

## Rhabarber im Advent

Das Team vom ÖkoGut Buch ist Experte im ökologischen Gärtnern – heute: Alles um das bekannte Stielgemüse

»Sauer macht lustig.«  
(Bedeutet etwa: Frucht-, Milch- und Essigsäuren sind appetit- und geschmacksfördernd).

Das bekannte Stielgemüse ist recht anspruchslos, aber nach sieben bis zehn Jahren sollte durch Wurzelteilung eine Art Verjüngung stattfinden. Ideal dafür ist ein frostfreier Tag im Herbst, oft eignet sich sogar noch die Adventszeit. Die etwa 60 Arten der Pflanzengattung



Junge Rhabarberpflanze



Rhabarberstangen

Rhabarber stammen aus asiatischen Hochgebirgen. Das bei vielen Pflanzennamen wie beim Gemeinen Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) auftauchende Eigenschaftswort *gemein* hat natürlich die Wortbedeutung von *allgemein* (weit verbreitet) und nicht von böse (eher könnte man die anspruchslose Pflanze lieb nennen). *Rheum rhabarbarum* bedeutet Fremdländische Wurzel. Einige medizinisch genutzte Arten (*Rheum officinale*, *Rheum palmatum*, *Rheum sibiricum*, *Rheum webbianum*...) waren bereits vor 5000 Jahren in China bekannt und wurden im Mittelalter dann auch in Europa verwendet. Die Verbreitung des Gemeinen Rhabarbers als Gemüse begann im 16. Jahrhundert in Russland und der gewerbsmäßige Anbau in Deutschland erst im 19. Jahrhundert.

In vielen modernen Heilpflanzenbüchern wird Rhabarber nicht mehr aufgeführt, in Wildkräuterbüchern schon gar nicht. Schließlich gibt es praktisch keinen verwilderten Rhabarber in der heimischen Natur, ähnlich aussehende Blätter an Bächen stammen meistens von der Gewöhnlichen Pestwurz (*Petasites hybridus*). Im Harz bezeichnet man die Pestwurz sogar als Wilden Rhabarber, die filzige Pflanze riecht jedoch unangenehm und enthält Pyrrolizidinalkaloide.

Übliche Zubereitungen von Rhabarber in der Küche dürften bekannt sein. Viele Internet-Darstellungen listen jeweils Dutzende von Rezepten auf. Es gibt spezielle Kochbücher nur über diese Pflanze.

Was kann man sonst noch mit Rhabarber anstellen? Große Blätter eignen sich für Kinderspiele oder zum Abdecken von Kompost. Das bewirkt eine gleichmäßigere Feuchtigkeit im Komposthaufen. Der Saft wirkt schmerzlindernd und blutstillend. Noch immer wird Rhabarberwurzel (*Rhei radix*) als mildes Hausmittel gegen Verstopfungen und Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Rhabarber ist auch Bestandteil der indonesischen Weihrauchzigarette Rokok Klembak.

Damit die Rhabarberwurzeln bei der Teilung nicht zu lange an der Luft bleiben, sollte man das neue Pflanzloch an einem sonnigen Platz schon vorher ausheben. Trotz eines hohen Wasserbedarfs ist Rhabarber empfindlich gegen Staunässe, eine Drainageschicht am Lochboden aus Kies oder Tonscherben kann nicht schaden. Rhabarber mag mittelschwere Böden, ein wenig Kompost und eine Mulchabdeckung. Er ist ein Tiefwurzler, deshalb sollte man die Wurzel möglichst großzügig freilegen. Die Teilung sollte mit einem scharfen Spaten so erfolgen, dass die abgetrennten neuen Pflanzen mehrere Blattknospen und ausreichend Wurzeln aufweisen. Das größte Wurzelstück bleibt am ursprünglichen Standort, das abgestochene Stück (eventuell mehrere) wird in

ursprünglicher Höhe an anderer Stelle eingesetzt. Da gesunde Rhabarberpflanzen recht groß werden können, ist ein Pflanzabstand je nach Sorte von mindestens 80 bis 100 Zentimetern sinnvoll. Anschließend gut angießen, auch die wieder fest mit Erde umgebene Mutterpflanze. Eine Düngung ist nicht unbedingt nötig,

am ehesten kommen Hornspäne oder Pferdemist im Frühjahr in Frage. In den ersten beiden Jahren sollten umgesetzte Rhabarberpflanzen nicht beerntet werden, dann liefern sie in der Folgezeit deutlich reiche Erträge. Einige Arten bilden auch attraktive Blütenstände, eine Entfernung der Blütenknospen stärkt jedoch das Wachstum der Stiele. Gute Nachbarn von Rhabarber im Sinne der Permakultur sind beispielsweise: Ringelblume, Tagetes, Kapuzinerkresse, Kohlrabi und Blumenkohl, Pflück- und Schnittsalat, Spinat, Petersilie, Buschbohnen, Zwiebeln und Lauch.

Und nun zünden wir den Adventskranz (mit rhabarberfarbenen Kerzen) an, machen es uns gemütlich, träumen von wärmeren Tagen im kommenden Jahr...



FOTOS: ARCHIV

Rhabarberfarbene Kerzen im Advent.

Ein sichtbares Wachstum der Rhabarberpflanzen beginnt relativ zeitig im Vorfrühling. Bis zur Mittsommerzeit kann man dann die erfrischenden Stiele ernten. Sie sollten an ihren Ansätzen herausgedreht werden. Schnitt- oder Bruchstellen sind wesentlich fäulnisanfälliger als kleine Verletzungen an der Basis. Mit lediglich 13 Kilokalorien auf 100 Gramm eignet sich Rhabarber hervorragend für eine leichte Ernährung. Sein Gehalt an Antioxidanzien ist doppelt so hoch wie beim Grünkohl. Er enthält weiterhin verschiedene Fruchtsäuren und Oxalsäure. Letztere ist in höheren Dosierungen gesundheitsschädlich. Nieren- und gallenranke Personen sowie Kleinkinder sollten deshalb nur sehr wenig Rhabarber zu sich nehmen. Kochen reduziert Oxalsäure jedoch deutlich. Manche Leute essen sogar junge rötliche Stiele roh.

Der säuerliche Rhabarberkuchen oder andere Zubereitungen können eine gute Abwechslung zu traditionellen Weihnachtsgerichten darstellen. Eingefrorene rohe oder blanchierte Rhabarberstielstückchen halten sich bis zur nächsten Saison.

Frieder Monzer

Infos/Kontakt zum ÖkogutBuch:

[www.oekogut-buch.de](http://www.oekogut-buch.de)

siehe auch S. 5 (Ökohof-Adventsmarkt)