

Nächste Woche kommt die frische Kiste zwei Tage früher  
 Freitagskisten → Mittwoch, Donnerstagkisten → Dienstag

Bestellungen  
 bis  
 Montag!

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

die Wurzeln des Rhabarbers wurden schon vor Jahrtausenden in China medizinisch genutzt. Dieser medizinische Rhabarber gelangte als erster nach Europa, später kam dann der Rhabarber aus dem dann unser Gemüse-Rhabarber gezüchtet wurde. Vor ca. 150 Jahren breitete er sich in Deutschland aus. Rhabarber ist ein Gemüse, auch wenn man ihn süßzubereitet, da er aus den Blattstielen besteht und nicht die Frucht einer Pflanze ist.

Rhabarber ist erfrischend, verdauungsfördernd und bakterizid.

Wegen seiner blutreinigenden und darmregulierenden Wirkung eignet er sich gut für Frühjahrskuren. Die Stiele enthalten für den gesunden Menschen unbedenkliche Mengen Oxalsäure. Diese verbindet sich im Körper mit Calcium und hemmt auch dessen Aufnahme. Daher besser zu einer späteren Mahlzeit wieder reichlich Calcium zu sich nehmen!

Mit frischen Grüßen

Flake Katrien

Rhabarbersuppe mit Nockerln

180g Mehl	} festen Teig herstellen, 20 Min. ruhen lassen
50g Butter, kalt	
1 Ei	
Prise Salz	
etwas Milch	

1kg Rhabarber	} Zitronenschale, Zimt aufkochen lassen, restliches Wasser zugeben, 40 Min. köcheln lassen, dabei mittels nassem Teelöffel Teigknocken in die Suppe geben, diese sollten noch ca. 20 Min. ziehen
3l Wasser	
120g Zucker	
Zitronenschale	
Zimt	

- Die Suppe schmeckt auch kalt sehr gut!

guten Appetit