

## Rhabarber - Info

Kategorien: Info, Warenkunde, Früchte, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

Warenkunde

Tipps

### Anleitung:

Zunächst einmal - er ist eigentlich gar kein Obst, sondern ein "Stielgemüse", weil er botanisch eine Staude ist und weil man ja nicht die Früchte, sondern die Stängel isst.

Seit fast 5000 Jahren wird der Rhabarber in China als Arzneipflanze kultiviert - vor allem zur Darmreinigung. Allerdings wird zu medizinischen Zwecken vor allem der Wurzelstock verwendet. Heute noch treffen sich alljährlich die Pflanzeneinkäufer aus aller Welt in der chinesischen Stadt Kanton, um dort für die Herstellung von (Abführ-)Pillen diese Wurzeln und Extrakte daraus zu kaufen, die östrogenhaltig sind.

Von China gelangte der Rhabarber zunächst ins russische Zarenreich, und die Römer sollen ihn deshalb "rheum barbarum" genannt haben, weil er "von den Barbaren" kam. In Deutschland ist er erst seit knapp 150 Jahren zu Hause, ein Engländer brachte die ersten Rhabarberstauden hierher. Ein Phänomen der Pflanze: Die Wurzel ist heilkräftig, die Stiele sind nahrhaft, und die Blätter sind giftig!

Der Vitamingehalt ist durchschnittlich, aber die Mineralien, voran viel Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und etwas Jod, haben ein ausgesprochen herz- und kreislauffreundliches Verhältnis zueinander. Entscheidend für die Gesundheit sind aber vor allem die reichlich vorhandene Zitronen- und Apfelsäure, verschiedene Glykoside, Gerbstoffe, ätherische Öle und auch das darmfreundliche Pektin. Reine Medizin sind die "Anthrachinone", das sind Wirkstoffe, die sich auch in Aloe und Sennesblättern finden und die stark das Gewebe des Leber-Galle-Systems und der Darmschleimhaut "reizen" und dadurch mehr oder weniger abführen.

Damit ist der Rhabarber als Kompott vorzüglich geeignet zum "inneren Hausputz", zur Reinigung der Gedärme, aber auf viel mildere, ungefährlichere Weise, wie dies zum Beispiel mit Aloe oder Sennesblättern (in Abführmitteln) geschieht.

Rhabarber enthält jedoch sehr viel Oxalsäure ( die beim Essen den Mund zusammenzieht). Das bedeutet: erstens darf er nie roh gegessen werden, und die Blätter sind absolut tabu. Zweitens sollen die Stängel zum grossen Teil geschält werden, weil die Haut die meiste Oxalsäure enthält. Und drittens enthält der grüne Rhabarber mehr Oxalsäure als der rote und der späte mehr als der frühe. Die Oxalsäure greift nicht nur den Zahnschmelz an, sondern sie verbindet sich im Organismus auch mit dem Kalzium aus der Nahrung oder aus dem Blut zu Kalziumoxalat. Dieses ist der Grund, dass beim Verzehr von Rhabarber, besonders zusammen mit Milchprodukten, unsere Zähne "stumpf" werden - es haftet darauf. Deshalb soll Rhabarber immer nur in mässigen Mengen und zur Saison nicht täglich gegessen werden (wenn er auch noch so gut schmeckt). Und Menschen mit Neigung zu Rheuma, Arthritis, Gicht und Nierensteinen müssen leider auf ihn verzichten.

Es gibt zwei simple Tricks, die Oxalsäure zu verringern: gleich nach

## Rhabarber - Info

(Fortsetzung)

dem Schälen und Kleinschneiden werden die Stücke kurz in kochendes Wasser getaucht (blanchiert); dieses Wasser wird weggeschüttet. Der Rhabarber wird mit milchhaltigen Speisen kombiniert, wie Flammeri, Pudding, Vanillesosse, Milchreis etc. - das mildert die Säure und gleicht das Kalzium im Körper aus.

Um den sauren Geschmack abzuschwächen, geben die meisten reichlich Zucker an den Rhabarber. Aber es geht auch anders, und zwar ohne zusätzliche leere Zuckerkalorien: Geben Sie Fruchtsaft zu. Viele Köche kochen Rhabarber in Orangen- oder Ananassaft, die Säure nehmen und Süsse geben. Für ein Kompott schneiden sie die Stangen in mundgerechte Stücke, geben sie zusammen mit 125 ml Wasser oder Fruchtsaft je 750 Gramm Rhabarber in einen Topf und kochen das Ganze etwa 15 Minuten weich.

Verwenden Sie Gewürze, um die Säure des Rhabarbers auf zuckerfreie Art zu mildern. Dazu eignen sich zum Beispiel Orangenschalen, Rosenwasser, Ingwer und Zimt.

Tipps:

Rhabarber hat auf 100 g nur 20 Kalorien. Die Ernte sollte man Mitte Juni abschliessen, da die Pflanze Kraft für das nächste Jahr sammeln muss.

Man kann Rhabarber getrost auch weiter essen, wenn er blüht. Besser ist es, die Blüten zeitig auszubrechen, denn es kostet die Pflanze viel Kraft diese auszubilden, die wiederum den Blättern und Stielen verloren geht.

Rhabarber konservieren:

Einkochen: Etwa 3 kg Rhabarber ergeben 4 Gläser von je 1 Liter Inhalt Jungen Rhabarber putzen, waschen, gut abtrocknen (nicht abziehen), in kleine Stücke schneiden, in sorgfältig gespülte Einkochgläser füllen bis fast unter den Glasrand, dabei die Gläser ab und zu schütteln, damit der Inhalt zusammenfällt. 750 g Zucker mit 375 ml Wasser zum Kochen bringen (Zucker muss sich vollständig lösen), etwa 1 Minute kochen lassen, kochendheiss über den Rhabarber giessen (bis etwa 2 cm unter den Glasrand), die sorgfältig gespülten Gummiringe und Deckel nass auf den gesäuberten Glasrand legen. Die Gläser mit Bügel oder Feder verschliessen, dabei darauf achten, dass die Gummiringe sich nicht verschieben. Beim Einkochen im Einkochapparat die Gläser immer auf den Spezial -Einsatz stellen oder auf einen Drahtrost, niemals direkt auf den Topfboden. Den Einmachtopf mit so viel Wasser füllen, dass die Gläser bis zu 2/3 ihrer Höhe darin stehen. Gläser mit kaltem Inhalt mit kaltem Wasser aufsetzen, Gläser mit heissem Inhalt mit heissem Wasser. Damit die erforderlichen Wärmegrade während des Einkochens genau eingehalten werden können, ist ein einwandfreies Thermometer, das bis in das Wasser hineinreichen muss, unbedingt erforderlich. Die Einkochzeit beginnt erst dann, wenn das Thermometer den im Rezept vorgeschriebenen Hitzegrad erreicht hat. Die Flüssigkeit in den Gläsern darf nicht sprudelnd kochen, sondern nur ziehen, da sie sonst aus den Gläsern kocht, sich zwischen Gummiringe und Deckel setzt und einen luftdichten Verschluss unmöglich macht Nach Beendigung der Einkochzeit die Gläser sofort aus dem Wasserbad nehmen, da andernfalls die Einkochzeit unnötig verlängert und das Einkochgut zu weich oder unansehnlich wird, die Gläser bleiben unter

## Rhabarber - Info

(Fortsetzung)

Bügel- oder Federdruck, bis sie vollkommen erkaltet sind. Das Eingemachte an einem kühlen Ort aufbewahren, von Zeit zu Zeit durchsehen. Einkochzeit: 25 Minuten bei 80 Grad

Rhabarbersaft:

5 kg Rhabarber putzen, waschen, gut abtrocknen (nicht abziehen), in ganz kleine Stücke schneiden, in einen Kochtopf geben, mit 1 Liter Wasser bis zum Kochen bringen. Den Fruchtbrei auf ein gespanntes Safttuch geben, gut ablaufen lassen den gewonnenen Saft wiegen oder messen, mit ca. 2 kg Zucker verrühren (auf 1 kg -1 Liter Saft 3/4 -1 kg Zucker nehmen), einmal aufkochen lassen, abschäumen. 1 Pkt. Einmachhilfe in den heißen Saft rühren, in sorgfältig gespülte Flaschen füllen, die Flaschen verschliessen, an einem kühlen Ort aufbewahren.