarande inte. Dock upplevs sorter med låg oxalathalt mindre sträva i munnen.

Vid SLU Ultuna visades att:

- det finns stora skillnader beträffande oxalathalt.
- Ju äldre **stjälken** är, desto högre blir oxalathalten.
- Ju äldre **plantan** är, desto lägre blir oxalathalten.
- Oxalathalten har ingen betydelse för smaken (surheten).
- Låg-oxalatkloner (-plantor) kännetecknas av god tillväxtförmåga.
- Det verkar vara svårt att genom växtförädling minska totalhalterna i stjälken till lägre nivåer än 0,2 procent av färsk vikten.

I SLU:s undersökning har man funnit en sortvariation för **löslig** oxalat på 1,6 - 6,0 procent, baserat på stjälkarnas torrsvikt. Medelvärde bland sorterna var 3,1 procent (0,21 % baserat på stjälkarnas färsksvikt). Total oxalathalt varierade mellan 3,2 - 9,2 procent med ett medelvärde bland sorterna på 5,9 procent (0,39 % baserat på färskvikten).

Äppelsyra (malat) är den i rabarber vanligast förekommande organiska syran och den är helt avgörande för smaken.

Sorterna "**Elmbitz**", "**Rosenhagen**" och "**Hobday's Gigant**" har låg halt av löslig oxalat. Av dessa är Rosenhagen godast i smak. Allra godast är dock "**Marshalls Early Red**" och "**Spangsbjerg nr 115**". Den lösliga oxalathalten är i dessa två medelhög.

Det är mindre lämpligt att fröföröka rabarber, då sortens egenskaper endast bibehålls vid vegetarisk förökning, det vill säga genom delning. Det är lätt att hitta krukodlade unglantor i fackhandeln.

04 Jordmån

Rabarber växer bäst på väl-dränerade jordar med mycket organiskt material - hög mullhalt - och hög vattenhållande förmåga. Optimalt pH-värde är 6,0 - 6,8.

05 Samodling / Växtföljd

Eftersom rabarber först efter tre år lämnar full skörd, kan den inte ingå i trädgårdens växtföljdsplan.

06 Plantering

Rabarberplantorna är stora vackra plantor år efter år och de bör planteras för sig. I mars och april eller september - oktober planteras de delade rhizomstyckena i djupt luckrad jord. Knopparna täcks med cirka fem centimeter jord. Planteringsavståndet bör vara mellan 1 och 1,5 meter.

De kan gärna planteras på en sluttning där de kan breda ut sig och göra sluttningen grön med sina dekorativa blad.

07 Gödsling

Efter skörden gödslas rabarberna med naturgödsel.

08 Bevattning

Vattna rabarberplantorna regelbundet, så kan de växa kontinuerligt under hela sommaren.

09 Växtskydd

Rabarber tillhör de mer friska trädgårdsväxterna. Trots detta kan den angripas av både bakterier, svampar, virus och skadedjur. Den vanligaste svampsjukdomen är bladfläckssjuka. På bladen bildas brunsvarta intorkade fläckar. Vanligtvis kommer inte angreppet förrän sent på säsongen och orsakar därför inte några skördeförluster. För att undvika virus på rabarber bör man endast plantera virustestade plantor. Gnagskador kan förorsakas av bland annat bladbaggar, sniglar och snäckor. Syrabaggen uppträder oftast på platser med mycket ängssyra. Risken för angrepp av bladbaggar ökar vid ökad förekomst av ogräs.

Sniglar och snäckor kan äta bladvävnad, så att det uppstår hål. Eftersom man endast använder stjälkarna har dessa angrepp på bladen inte någon större betydelse.

10 Skörd

Det första året efter planteringen bör man helt avstå från att skörda rabarberstjälkar, eftersom detta försvagar växten. Andra året kan man skörda en gång och full skörd bör man ta först tredje året efter plantering.

Vid skörden bör man inte skära, utan i stället dra upp stjälkarna. Fatta tag i stjälken så nära marken som möjligt och dra den uppåt med en lätt vridning. Stjälkar med stora blad bör inte skördas, eftersom växten behöver några blad för sin överlevnad. Eftersom blommorna kostar en hel del kraft, bör dessa regelbundet plockas bort, från och med maj månad.

Rabarberbladen ska inte ätas. De innehåller en ännu större andel oxalsyra än stjälkarna. Vid matsmältningen binder oxalsyran kalcium och kan orsaka tarmbesvär. Småbarn bör därför ej äta rabarber mer än i små mängder.

11 Förvaring

Låt inte skördade stjälgar utsättas för sol och uttorkande vind. De skall snarast möjligt kylas ned om de inte skall användas direkt. Färska stjälgar förvaras bäst vid 0 - 4°C och 95 procent relativ luftfuktighet. De kan då hålla sig i 2-3 veckor utan att kvaliteten försämras.

Förvara den skördade rabarbern i plastpåsar i kylskåpet, om de skall användas inom kort. För längre tids förvaring rekommenderas att frysa stjälkarna i 10 - 15 centimeter långa bitar, som staplas i fryspåsar. Stjälkarna skall inte förvällas före infrysningen! Bryt eller hacka de långa bitarna till mindre bitar i fruset tillstånd strax innan rätten skall tillredas.

Lyckas med trädgården,

Fakta Trädgård-Fritid, SLU