Der köstliche Saure

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-724851

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der köstliche Saure

Man mag über die englische Küche die Nase rümpfen, so oft man will, aber wir verdanken ihr einiges. So zum Beispiel auch den richtigen Umgang mit Rhabarber.

Bilder: Jahreszeiten-Verlag/Wolfgang Schardt, Saisonküche/Grünert/Küng

Einverstanden: Mit Rhabarber ist es wie mit der Schwangerschaft. Ein bisschen schwanger geht nicht. Ein bisschen Rhabarber mögen auch nicht. Entweder ganz oder gar nicht. Rhabarbarum, Rha der Barbaren, bezieht sich auf den Fluss Rha (die Wolga), an dessen Ufern die Barbaren (Tataren) dieses frostresistente Knöterichgewächs züchteten. Irgendwie scheint dieses immer noch sauer darüber zu sein, dass man es in unsere Gefilde verpflanzt hat.

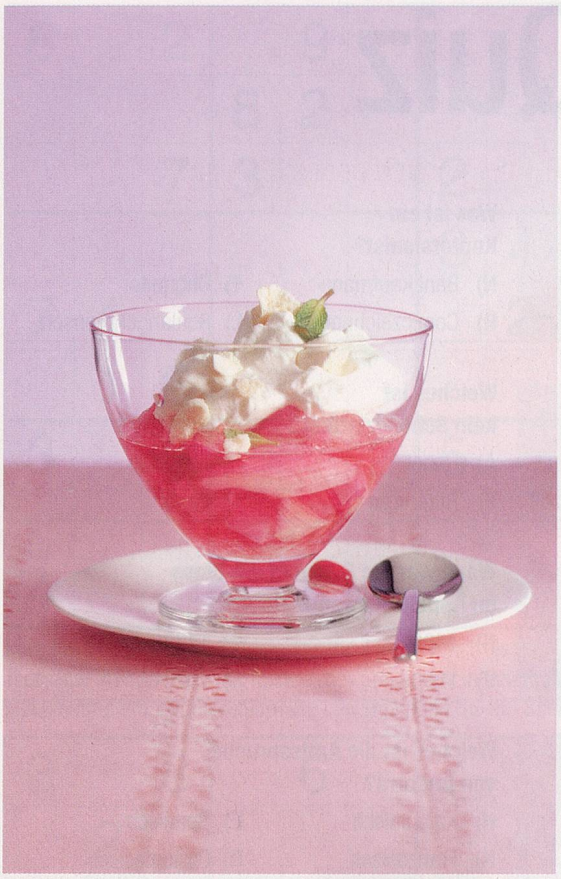
Dass Rhabarber ein Heilmittel ist, das dem Darm und dem Blut Gutes tut, wussten sie in der Antike genauso gut wie im Mittelalter. Erst viel später begann die kulinarische Wertschätzung von Rhabarber. 1812 wurde er, das ist belegt, in Covent Garden als Gemüse angeboten. Wo sich die Engländerinnen in den Fremdling verliebten.

Selbstverständlich waren sie auf der Insel dann genug spleenig, um später auch noch eine «Rhubarb Society» zu gründen. Allerdings musste man zuerst einmal lernen, wie der Fremde aus dem Osten zu behandeln war. So assen die Engländer anfänglich die Blätter, ähnlich wie Spinat.

Das nahm kein gutes Ende. Die Blätter, zumindest die Blattspreiten, haben einen hohen Gehalt an Oxalsäure, die ziemlich unbekömmlich ist. Keine Angst, heutzutage wird Rhabarber immer blattlos verkauft.

Engländerinnen machen Wunderbares aus dem sauren Stängel. Sie bereiten ihn als Gemüse zu, machen daraus eine Suppe, fabrizieren köstliche Konfitüren, in diesem Fall «jams» aus Rhabarber, Orangen oder Ingwer. Ingwer ist überhaupt ein charmanter Begleiter von Rhabarber – selbst in einem ganz einfachen Kompott.

Schlussfrage: Reden wir eigentlich von Gemüse oder Obst? Botanisch gesehen ist Rhabarber ein Gemüse. Kulinarisch wohl sehr viel öfter Obst.



Rhabarberkompott mit Rahm und Meringues

Für 4 Personen

800 g Rhabarber
250 g Zucker
1 Vanilleschote
1 Streifen Zitronenschale
2 dl Rahm
2–3 Meringues
1 Zweig Pfefferminze

→ Vom Rhabarber die Fäden abziehen. Stängel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, mit der Hälfte des Zuckers in eine Schüssel geben. Ca. 1 Stunde Saft ziehen lassen.

→ Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen. Beides mit Rhabarber, restlichem Zucker und Zitronenschale in eine Pfanne geben. Aufkochen und 5–6 Minuten garen. Kompott auskühlen lassen. Zitronenschale und Vanilleschote entfernen.

→ Rahm steif schlagen. Meringues grob zerbröckeln und darunterheben. Rhabarberkompott in Schalen füllen und den Meringues-Rahm dazugeben. Mit Pfefferminzblättchen garnieren. Sofort servieren.

Zubereitung ca. 25 Minuten + ca. 1 Stunde ziehen + auskühlen lassen.

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 18 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal

Wir und die anderen

Fussball verbindet – Essen auch. Rezepte aus den acht EM-Nationen, die die Vorrunde in der Schweiz bestreiten, finden Sie in der aktuellen Saisonküche. Diese und Gerichte aus den anderen acht Teilnehmerländern der Fussball-EM publiziert das Kochmagazin unter www.saison.ch
Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

Was Rhabarber bewirkt

Allergien Rhabarber kann in seltenen Fällen eine Allergie auslösen.

Cholesterin Für Menschen mit zu hohen Blutfettwerten ist die süss-saure Köstlichkeit problemlos, da sie kein Cholesterin enthält.

Diabetes Mit 1,5 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm stellt Rhabarber für Menschen mit Diabetes kein Problem dar.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, vor allem Vitamin C und E, B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Eisen, Zink und Mangan. Die reichlich vorhandenen Mineralien schützen Herz und Kreislauf. Rhabarber enthält viel Oxalsäure. Da der Oxalsäure-Gehalt im Sommer ansteigt, sollte Rhabarber nur im Frühjahr geerntet werden. Die Oxalsäure kann insbesondere für Kinder und Nierenkranke schlecht verträglich sein. Der Genuss von Rhabarber ist in vernünftigen Mengen aber ungefährlich. Wegen seines hohen Oxalsäure-Gehalts ist der Rhabarber für Menschen mit Neigung zu Rheuma, Arthritis und Gicht tabu. Die grünen Blätter sollten immer gründlich entfernt werden. Zudem sollte man genug trinken. Akute Vergiftungen durch übermässigen Rhabarbergenuss sind aber fast ausgeschlossen.

Übergewicht Rhabarber gehört zu den Knöterichgewächsen und wird bei uns vor allem für Kompotte, Konfitüre und Gelees verwendet. Wegen seines mit 94 Prozent hohen Wassergehalts ist er kalorienarm (14 Kalorien pro 100 Gramm) und stellt bezüglich Übergewicht kein Problem dar.

Verdauung In China wurden dem Rhabarber allerlei heilkräftige Wirkungen zugeschrieben, unter anderem gegen Darmträgheit. Er eignet sich zudem gut für eine Entschlackungskur.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich