

Rhabarber – das leckere Frühjahrsputz-Gemüse.

Vor 150 Jahren von den Engländern nach Europa gebracht, erfreut sich der Rhabarber hierzulande großer Beliebtheit. Ähnlich wie beim Spargel geht auch die Rhabarber-Saison in diesem Jahr bis zum 24. Juni 2010. Ab sofort bekommen Sie nun den leckeren Rhabarber auf Ihren Wochenmärkten zu kaufen.

Einzuordnen ist der Rhabarber in die Gattung des Stielgemüses. Ganz wichtig ist hier: verzehren Sie immer nur den Stiel, jedoch nicht die giftigen Blätter. Die Rhabarber-Knolle dient in China schon seit 5.000 Jahren als Heilpflanze.

Die Gerbstoffe des Rhabarbers wirken abführend und auch entschlackend und sorgen damit für den körpereigenen Frühjahrsputz. Nieren- und Gallenranke sollten wegen des Oxalsäuregehaltes nur kleine Mengen an Rhabarber zu sich nehmen. Rhabarber kann zu Nierensteinbildung führen oder auch Gichtanfälle auslösen. Also aufgepasst – nehmen Sie den Rhabarber am besten immer in Maßen anstatt in Massen zu sich.

Achten Sie im Rahmen der Zubereitung des Rhabarbers darauf, dass Sie ihn dünn schälen und gar kochen oder backen. Aufgrund der Kalzium bindenden Eigenschaften kombiniert man den Rhabarber am meisten mit Milchprodukten. Häufig wird der Rhabarber als Kuchen oder Kompott mit Pudding und Sahne serviert.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

Alsenstr. 15

47137 Duisburg

Tel: 0203-4497188

www.issdichgesund.de



Ernährungstherapie
& Beratung