

Rhabarber und Erdbeere

Rhabarber ist eine genügsame Nutzpflanze. Über mehrere Jahre liefert er zuverlässig Ernten und braucht relativ wenig Pflege. Die fruchtigen Stängel werden meist zu Süßspeisen verarbeitet, deshalb denken viele, Rhabarber zähle zu den Obstsorten. Botanisch zählt er jedoch zum Gemüse und gehört zu den Knöterichgewächsen. Charakteristisch ist sein herb-säuerlicher Geschmack durch die enthaltene Frucht- und Oxalsäure. Das macht ihn zu einer beliebten Zutat für Backrezepte. Zuviel Oxalsäure ist jedoch ungesund, daher sollte man den Rhabarber nur jung und bis spätestens Ende Juni ernten und verzehren, da später der Gehalt an Oxalsäure ansteigt.



DAS SOLLTEN SIE WISSEN ÜBER

Erdbeeren

Saison Mai-Juli

+ ... helfen dem Herz

+ ... halten geistig fit

+ ... liefern viel Folsäure

+ ... schützen die Zellen

+ ... stärken die Abwehrkraft

+ CO₂-Bilanz: gut (30 g pro 100 g)

+ ... punkten mit Vitaminen

- ... verträgt nicht jeder

PRO 100 GRAMM:

Brennwert 32 kcal Eiweiß 0,8 g

Kohlenhydrate 5,5 g, davon Zucker: 5,5 g Fett 0,4 g

Ballaststoffe 2 g

EatSmarter!

Rhabarber und Erdbeere