



Conoscere le erbe

Rabarbaro comune

Rheum rhabarbarum Poligonacee (Polygonaceae)



Storia, botanica e cultura

Dal punto di vista botanico, il rabarbaro è considerato una verdura.



Impiego nella medicina naturale e in cucina

La radice di rabarbaro, molto apprezzata nei tempi antichi a scopo terapeutico, ancora oggi si trova in forma di polvere nelle erboristerie e nelle farmacie.



Ricetta

Dolce al rabarbaro



Cenni storici

Si suppone che il rabarbaro sia originario della zona dell'attuale Cina, ove si trovano testimonianze su questo arbusto risalenti a circa 4000 anni fa. Non si tratta però del nostro rabarbaro comune bensì del cosiddetto rabarbaro officinale = *Rheum palmatum*. Da antichi scritti si può desumere che il rabarbaro fu introdotto in Grecia già nell'antichità per cui non c'è da meravigliarsi che il nome del genere *Rheum* derivi dal greco antico *rheon*.

Su una scheda del 1777 dell'orto botanico di Edimburgo si legge che questa pianta è stata ampiamente coltivata in questo luogo. Si tratta della specie *Rheum palmatum* = rabarbaro officinale che può essere utilizzato esclusivamente a scopo terapeutico.

Anche gli inglesi nel corso del 18° secolo si sono occupati intensamente della coltivazione e della selezione del rabarbaro, riconoscendone anche il grande valore dal punto di vista della salute come del sapore. Non c'è dunque da stupirsi che le prime testimonianze di ricette scritte si ebbero proprio qui. Del rabarbaro sono noti numerosi nomi comuni come erba brusca, rumes, raenes, lapass, lavazz de mont, rabarbaro dei frati. Nel mondo occidentale, dall'inizio del tardo medioevo si è imposto il rabarbaro comune proveniente dalle coltivazioni.

Botanica e cultura

(Estratto dall' «Atlante illustrato del regno vegetale», consigliere federale Dr. Moritz Willkomm, 3a edizione 1895 Praga)

«Delle varietà estere è particolarmente degno di nota il rabarbaro del genere *Rheum*, le cui specie locali in Asia formano spesso arbusti ad altezza d'uomo con rizomi legnosi spessi e carnosi e grandi foglie basali dai lunghi steli. I fiori per lo più bianchi sono disposti a grappoli a forma di pannocchia. Hanno un perigonio con 6 tepali, 9 stami e 3 stili e danno vita a noci trigone, ovvero noccioli nudi che presentano tre margini spigolosi prolungati a forma di ala».

Il rabarbaro comune è uno dei primi messaggeri primaverili locali nei nostri giardini.

Sebbene soltanto poche specie possano essere elaborate per essere consumate, nel mondo si contano circa 700 specie.

Dal punto di vista botanico, il rabarbaro è considerato una verdura benché venga utilizzato piuttosto come frutta. Il rabarbaro = *Rheum* appartiene alla famiglia delle poligonacee = *Polygonaceae*.

Il rabarbaro è una pianta perenne, resistente all'inverno che forma rizomi spessi e piuttosto irregolari. Le parti in superficie muoiono in autunno. All'arrivo della primavera con le sue giornate di sole, i boccioli sotto terra rifioriscono in modo davvero affascinante. Dalle rosette basali si sviluppano i gambi delle foglie che, a seconda della specie, possono raggiungere i 70 cm. Da fotografare è perfetto il germoglio dell'infiorescenza che può raggiungere i 2 m di altezza, con i suoi fiori color crema che risplendono a giugno.

Il primo anno dopo la piantagione non si dovrebbero raccogliere i gambi dalla pianta giovane per consentire al ceppo di sviluppare appieno la sua forza. Per quanto riguarda il raccolto, bisogna osservare la famosa regola che dopo San Giovanni, il 24 giugno, non si dovrebbero più tagliare gli steli per consentire al ceppo di svilupparsi di nuovo completamente per l'anno di raccolto successivo.

L'ubicazione di questo imponente arbusto dovrebbe essere ben soleggiata. Un terreno ricco di humus e ben permeabile ne favorisce una buona crescita. Consigliamo di aggiungere ogni due anni letame ben decomposto o compost.



Impiego nella medicina naturale

Rabarbaro = molto prezioso (!) Numerosi sono gli ingredienti del *Rheum*: abbondante potassio, fosforo, calcio, ferro e tanti pregiati minerali, ma anche vitamine – C, gruppo B, E, K – nonché tracce di carotene si trovano nel rabarbaro comune che è composto per il 95% da acqua. 100 g di questa «verdura» hanno solo circa 12 calorie/45 Joules. Attenzione però che l'elevata acidità di questo arbusto favorisce l'utilizzo di abbondante zucchero. La valenza per la salute di questo tipo di rabarbaro coltivato è così preziosa che in questa sede non desideriamo fornire altre indicazioni mediche – per es. del *Rheum palmatum*.

Impiego in cucina

Nella cucina calda e fredda, il rabarbaro è adatto a cibi dolci e piccanti. Marmellate, dolci al rabarbaro e strudel, torte, muffin, soufflé, mousse o un raffinato gelato al rabarbaro si possono realizzare con le 3 varietà disponibili in commercio: il rabarbaro con gambo e polpa di colore verde, il rabarbaro con il gambo rosso e la polpa di colore verde e il rabarbaro con gambo e polpa di colore rosso.

Meno noto è invece il fatto che gli steli del *Rheum* si possono utilizzare anche per la vinaigrette o per preparare un grintoso risotto al rabarbaro. Un piccolo suggerimento: si può abbinare e rifinire ottimamente con un timo fine e aromatico = *Thymus vulgaris*.

A questo punto desideriamo precisare che si possono utilizzare soltanto gli steli del rabarbaro. Le foglie del rabarbaro contengono molto più acido ossalico che, se consumato, può causare disturbi alla salute.



Ricetta

Dolce al rabarbaro

100 g	di burro
100 g	di zucchero
1 bustina	di zucchero vanigliato
2	uova
1 pizzico	di sale
100 g	di farina
50 g	di mandorle tritate
1 cucchiaino	di lievito in polvere
200 g	di rabarbaro sbucciato

- Pelare il rabarbaro e tagliarlo a fette di 1 cm.
- Sbattere il burro, lo zucchero e lo zucchero vanigliato con il mixer e ridurlo a un composto cremoso.
- Aggiungere le uova e continuare a sbatterle per altri 2-3 minuti
- Mescolare la farina, le mandorle, il sale e il lievito e unire la miscela con la spatola all'impasto schiumoso.

- Preriscaldare il forno a 200°C.
- Foderare la teglia da forno con carta da forno.

- Mettere l'impasto nella teglia.
- Distribuire le fette di rabarbaro sull'impasto e pressarle leggermente.

- Infornare la teglia e cuocere a 200°C per 40 minuti.

