

DIESE WOCHE IM FOKUS: RHABARBER

↳ GIFTIG ODER NUR EIN MYTHOS?

In Österreich hat Rhabarber meist von April bis Juni Saison, traditionell endet die Ernte rund um den Johannistag am 24. Juni. Rhabarber gehört botanisch gesehen übrigens nicht zum Obst, sondern zum Gemüse auch wenn er meist süß verarbeitet wird. Besonders beliebt ist er im Kuchen, in Marmelade oder Sirups. Doch es lohnt sich auch den Rhabarber in der pikanten Küche auszuprobieren und neue Rezepte zu entdecken. Kennst du schon fermentierten Rhabarber? Das Rezept dazu findest du auf der Rückseite.



IST RHABARBER GIFTIG?

Rund um Rhabarber hält sich hartnäckig das Gerücht, er sei giftig. Tatsächlich sind vor allem die Blätter problematisch, denn sie enthalten sehr viel Oxalsäure und sollten deshalb nicht gegessen werden. Auch andere Lebensmittel wie Spinat, Rote Bete oder Sauerampfer enthalten größere Mengen dieser Säure. In normalen Mengen ist das für gesunde Menschen meist unproblematisch. Zu viel Oxalsäure kann jedoch die Aufnahme von Mineralstoffen wie Calcium beeinträchtigen und bei empfindlichen Personen Magenbeschwerden fördern. Menschen mit Nierenproblemen oder einer Neigung zu Nierensteinen sollten deshalb besonders vorsichtig sein.

SO LÄSST SICH OXALSÄURE REDUZIEREN

Die Oxalsäure in Rhabarber kann durch die richtige Zubereitung deutlich verringert werden. Besonders ältere oder dicke Stangen sollten geschält werden, da sich ein Teil der Säure in den äußeren Fasern befindet. Auch Blanchieren oder Kochen hilft, weil dabei Oxalsäure ins Wasser übergeht. Wichtig ist allerdings, das Koch- oder Blanchierwasser danach wegzuschütten und nicht weiterzuverwenden. Außerdem sollte Rhabarber möglichst nicht in Aluminiumgeschirr zubereitet werden, da die Säure mit dem Metall reagieren kann. Die Kombination mit Milchprodukten wie Vanillesauce oder Joghurt ist ebenfalls sinnvoll, weil Calcium einen Teil der Oxalsäure bindet.

RHABARBER RICHTIG LAGERN

Frischer Rhabarber bleibt im Kühlschrank etwa fünf bis sieben Tage haltbar. Am besten werden die Stangen ungeschnitten in ein leicht feuchtes Küchentuch gewickelt und im Gemüsefach gelagert. Die Blätter sollten vorher entfernt werden, damit sie keine Feuchtigkeit entziehen. Wer Rhabarber länger haltbar machen möchte, kann ihn problemlos einfrieren. Dafür die Stangen waschen, gegebenenfalls schälen, in Stücke schneiden und portionsweise einfrieren. Besonders praktisch ist es, die Stücke zuerst auf einem Blech vorzufrieren und erst danach in Beutel oder Dosen umzufüllen – so klebt später nichts zusammen. Tiefgekühlt hält sich Rhabarber etwa zehn bis zwölf Monate.



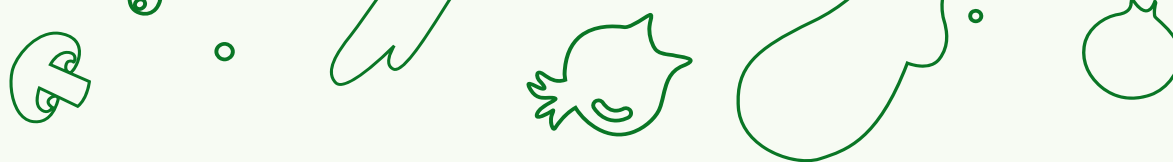
ERFAHRE MEHR

Mehr Infos zum Rhabarber in unserem Guide

ZERO WASTE TIPP

BIO-RHABARBER

- ✓ **Lagerung für längere Haltbarkeit**
Ungeschnittene Stangen in ein leicht feuchtes Küchentuch wickeln und im Kühlschrank lagern.
- ✓ **Zero-Waste: Schalen**
Die Schalen geben viel Aroma und Farbe ab. Daraus kannst du machen: Sirup, Eistee, Limonade oder Gelee.



In unserem Rezeptbuch

DIE REZEPTE DER WOCHE ZU DEINER RETTBOX



*750 ml Glas

FERMENTIERTER RHABARBER

Rhabarber schneiden & Salzlake herstellen

Den Rhabarber waschen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Salzlake herstellen. Dafür 10 g Salz mit 500 ml Wasser verrühren bis sich das Salz gelöst hat.

Zutaten ins Glas geben

Rhabarber, Ingwer, Chili und optional Knoblauch oder Zitrone in das Glas geben. Dann mit der Salzlake bedecken.

Wichtig: Alles muss unter der Flüssigkeit sein.

Fermentation

Für die Fermentation, Gewicht z.B. kleines Marmeladenglas zum Beschweren auf das Glas stellen. Dann 3-7 Tage bei Zimmertemperatur lagern und danach in den Kühlschrank.

Je länger: desto saurer, desto weniger „fruchtig“ wird der Rhabarber.

Zutatenliste

500 g Rhabarber
10 g Salz (2 %)
500 ml Wasser
1 kleines Stück Ingwer
1 kleine Chili
optional: Knoblauch od. Zitrone

1 Glas (750ml) + etwas zum Beschweren



Spargel-Kartoffel Salat

 einfach  45 Min



Rhabarber- Erdbeer Torte

 einfach  40 Min.



Grüner Spargel aus dem Ofen

 einfach  40 Min.



100% Bio



bequem geliefert



Fair zu Landwirt:innen



Nachhaltiges Mehrwegsystem