

Rhabarber

Tipps für den Einkauf

Beim Kauf von Rhabarber darauf achten, dass die Stangen knackig sind. Die Schnittstellen sollten saftig und nicht ausgetrocknet sein. Grünstielige Sorten sind sehr sauer und haben einen höheren Oxalsäuregehalt. Rotstielige mit rotem Fruchtfleisch schmecken sehr mild und haben einen zarten Himbeergeschmack. Rotstielige mit grünem Fruchtfleisch schmecken leicht herb und wenig sauer. In ein feuchtes Tuch eingewickelt hält sich Rhabarber im Kühlschrank ca. 3–4 Tage.

Oxalsäure ist vor allem in den Blättern

Die Menge an Oxalsäure ist abhängig von Sorte, Anbau, Düngung und Zeitpunkt der Ernte. Stickstoffdüngung fördert den Oxalsäure-Gehalt. Der Oxalsäuregehalt nimmt im Verlauf des Sommers zu. Je älter die Stiele, umso mehr ist enthalten. Rotschalige und -stielige Rhabarberstangen enthalten weniger Oxalsäure als grünstielige. Innerhalb der Stiele nimmt der Gehalt noch oben hin zu den Blättern zu. Die Blätter daher nicht essen. Wegen dem Gehalt an Oxalsäure den Rhabarber nicht roh essen, sondern nur gekocht.

Oxalsäure ist in größeren Mengen ungesund, aber nicht giftig. Bei üblichen Verzehrsgewohnheiten gibt es keine gesundheitlichen Probleme. Menschen, mit eingeschränkter Nierenfunktion, mit Nieren- oder Gallensteinleiden, Gicht- oder RheumapatientInnen, Schwangere und Stillende sollten oxalsäurereiche Lebensmittel jedoch nur in kleinen Mengen essen.

Wenn Sie öfters Rhabarber essen, sollten Sie berücksichtigen, dass Oxalsäure die Verfügbarkeit von Mineralstoffen, insbesondere Kalzium, Magnesium und Eisen verringern kann.

Essen Sie Milchprodukte zum Rhabarber, so reduziert sich der Oxalsäuregehalt, weil das Kalzium in der Milch die Oxalsäure bindet und diese ausgeschieden wird.

Oxalsäuregehalt beim Kochen reduzieren

Bei der Zubereitung von Rhabarber können Sie den Oxalsäuregehalt reduzieren. Den größten Einfluss haben Blanchieren und Kochen, da Oxalsäure ins Wasser übergeht.

Den Rhabarber – je nach gewünschter Zubereitung – in Stücke oder kleine Würfel schneiden. Anschließend in kochendem Wasser je nach Größe ca. 1-2 Min. blanchieren. Dabei wird ein Teil der Säure ausgeschwemmt und geht in das Wasser über. Das Kochwasser nicht weiterverwenden.

Keine Aluminiumgefäße zum Kochen verwenden

Rhabarber nicht in Aluminiumtöpfen kochen, in Metallbehältern oder Alufolie aufbewahren. Durch die Oxalsäure kann ein Oxidationsprozess ausgelöst werden. Zum Kochen sind Emaille- und Edelstahltöpfe gut geeignet.

Rhabarber lässt sich gut einfrieren

Rhabarber können Sie roh einfrieren. Er muss vorher nicht blanchiert werden. Rhabarber vor dem Einfrieren waschen, in kleine Stücke schneiden und einfrieren. Wenn Sie nur einzelne Stücke entnehmen möchten, dann sollten Sie den Rhabarber auf ein Backblech legen und im Tiefkühler vorfrostern. Erst danach in Behälter oder Gefriersackerl geben. Eingefroren ist er ca. 6-12 Monate haltbar.

Haltbarmachen von Rhabarber

Rhabarber kann vielseitig konserviert werden. Ob als Marmelade, Gelee, Sirup, Chutney, Saft, Mus, Kompott, Essig, Senf oder getrocknet. Vor dem Verarbeiten die Stielenden und Blattansätze großzügig abschneiden. Bei Bedarf die äußeren Fäden abziehen, wenn sie hart sind.

Rezepte

Rhabarber-Paradeiser-Ketchup (ca. 1 Liter)

Zutaten: 750 g Rhabarber, 250 g passierte Paradeiser, 150 g Zwiebeln, 200 ml Rotweinessig, 3 Nelken, 2 kleine Lorbeerblätter, 1 TL Senfkörner, 250 g Zucker, Schale ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, wenn nötig: 1 TL Speisestärke

Zubereitung: Rhabarber waschen, die Schale abziehen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Alles zusammen mit den Tomaten und dem Rotweinessig in einen Topf geben und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Zucker, Zitronenschale, Salz und Pfeffer zufügen. Einen Einmal-Teefilter mit Nelken, Lorbeerblätter und Senfkörner füllen, gut zubinden und mit in den Topf geben. Ca. 40 Minuten lang einkochen lassen, danach den Gewürzbeutel entfernen.

Wenn nötig, zum Schluss noch 1 TL Speisestärke zufügen, dann wird die Sauce schön sämig. Mit einem Pürierstab durchpürieren, sofort in sterile Flaschen füllen und gut verschließen.

von www.feines-gemuese.com

Rhabarberlikör

Zutaten: 1 kg Rhabarber, 1 l Wodka, 300 g Kristallzucker, ca. 200 ml Wasser, etwas Vanillezucker

Zubereitung: Der Rhabarber wird in Stücke geschnitten und mit etwas Wasser in einem Topf leicht wallend so lange gekocht, bis die Stücke schön zerfallen. Die Masse auskühlen lassen und durch ein

Tuch abseihen, sodass man einen klaren Saft erhält. Dieser Saft wird nun mit dem Wodka vermengt. Der Zucker wird in ca. 200 ml heißem Wasser gut aufgelöst und dem Alkohol-Saft-Gemisch beigemischt. Mit etwas Vanillezucker kann der Likör anschließend noch fein abgeschmeckt werden.

aus „Die Einkochbibel“, Ulrich Jakob Zeni, 2013

Rhabarber-Kirsch-Chutney

Zutaten: 1 kg Rhabarber, 300 g Kirschen, 1 Vanilleschote, 1 Chilischote, 2 EL Olivenöl, 120 g Zucker, 1 KL Ingwer, geschält und fein gerieben, 2 Kardamomkapseln, 150 ml Rotweinessig

Zubereitung: Rhabarber schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Kirschen halbieren und die Steine entfernen. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Chilischote waschen (von Kernen und weißen Adern befreien) und klein schneiden. Rhabarber, Kirschen und Chilischotenstücke in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Zucker, Ingwer, Kardamom und die Vanilleschote mit Mark zugeben. Mit Rotweinessig aufgießen. Zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, in sterilisierte Gläser abfüllen und auskühlen lassen.

aus „Saucen, Chutney, Pesto & Co“, Eva Gaigg/Franz Schauer, 2010

Rhabarber-Waldmeister-Gelee

Zutaten: 1 ¼ kg Rhabarber, 1 Sträußchen Waldmeister, 200 ml trockenen Weißwein, 500 Gelierzucker (2:1), 3 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung: 1 kg Rhabarber waschen, in kleine Stücke schneiden und am besten im Entsafter ca. 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend 300 ml Saft abmessen. Inzwischen Waldmeistersträußchen im Weißwein ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den restlichen Rhabarber waschen und in feine Stücke schneiden.

Den Waldmeister aus dem Weißwein nehmen. Den Rhabarbersaft und die Rhabarberstücke zum Wein geben und mit Gelier- und Vanillezucker in einem großen Topf mischen. Unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen.

aus „Die neue Kräuterküche – 100 Rezepte vom Land mit frischen Kräutern und Blüten“, Landidee, 2015