



## Gärtnerhof Staudenmüller

Askanische Straße 1, 17268 Templin,  
Ortsteil Vietmannsdorf, Tel. (039882) 263

- ◆ Hofladen in Vietmannsdorf: jederzeit
- ◆ CSA gemeinsam landwirtschaften im Aufbau
- ◆ Ferienwohnungen



# Rhabarber

– RHEUM RHABARBARUM L.

Das Frühjahr ist da und mit ihm der beeindruckende Rhabarber, mit seinen imposanten Blättern und Blüten. Im zeitigen Frühjahr ist er neben Spargel, Salat, Spinat und Porree eines der wenigen Frühjahrsgemüse, das auf heimischen Feldern geerntet wird.

## DIE BIOLOGIE

Die langlebige Pflanze scheint nahezu unverwüstlich mit seinen mächtigen Blättern und den dicken frostharten Wurzeln. Die grünroten, bis 70 cm langen, Stiele werden gegessen, denn deren Säure wirkt durstlöschend, erfrischend und regt die Verdauung an. Im Herbst vergilben dann die Blätter und die Pflanze stirbt oberirdisch ab.

## DER ANBAU

Wir haben einen alten Rhabarberstock geteilt und im Oktober an zwei neue Stellen gepflanzt. Dort ernten wir ihn seit seinem 2. Standjahr. Er kann so lange an diesem Ort stehen und geerntet werden, bis er ermüdet. Dann will der Rhabarber wieder geteilt und umgepflanzt werden. Die Aufgabe besteht darin ihn nicht von der Quecke und anderen ausdauernden Beikräutern einwachsen zu lassen. Dazu mulchen wir ihn fast jedes Jahr mit vielen Fuhren Pferdemist oder altem eiweißreichem Heu, das flächendeckend in Herbst/Winter ausgebracht wird. So bekommt der Boden viel Futter und der Rhabarber viele Nährstoffe. Bodengare entsteht und der Rhabarber wächst über das Kraut hinaus. Reif sind die Pflanzen, wenn sich die Blattfelder zwischen den Rippen gestreckt haben. Von April bis zum 24. Juni (Johanni) kann geerntet werden, aber einige der Stiele lassen wir stehen, dass sich die Staude nach der Ernte für das nächste Jahr erholen kann. Die Stängel werden nun holzig und die Säure nimmt zu.

## DIE GESCHICHTE

Rheum rhabarbarum L. bedeutet die Wurzel aus der Fremde. Sie kam im 17. Jh. aus Asien, wo schon vor 5000 Jahren die Wurzel als Heilmittel eingesetzt wurde.

## WIRKUNG UND INHALTSSTOFFE

Der Vitamingehalt ist durchschnittlich, aber Kalium, Calcium und Chlorid sind reichhaltig vertreten. Die Inhaltsstoffe wirken ent-schlackend, indem Galle und Dickdarm angeregt werden und sind ideal für Herz und Kreislauf. Als Frühjahrskur kann man täglich ein kleines Glas Rhabarbersaft trinken. Die Blätter jedoch sollte man nicht verzehren, da sie zu viel Oxalsäure enthalten.

## IN DER KÜCHE

- ◆ In den ersten 4 bis 6 Wochen ist es nicht nötig die Haut von den Stängeln abzuziehen. Anschließend schneidet man ihn roh in Stücke und kann schmackhafte Marmelade, Saft, Sauce, Kuchen oder Kompott zubereiten. Grundsätzlich passen zum Rhabarber Vanille, Äpfel, Bananen, Rosinen und Erdbeeren, die den sauren Geschmack ausgleichen. Die Stiele, am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt, sind 3 Wochen lagerfähig.
- ◆ Rhabarber Kompott – Wir waschen die Stängel, schneiden sie in 2 - 4cm große Stücke und kochen sie kurz auf. Dazu geben wir z. B. gestampfte Bananen, um die Säure zu mildern, Rosinen oder/und nach Bedarf Rohrzucker. Dazu gibt es bei uns fast immer Schrot pudding. Das ist Pudding aus geschrotetem Dinkel, statt des Fertigpulvers, Milch, etwas Ei, Vanille, Salz und Rohrzucker.
- ◆ Rhabarber Kuchen – Für ein Blech Kuchen benötigen Sie 1kg Rhabarber, der am Abend geputzt und in Stücke geschnitten wird. Darauf geben Sie 250g Zucker (je nach Geschmack) und lassen den Zucker über Nacht den Saft aus dem Rhabarber ziehen. Am nächsten Tag bereiten Sie einen Mürbeteig zu, der als Grundlage für den Kuchen dient. Aus dem gezuckerten Rhabarber sollten Sie ½ l Saft erhalten. Falls es nicht reicht, geben Sie Apfelsaft hinzu. Mit diesem Saft kochen Sie nun Pudding statt mit Milch. Zum Pudding geben Sie 2-3 Eigelb, 30g Butter und darunter heben Sie geschlagenen Eischnee. Auf den ausgerollten Teig legen Sie den Rhabarber und darauf geben Sie dann den Pudding. Der Kuchen wird bei mittlerer Hitze 40 Minuten lang gebacken.