

## Rhabarber: fünf spannende Fakten zum saisonalen Gemüse

**Von der Botanik über die Lagerung bis hin zu nützlichen Tipps: Pünktlich zum Saisonstart holt der Verein *Land schafft Leben* den Rhabarber vor den Vorhang.**

### Gemüse im Obstgewand

Rhabarber wird zwar oft für Obst gehalten, ist aber eigentlich ein Gemüse. Er zählt zur Familie der Knöterichgewächse und hat fleischige Stiele mit breitflächigen Blättern. Die Staude kann bis zu einem Meter hoch und wegen ihrer großen Blätter bis zu eineinhalb Metern breit werden. Alle Arten von Rhabarber stammen ursprünglich aus dem Himalaja, genauer aus dem chinesischen und indischen Teil.

### Roher Rhabarber? Nein danke!

Rhabarber soll nicht roh gegessen werden. Grund dafür ist die enthaltene Oxalsäure. Diese hemmt die Aufnahme von Nährstoffen wie Kalzium, Eisen und Magnesium im Körper und kann bei hoher Zufuhr die Bildung von Harn- oder Nierensteinen begünstigen. In den Blättern ist besonders viel Oxalsäure enthalten, daher sind nur die Stiele des Rhabarbers zum Verzehr geeignet. Der Gehalt der Oxalsäure im Rhabarber steigt mit zunehmendem Alter, weshalb er nicht später als Mitte Juni geerntet werden sollte.

### Rhabarber in Österreich

Im Jahr 2023 wurden in Österreich auf insgesamt 51 Hektar Rhabarber angebaut und 915 Tonnen geerntet. Generell schwankt die jährliche Erntemenge von Rhabarber. Die Hauptsaison der Ernte liegt zwischen April und Mitte Juni. Rhabarber kann erst ab dem zweiten Jahr geerntet werden. Beim Einkauf lohnt sich ein Blick auf das Etikett, denn im Supermarktregal liegt auch während der Rhabarber-Saison nicht nur heimischer Rhabarber, sondern auch Importware.

### Was ist drin im Rhabarber?

Rhabarber ist mit 15 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr kalorienarm. Mit einem Ballaststoffgehalt von 3,2 Gramm zählt er zu den ballaststoffreicheren Gemüsesorten. Er enthält zudem nennenswerte Mengen an Mikronährstoffen wie Kalium, Calcium und Vitamin K. Interessant sind die enthaltenen Anthocyane. Diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind für die Rotfärbung des Rhabarbers verantwortlich. Ihnen werden verschiedene positive Eigenschaften, darunter eine antioxidative Wirkung, nachgesagt. Antioxidativ wirkende Stoffe schützen den Körper in erster Linie durch das Abfangen von freien Radikalen, die durch Infektionen, physische Belastungen, Rauchen oder UV-Strahlen entstehen können.

### Lagerung – wissen, wie's geht

Rhabarber lässt sich nur schlecht lagern. Er sollte daher am besten frisch geerntet bzw. kurzfristig gekauft und im Anschluss bald verarbeitet werden. Für eine kurzzeitige Lagerung wickelt man ihn idealerweise in ein leicht feuchtes Tuch und gibt ihn in die Gemüselade des Kühlschranks. Doch Vorsicht: Rhabarber fault und schimmelt schnell – daher ist es wichtig, ihn luftdurchlässig und nur einige Tage lang aufzubewahren. Um ihn länger genießen zu können, kann Rhabarber ungekocht und in kleine Stücke geschnitten eingefroren werden. Beim Einkauf sollte auf frische Schnittstellen und glänzend wirkende, feste Stiele geachtet werden. Je dünner die Rhabarberstiele, desto zarter sind sie im Geschmack und desto weniger Fasern haben sie.

**Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

## Presseaussendung

Wien, 11. April 2024



**Carmen Brüggler**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

[presse@landschafftleben.at](mailto:presse@landschafftleben.at)

### Bildbeschreibungen:

- Rhabarber – das Gemüse hat in Österreich wieder Saison.

### Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Mehr Gemüswissen](#)
- [Regional in die warme Jahreszeit starten](#)
- [Fermentieren leicht gemacht](#)

### Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanning** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter [www.landschafftleben.at](http://www.landschafftleben.at) zugänglich. Die beiden Gründer\*innen Hannes Royer und Maria Fanning stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument\*innen ebenso wie Medienvertreter\*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument\*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender\*innen unterstützt.