



Dürfen Kinder Rhabarber essen?

swissmilk



Babys sollten wegen der Oxalsäure keinen Rhabarber essen. In kleinen Mengen darf er ab dem Kleinkindalter, also ab etwa 12 Monaten, gelegentlich angeboten werden. Als Zutat für ein Dessert, ein Zvieri oder verpackt in einen Kuchen oder eine Wähe dürfen Sie gerne ausprobieren, ob Rhabarber den Kindern schmeckt.

Rhabarber schmeckt säuerlich und enthält, je nach Sorte, lange Fasern. Manche Kinder essen ihn recht gerne, bei anderen kommt er gar nicht gut an. Rhabarber wird ausschliesslich gekocht gegessen. Für die starke Säure und den etwas bitteren Nachgeschmack ist die Oxalsäure verantwortlich. Sie lässt sich gut neutralisieren, indem man Rhabarber einerseits mit Zucker oder Sirup süsst und Milchprodukte dazu kombiniert. Besonders gut schmeckt Kindern Vanillecreme, Griessbrei oder Quark dazu.

Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk: 031 359 57 58; oder schreiben Sie per E-Mail an: ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

Informationen, Tipps und Rezepte für den Kita-Alltag finden Sie hier:

www.swissmilk.ch/services