



Rübstiel/Stielmus und Mairübe

Rübstiel sind die oberirdischen jungen Triebe der Mai- oder Herbstrüben. Eine andere Bezeichnung ist Stielmus oder auch Stängelmus. Stielmus führte lange Zeit ein Schattendasein, doch erlebt es als althergebrachte rheinische Spezialität in den letzten Jahren ein erfreuliches Comeback. Die Mairübe ist die kleinste und zarteste aus der Rübenfamilie. Sie gehört zu den Speiserüben, einer alten Kulturpflanze, die schon im griechischen und römischen Altertum bekannt war und bis zur Einführung der Kartoffel ein wichtiges Grundnahrungsmittel war.

Ernte

Um Stielmus zu produzieren, sät man die Rübensamen so dicht, dass sie gezwungen werden, lange Blattstiele zu bilden, oder man verwendet Sorten, die zwar eine Wurzel besitzen, aber keine Rüben entwickeln. Letztere werden bei der Ernte mit Wurzel aus der Erde gezogen, bei den Rüben bildenden Sorten werden die Blätter am Boden abgeschnitten und ermöglichen so durchaus eine zweite Ernte. Stielmus wird im Winter unter Glas ausgesät, so dass ab Februar geerntet werden kann. Haupterntezeit ist jedoch im April/Mai/Juni, wenn die Freilandware auf den Markt kommt. Mairüben werden im zeitigen Frühjahr ausgesät, so dass sie im Mai/Juni geerntet werden können und das Feld für eine Folgefrucht freimachen. Man belässt ihnen zum Verkauf gern ein grünes Blattbüschel, welches für Suppen und Salate mitverwendet werden kann.

Inhaltsstoffe

Stielmus ist ein Gemüse mit einem feinen, leicht säuerlichen Geschmack. Wegen der geringen Verbreitung sind die Inhaltsstoffe nicht besonders erforscht. Vermutlich sind sie mit denen von Chinakohl vergleichbar, was auf einen hohen Folsäuregehalt hindeuten würde sowie auf Senföle, die verdauungsfördernd wirken sowie antibakteriell in den ableitenden Harnwegen. Mairüben sind wie die anderen Speiserüben reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Der milde an Rettich erinnernde Geschmack beruht auf dem Gehalt ätherischer Öle, die im Körper eine antibakterielle Wirkung entfalten.

Lagerung und Verarbeitung

Stielmus hält sich im Kühlschrank ein bis zwei Tage frisch. Zur Zubereitung schneidet man den Wurzelansatz ab, der die Blätter zusammenhält. Jetzt lassen sie sich gut waschen und nach dem Abtropfen je nach Rezept klein schneiden. Für Salate empfehlen sich sehr feine Streifen ähnlich Endivien; bei warmer Zubereitung reichen oft Stückchen von 2 Zentimetern oder sogar gezupfte kleine Stücke. Einige Rezepte sehen vor, das obere Drittel der Blätter, das dunkler und herber schmeckt, abzuschneiden und nicht mitzuverwenden. Hier darf nach eigenem Geschmack entschieden werden, ob man soviel Abfall toleriert, ähnlich wie bei Porree. Mairüben werden wie Kohlrabi geschält und in Stücke geschnitten. Sie haben nur eine kurze Garzeit von 10–15 Minuten. Im Kühlschrank ist eine Lagerung von einigen Tagen möglich.



Verwendung

Stielmus schmeckt fein geschnitten auch als Rohkost sehr gut, meist kommt er jedoch als Warmgemüse auf den Tisch – in der Zubereitung vergleichbar mit Spinat. Er eignet sich aber auch als Bestandteil von gemischten

Gemüsegerichten, Aufläufen und Eintöpfen.

Noch ist Stielmus ein Geheimtipp – erfahrene Köche experimentieren aber bereits wieder mit den frischen Frühjahrsblättern, so dass mit interessanten Rezepten und neuen

Geschmacksnuancen zu rechnen ist. Mairüben werden zum Verzehr meist gekocht und können wie Kohlrabi oder Möhren als Gemüsebeilage, Suppe oder Eintopfgericht zubereitet werden.

Rohkostfans werden sie auch für Salatgerichte raspeln

Stielmus–Eintopf

- 1500g Stielmus waschen, eventuell obere Blätter abstreifen und in 1–2 cm lange Stücke schneiden.
- 2 Zwiebeln schälen, würfeln und in
- 1 EL Butterschmalz dünsten.
- 100g geräucherte Schinkenwürfel zufügen (oder durchwachsenen Speck auslassen) kurz mitrösten, mit
- ¼l Gemüsebrühe ablöschen, Stielmus zugeben und bei schwacher Hitze garen (Stielmus fällt sehr zusammen, wie etwa frischer Spinat)
- 700g Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und zum Gemüse geben, weitere 20 Minuten garen. Brühe teilweise abgießen (lässt sich trinken) und den Eintopf grob stampfen, nach Wunsch Petersilie überstreuen. Dazu schmecken Schälrippchen oder Bratwurst; ebenso gut können in Scheiben geschnittene Mettwürste mitgegart werden.