

## Ernährungstipp

### Rhabarber - Sauer macht lustig

Wer kennt nicht das Gefühl, dass sich beim Essen des säuerlichen Rhabarbers der Mund „zusammen zieht“ und die Zähne rau bzw. stumpf erscheinen. Doch dies sollte kein Hindernis sein ihn trotzdem ab und zu in seinem Speiseplan ein zu bauen.

Rhabarber gehört zu den Knöterichgewächsen und ist der strengen Botanik nach ein Gemüse, wird bei uns aber wie Obst für Kompotte, Marmelade und Gelees verwendet. In China ist der Rhabarber seit 5000 Jahren für seine heilende Wirkung bekannt. Dass Rhabarber essbar ist, hat man erst vor 250 Jahren in England entdeckt. Rhabarber verfügt über einen hohen Gehalt an Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure, die ihn säuerlich und dadurch erfrischend machen. Durch seinen hohen Wassergehalt (von ca. 94%) ist er sehr energiearm. Die enthaltenen Pektine, so genannte lösliche Ballaststoffe, sind für den Darm und auch in der Küche sehr willkommen. Rhabarber kann als natürliches Gelmittel genutzt mit pektinarmen Erdbeeren zu Marmelade verarbeitet werden. Die Wurzel gilt als heilkräftig (gegen Verstopfungen) und die Blattstiele sind essbar. Die großen Blätter sind aufgrund ihres sehr hohen Gehalts an Oxalsäure jedoch ungenießbar. Auch in den Stängeln ist ein gewisser Anteil der Säure vorhanden. Da der Gehalt an dieser mit zunehmender Reifung steigt, sollte Rhabarber nur zwischen April und Mitte Juni geerntet werden. Danach ist der Verzehr nicht mehr empfehlenswert. Hervorgerufen wird das Gefühl, dass Sie nach dem Essen von Rhabarber die Zähne als stumpf empfinden, durch den Oxalsäuregehalt. Diese greift den Zahnschmelz an. Die Folge ist die Bildung von Kalziumoxalat, was sich als unangenehm rauher Belag auf den Zähnen äußert. Diese Wirkung verschwindet nach ein paar Stunden aber wieder. Weiters verbindet sich die Oxalsäure mit dem Kalzium aus der Nahrung ebenfalls zu Kalziumoxalat und stellt somit einen Kalziumräuber dar. Deswegen sollte Rhabarber in der Saison nicht täglich gegessen werden. Tipps, wie der Oxalsäuregehalt verringert werden kann:

- Schälen sie die Rhabarberstängel immer gründlich und dick, da die Haut die meiste Oxalsäure enthält.
- Geschälten Rhabarber kurz in kochendem Wasser blanchieren und dieses Kochwasser wegschütten.
- Rotstielige und rotfleischige Rhabarbersorten bevorzugen, da diese Sorten am wenigsten Oxalsäure enthalten.
- Rhabarber ab Mitte Juni nicht mehr ernten, da der Oxalsäuregehalt zunimmt.

Rhabarber gibt es in verschiedenen Geschmacksarten. Die unterschiedlichen Stiefärbungen geben Aufschluss über den Geschmack:

- Grünstielig mit grünem Stängelfleisch: sehr sauer
- Roter Stiel mit grünem Stängelfleisch: leicht herb, weniger sauer
- Rotstielig mit rotem Stängelfleisch: mild mit feinem Himbeeraroma

Die meisten von uns kennen ihn in erster Linie als Kompott oder Marmelade. Der säuerliche Rhabarber schmeckt aber auch ganz hervorragend zu herzhaften Gerichten und in anderen interessanten Kombinationen, z.B. Lammkoteletts mit Rhabarbersoße, gefüllte Hähnchenbrust auf Paprika-Rhabarber-Salat oder gegrillter Lachs mit Rhabarber-Erdbeersoße. Oder haben Sie Appetit auf etwas Süßes? Dann probieren Sie unser Rhabarber-Rezept aus.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).