

## **Rhabarber – Frühjahrsputz für den Körper**

***Rhabarber ist ein typisches Saisongemüse und sorgt für den Frühjahrsputz im Körper. Die Wurzel wird bereits seit über 4000 Jahren, zuerst in China, wegen ihrer abführenden Wirkung medizinisch genutzt. Dass man die Blattstiele essen kann, bemerkten die Engländer um 1750. In Deutschland ist Rhabarber erst knapp 150 Jahre zu Hause.***

---

### **Anbau und Erntezeit**

Geerntet wird von April bis Mitte Juni. Ab August sterben die Blätter ab und im Frühjahr treibt der Wurzelstock mit Erneuerungsknospen aus.

### **Inhaltsstoffe**

Rhabarber enthält, ebenso wie Spinat, viel **Oxalsäure**. Diese Säure greift die Zähne an und verbindet sich mit dem Kalzium aus der Nahrung oder dem Blut und entzieht so dem Körper und den Knochen das Kalzium.

Durch Tricks kann man dies jedoch umgehen

- Den Rhabarber blanchieren und das Wasser wegschütten
- Den Rhabarber mit milchhaltigen Speisen wie Pudding, Vanillesoße oder Milchreis kombinieren- das mildert die Säure und gleicht das Kalzium im Körper aus.

Das Frühjahrsgemüse hat nur 13 bis 17 Kilokalorien pro 100 Gramm. Deshalb passt es auch gut in eine Frühjahrskur. Rhabarber enthält Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Im Stiel stecken Zitronen- und Apfelsäure, Gerb- und Bitterstoffe sowie Pektin, ein wichtiger Ballaststoff, der die Verdauung fördert.

### **Einkauf und Zubereitung**

Die **Stangen** sollten knackig sein und die Schnittstellen saftig. Frisch in ein feuchtes Tuch gewickelt hält sich Rhabarber im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 3 Tage. Tiefgefroren ist Rhabarber fast ein Jahr haltbar. Die Stangen können auch prima als Kompott in Twist-off Gläsern aufbewahrt werden.

Die Blätter sind giftig und dürfen nicht gegessen werden, die Stiele muss man erst schälen und dann zubereiten.

Und so schmecken die verschiedenen Sorten

- **Grünstielig mit grünem Fruchtfleisch:** Besonders sauer, für Marmeladen und Kompott geeignet.
- **Rotstielig mit grünem Fruchtfleisch:** Weniger sauer, leicht herber Geschmack, für herzhaftes Gerichte und Kuchenfüllungen.
- **Rotstielig mit rotem Fruchtfleisch:** Feines Himbeeraroma, besonders mild, für Grütze und Obstsalat.
- **Hellrotstielig mit rosa Fruchtfleisch:** Im Treibhaus vorgezogene, besonders zarte Stangen mit mild-säuerlichem Geschmack

Rhabarber sollte nicht öfter als 2-3mal pro Woche gegessen werden und Gichtpatienten oder Personen, die zu Nierensteinen neigen, sollten auf den Genuss verzichten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

---

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) [www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Stand: Januar 2019

