

## Rhabarber

# Die Wurzel der Barbaren

Leona Stolterfoht, veröffentlicht am 21.04.2010



Rhabarber ist nicht jedermanns Geschmack. *Foto: Zweygarth*

---

Stuttgart - Mit dem ersten Rhabarberkuchen beginnt für Andreas Mayer der Frühling. "Und im Herbst muss es dann ein Pflaumenkuchen sein", sagt der Chef der Demeter-Gärtnerei von Woedtke aus Murr, die auf dem Stuttgarter Wochenmarkt vertreten ist. Mayer schwört auf ein uraltes Rhabarberkuchenrezept, das von der Mutter einer Freundin stammt. "Allerdings nehme ich nur die Hälfte der angegebenen Zuckermenge", sagt Mayer, "ich will ja schließlich den Rhabarber schmecken."

### Weitere Artikel zum Thema

[Marktführer Spinat als Salat »](#)

[Marktführer Junges Gemüse dank Heizung »](#)

[Typisch deutsches Gemüse One Kohlrabi please »](#)

[Brunnenkresse Nasse Füße mag der Kreuzblütler gerne »](#)

[alle Artikel anzeigen »](#)

Manche verziehen schon allein bei dem Gedanken an die grün-roten Stangen das Gesicht - anderen kann es nicht sauer genug sein. Um es mal neutral zu sagen: der Geschmack ist sehr eigen. Besonders sauer ist die Sorte der Kategorie grünstielig und grünfleischig, eine herbe Säure haben rotstielige, aber grünfleischige Stangen und die dritte und mildeste Sorte ist rotstielig und rotfleischig. Diese wird auch Himbeerrhabarber genannt.

"Der rote Rhabarber ist besonders beliebt, aber er bringt den geringsten Ertrag", sagt Andreas Mayer. Noch bezieht er die Stangen von einem Kollegen, aber in wenigen Tagen ist auch sein Rhabarber so weit. "Wegen des strengen Winters hinkt dieses Jahr alles zwei, drei Wochen hinterher", sagt der Biogärtner.

### Zu viel Säure ist nicht gesund

Das Ende der Ernte ist dagegen laut Bauernkalender vorgeschrieben: Von Johanni an (24.

Juni) sollen weder Spargel noch Rhabarber geerntet werden. Diese Regel dient vor allem der Regeneration der Pflanze und kommt nicht, wie oft irrtümlich angenommen wird, vom ab diesem Zeitpunkt zu hohen Oxalsäuregehalt.

Zu viel der Säure ist aber tatsächlich nicht gesund - im schlimmsten Fall kann es zu Nierensteinen kommen -, aber wer während der Saison zwei- bis dreimal in der Woche Rhabarber isst, braucht nichts zu befürchten. Gut ist auf jeden Fall, wenn zu Rhabarber Milch oder Milchprodukte verzehrt werden, denn das darin enthaltene Kalzium bindet einen Teil der Oxalsäure. Daneben steckt in dem Obst, das botanisch ein Gemüse ist, auch jede Menge Gesundes: Vitamin C, K, Kalium, Magnesium, Kalzium.

Kein Wunder also, dass die Stangen schon früh als Heilgemüse eingesetzt worden sind: Schon den Römern war die sogenannte Wurzel der Barbaren (lateinisch reubarbarum) bekannt.

#### **Rezept der Woche: Ricotta-Rhabarber-Creme**

Anstatt der Himbeeren können für diesen Nachtisch auch Erdbeeren verwendet werden.

#### **Zutaten**

500 Gramm Rhabarber, drei Teelöffel brauner Zucker, ein Esslöffel Wasser, 500 Gramm Ricottakäse, 300 Gramm Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt), ein Teelöffel weißer Zucker.

#### **Zubereitung**

Rhabarber putzen, schneiden und mit dem braunen Zucker bestreuen. Das Wasser darüberträufeln und beiseitestellen. Den Ricottakäse in eine zweite feuerfeste Form geben und diese mit Alufolie abdecken. Beide Auflaufformen eine halbe Stunde bei 180 Grad in den Backofen stellen. Himbeeren auf den Rhabarber geben, den weißen Zucker auf den Ricotta streuen und beides zehn Minuten backen. Den Ricotta auf Tellern anrichten und mit den Rhabarber-Beeren garnieren.

[http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/2460635\\_0\\_9223\\_-rhabarber-die-wurzel-der-barbaren.html](http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/2460635_0_9223_-rhabarber-die-wurzel-der-barbaren.html)