



## Leserinnen und Leser fragen, LE MENU antwortet



### Rhabarber ab Ende Juni ungesund?

**Ich habe gehört, dass man nach Ende Juni keinen Rhabarber mehr essen soll. Stimmt das? Und wenn ja, weshalb?**

H. M. AUS H.

■ Eine alte Volksweisheit besagt, dass der Rhabarber nach dem 24. Juni (Johannitag) nicht mehr gegessen werden soll. Diese Regel kann man als Erinnerungshilfe betrachten. Tatsache ist, dass der Oxalgehalt mit zunehmender Reife steigt. Oxalsäure kann für Kleinkinder, Allergiker, Nierenkranke oder Magenempfindliche ein Problem sein. Ebenso kann sich durch zu viel Säure die Zahnoberfläche aufräumen.

Es gibt ein paar Tipps zum Verringern des Oxalgehalts:

■ Da sich die Hauptmenge der Oxalsäure in den Blättern und in der Schale befindet,

sollten erstere nicht verwendet und die Stängel geschält werden.

■ Rhabarber sollte nach Möglichkeit blanchiert werden, weil dabei erhebliche Mengen an Oxalsäure aus den Stangen herausgelöst werden. Das Kochwasser wegschütten.

■ Rhabarber ist verträglicher, wenn er zusammen mit Milchprodukten genossen wird.

■ Ab Anfang Juli Rhabarber nicht mehr ernten.

Es gibt noch einen Vorteil, ab Ende Juni keinen Rhabarber mehr zu ernten: Der frühe Erntestopp gibt der Pflanze genügend Zeit zur Regeneration.

### Basilikum konservieren

**Ich habe ziemlich viel Basilikum im Garten und möchte einen Teil davon für den Winter konservieren, was raten Sie mir?**

E. F. AUS W.

■ Frisches Basilikum eignet sich besonders gut, um ein Kräuteröl oder einen Kräutereisig herzustellen:

### Rezept für Basilikumöl:

2 TL rosa Pfefferkörner

1 l Rapsöl

1 Bund Basilikum

Basilikum von den Stielen zupfen, sorgfältig waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Zusammen mit den Pfefferkörnern in eine Flasche geben und mit Rapsöl auffüllen. Vor Gebrauch 3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.

### Rezept für Basilikumessig:

1 l Weissweinessig

1 Knoblauchzehe

5 grüne Pfefferkörner

3 EL frischer Basilikum

Die gewaschenen, getrockneten und etwas zerkleinerten Basilikumblätter zusammen mit der geschälten, halbierten Knoblauchzehe, dem Pfeffer und dem Essig in einen Behälter geben und alles an einem dunklen, kühlen Ort mindestens 3 Wochen ziehen lassen.



Basilikum kann man auch einfrieren. Er behält dabei weitgehend seine Farbe, den Geschmack und zum grössten Teil auch den Nährwert. Frisch geerntete Kräuter möglichst rasch verarbeiten.

Tiefkühlen von Kräutern: Blätter von den Stängeln zupfen, waschen, mit Haushaltspapier trocknen. Je nach Verwendung die Blätter ganz lassen oder hacken. Ganze Blätter zuerst auf einem mit Backpapier belegten Blech «angefrieren», später in ein

### Lionel Maurers Küchentipp

Um den Geschmack von Steinpilzen in Gerichten intensiver zu machen, zerstösst man getrocknete Steinpilze im Mörser. So erhält man ein besonders aromatisches Pulver.

LIONEL MAURER AUS RENENS VD

**Schicken Sie Ihren speziellen Küchen- oder Kochtipp an:** Schweizer Milchproduzenten SMP, Redaktion LE MENU, Weststrasse 10, 3000 Bern 6, oder per E-Mail an [redaktion@lemenu.ch](mailto:redaktion@lemenu.ch)  
Nach der Publikation bedanken wir uns bei Ihnen mit einem attraktiven Geschenk aus dem LE MENU-Shop.



Ausschneiden  
und sammeln





**HERAUSGEBER**  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 70  
Telefax 031 359 58 55

**REDAKTION**

Chefredaktorin: Barbara Paulsen Gysin

Assistenz: Jennifer Grünig

Adresse Redaktion:

Schweizer Milchproduzenten SMP

Weststrasse 10, 3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 54

Telefax 031 359 58 55

redaktion@lemenu.ch

Rezepte: Silvia Erne-Bryner, Judith Gmür-Stalder, Karin Hirt-Wölfli

Ernährungsberatung: Regula Thut Borner

Leserberatung Rezepte: Mirjam Wolfensberger

Styling und Realisation: Irène De Giacomo, Irène Meier

Texte: Jennifer Grünig, Chandra Kurt, Gaby Labhart, Claudia Lutz, Haia Müller, Mauro Paoli, Regula Thut Borner, Susi Zihler

Fotografie: Gerlind Reichardt, Dennis Savini, Bruno Torricelli, Gian Vaitl, Michael Wissing

Grafik: bbdesign, Visuelle Kommunikation, Zürich

Projektleitung Redaktion:

moser communications, Rorschach

Übersetzung: cb service, Lausanne

**VERLAG**

Adresse Verlag:

Schweizer Milchproduzenten SMP

Weststrasse 10, 3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 70

Telefax 031 359 58 55

Verlagsleitung: Marc Bächle

Marketing: Andrea Schaffner Frei

Abonnemente/Leserservice:

Schweizer Milchproduzenten SMP

Weststrasse 10, 3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 70

Telefax 031 359 58 55

verlag@lemenu.ch

Anzeigen: Pepi Burch, Eulenweg 11, 8048 Zürich

Telefon 044 430 13 90

Telefax 044 430 13 91

pepiburch@dplanet.ch

Druck: AVD Goldach, Goldach

Erscheinungsweise: LE MENU erscheint

10 x pro Jahr

Preise:

1/2-Jahres-Abonnement CHF 32.–

1-Jahres-Abonnement CHF 58.–

2-Jahres-Abonnement CHF 96.–

Einzelnummer CHF 6.50

Auslandabonnement zzgl. Versandkosten

**Rezeptservice:**

Mirjam Wolfensberger

Telefon 031 359 57 59

rezeptberatung@lemenu.ch

Internet/Gratis E-Newsletter:

www.lemenu.ch

Rezeptdatenbank: [www.lemenu.ch/rezepte](http://www.lemenu.ch/rezepte)

**Hinweis:**

Wir haben diese Ausgabe sorgfältig erarbeitet und die Rezepte mehrfach getestet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Redaktion noch der Verlag können für allfällige Fehler oder Schäden, die aus Kochangaben, Informationen oder praktischen Hinweisen resultieren, haften. Für unverlangt eingedachte Unterlagen wie Manuskripte, Rezepte, Fotos, Waren etc. lehnen wir die Verantwortung ab. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt.

## | Leserforum |

gut verschliessbares Gefäss oder einen Gefrierbeutel füllen. Die Kräuter können gefroren zum Gericht gegeben werden (Tomatensauce, Suppen usw.).

### Holunderblütensirup

**Ich möchte gerne Holunderblütensirup selber herstellen. Gibt es ein Rezept dafür?**

N. B. AUS G.

### Rezept für ca. 1,5 Liter Holunderblütensirup:

8 Holunderblütendolden

1 l Wasser, siedend

1 kg Zucker

20 g Zitronensäure

### ZUBEREITUNG

**1** Blütendolden ausschütteln (nicht waschen), in eine Schüssel geben, Wasser darübergiessen. Zucker und Zitronensäure dazugeben, rühren, bis sich alles aufgelöst hat.

**2** Mit einem Küchentuch bedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Tage oder im Kühlschrank 4–5 Tage stehen lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren.

**3** Sirup absieben oder abfiltrieren, aufkochen, siedend heiss in saubere vorgewärmte Flaschen abfüllen.



### INFOS

- Zitronensäure ist in Drogerien erhältlich.
- Haltbarkeit: Kühl, dunkel und gut verschlossen aufbewahrt ca. 1 Jahr.
- Zum Abfüllen des Sirups kleine Flaschen verwenden. Einmal angebrochen, sollte der Sirup im Kühlschrank gelagert und schnell konsumiert werden.

### Haben auch Sie Fragen?

Schicken Sie Ihre Fragen rund ums Kochen an:

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Bern 6

oder per E-Mail an

[redaktion@lemenu.ch](mailto:redaktion@lemenu.ch)

## Web-Umfr@ge [www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)



### Machen Sie bei unserer Umfrage mit!

Stimmen Sie ab, welche Antwort für Sie zutreffend ist.

Abstimmen können Sie ausschliesslich auf [www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### Die letzte Umfrage

So stimmten Sie ab:  
**Kochen oder backen Sie am Muttertag für Ihre Mutter**

Ja, ich koche etwas  
0% **19%** 100%

Ja, ich backe etwas  
0% **16%** 100%

Ja, beides  
0% **27%** 100%

Nein, weder noch  
0% **38%** 100%

### Pflanzen Sie selber Kräuter an?

- a) ja, im Garten
- b) ja, auf dem Balkon
- c) nein