

Warenkunde – Rhabarber

Das Gemüse unter den Obstsorten: Trotz seiner botanischen Heimat gehört Rhabarber als Kompott, in Kuchen oder Torte zum festen Repertoire der süßen Frühlingsküche. Von April bis Juni haben die sauren Stangen Saison.

Rhabarber – Herkunft:

Rhabarber gehört botanisch gesehen eigentlich zum Gemüse, wird aber in der Küche wie Obst zubereitet. Grünfleischiger Rhabarber hat dicke Stangen und schmeckt saurer als der mildere und dünnere rotfleischige Rhabarber.

Rhabarber – Einkauf/Saison:

Von April bis Juni hat Rhabarber Saison. Achten Sie beim Einkauf auf frische, feste Stangen ohne trockene Schnittstellen.

Rhabarber – Verwendung:

Rhabarber ist roh nicht genießbar, entfaltet aber gegart sein tolles Aroma. Als Kompott, Kuchen, Torte und Kaltschale gehört Rhabarber zum festen Repertoire der süßen Frühlingsküche. Vor der Verwendung die Stielenden entfernen und mit einem kleinen Messer die faserige Haut abziehen.

Rhabarber – Aufbewahrung:

Lose in ein feuchtes Tuch geschlagen lässt sich Rhabarber bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie die Stangen länger lagern möchten, können Sie Rhabarber einfrieren.

Rhabarber – Ernährung:

Die Blätter vom Rhabarber enthalten sehr viel Oxalsäure und sind deshalb giftig! Auch die Stängel haben noch einen hohen Gehalt an Oxalsäure, die Calcium bindet und deshalb bei übermäßigem Verzehr die Gesundheit von Knochen und Zähnen beeinträchtigen kann. Mit zunehmendem Alter steigt der Oxalsäure-Gehalt im Rhabarber, weshalb nach Ende Juni keine Stangen mehr geerntet werden sollten. Die schädliche Wirkung kann außerdem durch die Kombination von Rhabarber mit Milchprodukten vermindert werden. Bei Rheuma, Arthritis, Gicht oder Nierensteinen ist der Verzehr von Rhabarber nicht zu empfehlen.