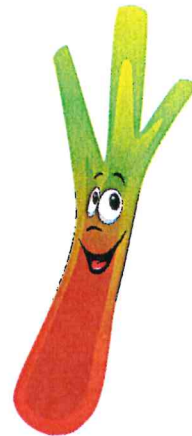




Unser Obst im Mai 2024

Der Rhabarber

Die Rhabarber ist eigentlich ein Gemüse, wird aber bei uns in Deutschland wie Obst für Konfitüren, Süßspeisen, Kuchen oder Desserts genutzt. So wird er bei uns zum Obst des Monats Mai.



Wissenswertes

- Ursprünglich kommt Rhabarber aus China und wird dort seit fast über 5.000 Jahren als Arzneipflanze kultiviert. In Deutschland wird das Gemüse seit etwa 150 Jahren angebaut.
- In der Regel beginnt die Rhabarbersaison im April. Damit gehört Rhabarber zu den ersten Gemüsesorten, die nach dem Winter geerntet werden können. Vorausgesetzt: Die Stiele sind mindestens 25 cm lang und die grünlich-rote Farbe hat sich entsprechend entwickelt.
- Da Rhabarber dank Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure fruchtig sauer schmeckt und wie ein Obst verwendet wird, liegt es nahe ihn für ein Obst zu halten. Rhabarber ist aber eigentlich eine Gemüsesorte, besser gesagt ein Blattstiel, der in Gärten oder auf Feldern wächst.
- Vor allem ist er gesund: Rhabarber liefert nur 13 Kalorien pro 100 Gramm und enthält viel Vitamin C, Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium und den verdauungsfördernden Ballaststoff Pektin. Ideal, um damit eine der täglichen Portionen Gemüse abzudecken.

Vom Umgang mit dem Stangengemüse

Gut zu wissen: 100 g roher Rhabarber enthalten durchschnittlich 450 bis 500 mg Oxalsäure, eine organische Säure, die in hohen Mengen giftig ist. Doch keine Sorge - etwas 700 mg Oxalsäure können von einem gesunden Erwachsenen täglich bedenkenlos aufgenommen werden. Generell hat roher Rhabarber einen höheren Oxalgehalt als gekochter. Bereiten Sie daher das Gemüse wie folgt zu: Das Blatt (ist giftig!) und das untere Ende der Rhabarberstange abschneiden. Den Rhabarber schälen, dafür die faserige Haut mit einem kleinen Messer entfernen. Rhabarber in Stücke schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Der Garprozess verringert den Gehalt an Oxalsäure.

Rhabarberkompott

Zutaten (4 Portionen):

1 kg Rhabarber, 250 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, ¼ L Wasser

Den Rhabarber waschen und abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden und in einen Kochtopf geben. Den Zucker, Vanillezucker und Wasser hinzugeben. Bei niedriger Temperatur so lange köcheln lassen, bis die Stücke zerfallen.

