Rhabarber / Gemüse-Rhabarber

Gemeiner Rhabarber / botanisch: Rheum rhabarbarum

Überschrift
Unter-Überschrift

- [Pflege]
- [Verwendung]

- Warum ab dem 24.06 nicht mehr ernten?
- Gesund oder giftig?
- Wie die Oxalsäure reduzieren?

Rhabarber ist mit Sauerampfer verwandt und gehört zu den Knöterichgewächsen (Polygonaceae). Es handelt sich beim Rhabarber nicht um Obst, auch wenn es fruchtig und sauer wie Obst schmeckt. Der Unterschied liegt aber nicht im Geschmack. Obst sind normalerweise (und bis auf einige Ausnahmen) immer Früchte, auch wenn man Tomaten zum Gemüse zählt (das macht den Unterschied zwischen Obst und Gemüse letztlich undefinierbar). Was keine Frucht ist, ist eigentlich Gemüse. Die Blattstängel des Rhabarber sind also Gemüse.

Die einfache zu haltende und dankbare Staude bedarf in der Handhabung einiger weniger Tipps, um Mensch und Pflanze gesund zu halten. Beachten Sie die folgenden Hinweise, und haben Sie damit immer viel Freude.

Verträglichkeit mit anderen Pflanzen

Rhabarber verträgt sich sehr gut mit ...

Bohnen | Buschbohnen | Feldsalat | Kohl (alle Arten) | Kohlrabi | Kopfsalat | Spinat

Schlechte Kombination sind mit ...

keine bekannt

Rhabarber - Pflege

Rhabarber (Rheum rhabarbarum) - gemulcht mit Rasenmahd

Rhabarber ist mehrjährig und bei richtiger Pflege wird er recht alt

1.

   Geben Sie ihm ab dem Johannistag die nötige Ruhe, um sich zu erholen und zu wachsen.

2.

   Schneiden Sie bei der Ernte aber die Rhabarberstängel nicht an der Basis ab, sondern brechen Sie diese aus. Schnittstellen führen zu Fäulnis an der Staude und schaden Ihrer Rhabarberpflanze. Am besten reißen Sie die Stängel mit einer Drehbewegung und einem Ruck ab.

3.

   Ernten Sie Mitte Juni bis zu Johanni (also bis zum 24.06.) noch einmal alle Stängel ab. Das fördert einen neuen Austrieb und führt zu einer besseren Ernte im folgenden Jahr.

4. Mulchen Sie Ihre Rhabarberstauden z.B. mit Rasenmahd. Das hält die Pflanzen sauber und liefert Nährstoffe.

Rhabarber Verwendung

Was für Gerichte kann man mit Rhabarber alles machen?

Rhabarber ist gesund, lecker, besonders auf Kuchen und zudem eine ansehnliche und schöne Staude, die in einem echten Gemüsegarten nicht fehlen sollte. Sie können die Stängel roh oder gekocht geschnitten einfrieren, oder in Marmeladen durch Einkochen haltbar machen. Sie können Kuchen, Kompott und andere leckere Süßspeisen wie Mehlspeisen oder Vanillepudding aus Rhabarber herstellen bzw. durch sein Aroma verfeinern. In mancher Küche wird es sogar zu Fleischgerichten verwendet.

...mehr dazu unter Rezepte

Rhabarber ist gesund, enthält aber auch viel Oxalsäure

Frische Rhabarberstangen sollen fest und glänzend sein. Frisch vom Feld sind die Schnittstellen feucht. Matter oder trockener Rhabarber ist nicht mehr richtig frisch. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen lassen sich die Stangen gut zwei bis drei Tage im Kühlschrank lagern.

Nutzen Sie auch die großen Blätter des Rhabarber. Als Mulch für anderes Gemüse, wie z.B. Tomaten, tut er großartige Dienste und bringt viele Nährstoffe zurück in den Boden.

Ernte Ende für Rhabarber

Warum soll man Rhabarber nach dem 24.06 nicht mehr ernten oder essen?

Nach dem 24.06. machen schieben viele Pflanzen einen sogenannten „Johanni-Trieb“ oder "Johannistrieb". Das tut auch der Rhabarber.

Rhabarber sollte man nur vor dem 24. Juni essen

Warum ab Johanni nicht mehr geerntet werden soll hat zwei einfache Gründe

1.

   Bei diesem zweiten Wachstumsschub bildet der Rhabarber besonders viel Oxalsäure, die sich vor allem in der Schale der Rhabarber Stängel findet.

2.

   Der zweite Grund dient dem Schutz der Pflanze. Erntet man bis in den späten Sommer hinein, würde man die Rhabarberpflanze niederringen und soweit schwächen, bis sie abstirbt. Der Rhabarber benötigt die Ruhephase nach der Ernte ab dem Johannistag, um sich zu regenerieren. Auf diese Weise kann die Staude genügend Kräfte sammeln, um im nächsten Jahr wieder gesund und kräftig auszutreiben und guten Ertrag zu bringen.

Rhabarber – gesund oder giftig?

Die Rhabarberblüte verrät die Verwandtschaft zu den Knöterichgewächsen (Polygonaceae)

Rhabarber ist durchaus gesund. Aber alles in Maßen. Zuviel Rhabarber ist nicht gut.

Rhabarber ist mit nur rund 13 Kalorien auf je 100 g eine sehr kalorienarme Speise. Er enthält zudem viele Mineralstoffe und Vitamine, wie Vitamin C, Phosphor, Kalium und Eisen. Zudem enthält er viele Ballaststoffe.

Der fruchtig-saure Geschmack entsteht durch die in ihm enthaltenen Fruchtsäuren wie Zitronensäure, Apfelsäure und die Oxalsäure. Und hier liegt das Problem beim Rhabarber.

Rhabarber (Rheum rhabarbarum) Blüte

Ernährungsphysiologisch kann der Gehalt an Oxalsäure problematische Auswirkungen haben, denn die Oxalsäure kann im Körper mit Kalzium Kalziumoxalat bilden, was zu Nierensteinen führen kann. Oxalsäure bindet zudem auch andere Mineralstoffe, wie z.B. Magnesium und Eisen. Diese „Komplexe“ sind meist nicht oder kaum wasserlöslich, was dazu führt, dass die Darmschleimhaut nur wenig dieser Mineralstoffe aufnehmen kann und die Verbindungen wieder ausgeschieden werden.

Menschen, die ohnehin eine eingeschränkte Nierenfunktion haben oder den Hang zu Nierensteinen besitzen, sollten spätestens ab Mitte / Ende Juni keinen, oder u.U. überhaupt gar keinen Rhabarber essen

oder den Verzehr von oxalsäurehaltigen Lebensmitteln ganz Abstand nehmen. Neben Rhabarber enthalten auch Mangold, Sauerampfer oder Spinat Oxalsäure.

Zu viel Oxalsäure ist sogar tödlich (5 bis 15 Gramm bei Erwachsenen), jedoch ist das mit dem Verzehr von Rhabarber kaum möglich. Man müsste schon mehrere Kilo essen. 100 g Rhabarber enthalten 100 bis 500 mg Oxalsäure, abhängig von Sorte und Erntezeitpunkt.

Rhabarber Erntetipps zur Reduction der Oxalsäure

Rhabarber - Blütenstand

Der Gehalt an Oxalsäure im geernteten Rhabarber kann auf folgende einfache Weise reduziert werden:

- Bevorzugen Sie die roten Stängel. Sie enthalten weniger Oxalsäure als die grünen Pflanzenteile.
- Schälen Sie den Rhabarber bzw. verzehren Sie ihn nicht mit Schale! Die meisten Mengen an Oxalsäure finden sich in der Schale der Stängel und vor allem in den Blättern. Die Blätter des Rhabarber sind in der Tat sehr giftig. Essen Sie diese niemals. Sie eigen sich jedoch hervorragend als Mulch für Gemüse, Tomaten und andere Gartenpflanzen.
- Blanchieren oder kochen Sie die Rhabarberstängel vor dem weiteren Verarbeiten oder Verzehr. Ein großer Teil der Oxalsäure geht ins Wasser über. Gießen Sie das Kochwasser anschließend weg.
- Verzehren Sie Rhabarber mit Milcherzeugnissen. So können Sie z.B. Milch dazu tun, oder Rhabarberkompott mit Vanillesoße bzw. zu Vanilleflammeri. Das Kalzium aus der Milch bindet die Oxalsäure. Das dadurch entstehende Kalziumoxalat ist im Körper unlöslich und wird im Normalfall wieder ausgeschieden. Natürlich geht dabei das Kalzium dem Körper verloren und steht ihm nicht mehr zur Verfügung.

...mehr über Teilen / Vermehrung von Rhabarber
...mehr Bilder zu Rhabarber