



# Der fruchtige Gemüsestängel

Rhabarber, lateinisch *Rheum rhabarbarum*, wird vorwiegend süß zubereitet. Dennoch handelt es sich bei den sauren Stängeln nicht um eine Frucht, sondern um ein Gemüse, das wie der Sauerampfer zur Familie der Knöterichgewächse gehört. Er hat eine mehrere Tausend Jahre lange Geschichte hinter sich und wird bis heute gerne gegessen. Rhabarber ist das erste einheimische Gemüse im Jahreslauf, welches frisch austreibt und uns nach langen Wintermonaten mit frischem Vitamin C versorgt.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

An manchen Dingen merkt man, dass man älter wird. An den Rhabarberstängeln zum Beispiel. Wer hat sie als Kind nicht gerne aus dem Garten «stibitzt» und genüsslich gekaut, sauer, herb, mit den ganzen Fäden dran, welche irgendwo im Mund zusammenfanden und als kleine Knäule ausgespuckt wurden? Puppen erhielten aus den Rhabarberblättern gefertigte Sonnenschirme, oder die riesigen Blattwerke wurden zerschnitten, zerstampft und

zu irgendwelchen Hexensuppen verarbeitet. Später tut man «so was» nicht mehr, rohe Rhabarberstängel zu mampfen beispielsweise, allein der vielleicht empfindlich gewordenen Zahnhälse wegen. Gekocht allerdings bleibt Rhabarber zeitlebens ein Genuss, es sei denn, man dürfe ihm der Nierensteine wegen nicht mehr frönen (s. Kasten S. 18).

Wohlverstanden: Es geht hier nur um die Stängel. Weder die

Wurzeln noch die Blätter sind genießbar, auch wenn damit erst Experimente durchgeführt werden mussten, bis man dies erkannte. So vergifteten sich viele Amerikaner im 1. Weltkrieg, als man sie ermunterte, gekochte Rhabarberblätter wie ein Gemüse zu essen.

## Von den «Barbaren» zu den Mitteleuropäern

Ursprünglich stammt der Rhabarber aus der Mongolei oder



KEystone/CARD/SORGE

aus Sibirien. Erste schriftliche Hinweise finden sich um 2700 v. Chr. im chinesischen Peng-King-Kräuterbuch, in dem er als gutes Heilmittel beschrieben wurde. Allerdings wurde die Heilkraft nicht den Stängeln zugeordnet, sondern den fleischigen Wurzeln. Der wild wachsende Rhabarber, der als Heilmittel Verwendung findet, ist verglichen mit dem bei uns kultivierten Rhabarber riesenhaft gross, er wird auch heute noch in der klassischen chinesischen Medizin verwendet.

Schon zur Zeit Christi wurden bestimmte dieser wild wachsenden Rhabarberarten international gehandelt. So soll aus weiten Teilen Ost- und Zentralasiens und später aus dem Gebiet des Schwarzen Meeres der heilbringende Rhabarber nach Europa verkauft worden sein. Beispielsweise als Medikament gegen Geschlechtskrankheiten. Bis

zum 16. Jahrhundert galt Rhabarber in Westeuropa als DAS Mittel gegen Geschlechtskrankheiten. Erkrankte mussten mehrmals täglich einen eingekochten Sud aus einem Liter Wasser, einer halben Unze Petersilie und zwei Unzen getrockneter Rhabarberwurzel schlürfen. Geholfen hats nachweislich kaum.

### Späte Entdeckung als schmackhaftes Gemüse

Dass man aus Rhabarber auch schmackhafte Gerichte zubereiten kann, wurde erst ab der Mitte des 18. Jahrhunderts festgestellt. Die Engländer waren die ersten, welche zu Beginn des 19. Jahrhunderts verschiedene Rhabarbersorten als Gemüse anbauten und damit handelten. Noch heute ist England führend in der Züchtung und im Anbau. Die übrigen Europäer brauchten etwas länger, bis sie sich mit dem herb-sauren Geschmack des

Rhabarbers anfreunden konnten. In der Mitte des 19. Jahrhunderts, so ein Eintrag, soll ein Händler aus Kirchweder, in den Vierlanden bei Hamburg, von einem Engländer ein paar Rhabarberpflanzen erhalten haben. Er versuchte, diese zu veredeln und hatte damit Erfolg.

Und warum heisst der Rhabarber Rhabarber oder *Rheum barbarum*? Weil er, so die erste Geschichte, von den «Barbaren», das heisst den Chinesen und Russen, zu den Römern kam. Eine andere Erklärung führt den Namen auf den «Barbar von Rha», also auf den Fremden von der Wolga zurück. Damals hiess die Wolga nämlich Rha.

### Keine Frucht

Der Rhabarber ist eigentlich eine Staude, ähnlich wie der Rittersporn oder der Sonnenhut. Er gehört zur Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) und ist folglich mit dem Sauerampfer (*Rumex*) und dem Knöterich (*Polygonum*) verwandt. Damit gehört er trotz seiner Verwendung in den meistens süssen Rezepten eindeutig zu den Gemüsesorten.

Die Blätter des Rhabarbers sind sehr gross, rundlich bis oval und wellig gekraust, die Stängel sind dickfleischig und saftig. Blüht der Rhabarber, fallen weisse, imposante Blütenstände auf, welche bis 1,5 Meter hoch werden können. Gegessen werden nur die Stängel, die Blätter dienen bestenfalls als Dekoration, beispielsweise als Platztellerersatz auf einem sommerlich gedeckten Tisch. Früher wurden die Blätter auch oft in einer verkalkten Pfanne mit viel Wasser aufgekocht, um den Kalk zu entfernen. Kein Wunder, enthalten sie doch sehr viel Oxalsäure, wel-

---

## Die Geschichte von Rhabarberbarbara

Es gibt kaum Geschichten, Legenden und Anekdoten rund um Rhabarber. Dafür eine raffinierte Zungenbrechergeschichte. Tipp: Am besten nüchtern und ausgeschlafen möglichst laut und möglichst schnell lesen!

In einem kleinen Dorf wohnte einst ein Mädchen mit dem Namen Barbara. Barbara war in der ganzen Gegend für ihren ausgezeichneten Rhabarberkuchen bekannt. Weil jeder so gerne Barbaras Rhabarberkuchen ass, nannte man sie Rhabarberbarbara. Rhabarberbarbara merkte bald, dass sie mit ihrem Rhabarberkuchen Geld verdienen könnte. Daher eröffnete sie eine Bar: Die Rhabarberbarbarabar. Natürlich gab es in der Rhabarberbarbarabar bald Stammkunden. Die bekanntesten unter ihnen, drei Barbaren, kamen so oft in die Rhabarberbarbarabar, um von Rhabarberbarbaras Rhabarberkuchen zu essen, dass man sie kurz die Rhabarberbarbarabarbarbaren

nannte. Die Rhabarberbarbarabarbarbaren hatten wunderschöne dichte Bärte. Wenn die Rhabarberbarbarabarbarbaren ihren Rhabarberbarbarabarbarbarenbart pflegten, gingen sie zum Barbier. Der einzige Barbier, der einen Rhabarberbarbarabarbarbarenbart bearbeiten konnte, wollte das natürlich betonen und nannte sich Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier. Nach dem Stutzen des Rhabarberbarbarabarbarbarenbarts geht der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier meist mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren in die Rhabarberbarbarabar, um mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren von Rhabarberbarbaras herrlichem Rhabarberkuchen zu essen.

## Unerwünschte Oxalsäure

Rhabarber enthält viel Oxalsäure. Diese kann die Entstehung von Nierensteinen fördern. Deshalb ist der richtige Umgang mit den sauren Stängeln gefragt.

Nierensteine sind ein weit verbreitetes Leiden, etwa jede zehnte Person wird im Laufe ihres Lebens damit konfrontiert. Der Urin enthält neben Wasser auch zahlreiche chemische Stoffe wie Calcium oder Phosphat, aber auch Ausscheidungsprodukte wie Harnsäure, Harnstoff oder Oxalsäure.

Bei ungünstiger Veränderung des Urins kristallisieren Urinbestandteile aus. Es bilden sich Nierensteine, die allmählich grösser werden. Unzweckmässige Ernährungsgewohnheiten fördern die Bildung von Steinen. Zur Bildung der am häufigsten diagnostizierten Calcium-Oxalat-Steinen trägt eine Ernährung bei, die zu wenig calciumhaltige Milchprodukte, zu viel Fleisch und stark oxalsäurehaltige Nahrungsmittel wie Rhabarber, Spinat, Spargeln und Schokolade enthält.

Früher erhielten Nierensteinpatienten den Rat, ihre Kalziumzufuhr einzuschränken. Das hat sich jedoch als völlig falsch erwiesen, denn die Oxalsäurebelastung eines Rhabarber- oder Spinatgerichts wird sofort reduziert, wenn gleichzeitig calciumhaltige Milchprodukte gegessen werden. Wenn hingegen zu wenig Calcium im Darm vorhanden ist, wird die Oxalsäure dort nicht abgefangen, sodass sie ins Blut und in den Urin gelangt.

Die Oxalsäure ist im Rhabarber vorwiegend in den Blättern enthalten. Diejenige in den Stängeln gilt – ausser für Menschen mit Nierensteinen – als unbedenklich. Mit den folgenden Tipps lässt sich der Oxalsäuregehalt in den Stängeln reduzieren:

- Kochen oder blanchieren Sie Rhabarber immer, schütten Sie das dazu verwendete Wasser weg.
- Bevorzugen Sie junge, dünnere Stängel, dickere, ältere enthalten mehr Oxalsäure.
- Schälen Sie die Stiele, da die Haut am meisten Oxalsäure enthält.
- Wählen Sie Rhabarberrezepte, welche Milchprodukte enthalten (Milch, Joghurt, Frischkäse).
- Verzichten Sie auf Rhabarber, der nach Mitte Juni geerntet wurde: Er enthält zu viel Oxalsäure.

che die unerwünschten Kalkablagerungen ratzeputz weglöst.

### Standort und Pflege

Der Rhabarber liebt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Im Idealfall steht die sehr nährstoffbedürftige Pflanze in der Nähe des Kompostes, damit ihr dessen Sickerwasser zur Verfügung steht. Der Boden darf nicht zu Staunässe neigen, muss aber trotzdem schön feucht sein, denn der Wasserbedarf des Rhabarbers ist hoch. Pro Pflanze benötigt man mindestens einen Quadratmeter Platz. Im ersten Jahr nach der Pflanzung dürfen zugunsten einer kräftigen Entwicklung keine Stängel geerntet werden, in den folgenden Jahren jeweils nur so viele Stängel wie nötig, damit die Kraft der Pflanze erhalten bleibt. Die Blütenstände müssen so früh wie möglich abgeschnitten werden, damit sie der Pflanze nicht zu viele Nährstoffe entziehen. Die Ernte

beginnt, sobald die ersten Stängel genügend dick sind. Das ist in der Regel ca. Mitte April der Fall. Ernteschluss ist spätestens am längsten Tag des Jahres (21. Juni). So kann sich die Wurzel der Pflanze bis zum Winter mit genügend Reservestoffen eindecken. Wird später geerntet, ist im nächsten Frühling kein guter Austrieb mehr möglich. Ausserdem bilden sich dann keine neuen Stängel mehr, während sich in den älteren so viel Oxalsäure ablagert, dass sie gesundheitsschädlich werden. Eine Rhabarberpflanze wird acht bis zehn Jahre alt.

Es ist möglich, alte Rhabarberpflanzen zu teilen und weiterzugeben. Man gräbt dazu eine alte Pflanze aus und sticht am Rand Stücke mit einem Spaten ab. Sie müssen mindestens ein Auge, also eine Triebknospe, haben. Die abgetrennten Stücke der Staude können dann neu eingepflanzt werden.



VERBAND SCHWEIZER GEMÜSEPRODUZENTEN

Die rotfleischige Rhabarbersorte «Elmsfeuer» ist sehr beliebt und hat ein mild-saures Aroma.



ISTOCKPHOTO

## Rhabarber-Orangen-Konfitüre

Rhabarber ist typisch für den Frühling. Eine Art, sie während des ganzen Jahres geniessen zu können, ist in Form von Konfitüren. Zitrusfrüchte bringen das Rhabarberaroma besonders gut zur Geltung.

### Zutaten

- 1 kg Rhabarber
- 200 g Bio-Orangen mit der Schale
- 800 g Gelierzucker
- 2 EL Cointreau

### Zubereitung

Orangen gründlich waschen, trocken tupfen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden. Kerne dabei entfernen. Rhabarber waschen, Fäden abziehen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Mit den Orangen und 400 g Gelierzucker mischen. Einige Stunden stehen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In eine grosse Pfanne geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die zweite Hälfte des Zuckers dazugeben, 4 Minuten kochen, in saubere Gläser füllen und sofort verschliessen.

*Tipp: Da Orangen nicht mehr erhältlich sind, wenn Rhabarber Saison hat, können Sie die sauren Stängel ohne zu blanchieren in Würfel schneiden und einfrieren. Dann können Sie die Konfitüre kochen, wenn Orangen Saison haben, das klappt wunderbar mit gefrorenem Rhabarber. Die Konfitüre schmeckt auch mit Bananen und Rhabarber oder mit Erdbeeren und Rhabarber.*

Rhabarber wirkt gemäss Volksmund blutreinigend und entschlackend, aber auch verdauungsanregend und harntreibend. Die leicht abführende Wirkung ist dem hohen Pektin-gehalt sowie auf der die Peristaltik anregenden Wirkung des Inhaltsstoffes Anthrachinon zuzuschreiben. Rhabarber wird bis heute als Entschlackungskur im Frühjahr empfohlen – auch wenn man ihn irgendwann nicht mehr direkt aus dem Garten der Mutter geniessen, sondern lieber fein zubereitet. □

Rhabarber ist das erste Gemüse im Jahr, welches im Freiland frisch austreibt. Im Januar ziehen die Bauern grosse Folien über die Felder, damit die Stangen aus den überwinterten Wurzeln schneller spriessen. Im März werden die Folien entfernt, das Blattwerk wird üppiger und die Rhabarberstängel dicker.

### Rote bis grüne Sorten

Der Zuchtrhabarber wird aufgrund der Stiele in drei Sorten eingeteilt. Grünstieliger und grünfleischiger Rhabarber ist herb im Geschmack und sehr sauer. Heute ist bei den Rhabarbersorten ein eindeutiger Trend zu rotstieligem Rhabarber festzustellen. Der Himbeerrhabarber ist innen und aussen rot, mit einem grünen Stielende. Er ist mild im Geschmack und beliebt, aber wenig ertragreich. «Elmsfeuer» wird der beste rotfleischige Rhabarber genannt. Er ist ebenfalls innen und aussen rot gefärbt, bildet lange, starke Stängel und zerfällt beim Kochen sehr gut. Da er mild-säuerlich schmeckt, wird nur wenig Zucker benötigt. Der Blutrhabarber wiederum ist grün mit einem roten Stielende, er schmeckt eher herb.

Bei allen Sorten gilt: die Stängel schmecken, jung geerntet, zart und mild. Je älter sie werden, umso saurer und faseriger werden die Stängel.

### Kulinarik und Zubereitung

Die Rhabarberstängel sind vielseitig verwendbar, beispielsweise für Kompott, Kuchen, Torten, Aufläufe, Gratins, Cremes, Glace oder Konfitüren. Letztere schmecken vorzüglich, wenn neben Rhabarber andere Früchte wie Bananen oder Orangen verwendet werden. Zunehmend öf-

ter wird Rhabarber auch salzig zubereitet, beispielsweise als rässige, süsssaure Chutneys, pikante Gemüsebeilagen oder Saucen zu Fleisch-, Geflügel- oder Wildgerichten.

Obwohl Rhabarber selbst sauer schmeckt, tut ihm zusätzliche Säure in Form von Zitronensaft und Weisswein gut. Auch passt ein Zitronenaroma besonders gut, sei es aus Zitronenschalen oder aus Zitronengras oder aus fein geschnittenen Blättern der Kaffirzitrone. Gerne wird Rhabarber mit Zimt oder Vanille kombiniert, exotischer ist die Kombination mit Sternanis oder Ingwer. Ohne Zucker geht es jedoch nie.

Beim Verarbeiten von Rhabarber sollten möglichst keine Metallgefässe und auch keine Alufolie verwendet werden, da sich die Säuren leicht mit Metallen verbinden können. Das ist sowohl gesundheitlich als auch geschmacklich unerwünscht. Frische Rhabarberstangen halten sich im Kühlschrank etwa vier Tage, tiefgekühlt kann klein geschnittener Rhabarber problemlos sechs Monate gelagert werden.

### Gesundheitliche Wirkung

Die zarten Rhabarberstängel enthalten durchschnittliche Vitamingehalte an den Vitaminen A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und Niacin. Der Gehalt an Vitamin C ist hingegen beachtlich: mit 100 Gramm rohem Rhabarber kann ein Drittel des Vitamin-C-Tagesbedarfs gedeckt werden. Rhabarber enthält zudem reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Besonders hoch ist ihr Gehalt an Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure. Personen, die den Rhabarber schlecht vertragen, sollten ihn in Verbindung mit Milchprodukten geniessen (s. Kasten S. 18).