

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

RHABARBER: SAUER MACHT LUSTIG.

Die Obstsaison beginnt bei uns mit Rhabarber. Dabei zählt die Pflanze eigentlich zum "Stängelgemüse" und gar nicht zum Obst. Die herbe Säure des Rhabarbers ist zwar nicht jedermanns Sache, wer sich allerdings einmal in Rhabarber verliebt hat, freut sich alljährlich auf dieses frühe "Gemüse". Der Name von Rhabarber gibt übrigens Einblick in die Geschichte der Pflanze. "Rhabarbarum", die "Wurzel der Barbaren", war im Altertum als Heilpflanze – man verwendete die Wurzel als Abführmittel - bekannt.

DIE PFLANZE

Rhabarber ist eine mehrjährige Pflanze. Sie verschwindet während des Winters vollständig von der Erdoberfläche und beginnt im zeitigen Frühjahr neu zu treiben. Fleischige Stängel mit großen Blättern sprießen schon ab Februar/März aus dem Boden. Es gibt grün- und rotstieligen Rhabarber. Vom Rhabarber essen wir die saftig-fleischigen, säuerlichen rot-grünen Blattstängel. Die großen Blätter enthalten sehr viel Oxalsäure und sind für den Menschen ungenießbar. Die Ernte beginnt Ende März/ Anfang April und endet mit Ende Juni. Eine Bauernregel besagt, dass ab Johanni, das ist der 24. Juni, kein Rhabarber mehr geerntet werden soll. Diese Regel dient der Regeneration der Pflanze und kommt nicht, wie oft irrtümlich angenommen wird, vom ab diesem Zeitpunkt zu hohen Oxalsäuregehalt.

INHALTSSTOFFE

Rhabarber enthält wenig Kalorien und gilt als vitamin- und mineralstoffreich. In nennenswerten Mengen sind Vitamin C, K, Kalium, Magnesium, Kalzium, Pflanzenphenole und – man schmeckt es – Fruchtsäuren enthalten. An Säuren ist neben der Apfelsäure vor allem die Oxalsäure enthalten. Zu viel Oxalsäure ist schädlich für unseren Körper. Die Säure und ihre löslichen Salze bilden nämlich mit dem Blutkalzium das unlösliche Kalziumoxalat. Im schlimmsten Fall könnte dieses zu Steinbildung z. B. in der Niere führen. Wer in der Rhabarbersaison ein-, zwei Mal in der Woche Rhabarber isst, braucht sich da allerdings keine Sorgen zu machen. Gut ist auf jeden Fall, wenn zu Rhabarber Milch oder Milchprodukte verzehrt werden, denn das Kalzium aus der Milch bindet einen Teil der Oxalsäure, so kann sie vom Körper erst gar nicht aufgenommen werden. Noch ein Tipp: Schälen Sie vor der Verwendung die Rhabarberstängel, da sich die Hauptmenge der Oxalsäure in der Schale befindet.

LAGERUNG

Soll Rhabarber einige Tage gelagert werden, wird er geputzt und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen und ins Gemüsefach des Kühlschranks gelegt. Er darf aber nicht luftdicht abgedeckt sein. Rhabarber ist tiefgefroren bis zu einem Jahr haltbar. Sie können ihn einfach roh, ungeschält und gewaschen in ganzen Stangen oder Stücken einfrieren. Natürlich lässt sich auch fertiges Kompott einfrieren.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Obwohl er zum Gemüse zählt, wird Rhabarber meist wie Obst zu Marmelade, Kompott, Saft, Süßspeisen und Kuchen verarbeitet. Die sauren Stängel harmonieren einfach hervorragend mit üppiger Süße. Rhabarber sollte frisch verwendet werden. Wer sehr viel davon hat, kann Rhabarber aber auch konservieren: Er kann problemlos eingefroren werden, schmeckt gut in Misch-Konfitüren oder Chutneys. Auch als Saft (z.B. 5 Teile Rhabarber, 2 Teile Zucker, 1 Teil Wasser im Dampfsafter) kann Rhabarber in den Sommer und Herbst "gerettet" werden.

DAS MENÜ DER WOCHE:

ca. 200 g Wildkräuter (Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarben, Brennnessel, Gänseblümchen, Taubnessel, Spitzwegerich,...) und/oder Blattsalate der Saison
1 Schalotte
1 TL scharfer Senf
2 EL Weißweinessig
3-4 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
12 Scheiben Baguette (ca. 1 cm dick)
12 Scheiben Ziegenkäserolle (ca. 1 cm dick)
Veilchen und Gänseblümchenblüten zum Garnieren.

1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Lauchstange (od Zwiebel)
4 Karotten
5 EL Oliven- oder Sesamöl
2 Knoblauchzehen
1 nussgroßes Stück Ingwer
1/2 Chilischote oder Chilipulver
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
evtl. 1 Prise Curcumpulver (Gelbwurz)
3-4 EL Suppe oder Wasser
Sojasoße nach Geschmack
300 g Spinat oder Brennnesseln
1/2 TL Speisestärke
1/2 Bund Petersilie
2 EL Essig

600 g Rhabarber
90 g Zucker
250 g Mascarpone oder fetter Topfen
250 ml Schlagobers
4 EL Zucker
1 TL Zimtpulver
Kakao zum Bestreuen
eine Packung Vollkornbiskotten

Teig:
250 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1/2 TL Zimtpulver
180 g weiche Butter
70 g Marzipan
70 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Dotter

Belag:
500 - 600 g Rhabarber
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
200 ml Orangen- oder Apfelsaft (od. Wasser)
60 g Zucker
1 Prise Zimtpulver

RHABARBER

Wildkräutersalat mit Ziegenkäsecroutons

(4 Portionen)

Wildkräuter bzw. Salat waschen, trockenscheuern. Schalotte fein hacken, mit Senf, Essig, Gewürzen und dem Öl verrühren.

Die Baguettescheiben für 1-2 Minuten unter den Grill bzw. in den Toaster legen. Dann mit den Käsescheiben belegen, pfeffern und 4-5 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse leicht schmilzt und bräunt.

Jetzt die Marinade über den Salat gießen, mit Ziegenkäsecroutons anrichten und mit den Blüten dekorieren.

Scharfe Gemüsepfanne mit Reis

(4 Portionen)

Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren, das Zwiebelgrün und den Lauch grob ringelig schneiden, Karotten in Scheiben schneiden.

Zwiebeln, Lauch, gehackten Knoblauch, gehackten Ingwer und Chili im Öl sanft anbraten. Salzen, pfeffern und mit Curcumpulver würzen. Karottenscheiben dazugeben und mitbraten.

Mit wenig Suppe oder Wasser aufgießen. Sojasoße dazugeben, 6 Minuten köcheln.

Grob gehackten Spinat bzw. gehackte Brennnesseln dazugeben, kurz mitdünsten. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, in das Gemüse einrühren. Nochmals aufkochen, gehackte Petersilie dazugeben. Mit Essig abschmecken.

Dazu passen Basmatireis oder auch Nudeln.

Rhabarber-Tiramisu

(8 Portionen)

Rhabarbermasse: Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden, mit Zucker weich dünsten (dauert nur wenige Minuten, ein paar Löffel Wasser dazu - nicht zu flüssig werden lassen). Abkühlen lassen.

Mascarponecreme: Mascarpone, Zimt und Zucker verrühren steif geschlagenes Obers unterheben.

Den Boden einer Form mit einer Lage Biskotten belegen, darauf die Hälfte der Rhabarbermasse sowie die Hälfte der Mascarpone-Crème verteilen. Alles mit einer zweiten Lage Biskotten bedecken und darauf wiederum zuerst den Rest der Rhabarbermasse und dann der Mascarpone-Crème verteilen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakao-Pulver bestäuben.

Für die Jause: Rhabarberkuchen

(10 Stück)

Die Zutaten für den Teig verkneten, kühl rasten lassen.

Rhabarber schälen in kleine Stücke schneiden. Saft, Puddingpulver und Zucker verrühren, aufkochen lassen und den Rhabarber einlegen. Unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

Eine Tortenform mit dem Teig auslegen. Im Rohr bei 180 °C 10 Minuten vorbacken. Dann die Rhabarbermasse darauf verteilen und den Kuchen rd. 40 Minuten fertig backen.