



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Erfrischendes Intermezzo: Hoch lebe die Rhabarberzeit!

**Frühlingszeit ist Rhabarberzeit und die hat jetzt Hochsaison!
Noch bis zum 24. Juni können sich Entdecker neuer
Geschmacksdimensionen die köstlich-sauren Stangen
schmecken lassen.**

Berlin, 27. Mai 2019. Endlich wieder Rhabarber! Die feine Säure des Gemüses – richtig, Rhabarber ist kein Obst, auch wenn es fälschlicherweise von manchem dafür gehalten wird – ist allseits beliebt. Denn Rhabarber ist unglaublich vielseitig und schmeckt als Kompott, Sirup, Kuchen, Marmelade oder Sorbet. Auch zu herzhaften Speisen lässt sich das Gemüse perfekt kombinieren und bietet dabei einen ungewöhnlichen Kontrast. Ganz oben in der Beliebtheitskala rangiert auch ein Getränk: die Rhabarbersaftschorle. Ein erfrischend-prickelndes Vergnügen, das mittlerweile auf fast allen Café- oder Restaurant-Speisekarten gesetzt ist – und das nicht nur im Frühling!

Wissenswertes von der Stange

Das rosa-rote Knöterichgewächs gehört zu den ersten heimischen Frühlingsboten. „Genau wie Spargelpflanzen brauchen die Wurzelstöcke einfach eine bestimmte Anzahl Kältetage, um das Ruhestadium zu überwinden und auszutreiben“, erklärt dazu **Rhabarber-Experte Walter Meyer von Erzeugergroßmarkt Langförden-Oldenburg eG**. Die ersten Stangen findet man meist ab Ende März / Anfang April im Handel. Von diesem Zeitpunkt an haben Rhabarber-Fans dann etwa drei Monate Zeit, die süßlich-sauren Stangen ausgiebig zu genießen.

Denn im Juni ist es schon wieder vorbei. Die Saison endet in der Regel am 24. Juni; die Stauden legen dann eine wohlverdiente Ruhepause ein, um im kommenden Jahr wieder mit voller Kraft austreiben zu können.

Genussvolle Zahlen*

Rhabarber ist ein kulinarischer Aufsteiger, mit entsprechend wachsenden Anbauflächen. Waren es 2017 noch 1138 Hektar, wurden im vergangenen Jahr (2018) bereits auf 1.208 Hektar Rhabarber angebaut. Ein Trend der sich schon seit Jahren abzeichnet: 2014 (846 ha.), 2015 (917 ha.) und 2016 (1087 ha.). Heimischer Rhabarber ist besonders beliebt: Von den rund 19.300 Tonnen des Rhabarberverbrauchs 2018, stammte nahezu die gesamte Menge aus heimischem Anbau. Importiert wurden lediglich rund 1000 Tonnen. Die wichtigsten Anbauggebiete liegen in NRW und Rheinland-Pfalz. (* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2019)

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
immer-lecker/rezepte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte)



Rhabarber vor der Ernte auf Feld © BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Gesunde Geschichte

Bevor Rhabarber, dessen Heimat eigentlich im ostasiatischen Raum verortet ist, als erfrischender Saft, Kompott, Marmelade oder Suppe in Europa Einzug hielt, war er ein gefragtes Medizin-Produkt. In seiner asiatischen Heimat wurde Rhabarber vor allem zu verdauungsanregendem Pulver verarbeitet. Selbst heute noch werden die fruchtigen Gemüsestiele gern zur Entschlackung des Körpers eingesetzt. Dass die Stängel auch essbar sind, entdeckten die Engländer – und das erst vor 250 Jahren. Sie waren es auch, die das Gemüse in Deutschland einführten. Und dennoch: Noch vor rund 100 Jahren hatte der Rhabarber als Gemüse mit dem Vorurteil seines Namens zu kämpfen: Rheum Barbarum, Barbarenwurz.

Fruchtige Säure und Genuss pur!

Rhabarber schmeckt fruchtig-säuerlich und er ist extrem vielseitig – trotzdem gibt es noch immer Menschen, die sich nicht an ihn herantrauen. Wer Angst vor zu viel Säure hat, sollte deshalb am besten früh in der Saison zugreifen, denn da soll Rhabarber milder schmecken. Ein weiterer Tipp: Rote Sorten haben ein süßeres Aroma als grüne. Der unverwechselbare, fruchtig-säuerliche Geschmack des Gemüses entsteht übrigens durch die enthaltenen Fruchtsäuren wie Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure. Vermeidet die im Freiland üblichen witterungsbedingten Schwankungen, sorgt für angenehmere Arbeitsbedingungen und garantiert eine größere Produktivität und höhere Qualitäten. So können wir unser Qualitätsversprechen ‚Deutschland schmeckt‘ noch zuverlässiger erfüllen“.

Stichwort: Oxalsäure

Rhabarber enthält Oxalsäure und die kann die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium, Eisen und Magnesium im Darm hemmen. Die Oxalsäure steckt allerdings vor allem in den Blättern, die deshalb vor dem Genuss von Rhabarber entfernt werden sollten. Die in den Stangen enthaltene Menge ist jedoch für gesunde Menschen unbedenklich. Empfindliche Menschen sollten berücksichtigen, dass der Gehalt im Laufe der Saison zunimmt.

Power

Rhabarber ist ein „leichter“ Leckerbissen: Die rot-grünen Stangen bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Die restlichen 10 Prozent haben es allerdings in sich: Sie enthalten vitalisierende Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor. Dank ihrer reichen Vitamin C- und B-Depots tragen Rhabarberstangen dazu bei Haut, Haar und Nervenzellen zu stärken - optimal also für das Power- und Beauty-Programm im Frühjahr. Und mehr noch: Mit nur rund 15 Kalorien pro 100 Gramm ist das Gemüse ideal für jede Diät. Es ist ballaststoffreich und sättigt anhaltend. Beste Voraussetzungen also für alle, die das ein oder andere Kilogramm loswerden wollen.



Rhabarberstangen und Blätter © Shutterstock/ Anuschka



Rhabarberstangen © BVE0 / Jessica Diesing



Geschnittener Rhabarber © Shutterstock / Chatham172

Einkauf und Lagerung

Frische Stangen sehen fest und glänzend aus. Den Frischegrad erkennt man aber auch an den Schnittstellen. Sind diese feucht, kommt der Rhabarber direkt vom Feld. Wenn dann auch noch die Blätter straff und knackig sind, ist man auf der sicheren Seite. Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch bleibt Rhabarber im Kühlschrank zwei bis drei Tage frisch. Wer die Stangen länger lagern will, sollte sie am besten einfrieren. So halten sie bis zu zwölf Monate. Dafür entfernt man die Blätter, putzt die Stangen und schneidet sie in kleine Stücke. Tipp: Wer alle Stücke getrennt voneinander auf einem Blech vorfriert, kann den Rhabarber später portionsweise auftauen. So ist er bis zu einem Jahr haltbar.

Sauer macht lustig und lecker

Rhabarber hat kulinarisch viel zu bieten. Ob als raffiniertes Kompott, fruchtiger Kuchen, erfrischender Sirup, leckere Zutat in Gratins und Cremes, süßsauren Chutneys oder fruchtigen Soßen – die Einsatzmöglichkeiten der Stangen sind schier grenzenlos. Mit Erdbeeren und Himbeeren harmoniert Rhabarber perfekt in Süßspeisen. Besonders köstlich schmeckt Rhabarber auch in Kombination mit Vanille oder Holunderblütensirup. Und selbst in der pikanten Küche wird das rosa-rote Gemüse immer beliebter: mit Ingwer angedünstet, gibt es asiatischen Fisch- oder Tofugerichten eine besondere Note.



Frische Rhabarberstangen ©BVE0

Nicht von der Stange, ist dieser Upside-Down-Rhabarberkuchen

Schwierigkeitsgrad: leicht / Zubereitungszeit: 90 Min.

Zutaten für eine Spring- oder Brownie-Form

Für den Teig:

- 250 g gemahlene Mandeln
- 100 g Mehl
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Backpulver

Außerdem:

- 500 g Rhabarber
- 25 g Zucker
- 2 EL Butter



Servierter Rhabarberkuchen © BVE0 / Jessica Diesing

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C vorheizen. Zwei oder drei Rhabarberstangen in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Form mit 2 EL Butter einfetten, besonders großzügig auf dem Boden der Form. Den Zucker darauf verteilen, dann den geschnittenen Rhabarber dicht an dicht hineinlegen. Die Reste vom Rhabarber und die übrigen Stangen fein würfeln, sie werden später unter den Teig gemischt.
- Eier und Zucker mit dem Mixer schaumig schlagen, bis die Masse hellgelb und luftig geworden ist. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft zusammen mit den Mandeln, dem Mehl und dem Backpulver dazugeben. Alles kurz mit dem Mixer verrühren. Zum Schluss den klein geschnittenen Rhabarber unterrühren.
- Den Teig vorsichtig auf dem Rhabarber in der Backform verteilen und glatt streichen. Für etwa 50 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!). Sobald der Kuchen aus dem Ofen kommt, die Ränder mit einem Messer von der Form lösen und ihn vorsichtig auf eine Kuchenplatte stürzen. Falls der Rhabarber beim Stürzen in Mitleidenschaft gezogen wurde, kann man die Fehler ganz einfach mit einer Gabel oder den Fingern richten.



Zutaten für den Rhabarberkuchen © BVEO / Jessica Diesing



Ein leckeres Stück Rhabarberkuchen © BVEO / Jessica Diesing



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



Rhabarberkuchen frisch aus dem Ofen
© BVEO / Jessica Diesing

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin