

Rhabarber: Sauer macht lustig



DEUTSCH-TO-GO.DE

Im Frühling ist Rhabarberzeit! Rhabarber kann man nur von April bis Juni kaufen und das macht ihn so besonders. Obwohl Rhabarber wie Obst zubereitet wird und fruchtig-sauer schmeckt, ist er ein Gemüse. Die Pflanze mit großen Blättern hat lange Stiele, die man essen kann. Ist Rhabarber frisch, dann sind die Stangen ganz fest, wenn sie älter sind, fühlen sie sich wie Gummi an.

Rhabarber ist reich an Vitamin C und sehr kalorienarm: 100 Gramm enthalten nur 20 Kilokalorien. Die Deutschen machen mit Rhabarber gerne Kompott, Marmelade oder Kuchen.

Es kann passieren, dass die Zähne nach dem Essen von Rhabarber pelzig werden. Das heißt, auf den Zähnen bildet sich ein Belag, der etwas unangenehm sein kann. Das liegt an der Oxalsäure. Deshalb darf Rhabarber auf keinen Fall roh gegessen werden.

(129 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: Martina Melzer, „Rhabarber: Gesund oder giftig?“, <https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Rhabarber-Gesund-oder-giftig-217587.html> - „Rhabarber - jetzt ist Saison!“, <https://www.bayern3.de/rhabarber-rezepte-gesund-giftig-zubereiten-esszyklopaedie> - Seitenaufruf 20042020)