

Rhabarber – das saure Frühlingsgemüse

von Antje Warlich, Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.



Rhabarber, egal ob rot oder grün, ist im Frühling ein Genuss.

FOTO: EMORYCONTACT (PIXABAY)

Es ist Rhabarberzeit! Von April bis etwa Ende Juni hat das säuerliche Stangengemüse Saison. Danach endet die Ernte traditionell rund um den Johannistag am 24.6. Trotz seiner häufigen Verwendung in Kuchen oder Kompott ist Rhabarber botanisch gesehen kein Obst, sondern ein Gemüse, das zu den Knöterichgewächsen zählt. Als Dauerkultur kann die Staude gut und gerne über Jahre im Garten stehen.

Viele kennen Rhabarber vor allem als süßes Dessert, meist stark gezuckert im Kuchen oder als Kompott. Dabei lässt sich das Frühlingsgemüse auch in der herzhaften Küche vielseitig einsetzen. Gleichzeitig ist Rhabarber ein regionales Saisonprodukt, das im Frühling häufig aus heimischem Anbau stammt und damit kurze Transportwege hat. Frischen Rhabarber im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt erkennen sie an saftigen, straffen Stielen mit feuchten Schnittstellen. In ein feuchtes Tuch gewickelt lässt sich das Gemüse gut im Kühlschrank lagern. So bleibt er zwei bis drei Tage frisch.

Die Rhabarberstangen enthalten neben Vitamin C, Kalium, Phosphor und Ballaststoffen auch reichlich Oxalsäure. Beim Verzehr kann die Oxalsäure mit Kalzium aus dem Zahnschmelz zu Kalziumoxalat reagieren, welches sich auf den Zähnen ablagert und ein stumpfes oder raues Gefühl erzeugt. Um die Oxalsäure zu reduzieren, gibt es folgende Tipps:

- Junger Rhabarber enthält weniger Oxalsäure.
- Den Rhabarber schälen, in der Schale ist besonders viel Oxalsäure enthalten.
- Das rote Fruchtfleisch enthält weniger Oxalsäure als das grüne Fruchtfleisch.

- Blanchieren des Rhabarbers vermindert den Oxalsäuregehalt um bis zu 50 %. Jedoch verliert der Rhabarber damit auch teilweise Mineralstoffe und Vitamine.
- Rhabarber mit Milch oder Milcherzeugnissen verzehren, z. B. ein Klassiker: Rhabarberkompott mit Vanillesoße. Ein Teil des Kalziums aus der Vanillesoße bindet einen Teil der Säure.

In der Küche lässt sich Rhabarber schnell verarbeiten. Neben klassischem Kompott bietet sich zum Beispiel ein würziges Chutney an, das gut zu Käse (Kalzium!) oder Grillgut passt. So zeigt sich Rhabarber einmal von einer anderen Seite.

Rhabarber-Chutney

Zutaten (4 Portionen)

- 400 g Rhabarber
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Apfel
- 4 EL Zucker
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Senfkörner
- 1/2 TL Salz
- etwas geriebener Ingwer (optional)

Zubereitung

Rhabarber waschen, bei Bedarf schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, Apfel ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen mit Zucker, Essig, Senfkörnern, Salz und Ingwer in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Dabei gelegentlich umrühren.

Das Chutney schmeckt warm oder kalt und hält sich im Kühlschrank mehrere Tage. In saubere Gläser gefüllt, lässt sich die kurze Rhabarbersaison sogar ein wenig verlängern. ◀

Quellen

www.lwg.bayern.de/gartenakademie/gartendokumente/infoschriften/067947/index.php

www.dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/6A28CFFA06CFEEDFC12586CA002A7B57/8592266C8E0597CEC1258B3500178F8F

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/tipps-zur-rhabarberzeit-13668