

Alter Knabe oder doch junges Gemüse

Saisonal / Ein Bote des Frühlings ist sicher der Rhabarber. Er ist eines der ersten Schweizer Gemüse auf dem Markt.

BERN Gemüse oder doch eher eine Frucht? Das ist wohl die Frage, die der Rhabarber immer wieder vom Zaun bricht. Gegessen wird er hierzulande meist als süsse Speise, als Kuchen, Kompott, Auflauf oder Konfi. Neuerdings ist er beliebt in Limonaden und die USA stuften den Rhabarber 1947 gar per Gesetz als Obst ein. In Chile wächst eine Verwandte des Rhabarbers, die Nalca-Pflanze. Sie kommt etwas gröber sowie haarig-stacheliger daher und wuchert meist wild. Im südlichen Frühling werden ihre Stängel von den Chilenen wild gepflückt, geschält und mit etwas Salz roh geknabbert. Für unsere Gaumen ist das eher etwas gewöhnungsbedürftig.

Ein altes Gemüse

Bei uns gehört der Rhabarber zum Gemüse. Genaugenommen ist er ein Knöterichgewächs und ein sehr altes Gemüse. Sein Name bedeutet so viel wie «fremdländische Wurzel». Der Rhabarber stammt ursprünglich aus dem Himalaja und verbreitete sich dann über Zentralasien und China bis zu uns. Zu Beginn vor allem als Medizinalpflanze.

Nebst dem Spargel ist der Rhabarber eines der ersten Schweizer Gemüse, das im Frühling auf den Markt kommt. Im April startet seine Saison und dauert bis Mitte Juni. Anders als in Chile wird bei uns vom Rohverzehr abgeraten. In Blättern und Stängeln hat es Oxalsäure – wie übrigens auch im Sauerklee und im Sauerampfer, die man sich als Kind so gern in den Mund stopfte – die in grösseren Mengen, wegen ihrer Kalzium zehrenden Wirkung, ungesund ist. Rhabarber wird übrigens ab dem 21. Juni nicht gefährlicher. Grund für das Saisonende ist vielmehr, dass die

Für viele ist der Rhabarber mit dem Frühling und Desserts verbunden. Es gibt aber Tipps und Tricks, die Saison des alten Gemüses zu verlängern.

(Bild VSGP/Shutterstock)



Pflanze ihre Ruhe braucht, damit sie sich optimal für die nächste Saison erholen kann. Rhabarber enthält ausserdem die Mineralstoffe Kalium und Kalzium sowie die Vitamine A, B1, B2 und viel Vitamin C. Zudem ist er reich an Ballaststoffen.

Genügsame Pflanze

Es gibt zwei Typen von Rhabarber: den grünen und den roten. Letztere sind beliebter, etwas aromatischer und haben weniger Oxalsäure. Rhabarber ist eine genügsame Pflanze.

Standort: Er liebt einen sonnigen bis halbschattigen Standort und kann bis zu zehn Jahren an derselben Stelle belassen werden.

Pflege: Eine Teilung der Pflanze nach einigen Jahren wirkt sich positiv auf Wachstum und Ertrag

aus. Gute Zeitpunkte dazu sind Herbst (Oktober) und Frühling (März). Die Pflanzen sollten mit einem Abstand von ein bis eineinhalb Metern gesetzt und ausreichend tief eingegraben werden.

Die Stängel sollten bei der Ernte möglichst weit unten abgedreht und nicht geschnitten werden. Die Blütenansätze fortlaufend entfernen, da sonst zuviel Nährstoffe für die Blütenbildung verloren gehen.

Versorgung mit Nährstoffen: Er benötigt einen nährstoffreichen Boden und Wasser. Es ist deshalb angebracht, ihn bei Trockenheit regelmässig zu giessen. Gegen Ende der Erntezeit ist der Nährstoffbedarf des Rhabarbers besonders hoch. Am besten mit verrottetem Mist oder halb verrottetem Kompost und etwas Hornmehl düngen.

Pflanzenschutz: Gegen Schädlinge und Krankheiten ist er weitgehend resistent. Aus seinen Blättern kann man jedoch Pflanzenschutzmittel und Dünger für andere Kulturen herstellen.

- Rhabarber-Jauche gegen Blattläuse und Raupen. Die Schädlinge vertragen die Oxalsäure nicht.
- Rhabarber-Tee gegen Schutz vor Krautfäule bei Tomaten und Mehltau bei Reben.

Die Saison verlängern

Die Rhabarbersaison kann mit folgenden Konservierungsarten verlängert werden:

Tiefkühlen: Rhabarber waschen, schälen, würfeln und roh in Tiefkühlbehälter oder -säcke abfüllen. Bis 12 Monate haltbar.

Heiss einfüllen: Rhabarber waschen, schälen, würfeln, mit etwas Zucker zu einem Kompott kochen. In saubere Gläser randvoll abfüllen. Kühl und dunkel lagern, ein bis zwei Jahre haltbar.

Roh konservieren: Das ist eine fast vergessene Konservierungsart. Siehe Kasten.

Wichtig: Bei jeder Art der Verarbeitung ist zu beachten, dass Rhabarber nicht in Aluminiumgefässen aufbewahrt oder gekocht und auch nicht mit Alufolie abgedeckt werden darf. Die im Rhabarber enthaltene Säure greift das Aluminium an und löst gefährliche Stoffe.

Ausserdem gibt es noch folgende Garten-Tipps, damit man schon etwas früher Rhabarber ernten kann:

Roh einmachen

Vorbereitung: Gläser mit Schraubverschluss oder Einmachgläser mit Glasdeckel und Gummiring in heissem Wasser auskochen, eventuell etwas Essig ins Wasser geben.

Anleitung:

1. Rhabarber waschen und schälen, in zirka 1 cm grosse Würfel schneiden.
2. In die vorbereiteten Gläser füllen.
3. Mit kaltem, frischem Wasser auffüllen bis die Rhabarberstücke bedeckt sind.
4. Mit Deckel verschliessen.
5. Gläser stehend, dunkel lagern. Bis ein Jahr haltbar. *et*

Wissen aus «selbstgemacht - eingemacht - feingemacht», Agridea, 360 Seiten, 79 Franken: www.agridea.ch

Zudecken: Wenn die ersten Triebspitzen die Erde durchstossen, mit einem einen schwarzen Plastikbeimer (Abfalleimer, Mauerkübel) abdecken. Die Abdeckung bleibt Tag und Nacht über der Pflanze. In der Frühlingssonne wärmen sich Luft und Boden unter der Abdeckung auf, so dass die Pflanze schneller wächst. Dies kostet die Pflanze Energie, deshalb sollte man ihr dieses Vorgehen nur alle zwei Jahre zumuten.

Herbstsorten: Es gibt spezielle Herbstsorten, die über den gesamten Sommer bis in den Herbst hinein geerntet werden können. Die Herbst-Rhabarber bilden fortlaufend neue Triebe und liefern im Herbst sogar die höchsten Erträge.

Esther Thalman

Wie gross ist die Freude beim Aufstehen?

Beratung / Wenn die Lebensfreude verloren geht, ist es höchste Zeit, etwas zu verändern.

ZUR PERSON



Nicole Amrein

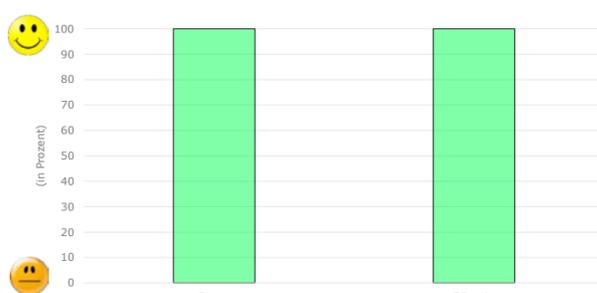
Zusammen mit ihrem Mann und mit Unterstützung der Schwiegereltern und ihren zwei Jungs im Vorschulalter führt Nicole Amrein einen Milchwirtschafts- und Original-Braunvieh-Zuchtbetrieb im Luzerner Hinterland. Ihr Herz schlägt für die Landwirtschaft und die Menschen. Als Coach Amrein (Dipl. Coach/Beraterin ILP und Dipl. Ingenieur-Agronomin FH) bietet sie Hilfe und Unterstützung bei persönlichen, familiären sowie betrieblichen Problemen.

ZOFINGEN Forschungen zeigen, dass die Menschen mehr und mehr ihre Lebensfreude verlieren, was zu Stress, Überbelastung und Krankheiten führt.

Arbeitszeit begrenzen

Wie die Natur Tag und Nacht oder Sommer und Winter kennt, benötigt der Mensch Gegensätze wie Arbeit und Freizeit. Für Bauer und Bäuerin heisst das, die Arbeitszeit bewusst zu begrenzen. Vor allem den täglichen Arbeitsbeginn und das -ende ist zu fixieren und einzuhalten. Und übrigens: zum Feierabend gehört auch, den Kopf vom Betrieb zu lösen und sich bewusst auf Freizeitaktivitäten zu konzentrieren. Bei der Freizeitaktivität ist es von Vorteil, wenn sie ein Gegensatz zur Arbeit darstellt. Wer viel körperlich arbeitet, soll sich geistig betätigen. Wer alleine arbeitet, soll etwas Geselligem nachgehen. Die traditionellen Bauernhobbys wie singen in einem Männerchor, musizieren in einer Ländlerkappelle, politische oder Verbands-Aktivitäten eignen sich gut. Auch ein Jass- oder

Wie gross ist die Freude am Morgen beim Aufstehen?



Freudenbarometer: Monatlich den persönlichen Freudenpegel eintragen und allenfalls mit Veränderungen reagieren. (Grafik na)

Spielabend mit der Familie macht Spass. Und gönnen Sie sich ein Bier mit Freunden und Zeit für Zweisamkeit.

Im Arbeitsalltag gilt es, sich mit Arbeiten zu beschäftigen, die man gerne macht. Denn was man gerne tut, entspannt und gibt Kraft. Vor Arbeiten, die man ungern erledigt, sollte man sich auch als Erwachsener drücken.

Wenn der Ehepartner oder die (Schwieger-)Eltern auf dem Betrieb mitarbeiten, lohnt es sich, die Arbeitsaufteilung miteinander zu besprechen. Häufig bestehen unterschiedliche Interessen, was ermöglicht, die Arbeiten so zu tauschen, dass jede Person ihre Lieblingsarbeiten machen kann. Gibt es Arbeit, die niemand gerne macht, kann

Freude aktivieren

1. Arbeitszeit, vor allem tägliche Start- und Endzeit, fixieren
2. Freizeit gestalten mit Hobbys, Freunden, Familie, Zweisamkeit
3. Arbeiten unter Arbeitskräften nach Spassfaktor aufteilen
4. Unbeliebte Arbeit effizient einrichten, aufteilen, mechanisieren, vergeben oder streichen
5. Freude kontrollieren *na*

diese effizient gestaltet, aufgeteilt, mechanisiert, vergeben oder sogar gestrichen werden.

Freude kontrollieren

Da die Freude schleichend verschwindet und die Belastung heimlich kommt, ist es wichtig, die Anwesenheit der Freude zu kontrollieren. Dazu trägt man einen monatlichen Termin in der

Agenda ein und stelle sich dann die Frage: «Wie gross ist meine Freude beim Aufstehen in Prozent?» Ist das Ergebnis okay, macht man weiter wie bis anhin. Falls nicht, sollten die Arbeitszeit, die Freizeitgestaltung oder die Arbeiten auf dem Betrieb verändert werden. Bereits kleine Veränderungen, wie das Abgeben einer ungeliebten Arbeit oder ein wöchentlicher Spaziergang zu zweit, können viel bewirken. Spannend kann es sein, die Antworten als Paar zu diskutieren und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Auch ein Coach kann dabei helfen.

Während gestresste Menschen in ihren geistigen und körperlichen Fähigkeiten eingeschränkt sind, stehen einem glücklichen Menschen alle seine Fähigkeiten zur freien Verfügung. So leistet er überdurchschnittlich gute und effiziente Arbeit, was ihm ein gutes Gefühl gibt und ihn wiederum glücklich macht.

Nicole Amrein

www.amrein-landwirtschaft.ch