Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

Artikel: Rhabarber
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557926

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Speise- oder Gartenrhabarber, den man selten blühen sieht. Die Blütenrispen werden frühzeitig herausgebrochen, damit die ganze Kraft den essbaren Stangen zugute kommt.

Rhabarber

Man denkt an dunkelgrüne Blätter, fast so gross wie Kinderregenschirme, an säuerliches Kompott und Gelierhilfe für die Erdbeerkonfitüre. Man bereitet ihn zu wie Obst, und doch gehört er botanisch zum Gemüse. Unser Speise-Rhabarber aus der artenreichen Familie der Knöterichgewächse ist ein Nachfahre jenes wilden Arznei-Rhabarbers aus China, dessen Wurzeln seit jeher in der Heilkunde verwendet wurden.

Die wildwachsende Rhabarberstaude kam im 16. Jahrhundert aus Asien über Russland nach Europa, wobei es sich meist um die Sorte handelte, deren Wurzeln medizinisch verwendet wurden. Nachdem der Genuss von Rhabarberblättern einige Opfer gefordert hatte, entdeckte man erst im 18. Jahrhundert die Stiele des aus verschiedenen Sorten gezüchteten Gemüserhabarbers als Nahrungsmittel. Die Engländer, die heute noch führend im Anbau von Rhabarber sind, gehörten zu den ersten Liebhabern der säuerlichen Stengel und waren auch erfolgreich in der Züchtung. Um 1850 finden sich in britischen Kochbüchern schon Rezepte für Kuchen, Puddings, Konfitüren und sogar Wein. Bald darauf entdeckten auch die Holländer und die deutschsprachigen Länder das eigenartige Gewächs. In der romanischen Küche spielte Rhabarber eher eine Aussenseiterrolle.

In der Schweiz wurden 1997 fast 700 Tonnen Rhabarber geerntet, die vorwiegend in der Nährmittelherstellung verarbeitet wurden.

Das Gemüse, das meist als Süssspeise serviert wird

Die Botaniker rechnen den mehrjährigen Rhabarber seiner Staudenform wegen zum Gemüse. Die Staude kann 20 bis 30 Jahre alt und an die zwei Meter hoch werden. Die Stengel entspringen einem unterirdischen, stark verdickten Wurzelstock. Am Stielende befinden

sich grosse, gelappte und gewellte Blätter. Der markante Blütenstand bildet von Mai bis Juni mächtige Blütenrispen, die bald nach ihrem Erscheinen an der Basis abgeschnitten werden sollten, damit die Kraft den Blattstengeln zugute kommt. Die Samen werden sowieso meist nicht gebraucht, da die Vermehrung viel besser durch Wurzelteilung älterer Pflanzen im Herbst oder Frühjahr geschieht.

Der Zuchtrhabarber wird heute in drei Hauptsorten eingeteilt: Grüne Stiele und (dunkel-)grünes Fruchtfleisch mit meist sehr saurem Geschmack; rötliche Stiele mit hellgrünem Fruchtfleisch, dessen Aroma herb-säuerlich ist; rote Stiele und rötliches Fruchtfleisch mit mild-säuerlichem Geschmack (Erdbeerrhabarber, der meist weniger ertragreich ist).

Vom Speiserhabarber verwendet man nur die Stengel, niemals die Blätter oder Wurzeln. Die kantigen Rhabarberstiele sollten möglichst frisch und knackig sein. Muss man grössere Mengen Rhabarber aus dem eigenen Garten verarbeiten, sollte man die Stiele möglichst jung abschneiden. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen, halten sie sich einige Tage im Kühlschrank, man kann den rohen, in Stücke geschnittenen Rhabarber aber auch gut einfrieren.

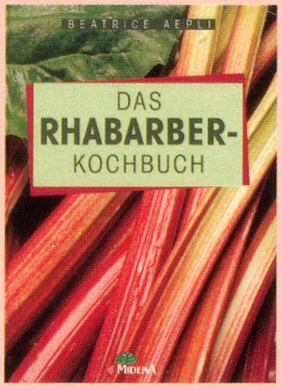
Sauer – aber oho!

Die erfrischende, durstlöschende, verdauungsanregende und antibakterielle Wirkung der Stengel beruht auf einem hohen Gehalt an Apfel- und Zitronensäure. Nicht umsonst gehört der Rhabarber zur gleichen Pflanzenfamilie wie Sauerampfer und Sauerklee. Von den übrigen Inhaltsstoffen sind noch Wasser (94,5 g pro 100 g), reichlich Vitamin C, Fruchtzucker, Gerbstoffe und Pektine zu erwähnen, wobei letztere dazu beitragen, dass schlecht gelierende Früchte, wie beispielsweise Erdbeeren, bei der Konfitürenherstellung dicker einkochen. Wegen seiner blutreinigenden, darmregulierenden Wirkung und seiner Kalorienarmut (13 kcal/100 g) wird Rhabarber oft bei Frühjahrskuren und zur Entschlackung empfohlen. Alfred Vogel bezeichnete den Rhabarber als *gute Heilnahrung für Leber und Galle.*

Die Kontroverse um die schädliche Oxalsäure

Immer wieder taucht die Frage auf, ob Rhabarber überhaupt empfehlenswert sei und ob man Kindern das Obst/Gemüse lieber nicht geben sollte. Denn neben allem anderen enthält Rharbarber auch Oxalsäure, die im allgemeinen in grösseren Mengen als unerwünschter Inhaltsstoff und Kalziumräuber gilt. Oxalsäure bindet Kalzium, das dann für den Organismus nicht mehr verfügbar ist. Hohe Mengen Oxalsäure können bei Menschen, die zur Harnsteinbildung neigen, als abgelagertes Kalziumoxalat die Nierenkanälchen verstopfen. Als oxalsäurereich gelten Gemüse, die mehr als 100 mg pro 100 g enthalten, wie zum Beispiel Petersilie, Mangold, Randen (Rote Beete), Spinat und Sauerampfer. 100 Gramm roher Rhabarber enthalten durchschnittlich 460 mg Oxalsäure (Randen 180 mg, Spinat

DAS BUCH ZUM THEMA



Das Rhabarber-Kochbuch

von Beatrice Aepli
Midena-Verlag
98 Seiten
35 Farbbilder
Preis sFr. 19.–,
DM 19.90, öS 145.–
Mit Rezepten für pikante Gerichte, süsse Mahlzeiten, Eingemachtes, Getränke, Gebäck und Desserts.

Bestellen Sie bei Verlag A.Vogel per Telefon:
für die Schweiz und Österreich:
071/ 333 30 35
für Deutschland:
07533/ 40 35
oder per Bestellkarte auf Seite 43.

440 mg, Mangold 650 mg). Manche glauben, dass der grüne und sehr saure Rhabarber mehr Oxalsäure enthält als die anderen Sorten, was aber nicht zutrifft.

Der Oxalsäuregehalt von Rhabarber lässt sich durch folgende Massnahmen in Grenzen halten: ♣ Junge Stiele enthalten weniger Oxalsäure als ältere. ♣ Verwendet man trotzdem auch dickere Stengel, muss die Haut abgezogen werden, da sie am meisten Oxalsäure enthält. ♣ Früher galt die strikte Regel, nach dem 24. Juni (Johanni-Tag) keinen Rhabarber mehr zu ernten, weil er dann giftig sei – stimmt insofern, als im Laufe des Wachstums der Oxalsäuregehalt steigt. ♣ Oxalsäure bzw. deren Salze gehen teilweise ins Kochwasser über, deshalb sollten Sie Rhabarber nicht roh essen, sondern immer kochen bzw. blanchieren und das Wasser abgiessen. ♣ Die kalkzehrende Wirkung der Oxalsäure kann dadurch gemildert werden, dass man zusätzlich kalziumreiche Nahrungsmittel isst. Nicht von ungefähr passen Griessbrei, Milchreis, Schlagrahm, Joghurt, Müesliflocken, Vanillecreme, Erdbeeren und getrocknete Feigen besonders gut zu Rhabarber.

Kleinkinder (mit ihrem erhöhten Kalziumbedarf) und Menschen mit Rheuma, Gicht, Arthritis, Blasenentzündungen oder Nierenproblemen (Nierensteinen) sollten eher auf Rhabarber verzichten. Grössere Kinder und Erwachsene dürfen ihn unbesorgt geniessen, solange er nicht täglich auf der Speisekarte steht. Bei stillenden Müttern gehen Bestandteile des Rhabarbers in die Milch über und wirken beim Säugling leicht abführend.

Der Chinesische, Echte oder Edle Rhabarber (Rheum palmatum), aus dessen Wurzeln ein mildes Abführmittel zubereitet wird.

Zu beachten ist, dass Rhabarber nicht in Aluminiumtöpfen gedünstet oder Alufolie eingeschlagen werden sollte, weil sonst gesundheitsschädliche Verbindungen zwischen dem Metall und den Rhabarbersäuren entstehen könnten. Bevorzugen Sie zum Kochen und Aufbewahren (feuerfeste) Glas- und Porzellangeschirre oder säurebeständige Kunststoffe.

Die Rhabarberwurzel als Heilmittel

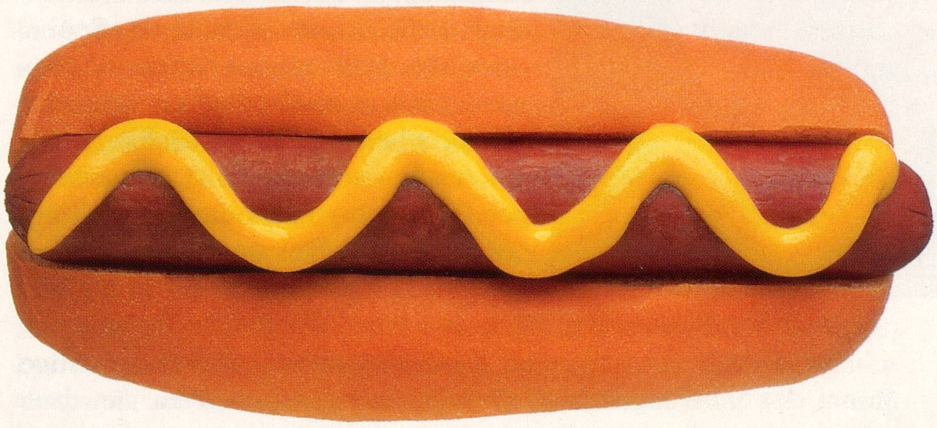
Der asiatische Medizinal-Rhabarber (*Rheum palmatum* und *Rheum officinale*), der vorwiegend in Nordwestchina und im Osten Tibets zuhause ist, aber heute auch in Österreich und Süddeutschland angebaut wird, liefert die bittere Rhabarber (oder Barbara-)Wurzel, die seit Jahrtausenden ein bewährtes Heilmittel ist. Sie wirkt appetitanregend und wird je nach Dosierung bei Verstopfung oder Durchfall eingesetzt. Die getrockneten Wurzelstücke werden als Körner oder Pulver in Drogerien und Apotheken verkauft. In kleineren Mengen (0,05 bis 0,5 g) wirkt die Rhabarberwurzel wegen der vorherrschen-

den Gerbsäure leicht stopfend und bei gastritischen Beschwerden entzündungshemmend. In grösseren Dosierungen (1 bis 3 g) stellt sie ein mildes, gut wirkendes Abführmittel dar, das im Gegensatz zu Aloe, Sennesblättern und Faulbaumrinde keine Schleimhautentzündung hervorruft und daher bei Kindern und älteren Menschen gut zu gebrauchen ist. Erschrecken Sie nicht: bei Einnahme von Rhabarberwurzel (*Rhei radix*, oft fälschlicherweise auch als Rhei rhizoma bezeichnet) färbt sich der Urin gelbrot.

Die Körner und das Pulver eignen sich auch zur Teezubereitung. Bei Verstopfung nimmt man 3 bis 5 g auf 1 dl/100 ml heisses Wasser, bei Durchfall 2 g auf einen halben Liter heisses Wasser. In beiden Fällen etwa 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, mehrmals täglich einen Schluck trinken.

An Fertigprodukten gibt es neben verschiedenen Kombinationspräparaten auch Rhabarbersirup, Rhabarbertinktur mit Wasser und Zimtwasser (*Tinctura Rhei aquosa*) oder mit Xereswein (*Tinctura Rhei vinosa*), die alle mild abführend wirken.

In der Homöopathie wird *Rheum palmatum* häufig bei Kindern mit sauer riechendem Durchfall, Koliken und bei Schmerzen während des Zahnens eingesetzt. • IZR



Vitamin B Folsäure im US-Brot

Die mächtige FDA (US Food and Drug Administration) beweist ihre Schlagkraft und hat veranlaßt Mehl, Brot, Maismehl, Reis, Nudeln und andere Getreideprodukte ab dem 1. Januar 1998 mit Folsäure anzureichern. Damit werden Konsequenzen aus wissenschaftlichen Studien gezogen.

Dass Folsäure für die Zellteilung und Zellneubildung, besonders der Blutzellen, wichtig ist, weiss man schon lange. Bei Folsäuremangel kommt es zu einer bestimmten Form von Blutarmut und Nervenschäden. Auch die krebshemmende Wirkung, besonders an Lunge und Muttermund, ist bekannt. Bisher ging man jedoch davon aus,