



Rübstiel oder Stielmus

ist ein altes Frühlingsgemüse, das es in sich hat

„Man“ kennt es vor allem im Rheinland und in Westfalen. Früher war es ein beliebtes Gemüse der Bergarbeiter im Ruhrgebiet, die es in ihren eigenen Gärten anbauten – als erstes frisches Gemüse nach dem Winter quasi. Wie die alten Wintergemüse erlebt auch dieses Frühlingsgemüse gerade eine gewisse Renaissance. Daher finden sich seine (beachtlichen) Nährwerte mittlerweile sogar in

einschlägigen Nährwerttabellen: In 100 g stecken immerhin 400 mg Kalium, 100 mg Calcium, 1,5 mg Eisen, 3,6 mg Carotinoide und 130 mg Vitamin C.

Sorten

Es können alle Speiserübensorten verwendet werden, um Stielmus zu ziehen. Man muss lediglich auf einen engen Stand der Pflanzen achten – ca. 1-2 cm -, damit sich keine Rüben bilden, sondern vorrangig Blattgrün entsteht. Mittlerweile bieten einige Saatgutproduzenten auch Sorten an, die besonders auf die Ausbildung des Blattes hin gezüchtet worden sind:

- **Namenia**, diese Sorte bildet keine Rüben und kann deshalb mit weitem Abstand gesät werden. Das Blatt ist hell.
- **Cima di rapa** ist die italienische Variante des Stielmus. Er wird dort auch Broccoletti genannt, da die geschlossenen Blüten an Brokkoli erinnern. Man verzehrt Stiel, Blatt und Blüte, der Geschmack ist herzhaft und etwas bitter.

Schädlinge und Krankheiten

Bei der Kultur im Frühjahr ist der Druck durch Schädlinge und Krankheiten noch sehr gering. In trockenen Jahren können **Erdflöhe** zum Problem werden. Dagegen hilft es, den Boden feucht zu halten. Eine Abdeckung mit Vlies fördert in der noch kühlen Zeit das Wachstum und beugt dem Befall mit Erdflöhen vor. Ansonsten kann Stielmus dieselben Krankheiten bekommen wie andere Kohl- bzw. Rübengemüse. Vorbeugend sollte man deshalb eine weite Fruchtfolge einhalten und Stielmus frühestens nach vier Jahren wieder auf einem Beet anbauen, auf dem Kohl oder Rüben gestanden haben.

Ernte, Lagerung und Konservierung

Etwa fünf bis sieben Wochen nach der Aussaat kann bereits geerntet werden. Das heißt, wenn frühzeitig im März gesät wurde, ist Ende April bereits die erste Ernte möglich. Zur Ernte zieht man entweder die ganze Pflanze samt Wurzel aus dem Boden oder man schneidet die Stängel nach Bedarf etwa 2 cm über dem Boden ab. Der Rübstiel ist schnittreif ab einer Höhe von etwa 10 bis 15 cm. Wenn man die Herzblätter stehen lässt, wachsen die Blätter nach. Meist ist so noch eine zweite Ernte möglich. Wegen des raschen Wachstums und der frühen Ernte ist Stielmus ein ideales Gemüse für die Selbstversorgung.

Die Blätter halten sich im **Kühlschrank** zwei bis drei Tage und sollten lieber rasch verarbeitet werden. Zum Tiefgefrieren eignen sich fertige Zubereitungen besser als das rohe Gemüse.

Als Rheinisches Stielmus, Gemüsebeilage, vegetarischer Auflauf oder deftig mit Fleisch

Um den eigentlichen Geschmack kennen zu lernen, einfach als Beilage in etwas Rapsöl dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für einen vegetarischen Auflauf (bzw. Gratin) Stielmus mit Kartoffeln und Käse überbacken.

Klassische Variante „Rheinisches Stielmus“: Dazu brät man erst Zwiebeln in Öl glasig, gibt das gestückelte Stielmus dazu und lässt es einige Minuten garen. Das Ganze wird mit gekochten und gestampften Kartoffeln vermischt und mit Sahne und Muskat verfeinert.

Rübstiel als Rheinische Hausmannskost: Rezept gibt es im Internet beim Suppenkasperkoch.

Und nun Guten Appetit wünscht euch das Gärtnerteam