

Rhabarber



Fälschlicherweise wird Rhabarber meist als Obst angesehen, ist in Wahrheit jedoch ein Stielgemüse. Trotz seiner Säure ist es ein mildes und vor allem auch magenschonendes Gemüse.

Vor allem, wenn es als junges Gemüse geerntet wird und kaum harte Fäden zieht. Der Rhabarber ist das Gemüse, welche im Frühjahr am frühestens austreibt und bereits im Januar auf dem Freiland überleben kann.

Je älter der Rhabarber ist, desto stärker wird der Säurehalt der Stangen und desto faseriger werden diese im Laufe der Zeit. Auch die Farbe sagt etwas über den Geschmack aus. Die roten Stangen sind milder im Geschmack wie die grünen Stangen, welche sehr sauer sein können und dadurch alle Geschmacksnerven anregen. Gekauft wird der Rhabarber am besten zwischen März und Mitte Juni. Am 24. Juni endet die Erntesaison für den Rhabarber.

Rhabarber enthält Oxalsäure, Apfelsäure und Zitronensäure. Wenn man den Rhabarber in Milch eingelegt verzehrt oder beim Verzehr des Rhabarbers Milch trinkt, wird die Wirkung der Oxalsäure gemildert, welche manche nicht so gut vertragen. Ansonsten enthält Rhabarber die Vitamine A und C und Teile aus dem Komplex des Vitamin B. Auch Calcium ist enthalten, was für manche eben den magenschonenden Genuss möglich macht, für jene, die nicht empfindlich auf Oxalsäure reagieren. Auch Phosphor und Kalium sind in den Wirkstoffen des Rhabarber enthalten. Menschen mit Nierenproblemen sollten Rhabarber

jedoch nicht zu häufig verzehren, da dieser ihre Probleme bei zu viel Verzehr verstärken kann. Auch vor dem rohen Genuss sollte möglichst Halt gemacht werden, als gekochtes Kompott jedoch schmeckt Rhabarber köstlich. Noch besser macht sich der Rhabarber jedoch auf Kuchen, zusammen mit Mürbeteig und Streuseln ergibt dieses Gemüse eine derart geschmacksfreudige Kombination, wie es kaum eine andere gibt.