

# Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*)



Der Rhabarber ist eine ausdauernde Pflanze. Oberirdische Teile sterben im Herbst ab. Die Ruhephase beginnt bereits im August und September. Der Wiederaustrieb erfolgt im Frühjahr mit unterirdischen Knospen. Die Blätter stehen in einer grundständigen Rosette. Sie sind groß, drei- bis mehrlappig. Der Blattstiel ist bis 70 cm lang und 5 cm breit. Je nach Sorte ist der Stiel mehr oder weniger stark rot gefärbt. In den Blättern sind Giftstoffe enthalten, die bei rohem Genuss Erbrechen und Kreislaufstörungen verursachen.

## **Gesundheitlicher Wert:**

Rhabarber ist ein besonders kalorienarmes Gemüse und ist reich an Mineralstoffen: er enthält neben Kalium, Calcium, Eisen, Phosphor und Vitamin C auch reichlich Säure. Diese Oxalsäure befindet sich hauptsächlich in den Blättern und in der Schale. Sie verbindet sich im Körper mit Kalzium und behindert somit die Aufnahme dieses knochenbauenden Mineralstoffes.

## **Übrigens:**

roter Rhabarber enthält weniger Oxalsäure als grüner. Durch die Kombination mit Milchprodukten wird die Säure gemildert und der Kalziumverlust ausgeglichen.

## **Saison:**

April bis Juni. Später sollten Sie beachten, dass der Gehalt an Oxalsäure zunimmt. Die Blüte erfolgt zwischen Mai und Ende Juni.

## **Richtig aufbewahren:**

Rhabarber kann man - wie Spargel - in ein feuchtes Tuch gewickelt mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.

## **In der Küche:**

Rhabarber lässt sich gut einfrieren, indem Sie die geschälten, rohen Stiele in Stücke schneiden und in Gefrierbeutel geben. Essen Sie Rhabarber nie roh und Hände weg von den Blättern - sie enthalten neben Oxalsäure giftige, nierenschädliche Stoffe. Auch sollte er immer sorgfältig geschält sein. Kurzes Blanchieren vor der Verarbeitung verringert ebenfalls den Säuregehalt. Bei sachgerechter Verarbeitung ist Rhabarber ein gesunder Genuss und ein kulinarischer Allrounder.