

Rhabarberblätter richtig nutzen: Mulch oder Gift? So geht's!

Erfahren Sie, wie Rhabarberblätter im Garten sinnvoll genutzt werden können – als Mulch und bei der Düngung, aber mit Vorsicht!



Deutschland - Im Frühsommer fällt beim Ernten von Rhabarber eine interessante Menge an Blättern an. Viele Hobbygärtner neigen dazu, diese auf dem Kompost zu entsorgen. Dabei sind die Rhabarberblätter äußerst nützlich und sollten als Mulchmaterial verwendet werden. Laut **Ruhr24** schützen die Blätter den Boden vor Austrocknung und helfen gleichzeitig, das Unkrautwachstum zu unterdrücken.

Die Blätter können nach der Ernte direkt auf Beete oder unter Sträucher gelegt werden. Im Laufe der Zeit zersetzen sie sich und verbessern die Bodenqualität. Diese besondere Eigenschaft macht Rhabarberblätter zu einem effektiven Bestandteil der Gartenpflege.

Warum Rhabarberblätter vorsichtig nutzen?

Trotz ihrer Nützlichkeit sind Rhabarberblätter nicht zum Verzehr geeignet. Sie enthalten hohe Mengen an Oxalsäure, welche als Fraßschutz dient und bei Verzehr gesundheitliche Probleme verursachen kann, wie etwa Bauchschmerzen und Nierensteine. Die Verbraucher sollten sich bewusst sein, dass insbesondere sensitive Personen zu den Risikogruppen gehören, die besser auf Rhabarberblätter verzichten sollten. Insgesamt warnt **Ruhr24** davor, diese im eigenen Garten zu verzehren.

Die Blüten des Rhabarbers hingegen sind essbar und können in verschiedenen Speisen eine interessante Note einbringen. Dennoch bleibt es wichtig, Rhabarber und seine Bestandteile mit Bedacht zu genießen. Experten empfehlen, die Rhabarberernte süß-saftig zu nutzen und auf eine übermäßige Verarbeitung, etwa durch die Herstellung von Sud oder Brühen aus den Blättern, zu verzichten, da wissenschaftliche Belege für deren Wirksamkeit fehlen.

Gesundheitliche Aspekte und Nährstoffe

Rhabarber hat jedoch viele positive Eigenschaften. Er enthält nicht nur Oxalsäure, sondern auch eine Reihe von gesunden Inhaltsstoffen. Laut **Kraut & Rüben** liefert Rhabarber wertvolle Vitamine wie C und K sowie B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Diese Nährstoffe machen Rhabarber zu einer gesunden Ergänzung in der Ernährung.

Um die Menge an Oxalsäure im Rhabarber zu reduzieren, existieren spezielle Maßnahmen. Obwohl Oxalsäure in großen Mengen gesundheitliche Probleme hervorrufen kann, ist der Verzehr von Rhabarber nicht grundsätzlich schädlich. Das Obst, kombiniert mit anderen Zutaten in leckeren Rezepten, kann die positiven gesundheitlichen Effekte weit überwiegen.

Zusammenfassend ist der Rhabarber ein vielseitiges Gemüse, das sowohl in der Küche als auch im Garten seine Anwendung

findet. Während die Blätter wertvolle Mulchmaterialien darstellen, ist der Verzehr nicht empfehlenswert. Stattdessen trägt der Genuss der saftigen Stängel zur Gesundheit bei und sorgt gleichzeitig für kreative Küchenerlebnisse.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.ruhr24.de • www.krautundrueben.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de