Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rhabarber

Das alte, aus Innerasien stammende Knöterichgewächs wird in der Küche meist für Desserts und als Kuchenbelag verwendet. Für den Botaniker gehört Rhabarber zum Gemüse, genauer zum Stielgemüse, da nur der Blattstengel genießbar ist. Die «barbarische» (fremdländische) Pflanze steht uns von Mitte April bis Ende Juni aus dem Freiland zur Verfügung.

Besonders beliebt ist die rotstielige Sorte mit ihrem milden Aroma. Um dem säuerlichen Rhabarber mehr Süße zu verleihen, eignen sich Rosinen, getrocknete Aprikosen oder Bananen, die nach der Garzeit unter die noch heiße Nachspeise gemischt werden. Auch Honig, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft sind als Süßungsmittel ideal. Meist braucht man bei der Zubereitung kein Bindemittel, wenn man beim Dünsten (3 bis 5 Minuten) wenig Wasser zufügt. Sollte das Kompott einmal zu flüssig sein, läßt es sich mit 1 EL Vanillepuddingpulver andicken.

In der Heilkunde werden die getrockneten Wurzeln einer medizinischen Sorte als Abführmittel verwendet. Rhabarber enthält jedoch neben seinen günstigen Inhaltsstoffen wie Stärke, Pektine, Gerb- und Mineralstoffe auch Oxalsäure. Diese verschlechtert die Kalziumaufnahme und begünstigt die Bildung von Nierensteinen.

Tip: Anti-Läuse-Mittel für den Biogarten.

500 g Rhabarberblätter mit 3 Litern Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, absieben und abgekühlt auf die befallenen Pflanzen spritzen.

Rhabarber-Streuselauflauf

Zutaten für 4 Personen

750 g roter Rhabarber
100 g Honig
50 g ungeschwefelte Rosinen
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Zutaten für die Zimtstreusel

120 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
60 g Honig
50 g zerlassene abgekühlte Butter
½ Teelöffel Zimtpulver
100 ml Apfelsaft zum Begiessen

So wird's gemacht

Rhabarberstengel waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden, mit Honig, Zitronenschale und Rosinen mischen. In eine mit Butter gefettete Auflaufform geben.

Für die Zimtstreusel das frischgemahlene Vollkornmehl mit den übrigen Zutaten mischen und über den Rhabarber geben. Über das Ganze den Apfelsaft gießen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200° backen.

Mit Eis, Vanillesoße oder honiggesüßter Sahne reichen. Das Dessert eignet sich als sättigende Süßspeise nach einem leichten Hauptgericht oder als leichtes Abendessen.

Kompott mit Baiserhaube

Baisermasse:

2 Eiweiß mit 1 TL Zitronensaft sehr steif schlagen und zuletzt 60 g Honig einfließen lassen.

Rhabarber als Kompott dünsten, und in eine Auflaufform geben. Mit der Baiser (Meringue-)masse bedecken und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten goldgelb überbacken.