

### Rhabarber, Rhabarber...

#### **Obst oder Gemüse?**

Rhabarber schmeckt fruchtig-sauer und wird wie Obst zubereitet. Dennoch gehört er botanisch zu den Knöterichgewächsen und ist eigentlich ein Gemüse. Zum Verzehr sind nur die Stangen geeignet.

#### **Anbauggebiete und Erntezeit**

Die Hauptanbauggebiete für Rhabarber liegen in Hamburg (Vierlanden), Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und im Rheinland. Von April bis Juni hat dieses heimische Gewächs Saison. Es gibt grüne und rote Sorten. Die roten Stangen haben ein süßeres Aroma als die Grünen. Je jünger der Rhabarber, desto milder schmeckt er.

#### **Gesundheitlicher Wert**

Der Rhabarber ist ein uraltes Heilmittel, das schon vor mehr als 2000 Jahren bei den alten Chinesen eingesetzt wurde. Rhabarber hat sehr wenig Kalorien ist jedoch reich an:

- Kalium (wichtig für Nerven und Muskulatur)
- Eisen (wichtig für Muskeln, Haut, Haar, Nägel, Schleimhäute)
- Phosphor (wichtig für Knochen, Zähne)
- Vitamin C (wichtig für Immunsystem und Hormone)
- Ballaststoffen (wichtig für Verdauung)



Neben den erwünschten Inhaltsstoffen enthält Rhabarber Oxalsäure. Diese Säure hat leider den Nachteil, dass Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Magnesium Kristalle bilden, die sich in Form von Nieren- oder Blasensteinen ablagern können, wenn zu viel Oxalsäure im Körper vorhanden ist. Fühlen die Zähne sich nach dem Genuss von Rhabarber stumpf oder pelzig an, ist das auch auf die Oxalsäure zurückzuführen.

Um den Zahnschmelz nicht zusätzlich zu schädigen, sollte man mit dem Zähneputzen etwa eine halbe Stunde warten, wie auch nach dem Verzehr von anderen säurehaltigen Obst- und Gemüsesorten.

#### **Einkauf und Zubereitung**

Rhabarber sollte nur bis Ende Juni geerntet werden, weil danach der Oxalsäuregehalt stark zunimmt. Die Stangen werden bei der Ernte nur abgebrochen – durch das Schneiden könnten Knospen verletzt werden.

Der Rhabarber wird zunächst gründlich gewaschen, besonders zähe Haut sollte abgezogen werden. Danach die Stangen in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden und kochen oder zumindest blanchieren.

Um die Säure zu neutralisieren, empfiehlt es sich Milch oder Vanillesoße dazu zu reichen.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!

Das Team von Essen für Kinder