

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190–821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rhabarber

100 g = 13 kcal, roh
11 kcal , gekocht

Es gibt 3 Sorten:

1. der grünstielige u. grünfleischige mit starken Stangen und höchstem Säuregehalt,
2. der rotstielige u. grünfleischige, ist weniger herb,
3. der rotstielige u. rotfleischige m. mildem Geschmack. Das Aroma erinnert an Himbeeren. Diese Sorte ist wegen des niedrigeren Ertrages etwas teurer.

Rhabarber wirkt entschlackend und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit. Die Zitronen- und Apfelsäure sorgen nicht nur für erfrischenden Geschmack, sie wirken auch blutreinigend und darmregulierend.

Rhabarber enthält Fruchtzucker, Stärke, Mineralsalze, Vitamine: Niacin, A, C, E, B₁ u B₂.

Das günstige Kalium-Natrium-Verhältnis wirkt sich positiv auf Herz u. Kreislauf aus u. wirkt blutdruckregulierend.

Milch od. Milchprodukte, wie Vanillesauce, – pudding, Griessbrei od. Sahne machen der Rhabarber besonders bekömmlich.