



JÄGERHAUS
 Knusprig frisch servieren
 wir unseren Bodenseefisch
 Fischknusperli in allen Variationen
 als Apéro, Snack oder Hauptspeise

Hafenstrasse 10
 9423 Alltenrhein
 Tel. +41 (0)71 855 17 77
 www.jaegerhaus-alltenrhein.ch

Rhabarber – das Gemüse des Frühlings

Köstlichkeiten im Frühling

Hoch lebe die Rhabarberzeit! Botanisch gesehen gehört der Rhabarber allerdings zu den Gemüsen – hätten Sie's gewusst?

Der Rhabarber wird oft für Obst gehalten, diese Annahme ist allerdings falsch, denn botanisch gesehen gehört der Rhabarber zu den Gemüsen. Kaum zu glauben, wenn man an die süssen Desserts denkt, die man mit und aus Rhabarber zaubern kann. Die Rhabarbersaison beginnt im Mai und endet im Juni. Dann gilt es zwei Monate lang jede Menge Stangen zu ernten und so frisch wie möglich zu verarbeiten. Den Rhabarber sollte man niemals nach dem 24. Juni ernten und verzehren, denn dann wird er ungeniessbar. Ohnehin kann die relativ hohe Konzentration an Oxalsäure bei empfindlichen Menschen zu vergiftungsähnlichen Symptomen, wie Lähmungserscheinungen und Nierenschäden führen. Doch der Rhabarber ist auch gespickt mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen: So enthält er viel Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine A und B1.



Soft oder lieber Schorle?

Sehr beliebt ist es, leckere Rhabarber-Konfitüre selber herzustellen. Da der Geschmack des Rhabarbers säuerlich-herb ist, sorgen Erdbeeren für einen süssen Ausgleich. Auch ein typisches Frühlingsdessert ist die Rhabarbergrütze: Vanilleeis oder ein Schuss Vanillesauce werten die saure Grütze sowohl geschmacklich als auch optisch auf. Eine weitere Verwertungsmöglichkeit ist das

Selbermachen von fruchtigem Rhabarbersaft sowie Rhabarberschorle. Eine prickelnde Schorle aus dem frischen Saft und sprudelndem Mineralwasser ist der ideale Durstlöcher an warmen Frühlingstagen. Besonders gut schmeckt auch Rhabarberlikör. Dazu braucht es nur wenige Zutaten, wie Rhabarber, Kandiszucker, Korn, Vanille und ein wenig Geduld. Der fertige Likör lässt sich auch prima in kleine Fläschchen abfüllen und verschenken.

Backen mit Rhabarber

Hat der Rhabarber Saison, laufen so einige Backöfen heiss: es werden Kuchen in allen Variationen gebacken natürlich immer mit dem herb-

säuerlichen Aroma des Rhabarbers, der einen richtigen Geschmacks-Kick gibt. Jetzt mal ehrlich, niemand kann einem Rhabarber-Streuselkuchen oder einem Rhabarber-Baiser-Kuchen widerstehen, oder? Die Kombination aus Sauer und Süss ist einfach unschlagbar lecker. Wer keinen eigenen Garten zum Anpflanzen der Rhabarber-Sträucher hat, der sollte unbedingt den einen oder anderen Wochenmarkt unsicher machen und sich mit einem Vorrat an den beliebten Stangen eindecken oder man lässt sich im Restaurant mit Köstlichkeiten aus Rhabarber verwöhnen.

www.fuersie.de

HafenBuffet klimatisiertes Restaurant

Speisen Sie genussvoll bei fantastischer Aussicht auf den Hafen und das Kornhaus.

Unsere Karte umfasst mediterrane Köstlichkeiten, Schweizer Klassiker, Tapas und ein abwechslungsreiches Mittagsmenü-Angebot.

Öffnungszeiten
 Mittwoch bis Sonntag: 10.00 bis 23.00 Uhr
 Freitag / Samstag: 10.00 bis 24 Uhr
 Hauptstrasse 56 | 9400 Rorschach
 Tel. 071 841 08 08 | info@hafenbuffet.ch
 www.hafenbuffet.ch

hafenbuffet.ch

Pavillon bei guter Witterung (7 Tage geöffnet) finden Sie uns im Pavillon am See

beim Kabisplatz / 9400 Rorschach
 www.pavillon-rorschach.ch

Welche Frucht ist eine Vitaminbombe?

Gesunde und köstliche Helfer

Jede Frucht hat ihre speziellen gesunden Inhaltsstoffe und Vitamine, die für unseren Körper so wichtig sind. Obst zählt neben Gemüse zum Hauptlieferant von Vitaminen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen.

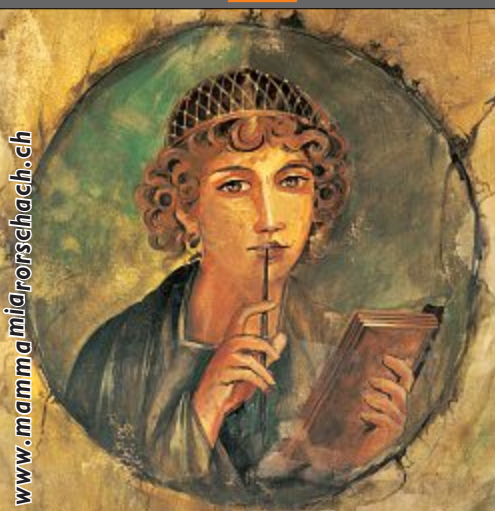
Wir sind also auf die lebenswichtigen Vitamine angewiesen. Stellt sich nun die Frage welche Frucht ist die Beste? Hier wird man stark von der Werbung beeinflusst, denn sie will den Konsumenten immer die exotischsten Früchte als die Gesündesten anpreisen. Zwar sind auch

die Exoten sehr gesund, doch büssen sie viele ihrer Inhaltsstoffe durch frühzeitige Ernte und lange Transporte ein. Deshalb sollte man immer regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug geben. «An apple a day keeps the doctor a way» (Ein Apfel pro Tag hält den Arzt fern) – wer sich diese Volksweisheit zu Herzen nimmt, der kann bereits einen grossen Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin C abdecken. Der Vorteil ist, dass Äpfel ein Lagerobst sind und man über diese auch noch im Winter dieses Vitamin konsumieren kann. Daneben enthält er

noch viele B-Vitamine und Kalium. Eine wahre Vitaminbombe, wenn auch oft nicht als solche eingestuft, ist die Kirsche. Sie ist gemeinsam mit Erdbeeren und Himbeeren eine der ersten Obstsorten, die in unseren Regionen reif wird. Alle drei beinhalten das Vitamin C und besonders die Himbeere enthält zudem noch viel Magnesium. Wichtig ist allerdings, dass man Obst, wo man die Schale essen kann, nicht schält. Gerade hier sind die meisten Vitamine gelagert und durch das Schälen gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. *pd*



seit 1979 **die** Pizzeria in Rorschach



Seit Jahren erfreuen wir unsere Gäste mit feinen italienischen Spezialitäten, in gemütlicher Ambiente und mit echter Gastfreundschaft.

- ideal für Familienfeste, Firmen- & Vereinsessen
- Antipasti, Pizza, Pasta, Pietanze, Dolci, Vini...
- Auf Ihren Besuch freut sich das Mamma-Mia-Team!
- spezielle Mittags-Menü
- Gartenwirtschaft
- Geschenk-Gutscheine

FONDATA 1979 GEGRÜNDET täglich geöffnet: 11.30 – 14.00 Uhr / 17.30 – 24.00

MAMMA-MIA
 MARIABERGSTRASSE 7 – RORSCHACH – 071 841 12 78

www.mammamia-rorschach.ch