

# Was wir essen

## Rhabarber – das Leichtgewicht

Rhabarber ist im Frühjahr das erste Gemüse, das in unserer Region frisch geerntet wird. Von Anfang April bis zum 24. Juni hat Rhabarber Saison. Danach braucht die Staude eine Ruhephase, um Kräfte und Reserven für das Folgejahr zu sammeln. Mit nur 14 kcal pro 100 g ist Rhabarber ein echtes Leichtgewicht. Dabei enthält er reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Phosphor und ist ebenfalls reich an Vitamin C und Ballaststoffen. Das fruchtig-saure Aroma wird dem Stängelgemüse durch den Gehalt an verschiedenen Fruchtsäuren verliehen. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Oxalsäure. Diese befindet sich überwiegend in den Blättern, weshalb diese nicht verwendet werden dürfen. Bevorzugt wird Rhabarber zu Kuchen, Kompott und feinen Desserts verarbeitet aber auch zu Fleischgerichten passt das fruchtige Gemüse hervorragend.

### Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Wer keinen eigenen Rhabarberstock im Garten hat, kauft Rhabarber am besten direkt beim Erzeuger oder auf dem Wochenmarkt.  
([www.direktvermarkter-ortenaukreis.de](http://www.direktvermarkter-ortenaukreis.de))
- ✓ Rote Sorten haben ein süßlicheres Aroma als grüne Sorten.
- ✓ Frischen Rhabarber erkennen Sie daran, dass die Stangen fest sind und glänzen.

- ✓ Frisch geerntet können die Rhabarberstangen, am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- ✓ Rhabarber immer nur geschält und gekocht verwenden. Dadurch wird der Gehalt an Oxalsäure reduziert und die Bekömmlichkeit verbessert.
- ✓ Rhabarber mit Milch/ Milchprodukten oder milchhaltigen Zubereitungen wie z.B. Vanillesoße genießen. Die Oxalsäure verbindet sich dann mit dem Calcium der Milch. Dadurch mildert sich das pelzige Gefühl an den Zähnen.
- ✓ Das Stängelgemüse lässt sich sehr gut eingefrieren. Geschälte Stangen in 2 cm Stücke schneiden und in Gefrierbeutel füllen.
- ✓ Rhabarber hat aufgrund seines Pektingehalts gute Gelieeigenschaften und eignet sich besonders für die Verarbeitung zu Fruchtaufstrichen. Pur oder in Kombination mit anderen Früchten- immer ein Genuss!
- ✓ Auch zur Safftherstellung lässt sich Rhabarber hervorragend verwenden. Mischen Sie süße Früchte wie z.B. Erdbeeren dazu, das verringert den herben Geschmack.

