

Saure Stange

Tertia Hager | Ausgabe 06 - 2012

Sauer macht lustig, heisst eine Redensart, sich kringeln vor Lachen, eine andere. Das Foto auf dieser Seite ist weder Suchbild noch Kunstobjekt: Es zeigt einen Rhabarber, der beide Redensarten aufs Beste umgesetzt hat.



Noch bis zum 24. Juni, dem Johannistag, ist Rhabarberzeit. Obwohl der Stängel hierzulande meist süss zubereitet auf den Tisch kommt, zählt der Rhabarber botanisch nicht zu den Früchten, sondern zu den Gemüsen. Er gehört zur Familie der Knöterichgewächse wie Buchweizen oder Ampfer. Verantwortlich für den sauren Geschmack sind Gerbsäure, Apfel- und Zitronensäure sowie Oxalsäure, die die Bildung

von Nierensteinen begünstigen kann. Weil die Oxalsäure aber vor allem in den Blättern steckt, ist der Verzehr unbedenklich. Kombiniert man Rhabarber mit Milchprodukten, hilft das Kalzium zudem, einen Teil der Säure zu binden.

Rhabarber gilt als verdauungsfördernd. Überdies sind die Stängel sehr kalorienarm und versorgen den Körper mit Kalium und den Vitaminen A, B1, B2 und C.

Bei uns findet man drei verschiedene Sorten: Den grünstieligen Rhabarber mit grünem Stängel, herb und sehr sauer im Geschmack. Auch das Fleisch des rotstieligen Rhabarbers ist grün, jedoch weniger sauer und nur leicht herb. Die dritte Sorte ist der Erdbeer-Rhabarber mit rotem Stängel und rotem Fleisch. Er ist mild und hat wenig Säure. Ob der Stängel geschält werden muss oder nicht, hängt von der Qualität ab.

Sehr faserige Stiele halbiert man am besten und zieht dann die Fäden von oben nach unten ab. Rhabarber passt perfekt zu sehr Süßem wie beispielsweise Meringue oder einem Gebäck aus Mürbe- oder Biskuitteig. Er lässt sich jedoch auch salzig als Chutney oder als eine Art Ratatouille zusammen mit einer Peperoni und gewürzt mit Nelkenpulver, Curry, wenig Zucker und Spitz wegerich zubereiten.

Rezept für Rhabarberstreusel-Dessert

Für 4 bis 6 Portionen braucht es 600 Gramm Rhabarber, 125 Zucker, 1 Deziliter Apfelsaft, 1 Zimtstängel, 100 Gramm Butter, 100 Gramm Mehl und 50 Gramm Mandeln: Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Rhabarber schälen und in 2 Zentimeter grosse Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 75 Gramm Zucker und Zimt andünsten, Apfelsaft zugeben und bissfest kochen. Kompott in ofenfeste Förmchen verteilen. Für den Crumble Butter, restlichen Zucker, Mehl und geriebene Mandeln zwischen den Fingern zu einem bröseligen Teig reiben. Über Rhabarber geben und in der Ofenmitte 30 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Vanillesauce oder -glace servieren. (Rezept aus Annemarie Wildeisen's Kochen)

