



Pressemitteilung

Rhabarber: Für alle, die es süßsauer lieben

Die rot-grünen Stangen standen schon bei unseren Großeltern hoch im Kurs – seit einigen Jahren gewinnt das Gemüse immer mehr junge Fans. Von März bis Juni landet ein gutes Kilo* in den Einkaufstaschen der Rhabarber-Liebhaber. Nahezu der gesamte in Deutschland verzehrte Rhabarber stammt von heimischen Erzeugern.

Berlin, 29. April 2014. Rhabarber wird wie Obst zubereitet und als Kompott, Kuchen oder Saft verzehrt, gehört aber zur Familie der Knöterichgewächse und ist offiziell ein Gemüse. Als eine der ersten Frühlingsboten werden die Stangen ab März geerntet, wenn sie circa 25 cm lang sind und ihre charakteristische rot-grüne Färbung entwickelt haben. Rhabarber-Fans haben dann drei Monate Zeit, die Leckerbissen ausgiebig zu genießen. Im Juni endet die Saison, die Stauden legen dann eine Ruhepause ein, um im kommenden Jahr wieder mit voller Kraft austreiben zu können. Die heimischen Delikatessen lassen sich in zwei Sorten unterteilen: Roter Rhabarber schmeckt fein-süßlich, Grüner Rhabarber ist eher mild-säuerlich.

Von der Stange

Frische Exemplare lassen sich beim Einkauf an ihren feuchten Schnittstellen erkennen. Stiel und Blätter sollten außerdem fest und knackig sein. Rhabarber kann mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, dafür einfach ein Küchentuch anfeuchten und ihn darin einschlagen. Wer das Gemüse auch später im Jahr noch genießen will, kann es problemlos einfrieren. Dafür entfernt man die Blätter, putzt die Stangen und schneidet sie in kleine Stücke.

Da steckt Gutes drin

Rhabarber ist ein leichter Leckerbissen: Das Gemüse besteht zu 90 Prozent aus Wasser, auf 100 Gramm kommen gerade einmal auf 13 Kalorien. Die restlichen zehn Prozent haben es aber in sich, die Stangen enthalten viel Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. Rhabarber erhält seinen typischen Geschmack durch Zitronen-, Apfel- und Oxalsäure. Aufgrund des hohen Säure-Gehalts sollte er nie roh gegessen werden.

Große Auswahl

Die Stangen lassen sich vielfältig zubereiten und schmecken als Kompott, Marmelade, Kuchen oder Sirup. Mit Erdbeeren und Himbeeren harmoniert Rhabarber in süßen Speisen besonders gut. Vanille oder Holunderblütensirup geben ihm eine besondere Note. Aber auch in der pikanten Küche wird das

Gemüse immer beliebter: mit Ingwer angedünstet passt es zu asiatischen Fisch- oder Tofugerichten.

Rhabarbergenuss in Zahlen:

- Hierzulande wird Rhabarber auf 827 Hektar angebaut, die wichtigsten Anbauggebiete liegen in NRW und Rheinland-Pfalz
- In Süddeutschland ist das Gemüse besonders beliebt: Hier wird am meisten davon verputzt
- Der Mai ist der Hochmonat der Rhabarber-Saison, die Erzeuger setzen dann am meisten ab

*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

Rezept-Tipp: Rhabarbermuffins



Zubereitungszeit: 45 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

350 g Rhabarber
1 unbehandelte Orange
1 Ei
75 ml Pflanzenöl
125 g Zucker
1 EL Vanillezucker



1 Prise Salz
150 ml Buttermilch
250 g Mehl
2 TL Backpulver
Puderzucker, zum Bestauben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kleine Papierförmchen in die Vertiefungen eines Muffinbackblechs setzen.
2. Den Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Das Ei mit der abgeriebenen Schale, dem Saft, dem Pflanzenöl, dem Zucker, Vanillezucker, dem Salz und der Buttermilch verrühren. In einer Rührschüssel das Mehl mit Backpulver mischen. Die Ei-Zucker-Buttermilch-Mischung zügig unter den Mehl-Mix rühren, bis alle Zutaten feucht sind. Den Rhabarber unterziehen und den Teig in die Papierförmchen im Backblech verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.
3. Die Muffins vorsichtig aus dem Backblech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 185
kJ: 775
KH: 27 g
EW: 3,2 g
F: 7 g
BE: 2,5
Chol: 17 mg
Bst: 1,5 g

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.



Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>