

Rhabarber

Von Simone Dégardin - Ernährungsberaterin der Ecole du Goût

Obst oder Gemüse?

Der Rhabarber zählt zur Familie der Knöterichgewächse, also zu der gleichen Familie, zu der der Buchweizen gehört. Es handelt sich per Definition um eine Gemüsesorte, obwohl Rhabarber eher als Obst verwendet wird. Du kennst sicherlich die Rhabarbertorte, -kompott und -Marmelade, Muffins mit Rhabarber sowie Rhabarbersaft. Doch Rhabarber wird auch als Beilage zu Fisch und Fleisch serviert. In Dänemark zum Beispiel wird eine spezielle saure Soße anhand von Rhabarber zubereitet. Hier kann also der Fantasie freien Lauf gelassen werden.

Was steckt alles im Rhabarber?

Pro 100g Rhabarber sind enthalten:

2,5 g Zucker

0,1 g Fett

0,6 g Eiweiß

3,2 g Ballaststoffe



Der Rhabarber ist an sich also sehr kalorienarm und wirkt verdauungsfördernd. Er enthält viele gesunde Nährstoffe wie Vitamin C, reichlich Ballaststoffe sowie die Mineralstoffe Kalium und Kalzium. Die für die Rotfärbung mancher Sorten verantwortlichen Antioxidantien (Anthocyane, natürliche Farbstoffe) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, welche eine gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Körper haben.

Schon mal was von Oxalsäure gehört?

Rhabarber enthält ebenfalls hohe Mengen an Oxalsäure. Je älter er wird, desto höher ist auch der Gehalt an Oxalsäure. Aus diesem Grund sollte man Rhabarber nach Ende Juni nicht mehr ernten.

Für gesunde Menschen ist Oxalsäure in der Regel überhaupt kein Problem. Zuviel Oxalat, also die Salze der Oxalsäure, kann bei Menschen, die unter Nierenerkrankungen oder Gicht leiden, das Krankheitsbild verschlechtern. In diesen Fällen wird stark von einem hohen Konsum an Rhabarber abgeraten.

Das Schälen reduziert bereits einen großen Anteil der Oxalsäure. Außerdem wird empfohlen, den Rhabarber vor dem Essen zu kochen, da die Oxalsäure beim Kochen, Dünsten oder Blanchieren aus den Stängeln herausgelöst wird.



Auch interessant: Wusstest du, dass es von Vorteil ist Rhabarber mit Milchprodukten zu kombinieren? Das Kalzium der Milchprodukte bindet sich mit der Oxalsäure und neutralisiert sie auf diese Weise.

Tipp:

Bedingt durch den hohen Fruchtsäuregehalt werden den säuerlichen Rhabarberzubereitungen oft zu viel Zucker zugesetzt. Hohe Mengen an Zucker heben dann die positiven Effekte der kalorienarmen Zusammensetzung wieder auf. Fruchtsaft (Apfel- oder Orangensaft) oder etwas Honig stellen eine gute Alternative zum raffinierten Zucker dar. Versuche auch den Rhabarber mit süßeren Obstsorten zu kombinieren, unter anderem mit Erdbeeren oder Bananen und entdecke, wie diese Kombination dir schmeckt!!



Photo: Caroline Martin