



Zu viel
RHABARBER
im Garten, was nun?

RHABARBER-SCHWEMME

Die Erntezeit von Rhabarber ist von April bis spätestens Ende Juni eher kurz. Während der Sommermonate kann das Stangengemüse nicht mehr gegessen werden, da der Gehalt an Oxalsäure in den Stielen zu hoch ist und dies schädlich sein kann. Jedoch wächst in dieser Zeit meist mehr nach, als man essen kann oder mag. Dies führt häufig zur Rhabarber-Schwemme. Im Kühlschrank hält sich frischer Rhabarber gut bis zu einer Woche, wenn er in ein feuchtes Tuch eingewickelt wird. So leicht kann jedoch Rhabarber haltbar gemacht werden...

ZUTATEN

- Rhabarber
- Einmachgläser
- Wasser

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber schälen und in gleichmässige Stücke schneiden.
2. In saubere ausgekochte Gläser satt einschichten und mit kaltem Wasser auffüllen. (Ohne weitere Zugaben!)
3. Kühl und dunkel lagern. Bis zu 3 Monate haltbar.
4. Bei Gebrauch: Wasser abgiessen und zu Wähen, Kompott oder Konfitüre weiter verarbeiten.



TIPPS:

- Beim Rhabarber werden die Stängel geerntet. Die Blätter sind ungeniessbar, können aber als Dünger verwendet werden. Eine Rhabarberpflanze in seinem ersten Anbaujahr darf nicht geerntet werden, da ansonsten sein zukünftiges Wachstum gefährdet ist.
- Der Rhabarber ist genussreif, wenn die Blätter und Stangen glatt und nicht mehr gewellt sind. Die Stangen haben etwa eine Dicke von 1,5–2,5cm und fühlen sich fest an. Die Farbe der Stängel kann zwischen einem frischen Grün bis zu einem kräftigen Rot variieren.
- Je eher man den Rhabarber erntet und verarbeitet desto weniger Oxalsäure enthält er.
- Rhabarber kann auch gut eingefroren werden. Beim Auftauen wird er jedoch weich und eignet sich noch für Rhabarberkompott, Smoothies und Desserts.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



MIGGA FALETT