

PORTRÄT

FRÜHER GENUSS

Vorgetriebener Rhabarber ist eher reif und milder. Dafür stülpen Sie etwa einen schwarzen Maurerkübel über die Pflanze, sobald sich erste Triebspitzen (Foto rechts) zeigen. Unter der wärmenden Abdeckung treibt der Rhabarber schneller aus.



KURZ UND KNAPP

Rhabarber

BOTANISCHER NAME Rheum rhabarbarum

FAMILIE Knöterichgewächse (Polygonaceae)

HERKUNFT Ursprünglich China, von dort gelangte der Rhabarber Mitte des 18. Jahrhunderts über Russland und Persien zunächst nach England und später in das übrige Europa.

INHALTSSTOFFE Vitamin C und die Mineralstoffe Kalium, Eisen und Phosphor. Zudem Oxalsäure, die gesundheitsschädigend wirken kann.

VERWENDUNG Im Nutzgarten, in der Küche zur Verarbeitung in Süßspeisen, als Saft und Most

DEKORATIVE STAUDE Wer regelmäßig die Blütenstiele entfernt, wird zwar mit reicher Stangen-
Ernte belohnt, verpasst aber das Schauspiel der prächtigen Rhabarberblüte.



Sauer macht lustig RHABARBER

Freuen Sie sich auf fruchtiges Kompott und saftige Kuchen:
Jetzt ist Hochsaison für Rhabarber! Da dieser meist für
die Zubereitung von Desserts und Süßspeisen verwendet wird,
wird er oft für Obst gehalten, gehört aber zu einer ganz
anderen Sippe – dem Gemüse, genauer gesagt zum Stielgemüse.

**NACHWUCHS-
FÖRDERUNG**
Wenn im Herbst die Blätter welken, alle Stiele dicht über dem Boden abschneiden, die fleischigen Rhizome der Staude einfach mit einem scharfen Spaten teilen und an einen neuen Standort verpflanzen.



Fotos: GartenFlora/Christian Gehler, pixelio.de/Monika Albert

Die sauren Stangen gelangten etwa Mitte des 18. Jahrhunderts über Russland und Persien zunächst nach England und von dort weiter in das übrige Europa. Die ursprüngliche Heimat des Rhabarbers ist China, wo er noch heute wild wächst. Dort wusste man schon vor etwa 5000 Jahren um seine heilkräftige Wirkung und stellte aus den Wurzeln, der in der Steppe wachsenden Pflanze, ein Pulver gegen Darmträgheit her. Die Stängel nutzte man damals jedoch nicht. Von diesen Wildformen (*Rheum officinale* und *Rheum palmatum*) stammt unser Gemüserhabarber ab. Dessen lateinischer Name *Rheum rhabarbarum* bedeutet übersetzt so viel wie „fremdländische Wurzel“ oder auch „Wurzel der Barbaren“.

Wie sauer darf's denn sein?

Es gibt verschiedene Rhabarber-Sorten, die sich in der Farbe der Stängelhaut und des Fruchtfleisches unterscheiden. Für die Liebhaber von viel Säure empfehlen sich grünfleischige, grünhäutige Sorten, die meist recht dicke, schön saure Stangen bilden. Weniger ertragreich, jedoch milder, sind rotstielige, rotfleischige Sorten, zum Beispiel 'Concord' (Ahrens + Sieberz), 'Frambozen Rood', 'Holsteiner Blut' (beide Gaissmayer), 'Red Valentine' und 'Himbeerrot' (beide Lubera). Sie enthalten weniger Säure und auch weniger gesundheitsschädliches Nitrat, das Rhabarber ähnlich wie Spinat oder Kopfsalat speichern kann. Auf dem Markt findet man die roten Sorten eher selten, weshalb es sich für Rhabarber-Liebhaber durchaus lohnt, sie im eigenen Garten zu kultivieren. Wenn Sie auf keine eigene Ernte zurückgreifen können, sondern die sauren Stängel im Supermarkt kaufen, dann achten Sie beim Einkauf darauf,

dass sie fest sind und an den Schnittstellen nicht ausgetrocknet. Nach Ernte oder Einkauf lassen sich die geputzten Stangen in ein feuchtes Tuch gewickelt für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ganze, gewaschene, aber noch nicht geschälte Stangen halten sich bis zu einem Jahr gut im Tiefkühlfach.

Die richtige Zubereitung

Um in den uneingeschränkten Genuss des sauren Gemüses zu kommen, sollte man einige Grundregeln beim Verzehr und bei der Zubereitung beachten. Blätter und Blattansätze sind giftig und dürfen keinesfalls gegessen werden. Auch die frischen Rhabarberstiele sollten nicht roh verzehrt werden. Die in ihnen enthaltene Oxalsäure kann Magenschmerzen, Erbrechen und Kreislaufbeschwerden verursachen. Die Oxalsäure trägt zur erfrischenden Säure des Rhabarbers bei, löst aber ebenso das stumpfe, pelzige Gefühl aus, das man meist nach seinem Genuss an den Zähnen spürt. Da die Säure mit Kalzium

unlösliche, chemische Verbindungen eingeht, kann Rhabarber im Körper als „Kalziumräuber“ wirken und den Zahnschmelz schädigen. Dennoch müssen Sie nicht auf den belebenden Säure-Kick verzichten. Essen Sie das fruchtige Gemüse einfach nicht zu häufig. Schälen (Ausnahme: ganz junge Stiele) und erhitzen Sie es immer und gießen das Kochwasser weg. Wenn Sie Süßspeisen oder Kuchen mit Eischnee zubereiten, wird die Säure angenehm abgemildert; Rhabarberkuchen mit einer Baiserhaube ist ein gelungenes Beispiel dafür. Auch Milch, Sahne, Quark oder Puddings und Soßen, die Milchprodukte enthalten, erfüllen diesen Zweck und machen die sauren Desserts gleichzeitig bekömmlicher – die Oxalsäure verbindet sich dann mit dem Kalzium der Milch und nicht mit dem des Körpers. Allerdings sollten sich Menschen, die unter Magen- oder Nierenproblemen leiden, mit dem Genuss von Rhabarber zurückhalten und keine zu großen Mengen auf einmal zu sich nehmen. Wer an Gicht, Rheuma, Nierensteinen oder Arthritis erkrankt ist, tut gut daran, ganz auf Rhabarber zu verzichten. Ein wenig Umsicht ist auch bei der Zuberei-

Rhabarber vermehren – kinderleicht

Im Gegensatz zu den meisten anderen Gemüsearten wird Rhabarber nicht ein- oder zweijährig kultiviert, sondern kann als Einzelpflanze durchaus zehn Jahre und älter werden. Um seine Wüchsigkeit dauerhaft zu erhalten, teilt man die Stöcke nach etwa acht Jahren im Oktober oder März/April mit dem Spaten in mehrere Stücke und pflanzt sie an einem neuen Standort ein. Jedes Teilstück muss mindestens zwei bis drei Blattansätze aufweisen. In trockenen Böden werden die Einzelstücke so eingesetzt, dass sie ca. 2 cm unter der Oberfläche liegen; in recht feuchten Böden hat sich eine flache, bodenebene Pflanzung als günstiger erwiesen. Gute Nachbarn im Beet sind Bohnen, Erbsen oder Kohl. Das erste Mal können Sie von den neu gesetzten Pflanzen im übernächsten Frühjahr saftige Blattstiele ernten.

tung ratsam: Erhitzen Sie Rhabarber nicht in Aluminium-Gefäßen, und bringen Sie das Gemüse nicht mit Alufolie in Berührung, da sonst giftige Stoffe entstehen können.

Vitaminreich und kalorienarm

Nichtsdestotrotz steckt in den grünen oder roten Stängeln einiges an Vitaminen und Mineralstoffen, allen voran eine gute Portion Vitamin C; 100 g des Stielgemüses decken bereits ein Drittel des Tagesbedarfs. Auch der Anteil an Kalium, welches entwässernd wirkt und den Nährstofftransport vom Blut in die Körperzellen fördert, ist beachtenswert. Darüber hinaus wirkt Rhabarber verdauungsfördernd und entschlackend und ist sehr kalori-

enarm. Letztgenannter Vorteil wird freilich durch die meist sehr süße Zubereitung und den Einsatz großer Zuckermengen häufig wieder zunichte gemacht. Alternativ können Kompott, Süßspeisen, Konfitüre oder Kuchenbelag auch mit Süßstoff oder Honig abgeschmeckt werden. Wenn Sie aber dennoch lieber mit Zucker süßen, dann tun Sie dies am wirkungsvollsten erst nach dem Garen und Abkühlen, um die volle Süßkraft des Zuckers zu erhalten. Ausgesprochen bewährt hat sich die Kombination von Rhabarber mit Erdbeeren in Form von Kompott oder Konfitüre. Schmeckt gut und ergänzt sich auch in anderer Hinsicht, da Erdbeeren besonders nitratarm sind. Süße Früchte wie etwa Bananen, Äpfel, Sultaninen oder eingeweichte Trockenpflaumen eignen sich ebenfalls als Kompott-Partner für das saure Stielgemüse. ▶



IMPOSANTE BLÜTE

Damit mehr Kraft in die Stängel wandert, entfernen Sie die Blütenansätze, sobald sich diese bilden. Sie eignen sich für prachtvolle Dekorationen in Vasen oder Gestecken und können sogar in der Küche verarbeitet werden – die dicken, geschlossenen Blütenknospen sind essbar, man kann sie zum Beispiel wie Brokkoli dünsten.



Unser Garten-

Sparpaket ✓

Praktisches und gesundes für Ihre Freizeit zum Super-Paketpreis!

1 Paar „Fashion“ Garten- und Freizeitschuhe.

Schonend für die Gelenke und gesund für die Füße. Wasch- und wechselbares Fußbett aus Naturkork. Leicht, robust und wasserfest, geschlossen oder als Clog. Erhältlich in vielen Farben. ✓

Dazu das weiche, ergonomische Jolly-Kniekissen für bequemes Arbeiten in Haus und Garten. ✓

Und gratis einen Edelstahl-Thermobecher für warme und kühle Getränke zu jeder Jahreszeit. ✓



Bestellungen und Informationen:

www.jolly-by-alsa.de
oder unter
Tel.: 06667/81-177

jolly by alsa®
made in germany

Schuhe für jedes Wetter!



Jetzt zugreifen!

3 Artikel
für nur
€ 33,90
zzgl. Porto



VOM BEET AUFS BLECH
 Fast küchenfertig: nur noch Blätter abschneiden, schälen und dann – siehe rechts.

Die Rhabarberpflanze liebt Sonne und Wärme und bringt nur sehr dünne Stängel hervor, wenn sie zu wenig davon bekommt. Um die großblättrige Staude aus der Familie der Knöterichgewächse anzubauen, wählen Sie daher am besten einen sonnigen oder lichten, halbschattigen Gartenplatz. Das Sonnenkind braucht jedoch auch ausreichend Wasser, da die großen Blätter viel verdunsten und die Stängel immerhin zu etwa 95 Prozent aus Wasser bestehen. Ein humusreicher, lehmig-sandiger, mittelschwerer Boden mit ausgewogenem Wasserhaushalt ist ideal. Außerdem sollte der Boden tiefgründig und nährstoffreich sein, denn Rhabarber ist sowohl ein Tiefwurzler als auch ein ausgesprochener „Nährstofffresser“! Damit die stark zehrende Pflanze auf ihre Kosten kommt, empfiehlt sich eine Düngung gegen Ende Juni, nach der Erntesaison. Verwöhnen Sie Ihren Rhabarber zu diesem Zeitpunkt mit einer Kompost- oder Stallmistgabe. Auch ein Dünger auf der Basis von Horn- oder Knochenmehl eignet sich. Eine Mulchabdeckung des Bodens rund um die Pflanze sorgt außerdem für gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit. Keine Sorge müssen Sie hinsichtlich der Winterfestigkeit haben – selbst starke Bodenfröste machen dem Knöterichgewächs nichts aus.

RENATE HUDAK

Rhabarber satt – von April bis Juni

Dort wo Rhabarber großflächig angebaut wird, decken die Bauern ihre Felder häufig bereits im Januar mit Folien ab, um den Austrieb frühzeitig anzuregen. Werden die Folien dann im März wieder entfernt, können Blätter und Stängel unter Freiluft noch weiterwachsen, und ab Ende März/Anfang April lassen sich die ersten Stangen ernten. Für den Hausgarten eignen sich Folien ebenfalls, oder Sie stülpen lichtundurchlässige Eimer (siehe Seite 60) bzw. einen speziellen Rhabarbertopf aus Terrakotta (auf Englisch: Rhubarb Forcer) über die Pflanze. Der junge, vorgetriebene Rhabarber schmeckt besonders mild. Mit zunehmendem Alter werden die Stängel dann saurer bzw. oxalsäurereicher und auch faseriger.

Den geeigneten Erntezeitpunkt erkennen Sie daran, dass das Gewebe der Blätter zwischen den Blattrippen nicht mehr gewellt, sondern glatt erscheint. Am besten schneiden Sie die fleischigen Stangen nicht ab, sondern drehen sie mit einem leichten Ruck an der Basis der Pflanze heraus. Das Ende der Rhabarberzeit ist traditionell mit dem Johannitag (24. Juni, siehe Seite 77) erreicht. Beachten Sie diese alte Regel, erhalten die Pflanzen die notwendige Ruhephase für ihre Regeneration. Außerdem steigt zu dieser Zeit der Oxalsäuregehalt in den Stängeln auf ein ungesundes Maß an – Zeit, sich anderen Gartengenüssen zuzuwenden!



ERNTEN

Rhabarber möglichst nicht mit einem Messer abschneiden, sondern die Stiele aus den Bodenknospen durch eine ziehende Drehbewegung lösen.

MULCHEN

Auch mit den großen Blättern kann man noch etwas anfangen. Sie eignen sich bestens als Mulch für junge Pflanzen.



Rhabarber-Kuchen mit Baiser

1 kg Rhabarber, 250 g Butter, 450 g Zucker, 250 g Mehl, 2 Päckchen Vanillinzucker, 1 Päckchen Backpulver, 6 Eier

4 Eier trennen. Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter, 250 g Zucker, Mehl, Vanillinzucker, Backpulver, 2 Eier und 4 Eigelb zu einem Teig verrühren. Diesen auf ein gefettetes Backblech geben, Rhabarber darauf verteilen und bei 200° C 20–30 Min. backen. 4 Eiweiß zu Eischnee schlagen, dabei nach und nach 200 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee auf heißem Kuchen verteilen und bei 200° C nochmal ca. 10 Min. backen. Nicht zu dunkel werden lassen.

Süßes von der Stange



Rhabarber-Bananen-Konfitüre

1 kg Rhabarber, 2–4 reife Bananen, 500 g Gelierzucker (2:1), 1 Vanilleschote, Saft von 1 Zitrone

Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit Gelierzucker, dem Mark der Vanilleschote und Zitronensaft in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 4–5 Minuten kochen lassen. Heiße Masse bis zum Rand in sterilisierte Schraubdeckelgläser füllen und diese verschließen.



Rhabarber-Erdbeer-Kompott

400 g Rhabarber, 200 g Erdbeeren, ¼ l Wasser, ¼ l Rotwein, Zucker oder Honig, 2 EL Speisestärke

Rhabarber waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden; Erdbeeren waschen und putzen. Alles in einem Topf mit Wasser und Rotwein so lange köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist, aber noch nicht zerfällt. Mit Zucker oder Honig süßen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und daruntermischen.