



## Stielmus, Rübstiel

Stielmus ist eine der ersten frischen Gemüsearten, die im Frühjahr aus regionalem Anbau angeboten werden. Diese, zur Familie der Speiserüben gehörende, Kohllart ist eine Spezialität in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und den Niederlanden. Sie wird auch fast ausschließlich dort angebaut und ist von April bis Juni erhältlich. Regional ist Stielmus auch unter den Namen Stängel- oder Streifmus bekannt. Im Gegensatz zu den Mai-, Teltower und Herbstrübchen ist Stielmus ein ausgesprochenes Blatt-Kohl-Gemüse. Man verzehrt nicht die Rübe, sondern das junge Laub. Dazu werden weiße Rüben oder Herbstrüben mit besonders aufrecht wachsendem Laub so dicht gesät, dass sie gar keine Rüben entwickeln können und gezwungen sind, lange Blattstiele zu bilden. Mitunter werden auch Sorten genommen, die keine Rüben ausbilden. Diese werden mitsamt der Wurzel geerntet, was die Verdunstung der zarten Blätter einschränkt. Die Inhaltsstoffe des Stielmus sind mit denen des Chinakohls vergleichbar. Besonders Kohlenhydrate, Eiweiß, wertvolle Aminosäuren, Kalium, Calcium, Eisen, Provitamin A und 36mg/100g Vitamin C, sowohl der niedrige Kaloriengehalt sind hervorzuheben.. Senföle sind für den dezenten Kohlgeschmack und -geruch verantwortlich. Rübstiel kann auf vielfältige Weise zubereitet werden. Er kann roh, fein geschnitten als Salat mit pikantem Dressing, zusammen mit anderen Gemüsearten zu schmackhaften Eintöpfen oder wie Spinat, Mangold und Chinakohl verarbeitet werden. Eine rheinische Delikatesse ist gedünsteter Rübstiel mit gebutterten Kartoffeln und Frikadellen. Stielmus wird bei der Lagerung wie Salat, Mangold oder Spinat behandelt, die Haltbarkeit ist begrenzt. Er ist bei möglichst hoher Luftfeuchte und Temperaturen von 2-5°C

zwei bis drei Tage, bei 0-1°C bis zu acht Tagen haltbar.

## Rotkohl

Die Heimat des Rotkohls ist wie bei allen Kohllarten das Mittelländische Seegebiet und Kleinasien. Großflächiger Anbau findet hauptsächlich in Mittel- und Nordeuropa statt. Je nach Region und pH-Wert des Bodens wächst Rotkohl oder Blaukraut heran. Die lila-violette Farbe wird durch den Farbstoff Anthocyan verursacht. Dieser schlägt bei Säureeinwirkung von Blau nach Rot um. Durch die Zubereitungsart kann die Farbe ebenfalls beeinflusst werden. Die rote Farbe des Rotkohls kann mit der Zugabe von Zitronensaft, Essig oder säuerlichen Äpfeln (z.B. Boskoop) noch verstärkt werden. In Norddeutschland verwendet man eher Zucker oder sogar alkalische Zutaten, dadurch bleibt die violette Farbe auch nach der Zubereitung erhalten oder verändert sich sogar ins bläuliche. Dort und im Schwäbischen heißt das gleiche Gemüse dann Blaukraut. Der Rotkohl hat zwar vieles mit dem Weißkohl gemein, der Wuchs ist aber allgemein schwächer und die festen Köpfe des Rotkohls bleiben meist kleiner als die des Weißkohls. Die Blätter sind je nach Sorte mehr oder weniger mit einer typischen Wachsschicht überzogen, die den Kohl vor Feuchtigkeitsverlusten schützt. Häufig zeigen die Umblätter einen grünlichen Schimmer. Wichtige Inhaltsstoffe sind Calcium, Kalium, Eisen, Senföle, Provitamin A und Vitamine des B-Komplexes. Der Vitamin-C-Gehalt ist wie bei den meisten Kohlsorten mit 50mg/100g relativ hoch. Rotkohl kann sehr vielseitig verwendet werden. Auch jenseits von klassischen Braten-Rotkohl-Salzkartoffeln-Kombi-nationen gibt es eine Fülle von kreativen und leckeren Rezepten. Fein geraspelt kann Rotkohl auch roh als Salat genossen werden.