

MAIRÜBE (NAVETTE, NAVET)



Mairüben in lila-weiß...



...oder in ihrer reinweißen Form.

Kleine Rübe mit langer Geschichte

Die Mairübe (auch Navette oder Navet) ist wie viele Arten aus der großen Rübenfamilie eine sehr alte Kulturpflanze, die schon in der Antike genutzt wurde. Im alten Rom galten die Knollen allgemein als Armennahrung. Im Mittelalter und in der Renaissance waren Rüben neben dem Kohl das meistgegessene Gemüse, da sie sich mit kargen Böden begnügen und gut lagern lassen.

Die kleinen, feinen Mairüben bildeten seit jeher eine Ausnahme und genossen einen besseren Ruf. Sie galten als Delikatessgemüse und spielten vor der Einführung der Kartoffel eine wichtige Rolle im europäischen Raum, gerieten dann aber in Vergessenheit. In Frankreich findet man sie nach wie vor häufig als Navets auf Bauernmärkten, wobei dieser Begriff auch für die normale Speiserübe verwendet wird. Die nahe verwandten Teltower Rübchen galten übrigens als das Lieblingsgemüse von Johann Wolfgang von Goethe.

Warum denn Mairübe? Wir haben doch November?

Die Mairübe ist eine besondere Form der Speiserübe. Eng verwandt ist sie mit dem Teltower Rübchen, der Herbstrübe oder der Gatower Kugel.

Mairüben tragen ihren Namen, weil sie ursprünglich schon im zeitigen Frühjahr gesät wurden und dank ihrer schnellen Entwicklung schon im Mai geerntet werden konnten. Einige Sorten brauchen nur 50 Tage bis zur Erntereife, andere etwa 100 Tage. Deshalb können sie auch noch im Spätsommer für eine Ernte im Herbst gesät werden.

Praktisches und Informatives zum Verzehr

Die weiß-lila oder weiße Rübe hat einen leicht scharfen, würzigen Geschmack, für manche anfangs vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig. Das liegt auch am hohen Anteil an Senfölen in der Schale. Wenn Ihr die Mairübe roh essen wollt, solltet Ihr sie schälen und am besten fein aufschneiden und eventuell etwas marinieren (Carpaccio). Navets sind reich an verschiedenen Vitaminen, Kalium, Mineralstoffen und Eiweiß. Die Blätter der Mairübe können wie Spinat verarbeitet werden, in manchen Gegenden werden auch nur die Blattstiele als Rübstiel gegessen. Dafür werden die Blätter meist gehackt und gedünstet zu Fleischgerichten serviert.

Die Wurzel selbst kann ungeschält wie jede andere Rübe gekocht werden, man sollte sie jedoch aus Geschmacksgründen nur dünsten. So zubereitet passen sie besonders gut zu Fleischgerichten und verleihen Eintöpfen und Suppen einen besonderen Geschmack. Üblich ist auch eine Verwendung als gemischtes Püree mit Kartoffeln.