

## Rhabarber (*Rheum rhabarbarum* L.) – Gesund oder ungesund?



Ist Rhabarber eigentlich Obst oder Gemüse? Und wie gesund oder ungesund ist Rhabarber? Er enthält doch einen Stoff (Oxalsäure), der nicht gut sein soll... Und wie stelle ich es an, dass Rhabarber nicht zu sauer schmeckt? Mit diesen häufig gestellten Fragen wollen wir uns heute in unserem Blog beschäftigen.



Rhabarber gehört zur Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*). Obwohl er je nach Sorte süß bis säuerlich schmeckt und ähnlich wie Obst verarbeitet wird, zählt er nach botanischen Kriterien zu den Gemüsearten. Man bezeichnet die Wuchsform auch als Blattstiel.

Ursprünglich stammt der Rhabarber aus China und ist in Deutschland erst Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt geworden. Hierzulande wächst er heute weit verbreitet in Gärten und auf Feldern – ein perfektes

Gemüse, um wieder einmal unsere Grundsätze der Regionalität und Saisonalität in den Speiseplan zu integrieren. Es lohnt sich derzeit, auf Wochenmärkten Ausschau nach Angeboten aus der Gegend zu halten.

## **Gesundheit und Ernährung**

Rhabarber ist kalorienarm, aber nährstoffreich. Das Gemüse hat einen hohen Wasseranteil und liefert daher wenig Energie, vorausgesetzt, man versucht die Säure nicht mit zu viel Zucker zu überdecken.



Frischer Rhabarber enthält neben Kalium und Calcium viele Antioxidantien wie Vitamin C [1]. Diese schützen die Körperzellen vor freien Radikalen (schädliche Kleinstteile im Körper, die unter anderem die Entstehung von Krebs fördern können) und unterstützen das Immunsystem [2].

Darüber hinaus enthält das Gemüse große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Dieser unterstützt das Wachstum von positiven Darmbakterien [3]. Eine hohe Zufuhr an Ballaststoffen kann zudem vor Dickdarmkrebs schützen [4].

In der Medizin muss der `gewöhnliche´ Gemüse-Rhabarber (*Rheum rhabarbarum* L.) vom Arzneirhabarber (*Rheum palmatum* L.) unterschieden werden. Letzterer wird schon seit Langem in der traditionellen chinesischen Medizin und der westlichen Phytotherapie eingesetzt, zum Beispiel bei Verstopfung [5]. Beide Rhabarberarten können aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkung auch zur Verbesserung der Wundheilung eingesetzt werden [5, 6].

Bedenken bestehen nur insofern, als Rhabarber einen hohen Anteil an Oxalsäure enthält, der jedoch nur für Personen mit Nierensteinen (Calcium-Oxalatsteine) bzw. für Personen, die dazu neigen, bedenklich ist [7]. In üblichen Verzehrsmengen ist Rhabarber für gesunde Erwachsene ein empfehlenswerter Beitrag zu einer gesunden, vielseitigen Ernährung.



### **In der Küche**

Im Kuchen, als Kompott, Marmelade, Saft oder Smoothie – Der Kreativität sind mit Rhabarber keine Grenzen gesetzt. Gerade der fruchtige, säuerliche Geschmack bildet im Frühling einen angenehm erfrischenden Kontrast zu Süßem. Doch man braucht ein paar Vorkenntnisse, damit das Gemüse gut schmeckt. Fragen Sie nach weniger sauren Sorten (rote Sorten sind milder als grüne) und achten Sie darauf, reife, das heißt glatte Stiele zu verwenden. Diese sollten vor dem Verzehr von den Blättern getrennt, dünn geschält und blanchiert werden. So wird der Oxalsäuregehalt verringert. Frischer Rhabarber glänzt leicht und hat feste, an der Schnittfläche feuchte Stängel. Im Kühlschrank hält er sich in ein feuchtes Tuch geschlagen ein paar Tage, sollte aber möglichst bald verzehrt oder verarbeitet werden.

Die Rhabarber-Saison geht von April bis Juni. Haben wir Ihnen nun Lust auf diese saisonale Leckerei gemacht? Dann freuen Sie sich schon auf das passende Rezept in der nächsten Woche!

### **Quellen:**

- [1] B. Hesecker und H. Hesecker, Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle, Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag, 2013.
- [2] H. Biesalski, P. Grimm und S. Nowitzki-Grimm, Taschenatlas der Ernährung, Stuttgart: Thieme Verlag, 2015.
- [3] D. Ndeh et al., „Complex pectin metabolism by gut bacteria reveals novel catalytic functions,“ Nature, Bd. 7648, pp. 65-70, 6 Apr 6; 2017.
- [4] V. Gianfredi et al., „Is dietary fibre truly protective against colon cancer? A systematic review and meta-analysis,“ Int J Food Sci Nutr, pp. 1-12, 8 Mar 2018.
- [5] U. Bomme, „Kulturanleitung für Medizinal-Rhabarber (Rheum palmatum und R. officinale) zur Produktion von Rhei radix bzw. der TCM-Droge Dahuang,“ Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), Freising-Weihenstephan, 2010.
- [6] Y. Li et al., „Rheum rhabarbarum extract promotes healing of the incision through relieving

inflammation and stimulating angiogenesis,“ Med Res Rev, Bd. 5, pp. 609-30, 27 Sep 2007.

[7] H. Biesalski, S. Bischoff und C. Puchstein, Ernährungsmedizin, Stuttgart: Thieme Verlag, 2010.

---