Gemeiner Rhabarber

rheum rhabarbarum

Gemüse-Rhabarber, rhubarb (eng.), rhubarbe (franz.), rabarbara (ital.), ruibarbo (span.), ravent (türk.)

Kategorie

Gemüse, Knöterichgewächse (polygonaceae)

Beschreibung



rheum rhabarbarum

Der (Gemeine) Rhabarber (Rheum rhabarbarum), genauer Gewöhnlicher Rhabarber, auch Gemüse-Rhabarber oder Krauser Rhabarber, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae). Die geschälten oder ungeschälten Blattstiele dieser Nutzpflanze werden unter anderem zu Kompott, Konfitüren, Kuchen und auch zu Saft verarbeitet.
Der Rhabarber ist eine sommergrüne, ausdauernde krautige Pflanze und wird bis zu 2 m hoch.Es werden dicke, unregelmäßige Rhizome gebildet. Oberirdische Teile sterben im Herbst ab. Die Ruhephase beginnt im August und September. Der Wiederaustrieb erfolgt im Frühjahr mit unterirdischen Knospen.
Die in einer grundständigen Blattrosette zusammenstehenden, relativ großen Laubblätter sind in Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Der dicke, fleischige, feingerillte, faserige und kantige, hellgrüne bis rötliche, teils weißliche Blattstiel ist bis zu 70 cm lang und bis zu 5 cm breit.Die Blütezeit reicht von Mai bis Ende Juni. Für die Blütenbildung ist ein Kältereiz nötig (Vernalisation), der Temperaturen unter 10 °C für eine Dauer von 12 bis 16 Wochen erfordert. Der rispige Blütenstand ist bis 40 cm hoch und enthält bis zu 500 Blüten. Die kleinen Blüten mit hellgrünlich-cremefarbenem Perigon sind unscheinbar, meist zwittrig und werden fremdbestäubt. Die Früchte sind einsamige und dreieckige und dreiflügelige, orange-braune Flügelnüsse (Achänen).


Gemeiner Rhabarber

Nährwerte von Rhabarber pro 100 g

Kalorien	13,0
Eiweiß	0,6 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g
Ballaststoffe	3,2 g

Herkunft

Rhabarber stammt aus dem Himalaya.

Aroma

Rhabarber hat einen unverwechselbar fein-säuerlichen Geschmack, der wunderbar mit süßen Früchten, wie Erdbeeren, harmoniert. Die Farbe der Rhabarber-Stiele lassen erahnen, ob das Gewächs eher süß oder sauer schmeckt: Je rötlicher die Stange, desto süßer der Geschmack, je grüner, desto säuerlicher.

Der unverwechselbare, fruchtig-saure Geschmack des Rhabarbers entsteht durch die enthaltenen Fruchtsäuren wie Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure. Letztere kann für empfindliche Menschen ein Problem darstellen.

Verwendung

Die Blattstiele werden - je nach Sorte und Alter der Stiele - geschält und meist geschnitten weiterverarbeitet. Rhabarber gilt wegen seiner Zubereitung gemeinhin als Obst, obwohl er eigentlich zu den Gemüsen zählt. Die bekanntesten Zubereitungen sind Konfitüren und Kompott, beides auch in industriellem Maßstab, sowie Kuchen. Darüber hinaus wird Rhabarber auch zu Saft oder Most verarbeitet. Wegen des hohen Säureanteils wird Rhabarber eher selten als Gemüse verwendet. Beliebt ist Rhabarber wegen seines erfrischenden, pikant-säuerlichen Geschmacks und des niedrigen Energiegehalts.

Einkauf / Aufbewahrung

Frischen Rhabarber bekommen Sie im Supermarkt zu kaufen, aber die Rhabarber-Erntezeit ist recht kurz. Sie beginnt im April und endet bereits Mitte Juni, traditionell spätestens am 24. Juni, dem Johannistag. Die Stangen wachsen und reifen auch noch danach, aber diese sollten dann nicht mehr geerntet werden.

Gartenbesitzer können sich Rhabarberpflanzen für die Eigenversorgung im Gartenfachhandel erstehen.

Frische Rhabarberstangen sollten Sie im Gemüsefach Ihres Kühlschrankes aufbewahren. Um den Rhabarber vor dem Austrocknen zu schützen, sollten Sie die Stangen in ein feuchtes Tuch bzw. Küchentuch einwickeln und so im Gemüsefach lagern. In der Regel halten sich die Stangen circa drei Tage im Kühlschrank.

Ansonsten können Sie Stiele auch schälen, in Stücke schneiden und einfrieren oder einkochen.

Gesundheit

Die Blattstiele enthalten durchschnittlich 94,5 g Wasser je 100 g essbarer Frischsubstanz. Die 1,3 g Kohlenhydrate verteilen sich recht gleichmäßig auf Glucose, Fructose, Saccharose und Stärke. Außerdem sind 0,6 g Protein, 0,1 g Fette und 3,2 g Ballaststoffe enthalten. An Mineralstoffen sind in 100 g 270 mg Kalium, 50 mg Calcium, 25 mg Phosphor, 13 mg Magnesium und 0,5 mg Eisen enthalten. An Vitaminen sind Vitamin C mit 10 mg, Vitamin A (Carotin) mit 0,07 mg, Vitamin B1 mit 0,025, B2 mit 0,030 und Niacin mit 0,25 mg zu nennen. Der Energiewert beträgt 54 kJ (13 kcal).

In den Stielen sind im Schnitt 460 mg Oxalsäure je 100 g Frischsubstanz enthalten. Dieser hohe Gehalt wirkt beim Menschen calciumzehrend. Bei nieren- und gallenkranken Menschen sowie bei Kindern ist Vorsicht geboten.

Die abführende Wirkung von Rhabarber beruht wahrscheinlich auf dem Anthrachinon, das die Peristaltik anregt. Medizinisch werden meist die Wurzeln von Rheum palmatum verwendet, nicht die des Gemüse-Rhabarbers.

Geschichte

Seit dem 11. Jahrhundert gelangte Rheum rhabarbarum L. als Importware aus Zentralasien oder China über die arabische Medizin des Mittelalters und die Schule von Salerno in die abendländische Medizin des Mittelalters, wo nicht wie heute die Stängel, sondern vor allem die unterirdischen Sprossachsen - insbesondere zur Zubereitung von Arzneimitteln - Verwendung fanden. Im 16. Jahrhundert wurde er in Russland angebaut und gelangte im 18. Jahrhundert in andere Teile Europas. Über Frankreich und die Niederlande kam er nach England, wo der Anbau seit 1753 belegt ist. Die Treiberei wurde als erstes von Gärtnern in Chelsea betrieben und später in Yorkshire perfektioniert. Der erste gewerbsmäßige Anbau in Deutschland erfolgte 1848 in Hamburg-Kirchwerder und breitete sich von Norden nach Süden aus.

© 2026 coquina.de