



Rhabarber

„Traditionell wird er jedes Jahr am 24. Juni zum letzten mal geerntet – zeitgleich mit dem Spargel!“

Rhabarbertiramisu (4 Personen)

200 g Rhabarber in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Mit 25 g Zucker bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann 2 EL Wasser zugeben und weich dünsten. Danach Kaltstellen.



300 g Naturjoghurt, 100 g Mascarpone und 30 g Zucker verrühren. 30 g Amaretti zerkrümeln. Rhabarber-kompott in die Gläser füllen. Die Hälfte der Creme draufgeben. Die Amaretti-krümel verteilen. Die restliche Creme einfüllen. Ca. 3-4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Herkunft und Anbau

Der Rhabarber gilt als erste, regional angebotene Frucht und läutet sozusagen den Frühling ein. Ursprünglich kommt er vermutlich aus Tibet – seine medizinischen Eigenschaften wurden schon vor 5000 Jahren von den Chinesen genutzt, bevor er Mitte des 18. Jhd. auch in Europa entdeckt und kultiviert wurde. Tatsäch-

lich zählt der Rhabarber nicht zu den Obst-, sondern den **Gemüsesorten** – sein Anbau ist recht aufwendig. Anfangs unter Folie gehüllt gedeihen die großen Blätter, von denen nur der bis zu **70 cm lange** und **5 cm breite** Stiel verzehrt wird.

Ernte und Einheit

- **Leergut:** LiftLock oder Holz
- **Einheit:** 5 kg
- **Erntezeit:** i.d.R. April – Juni
- **Anbauland:** Deutschland
- **Anbauart:** demeter
- **Anbauverfahren:** unter Folie

Eigenschaften und Geschmack

Grob unterscheiden wir zwischen dem **roten** und dem **grünen** Rhabarber: die roten Sorten gelten als bekömmlicher, etwas süßer als die grünen, auch ist ihr Oxalsäure-Gehalt niedriger. Wir kennen und lieben die **saure Frucht** verarbeitet zu Kompott, Konfitüre und Kuchen, aber auch als Beilage zu deftigen Gerichten. Zubereiten sollte man den Rhabarber **gekocht** oder **blanchiert**, die Blattstiele dafür schälen und in Stücke schneiden. Das Wasser danach nicht wiederverwenden: es enthält große Teile der ausgeschiedenen Oxalsäure. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält er sich bis zu eine Woche im Kühlschrank, in Stücke geschnitten tiefgefroren sogar bis zu einem Jahr.



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Roher Rhabarber enthält pro 100 g bis zu 450 mg Oxalsäure – in großen Mengen gilt sie als giftig und als Mineralstoff-Räuber. Der Gehalt nimmt im Laufe der Saison immer weiter ab. Richtig zubereitet kann Rhabarber bedenkenlos verzehrt werden. Vorsicht geboten ist bei Menschen mit Nierenerkrankungen, Gicht, Rheuma und auch bei Kindern. Ansonsten gilt die Frucht als **Vitaminbombe**, reich an **Ballaststoffen, verdauungsfördernd** und **blutreinigend**.

Nährwertangaben ϕ /100 g

- **Brennwert:** 15 kcal/63 kJ
- **Kohlenhydrate:** 4,5 g
- **Eiweiß:** 0,6 g
- **Vitamin C:** 10 mg
- **Kalium:** 280 mg
- **Calcium:** 50 mg