

Rhabarber

Gleichzeitig mit der Spargelsaison beginnt auch die Zeit des Rhabarbers. Gemeinhin als Frucht bezeichnet, ist Rhabarber eigentlich ein Gemüse. Meist wird er wie Obst verarbeitet, z.B. in Kompott, Kuchen oder Säften. Ein leckerer Rhabarberkuche gehört mit zu den beliebtesten Kuchen.



Frisch geernteter Rhabarber im Korb

Gleichzeitig mit der Spargelsaison beginnt auch die Zeit des Rhabarbers. Gemeinhin als Frucht bezeichnet, ist Rhabarber eigentlich ein Gemüse. Meist wird er auch wie Obst verarbeitet, z.B. in Kompott, Kuchen oder Säften. Das Gemüse aus dem Himalaya ist seit tausenden von Jahren bereits in China als Heilpflanze bekannt. Allerdings wird es erst seit dem 18. Jahrhundert in Europa angebaut. Seit der Mitte des 19. Jahrhunderts wird

Rhabarber auch in Deutschland gewerbsmäßig angebaut, zunächst nur im Norden, von wo er sich allmählich nach Süden ausbreitete.



Rhabarber in der Küche verarbeiten

Vor der Verarbeitung sollte Rhabarber geschält werden. Er besitzt eine faserige Haut, die beim Verzehr störend wirken kann. Zunächst müssen die Blätter entfernt werden, sie enthalten Giftstoffe und sind für den Verzehr nicht geeignet. Dann werden die Stangen unter reichlich fließendem Wasser gründlich gewaschen. Der Wurzelansatz wird abgeschnitten und weggeworfen. Jetzt kann der Rhabarber geschält werden. Dazu werden die Fasern am Ende der Stange mit einem Messer gefasst und über die gesamte Länge abgezogen. Der Vorgang wird so lange wiederholt, bis keine Fasern mehr vorhanden sind. Nun steht einer Weiterverarbeitung nichts mehr im Weg. Die Farbe des Rhabarbers zeigt uns die Sorten, nach denen wir uns geschmacklich entscheiden können. Die grünstieligen und grünfleischigen Stängel sind stark sauer, die rotstieligen und grünfleischigen Stängel schmecken eher herb-sauer, während die rotstieligen und rotfleischigen Stängel ein zartes Himbeeraroma haben. Die Fruchtsäuren des Rhabarbers sorgen für den typischen frischen Geschmack. Die Ballaststoffe sind gut für die Verdauung. Außerdem enthält Rhabarber aber auch viel Oxalsäure. Zuviel davon kann bei empfindlichen Menschen zu Magen-Darm-Problemen führen. Außerdem kann sich Oxalsäure mit Kalzium verbinden und somit dem Körper Kalzium entziehen. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie den Rhabarber mit Milchprodukten anrichten. Dann verbindet sich die Oxalsäure mit dem Kalzium der Milch statt des Körpers.



Rhabarber kulinarisch - interessante Rezeptideen

Rhabarber lässt sich sehr gut pur mit ein wenig Zucker genießen. Aber auch Verbindungen mit verschiedenen Obstsorten wie Erdbeeren oder Äpfeln ergeben leckere Kombinationen. Mit Ingwer, Zimt und Vanille gewürzt, ergeben sich verschiedenste Geschmacksvariationen. Aber auch als Begleitung zu Fleischgerichten eignet sich dieses Gemüse. Versuchen Sie es doch mal zusammen mit einem zarten Schweinefilet im Ofen geschmort.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de