

Sorten:

Rhabarber ist eine mehrjährige Staude. Er besitzt einen knollig verdickten Wurzelstock, aus dem jedes Jahr neue Blätter treiben.

Botanisch gesehen handelt es sich beim Rhabarber um ein Gemüse, da die Blattstiele und nicht wie beim Obst die Früchte der Staude gegessen werden. Er wird aber fast ausschließlich süß, also wie Obst verarbeitet.

Nach der Beschaffenheit der Stiele teilt man Rhabarbersorten in drei Gruppen ein:

1. **grünstielige, grünfleischige Sorten:** sie besitzen die dicksten Stiele, aber auch den sauersten Geschmack
2. **rotstielige, grünfleischige Sorten:** sie sind etwas weniger sauer als die grünstieligen Sorten
3. **rotstielige, rotfleischige Sorten** (Himbeer-Rhabarber): die beliebtesten Sorten mit dem mildesten Geschmack

Der grünstielige Rhabarber ist im Ertrag, die rotstieligen Sorten in der Qualität besser. Im Handel sind hauptsächlich rotstielige Rhabarber-Sorten.

Nur die Stiele sind genießbar

Genutzt werden beim Rhabarber die fleischigen Blattstiele. Die Blätter dürfen nicht gegessen werden, denn sie enthalten sehr viel Oxalsäure und Anthrachinone und können daher Vergiftungen hervorrufen.

So wird Rhabarber verarbeitet:

- ❖ die Blätter und die unteren Stielenden werden abgeschnitten
- ❖ die Haut der Stiele wird abgezogen und die Stiele in Stücke geschnitten
- ❖ Rhabarber wird in etwas Wasser mit Zucker bei mittlerer Hitze gedünstet
- ❖ er ist gar, wenn die Fasern weich sind – bei längerem Kochen zerfällt er zu Püree

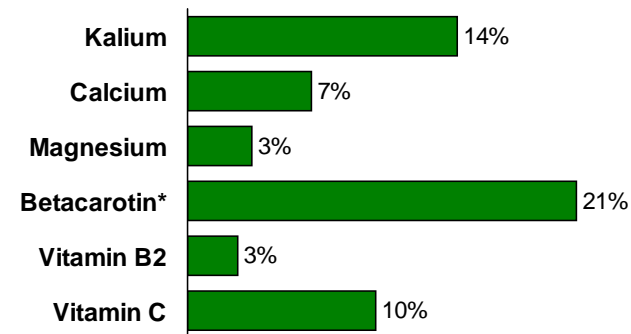
Rhabarber schmeckt als Kompott pur oder auch zu Joghurt, Quark oder Pudding und als Kuchenbelag. Er kann gut zu Konfitüre verarbeitet werden. Vor allem mit Erdbeeren und Bananen harmoniert er gut.

Auch zu selbstgemachtem Eis, Saft und Rhabarberwein kann er verarbeitet werden.

Rhabarber ist nährstoffreich und kalorienarm

- ❖ Rhabarber ist sehr kalorienarm (13 kcal in 100 g).
- ❖ Er ist reich an Vitamin C, Kalium und Calcium.
- ❖ Für seinen saueren Geschmack sind vor allem Äpfelsäure und Oxalsäure verantwortlich.

Deckung des Nährstoffbedarfs durch 100g Rhabarber:



nach DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
(* Schätzwert für krankheitsvorbeugende Wirkungen)

Rhabarber wirkt anregend auf die Bildung von Magen- und Verdauungssäften und ist deshalb in der Naturheilkunde als verdauungsfördernd bekannt.

Die Inhaltsstoffe der Rhabarberwurzel besitzen eine abführende Wirkung und werden schon seit über 4000 Jahren medizinisch genutzt. Für therapeutische Zwecke werden allerdings spezielle Rhabarbersorten verwendet.

Oxalsäure in Rhabarber

Oxalsäure ist in größeren Mengen giftig: gefährlich für den Menschen sind Dosierungen ab 5 Gramm. In 100 Gramm Rhabarber sind durchschnittlich 460 mg Oxalsäure enthalten. Er kann daher unbedenklich verzehrt werden.

Personen mit Nierenerkrankungen sollten oxalsäurehaltige Lebensmittel allerdings nicht zu oft und nur in kleinen Mengen essen, denn Oxalsäure begünstigt die Entstehung von Nierensteinen.

Es gibt einige Möglichkeiten, um den Oxalsäuregehalt in Rhabarber zu verringern:

- ❖ Die Hauptmenge an Oxalsäure befindet sich in der Schale: gründliches Schälen ist daher wichtig.
- ❖ Wenn Rhabarber blanchiert wird, sollte das Kochwasser weggeschüttet werden, denn Oxalsäure wird durch das Wasser aus den Stielen herausgelöst.
- ❖ Rhabarber sollte zusammen mit Milchprodukten (z.B. Joghurt, Quark, Pudding) verzehrt werden. Das in der Milch enthaltene Calcium bindet einen Teil der Oxalsäure, so dass sie nicht in den Körper aufgenommen werden kann. Das gebundene Calcium wird dadurch für den Körper allerdings auch unwirksam.
- ❖ Extrem hoch liegt der Oxalsäuregehalt in Rhabarberblättern. Sie dürfen auf keinen Fall verzehrt werden!
- ❖ Rotstieliger Rhabarber enthält weniger Oxalsäure als grünstielige Sorten.
- ❖ Die beste Zeit für Rhabarber ist Anfang April bis Ende Mai. Im Sommer steigt der Oxalsäuregehalt deutlich an.

Quelle: Claudia Weiß, Dipl. Oecotrophologin