

Steckbrief Rhabarber



Saison

- Rhabarber ist ein typisches Saisongemüse
- Saison hat Rhabarber zwischen **März und April**
- Er sollte ab Juli allerdings nicht mehr gegessen werden

Inhaltsstoffe

- Rhabarber hat einen hohen Gehalt an Mineralstoffen **wie Eisen, Kalzium, Kalium und Phosphor**
- Auch **Vitamin A, B1 und C** und **Ballaststoffe** wie Pektin stecken im Rhabarber

Empfehlung

Je länger man mit der Rhabarber-Ernte wartet, desto mehr Oxalsäure enthält das Gemüse. Diese vermindert die Nährstoffaufnahme und fördert die Bildung von Nierensteinen. Daher sollte man die Erntezeit bis maximal Ende Juni einhalten.

Schon gewusst?

Die unterschiedlichen Rhabarber-Sorten unterscheiden sich hauptsächlich durch ihre Farbe, von hellem grün bis satten rot. Wer es nicht ganz so sauer mag, sollte sich eher am roten Rhabarber bedienen.



In der Küche: Rhabarber



Lagerung

- Bei **Zimmertemperatur** ist der Rhabarber **maximal einen Tag** haltbar
- Im **Kühlschrank** hält er sich etwa **3 Tage**
- In ein **feuchtes Tuch** gewickelt halten sich die Stangen noch ein paar Tage länger

Vorschläge zur Verwertung

- Rhabarber sollte wegen der Oxalsäure **nicht roh** gegessen werden
- Rhabarber schmeckt sowohl herzhaft als auch süß
- Traditionell werden die Stangen zu Kompott, Marmelade oder Kuchen verarbeitet
- Auch in Aufläufen oder Risotto schmeckt der Rhabarber gut

Empfehlung

Je länger man mit der Ernte des Rhabarbers wartet, desto dicker wird die Schale. Wenn man ihn daher erst später in der Saison erntet, sollte man den Rhabarber schälen

Schon gewusst?

Um die schädliche Oxalsäure zu neutralisieren kann man den Rhabarber zum Beispiel kochen oder dünsten. Allerdings darf das Kochwasser dann nicht mit verzehrt werden. Oxalsäure kann in gebundener Form auch vom Körper ausgeschieden werden. Beispielsweise kann das Calcium in Milch oder Hirsebrei mit Nussmus die Säure binden.

