

# Rhabarber

Erst Mitte des 18. Jahrhunderts lernte man, zuerst in England, die fleischigen Blattstiele als Gemüse zu nutzen. Von dort gelangte er in die deutschen Küstenstädte und weiter nach Süddeutschland. Heute wird Rhabarber in allen gemäßigten Zonen der Erde angebaut, in Europa hauptsächlich, in den Niederlanden, in England und in Deutschland. Rhabarber ist eine so genannte Rhizomstaude mit knollig verdickten, fleischigen, mehr oder weniger verholzten Wurzeln. Schon im August zieht die Pflanze langsam ein, um als Wurzeistock mit unterirdischen Knospen zu überwintern. Aus diesen entwickeln sich im Frühjahr auf bis zu 70 cm langen, 3,8 cm breiten, glatten und kahlen Stielen die Blätter. Die Blattstiele, die als Gemüse genutzten „Rhabarberstangen“ sind grün- oder rotstielig, auch grün- oder rotfleischig. Sie enthalten - und das ist für den menschlichen Verzehr von größter Bedeutung - vorwiegend Apfel- und Zitronensäure und verhältnismäßig wenig Oxalsäure (0,5-0,8%). Faserigkeit und Säuregehalt nehmen im Alter der Stiele zu. Anders dagegen die sehr großen Blätter: Sie enthalten erheblich mehr Oxalsäure, sind giftig und dürfen unter keinen Umständen in irgendeiner Form verzehrt werden. Die zahlreichen kleinen, rötlichen und grünlichen Blüten erscheinen in großen Trauben oder Rispen, bis 2m hoch im Mai/Juni. Sie werden meist ausgebrochen, um die Pflanze nicht zu

schwächen. Von den übrigen Inhaltsstoffen seien erwähnt: Fruchtzucker, Stärke, Pektine, Eiweiß, Gerbstoffe, Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Natrium, Provitamin A, die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und ca. 10mg/100g Vitamin C.

Der saure Geschmack des Rhabarbers beruht auf seinem Gehalt an den genannten Säuren, in Verbindung mit Zucker. Rhabarber ist erfrischend, verdauungsfördernd und bakterizid. Die abführende Wirkung des Rhabarbers beruht darauf, dass er die Darmbewegung anregt. Wegen seiner blutreinigenden und darmregulierenden Wirkung wird Rhabarber gern für entschlackende Frühjahrskuren verwendet. Rhabarber ist kaum länger lagerfähig. Wie Spargel in ein feuchtes Tuch oder in Frischhaltefolie gewickelt, hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks mehrere Tage frisch. . . ,

Verwendung: Rhabarber wird nie roh, sondern stets gekocht verzehrt. Man braucht die Stangen nicht zu schälen, sie werden nur gründlich gewaschen und nach dem Abschneiden der Stielenden und Entfernen des Blattansatzes zerkleinert. Zu den meisten Rhabarberspeisen muss wegen des hohen Gehaltes an Säuren verhältnismäßig viel Zucker gegeben werden. Besonders viele Rezepte gibt es in Kombination mit Erdbeeren, die es am Ende der Rhabarbersaison im Juni gibt.