

Rhabarber – fruchtiger Gemüestängel

Schaut man ins Botanikbuch, wird der Rhabarber als Gemüse bezeichnet. Schaut man in die Schweizer Küche, wird er hingegen wie eine Frucht verwendet. Er liefert kaum Kalorien und gibt einen ersten Vorgeschmack auf die vielen Sommerfrüchte, die uns schon bald wieder den Gaumen verwöhnen werden.

Der Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) gehört wie die Sauerampfer zu den Knöterichgewächsen und stammt ursprünglich aus China. Die lateinische Bezeichnung deutet noch auf diese Herkunft hin: „Wurzel der Barbaren“. Die Rhabarberwurzel wurde traditionellerweise als Heilmittel verwendet. Erst seit gut zweihundert Jahren wird der Rhabarber auch kulinarisch geschätzt.

Rhabarber ist mit nur 7 Kalorien pro 100 Gramm sehr energiearm. Er enthält kaum Kohlenhydrate, dafür aber viele Säuren und ist entsprechend sauer im Geschmack. Von der Pflanze werden nur die Stängel gegessen. Die Wurzeln und Blätter enthalten einen zu hohen Gehalt an Oxalsäure und an Anthrachinonen. Anthrachinone wirken stark abführend und können schwere Vergiftungserscheinungen hervorrufen. Auch Oxalsäure ist nicht harmlos und kann in hohen Mengen toxisch wirken. Eine zu hohe Zufuhr äussert sich durch Erbrechen von blutigem Mageninhalt, Atemnot, Kreislaufkollaps bis hin zu akutem Nierenversagen. Die tödliche Dosis liegt zwischen 7 und 30 Gramm reiner Oxalsäure.

Solche Mengen werden durch den Verzehr von Rhabarber-Gerichten zwar nicht erreicht, der Gehalt an Oxalsäure muss jedoch trotzdem berücksichtigt werden. Oxalsäure verbindet sich im Darm mit vorhandenen Mineralstoffen wie Calcium und Eisen. Diese wichtigen Nährstoffe sind dadurch nicht mehr für den Körper verfügbar. Personen mit Neigung zu Calcium-Oxalat-Nierensteinen können eben diesen Mechanismus aber auch nutzbringend für sich ausnutzen. Und zwar indem sie oxalsäure-reiche Nahrungsmittel wie Rhabarber bewusst gemeinsam mit calciumreichen wie beispielsweise Joghurt verzehren.

Wer regelmässig Rhabarber und andere oxalsäure-reiche Nahrungsmittel wie Spinat oder Mangold verzehrt, sollte an diesen Tagen statt drei mindestens vier Portionen Milch und Milchprodukte zu sich nehmen oder seine Calciumzufuhr (siehe Didacta zu Calcium)

anderweitig erhöhen. Vegetarier sollten ausserdem auf eine ausreichende Eisenzufuhr achten.

Rhabarber ist roh ungeniessbar. Er muss zuerst gekocht werden. Dabei wird insbesondere der Gehalt an hitzeempfindlichen Vitaminen wie beispielsweise Vitamin C und Folsäure verringert. Wird der Rhabarber ausserdem in viel Wasser gekocht, kann zwar ein Teil der Oxalsäure ausgeschwemmt werden, mit dem Kochwasser werden aber auch viele wertvolle Nährstoffe den Abguss runtergespült. Den Rhabarber also besser nährstoffschonend in wenig Wasser kochen und dafür in Kombination mit Milchprodukten geniessen.

Nährwertgehalt von Rhabarber im Vergleich zu Erdbeeren und Spargeln:

(pro 100g, roh)

		Rhabarber	Erdbeeren	Spargeln	
Energie	kcal	7	35	24	
	kJ	31	148	100	
Kohlenhydrate	g	1.0	7.0	3.3	
Nahrungsfasern	g	2.5	2.2	1.7	
Wasser	g	93.5	89.9	92.0	
Vitamine:					Bedarf pro Tag
Betacarotin	mcg	89	40	400	2000-4000
Vitamin E	mg	0.2	0.2	1.7	12-15
Folsäure	mcg	8	62	128	400
Vitamin C	mg	12	60	14	100
Mineralstoffe:					
Kalium	mg	288	152	269	2000
Calcium	mg	86	20	22	1000
Magnesium	mg	13	12	18	300-400
Eisen	mg	0.3	0.4	0.9	10-15
Zink	mg	0.2	0.1	0.4	7-10
Säuren:					
Oxalsäure, total	mg	460	16	k.A.	
Oxalsäure, löslich	mg	270	9.9	k.A.	
Zitronensäure	mg	130	748	95	
Apfelsäure	mg	1250	303	60	

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>