

Nützliche Hinweise zum Rhabarber

Nicht jeder Rhabarber schmeckt gleich. Wer es lieber etwas milder mag, greift zu roten Stielen mit rotem Fruchtfleisch. Diese Sorte wird seltener angebaut und ist daher etwas teurer. Sie hat ein feines Himbeeraroma und eignet sich besonders für Grütze und Obstsalat. Den höchsten Säureanteil hat das Gemüse mit den grünen Stielen und dem grünen Fleisch; es wird meist für Marmelade und Kompott verwendet. Der rotstielige Rhabarber mit dem grünen Fruchtfleisch ist weniger sauer und schmeckt leicht herb – optimal für herzhaftere Gerichte und Kuchen.



Nach dem Genuss von Rhabarberkompott mit Vanillesoße oder einem anderen Milchprodukt wie Sahne oder Quark, fühlen sich die Zähne meist stumpf und pelzig an. Verantwortlich dafür ist die Oxalsäure im Rhabarber: Sie bildet zusammen mit dem Calcium aus der Milch das Calciumoxalat, das an den Zähnen haften bleibt. Auch seinen sauren Geschmack bekommt der Rhabarber von der Oxalsäure. Rhabarber zählt neben Spinat, Mangold und Rote Beete zu den oxalsäurereichen Gemüsearten. Oxalsäure kann unerwünschte Wirkungen für den Menschen haben. Daher sollten Personen mit Neigung zu Rheuma, Arthritis, Gicht und Nierensteinen die Aufnahme von Oxalsäure begrenzen. Den Oxalsäuregehalt können Sie verringern, indem Sie den Rhabarber schälen, klein schneiden und die Stücke blanchieren (kurz in kochendes Wasser tauchen) - dieses Wasser wird weggeschüttet. Generell sollte Rhabarber nur gekocht gegessen werden.

Rhabarber besteht hauptsächlich aus Wasser und wertvollen Mineralstoffen. Dadurch ist er sehr kalorienarm; 100 Gramm enthalten nur 20 Kalorien. Übrigens sollte er erst nach dem Garen gezuckert werden, das spart erheblich Kalorien. An Stelle von Zucker können Sie zum Süßen auch Fruchtsaft verwenden. Die Bevorratung des säuerlichen Gemüses ist relativ einfach: Putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden, blanchieren und anschließend tiefgefrieren.