



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Rhabarber – unverfälschter Genuss und ganz viel Farbe!

**Rhabarber und Mai fruchtig vereint: Entdecker neuer Genusswelten können sich die köstlichen Stangen noch bis zum 24. Juni schmecken lassen – und sollten vor allem mal eine Mai-Bowle mit Sti(e)l probieren.**



**Berlin, 17. Mai 2022.** Fruchtige Säure und Genuss pur: Rhabarber liegt nicht nur voll im Trend, sondern jetzt auch wieder auf deutschen Tellern – erntefrisch und fast immer aus der Region. So mögen ihn die deutschen Verbraucher am liebsten. Schon in der Generation unserer Großeltern standen die rosa-roten Stangen hoch im Kurs. Jetzt erleben sie ihr großes Revival als Frühlingsdelikatesse und erobern die Herzen der Genussfans quasi im Sturm. Das spiegeln auch die Zahlen. Seit 2017 hat sich in Deutschland die Anbaufläche von rund 1.100 Hektar auf fast 1.450 Hektar vergrößert. Rund 30.252 Tonnen wurden im vergangenen Jahr hierzulande geerntet. Ein Plus von fast 7.000 Tonnen gegenüber 2018. Die wichtigsten Anbauggebiete liegen in NRW und Rheinland-Pfalz.\* (\*Quelle: Statistisches Bundesamt / Destatis / Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)).

### Sauer ist saulecker!

Die feine Säure der Gemüsestangen – richtig, Rhabarber ist kein Obst, auch wenn es von so manchem fälschlicherweise dafür gehalten wird – ist äußerst beliebt. Nicht nur in Kompott, Kuchen oder Marmelade. Rhabarber hat kulinarisch viel zu bieten. Ob als fruchtiges Sorbet, erfrischender Sirup, raffinierte Zutat in Gratins und Cremes, süßsauren Chutneys oder fruchtigen Soßen – die Einsatzmöglichkeiten der Stangen sind schier grenzenlos. Und selbst in der pikanten Küche wird das rosa-rote Gemüse immer beliebter: Mit Ingwer angedünstet, verleiht es asiatischen Fisch- oder Tofugerichten eine köstliche Note. Besonderer Beliebtheit erfreut sich Rhabarber aber auch in flüssiger Form, z.B. als Rhabarbersaftschorle. Ein erfrischend-prickelndes Vergnügen, das nur eine fruchtig-frische Mai-Bowle mit Rhabarber, Erdbeeren und Minze toppen kann!

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

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



© BVEO / Ariane Bille / Rhabarber-Bowle mit Erdbeeren und Minze



## Wissenshunger

### Wissenswertes von der Stange

Rhabarber und Spargel, zwei sehr unterschiedliche Stangengemüse – oder etwa doch nicht? Genau wie der allseits beliebte Spargel, gehört das rosa-rote Knöterichgewächs zu den ersten heimischen Frühlingsboten. Und auch sonst haben die weißen und rosa-roten Gemüsestangen so einiges gemein. Beide brauchen eine bestimmte Anzahl von Kältetagen, um ihr Ruhestadium zu überwinden und auszutreiben. Beide findet man meist ab Ende März / Anfang April im Handel. Und bei beiden ist der Genuss zeitlich limitiert. Die Saison endet in der Regel am 24. Juni, dem Johannitag, damit die Stauden in die wohlverdiente Ruhepause gehen können, um dann im folgenden Jahr wieder mit voller Kraft austreiben zu können.

### Die rosa-rot-grüne Diva

Der Rhabarber-Anbau ist nicht ganz einfach. Denn die sensible, rosa-rot-grüne Diva mag einen halbschattigen Wuchsort – was auf einem größeren Feld eher selten zu finden ist! – und feuchte Böden. Damit der Rhabarber schön kräftig wird, wird erst ab dem zweiten Jahr geerntet. Meist von April und bis Ende Juni – und zwar von Hand und in mehreren Gängen. Dabei werden die Stangen mit einer Drehbewegung von der Pflanze getrennt werden und anschließend die großen grünen Blätter entfernt.

### 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.

### Geschmack

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.



© BVE0 / Ariane Bille /  
Rhabarber



© BVE0 / shutterstock / Superstar  
Rhabarber im Feld



© BVE0 / shutterstock / kungfu01  
geschnittener Rhabarber



**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.

### Power

Rhabarber ist ein „leichter“ Leckerbissen: Die rosa-roten 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: Sie sind kalorienarm, ballaststoffreich und damit sehr sättigend. Beste Voraussetzungen also für alle, die das ein oder andere Kilo loswerden wollen.

### 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.

### Zubereitung

Vor der Zubereitung unbedingt die Blätter entfernen und die oberen und unteren Enden der Stängel großzügig abschneiden. Anschließend die Rhabarberstangen gründlich unter kaltem Wasser waschen. Während roter Rhabarber nicht geschält werden muss, sollten die grünen Stangen gehäutet werden. Dazu die Schale einfach an einem Ende der Stange ablösen und zwischen Daumen und Messerspitze festklemmen. Die Schale dann mitsamt den harten Fäden auf ganzer Länge abziehen.

**Tipp:** Noch leichter lässt sich Rhabarber mit einem Sparschäler schälen.



© BVE0 / shutterstock / Superstar  
Rhabarberstangen



© BVE0 / shutterstock / Superstar  
Rhabarberernte



© BVE0 / shutterstock / Trendsetter  
Rhabarber



### Rezept-Tipp:

## Rhabarber-Bowle mit Erdbeeren und Minze

**Ziemlich beste Freunde: Erdbeere und Rhabarber sind gern zusammen unterwegs. Beide mögen es fruchtig süß, genau wie wir!**

### Zutaten für 12 Gläser:

#### Für die Eiswürfel:

- 20 Minzblättchen
- 10 Erdbeeren

#### Für 500 ml Rhabarber-Sirup:

- 800 g Rhabarber
- 500 ml Wasser
- Schale von 1 Bio-Zitrone
- 300 g Zucker

#### Für die Bowle

- 10 Minzblättchen
- ½ Bio-Zitrone
- 500 ml Sekt, gekühlt
- 400 ml trockener Weißwein, gekühlt
- 1 l Sprudelwasser, gekühlt

### Zubereitung:

leicht / Zubereitungszeit: etwa 20 Min. + Kühlzeit 2–3 Std.

- Für die Eiswürfel Erdbeeren und Minze waschen. Erdbeeren halbieren, zusammen mit den Minzblättchen in Eiswürfelformen geben, mit Wasser auffüllen und im Tiefkühlschrank für etwa 2 Std. zu 20 Eiswürfeln frieren lassen.
- Für den Sirup Rhabarber waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Wasser und Zitronenschale in einen Topf geben und etwa 20 Min. kochen, dabei immer wieder umrühren. Anschließend in ein Sieb gießen und den Rhabarbersaft auffangen.
- Rhabarbersaft und Zucker unter Rühren aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Sirup in Schraubflaschen füllen und auskühlen lassen.
- Für die Bowle Minze waschen und grob hacken. Zitrone waschen und die Hälfte in Scheiben schneiden. Rhabarber-Sirup, Sekt, Weißwein und Wasser in einer großen Schale vermischen. Erdbeer-Eiswürfel, Zitronenscheiben und Minze in die Bowle geben, auf Gläser verteilen und sofort genießen.



© BVE0 / Ariane Bille / Rhabarber-Bowle mit Erdbeeren und Minze



© BVE0 / Ariane Bille / Zubereitung Eiswürfel



© BVE0 / Ariane Bille / Eiswürfel mit Erdbeeren und Minze



© BVE0 / Ariane Bille / Zubereitung Rhabarbersaft





# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.



© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung Rhabarber



© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung Rhabarber



© BVEO / Ariane Bille / Rhabarber-Bowle mit Erdbeeren und Minze

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