

RHABARBER – Rheum Rhabarbarum

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben, gerade hat der Rhabarber Saison und ich habe in diesem Jahr besonders Lust, neue Rhabarber Rezepte auszuprobieren. Wer mich kennt, weiß, dass ich gern schaue, welches Gewächs haben wir vor uns, was hat es uns zu bieten, woher kommt es. Auf meinem alten Blog hatte ich schon einmal einen Artikel über Rhabarber veröffentlicht, den ich euch heute etwas überarbeitet präsentiere. RHEUM RHABARBARUM – Die Worte hören sich nach Hexerei an. Ganz so verkehrt liegen wir da gar nicht.

Rhabarber in der Vergangenheit

Vor langen Zeiten wuchs er in Asien als Gebirgskraut. Diese Pflanze diente gänzlich Heilzwecken. Ihr Wurzelstock ist so giftig, dass man das Wurzelpulver seit Jahrtausenden zur Behandlung von Darmparasiten, wie Amöbenruhr und bei Verstopfungen verwendete. In Asien ist die Pflanze seit Urzeiten in Gebrauch. In unserem Kulturkreis war der römische Militärarzt Dioscurides, der im ersten Jahrhundert nach Christus lebte, der erste, der ihn in seinen Schriften erwähnte. Der Rhabarber scheint dann in Vergessenheit geraten zu sein, denn die nächste Erwähnung findet sich erst im 13. Jahrhundert.

Rhabarber in der Heilkunde

Bald wurde das Pulver über die Seidenstraße von China nach Europa transportiert und zu sehr hohen Preisen verkauft. In den Kolonien der Europäer war Rhabarberpulver unverzichtbar zur Behandlung tropischer Darmerkrankungen. Erst im 18. Jahrhundert wurde er als Heilkraut in Europa erwähnt.

Rhabarber in unserer Küche

Als Pflanze ist der Rhabarber in unserer heimischen Küche noch ziemlich neu. Er konnte sich erst im 19. Jahrhundert etablieren, da der Zucker preiswerter wurde und man den Rhabarber als Kompott essen konnte. Rhabarber ist perfekt geeignet, um ihn als Marmelade, Gelee oder Kompott einzulagern. Ihr könnt ihn auch einfrieren. Dazu solltet ihr ihn schälen und in Stücke schneiden. Rhabarber wird häufig zu Süßspeisen verarbeitet. Er schmeckt aber auch super zu Fisch, Fleisch oder in einem Risotto.

Gesundheitstipps

Neben den Vitaminen A, C und K bietet er unter anderem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Allerdings enthält der Rhabarber auch Oxalsäure. Zu viel davon sollte man vermeiden, unsere Nieren werden es uns danken. Um den Oxalsäure Gehalt ein wenig zu senken, ist es gut, Sahne oder Pudding dazu zu essen. Das schmeckt sowie viel besser. Stimmt ihr mir zu? Kalziumreichen Lebensmittel machen ihn bekömmlicher, da die Oxalsäure dem Körper Kalzium entzieht. Die Blätter enthalten einen sehr hohen Anteil an Oxalsäure und sollen nicht verzehrt werden. Zudem hemmt die Pflanze die Eisenaufnahme und kann zu Nierensteinen und Gicht führen. Wer dazu neigt, sollte Rhabarber lieber liegen lassen. Der Medizinalrhabarber kommt in Pulverform, zum Beispiel bei Sodbrennen, zur Stuhlregulierung, bei Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen und Lebererkrankungen zum Einsatz.

Weitere Tipps

Ist dir der Rhabarber zu sauer, kannst du ihn mit etwas Natron neutralisieren.

Ab Ende Juni (24.06. – der Johannistag) sollte der Rhabarber nicht mehr geerntet werden. Dann steigt der Oxalsäure Wert in der Pflanze. Es ist ratsam, ihn nicht mehr zu essen. Außerdem braucht die Pflanze zum Ende der Saison ausreichend Regenerationszeit und Kraft für eine ertragreiche Ernte im Folgejahr.

Was wisst ihr denn so alles über den Rhabarber, der übrigens ein Gemüse ist?

Ich freue mich auf eure Antworten,

eure Karin