

# Rhabarber

## Sorten

- **Canada Red** - kräftige, durchgehend rot gefärbte Stängel, geringer Säuregehalt, Rotfärbung bleibt nach dem Kochen
- **Livingstone** - milde Sorte, sehr langer Erntezeitraum (Mai-Oktober), zieht sich erst spät zurück
- Botanisch gesehen ein Gemüse, wird jedoch fast immer wie Obst verwendet

## Standort & Boden

- Sonnig bis halbschattig, windgeschützt
- Tiefer, nährstoffreicher, humoser Boden mit guter Wasserhaltefähigkeit
- pH-Wert idealerweise 5,6 bis 7,2
- Keine Staunässe, kein zu hoher Unkrautdruck
- Pro Pflanze ca. 1 m<sup>2</sup> Platz einplanen - die Staude wird über die Jahre sehr groß
- Nicht nach Starkzehrern wie Tomaten, Paprika oder Kohl pflanzen

## Aussaat & Pflanzung

- Vermehrung meist über Rhizomteilung (nicht über Samen)
- Teilung bestehender Stauden im Herbst oder Frühjahr mit scharfem Spaten
- Jungpflanzen aus dem Topf im Frühjahr einpflanzen
- Im ersten Jahr nicht ernten - Pflanze erst anwachsen lassen
- Ab dem zweiten Jahr kann geerntet werden, wenn die Stängel kräftig genug sind

## Pflege

- Sehr pflegeleicht und mehrjährig - kommt jedes Frühjahr von selbst wieder
- Regelmäßig gießen, besonders in Trockenperioden
- Einmal pro Saison kurz vor dem Austreiben düngen (Kompost oder organischer Dünger)
- Nach der Ernte im Juni/Juli erneut düngen
- Blütenansätze sofort entfernen - sie hemmen das Wachstum der Stängel
- Im Winter zieht sich die Pflanze zurück - mit Laubmulch abdecken, im Frühjahr freilegen

- **Tipp:** Im zeitigen Frühjahr Eimer über die Stielansätze stülpen – Dunkelheit fördert das Treiben und macht die Stängel süßer und aromatischer (nur alle 2 Jahre anwenden)

## Ernte

- Erntezeit: April/Mai bis Ende Juni (traditionell bis Johannistag, 24. Juni)
- Ausnahme: Sorte "Livingstone" kann bis Oktober geerntet werden
- Nur kräftige, ausgewachsene Stängel ernten – nie mehr als die Hälfte der Pflanze auf einmal
- Stängel herausziehen (nicht schneiden), um Schäden zu vermeiden
- **Achtung:** Ab Juli steigt der Oxalsäuregehalt stark an – danach nicht mehr ernten
- **Blätter sind giftig** – nicht essen, nicht kompostieren, aber gut als Mulch oder Jauche gegen Blattläuse verwendbar

## Lagerung

- Frisch: 1-2 Tage kühl lagern
- Einfrieren: Stängel in Stücke schneiden und einfrieren, hält mehrere Monate
- Zu Kompott, Konfitüre oder Saft verarbeiten

## Schädlinge & Krankheiten

- Sehr robust und kaum anfällig dank hohem Oxalsäuregehalt in den Blättern
- **Schnecken** – besonders im Frühjahr bei den zarten Neutrieben; Schneckenkragen oder Absammeln hilft
- **Blattläuse** – selten, kräftiger Wasserstrahl reicht meist aus; alternativ Jauche aus Rhabarberblättern
- **Mehltau und andere Pilze** – bei zu dichter Bepflanzung und feuchtem Wetter; befallene Blätter entfernen und im Restmüll entsorgen
- **Hinweis:** Blattläuse begünstigen Pilzkrankheiten – daher frühzeitig kontrollieren

## Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 13-21 kcal – sehr kalorienarm
- **Wassergehalt:** ca. 93 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 4-5 g
- **davon Zucker:** ca. 1,1 g
- **Eiweiß:** ca. 0,7-1 g
- **Fett:** ca. 0,1-0,2 g

- **Ballaststoffe:** ca. 1,8 g
- **Vitamine:** Vitamin K (ca. 25–30 % des Tagesbedarfs – herausragend), Vitamin C (ca. 10–12 % des Tagesbedarfs), B-Vitamine (gering)
- **Mineralien:** Kalzium (140 mg – ungewöhnlich hoch für ein Gemüse), Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Antioxidantien (höher als in Grünkohl), Anthrachinone (leicht abführend), Oxalsäure (bindet Mineralien – bei Nieren- oder Gallenproblemen beachten)
- **Glykämischer Index:** sehr niedrig

## Hinweise / Notizen

---

Revision #1

Created 2026-06-19 10:53:48 UTC by dakazanak

Updated 2026-06-19 10:53:48 UTC by dakazanak