

Rübstiel

Als **Rübstiel** bezeichnet man die als Gemüse verwendeten Stiele und Blätter einiger Unterarten des Rübsen. Meist handelt es sich um die jungen gestielten Blätter der Speiserübe. Daneben gibt es eine aus dem wilden Rübsen (Stängelkohl, *Brassica rapa* ssp. *silvestris*) gezüchtete Sorte „Namenia“ und eine eigenständige Varietät mit stark gefiederten Blättern (*Brassica rapa* var. *rapifera* subvar. *pabularia*), die keine bzw. nur eine kleine Rübe bilden.



Brassica rapa ssp. *silvestris*
„Namenia“

Inhaltsverzeichnis

Weitere Namen

Geschichte

Beschreibung

Anbau und Ernte

Verwendung

Siehe auch

Einzelnachweise

Weitere Namen

Synonyme der Pflanze im Deutschen sind *Rübstielchen*, *Stängelmus*, *Stängelripen*, *Stielmus*, *Köhlstille*, *Runkelstielchen*, *Knisterfinken*, im westfälischen Platt auch *Streppmaut*.

Geschichte

Im Rheinland und in den Niederlanden hat dieses Gemüse eine sehr lange Tradition. In der Schweiz wird Rübstiel erst seit 1985 versuchsmäßig angebaut.^[1]

Beschreibung

Wie auch die engen Verwandten Rettich, Senf, Kresse und Kohl gehören Speiserüben und Rübstiel zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütengewächse. Diesen allen gemeinsam ist eine besondere Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe: Glucosinolate, auch als Senfölglykoside bezeichnet. Diese Stoffgruppe verursacht den typischen Kohlgeruch und verleiht je nach Menge und Zusammensetzung die Schärfe.

Anbau und Ernte

Die Aussaat erfolgt meist im Frühjahr. Rübstiel ist ein typisches Frühjahrsgemüse. Angebaut wird Rübstiel meist durch sehr enge Aussaat von Speiserüben (*Brassica rapa* ssp. *rapa*, z. B. Mai-, Herbst- oder Weiße Rüben). Die Aussaatdichte beträgt im Hausgarten statt des zur Rübenproduktion üblichen einen Gramms pro Quadratmeter drei Gramm pro Quadratmeter für die Blattproduktion.^[2] Enge Aussaat ist wichtig, da nur die jungen Blätter verwertet werden und die Wurzeln sich daher nicht entwickeln sollen. Oder es wird die spezielle, aus dem wilden Rübsen (*Brassica rapa* ssp. *silvestris*) gezüchtete Sorte „Namenia“ eingesetzt. Als Ersatz können auch Chinakohl- oder Mangoldblätter verwendet werden. Als Standort sind mittelschwere, etwas sandige Böden von Vorteil. Auch der Anbau im Gewächshaus ist üblich. Die Kulturzeit beträgt je nach verwendetem Gemüse 6–8 Wochen. Geerntet wird mit den Wurzeln, wenn die Blätter 10 bis 25 Zentimeter Länge erreicht haben. Der mittlere Ertrag liegt bei drei Kilogramm pro Quadratmeter. Dann werden sie nach Gewicht gebündelt und abgepackt. Frisch geschnittener Rübstiel kann nur kurz für zwei bis drei Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Verwendung

Rübstiel hat einen fein-säuerlichen Geschmack und wird am besten frisch nach der Ernte verzehrt, weil die zarten Blätter schnell welken. Das Gemüse ist vor allem im Rheinland und in Westfalen bekannt. Dort werden die Stiele der jungen Mai- und Herbstrüben meist gehackt und gedünstet zu Fleischgerichten serviert. Üblich ist auch eine Mischung mit Kartoffelpüree oder Stampfkartoffeln. In weiteren traditionellen Zubereitungen wird er zu Eintopf oder roh zu Salat verarbeitet.^[3]



Rübstiel vor der Verarbeitung

Siehe auch

- Stängelkohl

Einzelnachweise

1. Fritz Keller, Jürg Lüthi, Kurt Röthlisberger: *100 Gemüse*. LMZ, Zollikofen 1986, ISBN 3-9066-7901-2, S. 76.
2. Johannes Böttner (Hrsg.): *Gartenbuch für Anfänger*. 22. Auflage. Frankfurt an der Oder 1940, S. 281.
3. Marianne Müller, Günter Rachfahl (Hrsg.): *Das große Lexikon der Hotellerie und Gastronomie*. Behr, Hamburg 2004, ISBN 3-89947-114-8, S. 546.

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Rübstiel&oldid=173759617>“

Diese Seite wurde zuletzt am 7. Februar 2018 um 17:06 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden. Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.