



Sæson for rabarber

I foråret og forsommer kan vi nyde en masse danske rabarber. Her får du inspiration til at lave mad og pædagogiske aktiviteter sammen med børnene med rabarber i sæson.

Pædagogisk aktivitet med rabarber

Børnene kan være med til at skære rå rabarber ud til kompot, og klargøre sprøde rugbrødsstykker. Jer, der har rabarber i egen have, kan invitere børnene med derud og trække rabarber op af jorden.

1. Fjern toppene med blade og kassér dem. Spis aldrig bladene.
2. Lad børnene vaske de rå rabarberstængler inkl. de smagfulde og smukke røde fødder i en vaskebalje på spisebordet.
3. Lad de større børn skære rabarberstænglerne ud i mindre stykker. Læg stykkerne i en gryde til kompot. Dagplejer følger opskrift på bagsiden.
4. Lad børnene stikke rudbrød ud med hjerteforme eller et glas, og læg dem på en bageplade.

5. Lad børnene pensle rugbrødsstykkerne med olie med en bagepensel. Drys med en anelse salt på toppen. Bag rugbrødsstykkerne i ovnen på 180 grader i ca. 10 minutter.
6. Spis rabarberkompot på rugbrød, og tal om det I sanser.

Sanseøvelse med rabarber

Lad børnene skære rabarberstok (ikke bladene) i mindre stykker, og tal om det I smager og ser. Hvilke farver og former har stokken og bladene? Er det surt eller sødt? Hvad sker der med den sure smag, når vi dypper rabarbereren i sukker?

Lav mad med rabarber

Rabarberkompot på rugbrød.

Se opskriften på side 2

Find flere opskrifter på BorneMenuen.kk.dk





Rabarberkompot på sprøde hjerterugbrød

Rabarberkompot er en dejlig sød-syrlig kompot, som kan serveres på rugbrød, yoghurt eller grød.

10 portioner

INGREDIENSER

1000 g rabarber
1 liter vand
300 g sukker
1 stk. vaniljestang

10 skiver rugbrød
til servering

SÅDAN GØR DU

Skyl rabarberne, skær toppene med blade fra og behold foden, og skær rabarberne i skiver. Kom rabarberne i en gryde sammen med vand, sukker og flækket vaniljestang, og lad det trække i 20 minutter. Lad nu rabarberne simre over middelvarme i ca. 20 minutter, til de er godt bløde. Tag gryden af blusset, og lad kompotten køle af.

Spis kompot på de sprøde hjerterugbrød – eller en grød eller yoghurt.

Om rabarber

Når rabarber skyder op af jorden, markerer det afskeden med de kolde vintermåneder og velkommen til liv og forår i jorden igen. Under rabarberens store grønne blade findes et liv af snegle, tudser og bænkebidere. Inviter børnene med ud i jorden og studér det livlige liv gemt under den store grønne parasol, som rabarberbladene danner.

