



Kräuterwissen

Gemeine oder Gemüserhabarber

Rheum rhabarbarum Knöterichgewächs (Polygonaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Die Rhabarber gehört botanisch gesehen, zum Gemüse.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Die in früheren Zeiten zu Heilzwecken hoch geschätzte Rhabarberwurzel wird auch heute noch in Drogerien & Apotheken – in Pulverform – angeboten.



Rezept

Rhabarberkuchen



Geschichtliches

Der Ursprung der Rhabarber ist vermutlich im Gebiet des heutigen Chinas. Bereits vor zirka 4000 Jahren findet man dort Aufzeichnungen mit Hinweisen auf diese Staude. Allerdings handelte es sich dabei nicht um unsere (Gemüse-) Rhabarber, sondern um die sogenannte Medizinalrhabarber = *Rheum palmatum*. Alten Schriften kann entnommen werden, dass die Rhabarber bereits in der Antike nach Griechenland eingeführt wurde und deshalb verwundert es eigentlich nicht, dass der Gattungsname Rheum sich aus dem altgriechischen Wort rheon ableiten lässt.

Auf einer um 1777 entstandenen Karte des königlichen botanischen Gartens von Edinburgh ist zu entnehmen, dass diese Pflanze dort sehr grossflächig kultiviert worden ist. Es handelte sich dabei um die Sorte *Rheum palmatum* = Medizinalrhabarber, welche nur zu Heilzwecken verwendet werden darf. Es waren dann aber auch die Engländer, welche sich im Verlauf des 18. Jahrhunderts intensiv mit der Züchtung und Selektion befassten und dabei auch den grossen gesundheitlichen, wie auch geschmacklichen Wert der Rhabarber erkannten. Es ist deshalb auch nicht weiter erstaunlich, dass die ersten schriftlichen Aufzeichnungen mit Rezepten hier entstanden. Von der Rhabarber sind etliche Vulgärnamen – krauser Rhabarber, welliger Rhabarber, türkischer oder auch Shen-Nong Rhabarber – bekannt. In der westlichen Welt, hat sich seit Beginn des späten Mittelalters der aus Züchtungen hervorgegangene Gemüse-Rhabarber etabliert.

Botanik und Kultur

(Auszug aus «Bilderatlas des Pflanzenreiches» Staatsrat Dr. Moritz Willkomm, 3. Auflage 1895 Prag)
«Von ausländischen Sorten ist besonders die Rhabarbergattung, *Rheum* bemerkenswert, deren in Asien heimische Arten oft über mannshohe Stauden bilden mit dicken, fleischig-holzigen Wurzelstöcken und grossen langgestielten Grundblättern. Ihre in meist rispig angeordneten Quirltrauben gestellten, meist weissen Blüten haben einen sechsblättrigen Kelch, 9 Staubgefässe und 3 Griffel und bringen dreikantige, an den Rändern geklügelte nackte Nüsschen hervor»

Der gemeine Rhabarber ist eine der ersten einheimischen Frühjahrsboten in unseren Gärten.

Obwohl sich nur wenige Sorten zur Verarbeitung als Speise eignen, gibt es weltweit um die 700 Arten.

Die Rhabarber gehört botanisch gesehen zum Gemüse, obwohl sie eher wie eine Frucht verwendet wird.

Die Rhabarber = *Rheum* wird der Familie der Knöterichgewächse = *Polygonaceae* zugeordnet.

Die Rhabarber ist eine ausdauernde und winterharte Pflanze, welche dicke und eher unregelmässig wachsende Rhizome bildet. Die oberirdischen Teile sterben im Herbst ab. Sobald sich das Frühjahr mit seinen sonnigen Tagen ankündigt, erfolgt der jeweils wirklich faszinierende Wiederaustrieb aus den unterirdischen Knospen. Aus den grundständischen Blattrosetten entwickeln sich die Blattstiele, welche je nach Sorte bis 70 cm lang werden können. Als Fotosujet wirklich bestens geeignet, ist der bis 2 Meter hoch werde Blütenstandspross, mit seinen im Juni leuchtenden, cremig farbigen Blüten.

Im ersten Jahr nach der Pflanzung sollten noch keine Stiele von der noch jungen Pflanze geerntet werden, damit der Stock zuerst seine volle Kraft entwickeln kann. Bei der Ernte ist die vielfach überlieferte Regel zu beachten, dass nach Johanni – dem 24. Juni – jeweils keine Stängel mehr geschnitten werden sollten, damit sich der Stock für das kommende Erntejahr wieder voll entwickeln kann.

Der Standort dieser stattlichen Staude sollte eher besonnt sein. Ein humoser und gut durchlässiger Boden ist für ein gutes Wachstum unabdingbar. Wir empfehlen jedes zweite Jahr eine Gabe von gut verrottetem Kuhmist oder Kompost beizugeben.



Verwendung in der Naturheilkunde

Rhabarber = sehr wertvoll (!) So kurz lassen sich die vielen Inhaltsstoffe in der Rheum umschreiben. Reichlich Kalium, Phosphor, Calcium, Eisen und eine grosse Anzahl von sehr wertvollen Mineralstoffen. Aber auch Vitamine – C, B Gruppe, E, K – sowie Spuren von Carotin, finden sich in der gemeinen Rhabarber, welche übrigens aus 95% Wasser besteht. In 100 g von diesem «Gemüse» sind auch nur gerade zirka 12 Kalorien/45 Joules enthalten. Aber aufgepasst, denn der eher hohe Säuregehalt dieser Staude, verleitet zu vermehrter Verwendung von Zucker. Der gesundheitliche Wert unserer Kultur-rhabarber ist bereits so wertvoll für unser Wohlbefinden, dass wir an dieser Stelle nicht auf weitere medizinische Indikationen – z.B. von *Rheum palmatum* – eingehen wollen.

Verwendung in der Küche

In der warmen wie auch kalten Küche eignet sich der Rhabarber für süsse, wie auch für pikante Speisen. Konfitüren, Rhabarberkuchen und Strudel, Torten, Muffins, Souffles, Mousse oder ein feines Rhabarbereis lassen sich aus den gebräuchlichen und im Handel erhältlichen 3 Sorten – die grünstielige Rhabarber, der rotstieligen Rhabarber und der Erdbeerrhabarber – herstellen.

Weniger bekannt ist, dass sich die Stängel der *Rheum* auch zu Vinaigrette, oder zu einem rassigen Rhabarber-Risotto verarbeiten lassen. Als kleiner Tipp: lässt sich sehr gut mit einem feinen und aromatischen Thymian = *Thymus vulgaris* kombinieren und verfeinern.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass nur die Stängel der Rhabarber verwendet werden dürfen. Rhabarberblätter enthalten bedeutend mehr Oxalsäure als Stängel und dies kann beim Verzehr gesundheitliche Störungen hervorrufen.



Rezept

Rhabarberkuchen

100 g	Butter
100 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
2	Eier
1	Prise Salz
100 g	Mehl
50 g	gemahlene Mandeln
1 TL	Backpulver
200 g	geschälte Rhabarber

- Rhabarber schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät zu einer schaumigen Masse schlagen.
- Die Eier dazugeben und 2-3 Minuteniterrühren.
- Mehl, Mandel, Salz und Backpulver vermischen, mit dem Teigschaber unter die schaumige Masse ziehen.
- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Springform mit Backtrennpapier auskleiden.
- Den Teig in die Springform geben.
- Die Rhabarberscheiben auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.
- Die Springform in den Backofen schieben und bei 200°C 40 Minuten backen.

