



Rhabarber

Die fleischigen Wurzeln des chinesischen Rhabarber oder Medizin-Rhabarber (*Rheum palmatum*) wurden bereits um 2700 v.Chr. in einem chinesischen Kräuterbuch als Heilmittel beschrieben. Schon zur Zeit um Christi Geburt wurden getrocknete und geriebene Wurzeln international gehandelt. Von China gelangten die Rhabarberstauden nach Russland, die den Handel mit Medizinal-Rhabarber zu Beginn des 18. Jahrhunderts monopolisierten und strenge Qualitätsvorschriften einführten.

Ebenfalls im 18. Jahrhundert begann man erstmals in England die fleischigen Blattstiele zu nutzen und verschiedene Speise-Rhabarbersorten (*Rheum rhaponticum*) und (*Rheum rhabarbarum*) kommerziell anzubauen. In Mitteleuropa wurde diese Form der Nutzung erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt und heute wird Rhabarber in allen gemäßigten Zonen der Erde angebaut.

Der Name Rhabarber hat übrigens den gleichen Wortstamm wie der Frauenname „Barbara“, was übersetzt so viel wie „die Fremde“ bedeutet, ebenso wie „die Barbarei“ als Bezeichnung für Rohheit und Wildheit oder „die Barbaren“ als die Fremden schlechthin. Der botanische Name *Rheum rhabarbarum* bedeutet also eigentlich nichts anderes als „fremdländische Wurzel“.

Anfang April läutet Rhabarber als eine der ersten Pflanzen die Erntesaison ein. Die Rhabarberstangen enthalten vor allem Apfel- und Zitronensäure und nur wenig Oxalsäure (welche im Körper die Aufnahme von Eisen behindert), die vor allem in den (deshalb) ungenießbaren grünen Blättern vorhanden ist.

Der Gehalt an Oxalsäure baut sich in Rhabarber erst im Laufe der Vegetationsphase langsam auf. Davon ist insbesondere die Schale betroffen. Demzufolge weist die Ernte im April nur einen minimalen Anteil des giftigen Stoffes auf. Es ist empfehlenswert, zum Ende der Rhabarber-Saison die Stängel sorgfältig zu schälen. Nach dem Johannistag, dem 24. Juni, findet traditionell keine Ernte mehr statt. Das schont die Vitalität der Pflanze und verhindert den Verzehr von belasteten Stängeln.

Dem Rhabarber wird eine blutreinigende und darmregulierende Wirkung nachgesagt, weshalb er gerne für Frühjahrskuren verwendet wird.