



Die Wilden und die Alten Garten- und Ernährungstipps

Mai 2021

Das Obst, das eigentlich Gemüse ist.

Der Fremde (barbar) von der Wolga (Rha)- so sollen die alten Griechen die Pflanze, die es aus dem Kaukasus über den vorderen Orient, den Mittelmeerraum, England und Holland nach Norddeutschland verschlagen hat, genannt haben. In den Vier- und Marschlanden findet Rhabarber optimale Wachstumsbedingungen. Botanisch zählt er aufgrund der essbaren Stängel zu den Gemüsen. Der gesunde Vitamin C- und Apfelsäuregehalt gibt den typisch säuerlich-fruchtigen Geschmack. Nach dem ersten Weltkrieg wurde Rhabarber verstärkt angebaut, um Vitaminmangel zu beseitigen. Da er gut transport- und lagerfähig ist, wurde sogar das stark bevölkerte Berlin tonnenweise damit versorgt. Der hohe Oxal säuregehalt der Stängel, der für Nieren-, Galle- oder Gichtkranke problematisch ist, lässt sich durch Schälen verringern. Die Zugabe von Bananen oder Erdbeeren beim Garen vermindert den Zuckerbedarf. Diesen, wenn noch nötig, erst kurz vor dem Servieren dazu geben, damit die Süßkraft nicht verloren geht.

Ein schneller Nachmittagsgenuss: Streusel-Rhabarber (engl. Crumble). Rhabarberstange vom Blatt trennen, die faserige Haut mit einem Messer vom Stängel entfernen, in Stücke schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Streusel aus 125 g (Dinkel-)Mehl, 100 g Haferflocken, 75 g braunem Zucker, 100 g Butter, etwas Zimt und Salz kneten, über dem Rhabarber verteilen und bei 200 °C (170 °C Umluft), 25 Minuten backen.

Der Mai-Tipp des Museumsgärtners: Jetzt unbedingt Grünkohl in frischen, gehaltvollen Boden aussäen und nach der Pflanzenbildung (in 6-8 Wochen) vereinzeln. Viel Erfolg!