

Typisch westfälisch. Stengelritzen oder Stielmus
Ein uraltes „Kohlkraut“ kehrt in die Gärten zurück



So sieht Stielmus

aus. Ob im Spätherbst oder im Mai, Stengelritzen schmecken immer.

Es gibt ein schmackhaftes westfälisches Traditionsgemüse aus Kindertagen, dass damals oft als Eintopf, meist mit Mettwürstchen und ausgelassenen Grieben, gekocht wurde. Bereits im Frühjahr kam dieses Kohlgericht in vielen Familien auf den Tisch. Doch auch im Spätherbst kann Stielmus genossen werden.



Typisch westfälisch.

"Stengelritzen-Eintopf" . Hier die vegetarische Variante.

Dabei ist der Anbau von Stielmus wirklich einfach und unkompliziert. Auch für die Kleingärtner*Innen ist diese gesunde, magenschonende, westfälischen Kohlart interessant. Stielmus erlebt zurzeit eine echte Renaissance. Anders als die gängigen Kohlsorten ist diese

Pflanze kein Starkzehrer und ausgesprochen anspruchslos. Sie möchte keine Stickstoffgaben oder anderen Dünger, außer evtl. verdünntem Kompost. Ausreichende Wassergaben und möglichst nicht zu viel Sonne sind ebenfalls zu beachten. In Rheinland-Pfalz, in NRW, besonders im Münsterland und in den Niederlanden wird das Stielmus schon seit Jahrhunderten angebaut. Im Ruhrgebiet kennt man es noch von früher, da es in der Anpflanzung und Zubereitung so einfach war und ist. Man hatte damals nicht nur Hunger, sondern auch eine schmackhafte und gesunde Mahlzeit. Stielmus kann praktisch überall wachsen. Manchen ist Stielmus auch unter anderen Bezeichnungen bekannt. So nennt man sie auch Rübstiel, Stengelritzen, Rübstielchen, Stengelmus, Streifenmus. Alle Teile des ein wenig an Löwenzahngrüns, Mangold oder Sauerampfer erinnernden Blätter und Stiele sind schmackhaft und essbar. Ursprünglich stammt Stielmus von Mairüben. Früher wurde Stielmus so dicht aneinander gepflanzt, dass sich die Rübenfrucht nicht mehr ausbilden konnte. Dafür wuchsen die Blätter immer länger und größer. Heute lässt man den Pflanzen höchstens 30 cm Raum, damit die Stengel hoch, aber recht schlank wachsen. Eine Rübe bildet sich, züchtungsbedingt, oft sehr klein oder gar nicht mehr. Ab März kann Stielmus ins Freibeet ausgesät werden.

Oft schon nach ca. 5 Wochen, ab ca. Ende April bis ca. Ende Juni, kann das Blattwerk der Pflanze geerntet, also abgeschnitten werden. Dabei wendet so mancher Kleingärtner einen pfiffigen Trick an. Bei der Ernte schneidet er die Stiele nicht zu knapp vom Boden ab. So wächst weiteres Stielmus nach. Je nach den Lichtverhältnissen kann dann ein weiteres Mal bis zum Sommer geerntet werden. Um Kohlhernie zu vermeiden, sollte dann aber, zum Ernteeende, das komplette Wurzelwerk vollständig ausgegraben werden. Im September kann, für eine Herbsternste, eine zweite Aussaat erfolgen. So ist eine erneute Ernte von ca. Oktober bis etwa Ende November möglich. (Würde man Stielmus im Sommer anbauen, würde dieser aufgrund der Lichtverhältnisse, genauso wie Salat, zu schießen beginnen.) Wichtig ist hierbei, dass diese zur Familie der Kreuzblütler gehörende Pflanze nun, bei erneuter Aussaat, jedoch einen komplett neuen Standort benötigt. Auch eine gesunde Fruchtfolge sollte stets eingehalten werden. Stielmus kann, wie jedes andere Kohlgemüse, zubereitet werden.

Doch auch roh ist diese zarte Kohlart ein echter Genuss. Meist ist Stielmus Hauptzutat in einem Eintopf, einer Suppe oder als Salat. Stielmus hat viele positive Eigenschaften. Das heimische Kohlgemüse ist zudem sehr gesund. Stielmus hat, -wie die meisten Kohlarten auch – die gleichen Inhaltsstoffe. Für eine bessere Bekömmlichkeit sollte stets eine gewürfelte Zwiebel zu den gekochten Kohlgerichten zugegeben werden. Wer es mag, kann in einem Teeei auch Kümmel mitkochen lassen. Stielmus ist reich an Vitamin A, C, E und K, sowie Eisen und Folsäure. Auch sollen lt. einer Nährwert- und Kalorientabelle Kalium, Calcium und Beta-Carotin in diesem Kohl enthalten sein. Viele Gründe sprechen also für den Anbau von Stengelritzen. Und so mancher Kleingärtner kann die Stengelritzen, also das Stielmus, gut als Zwischenkulturgut nutzen.

Ihr BZV-Fachberater Hans-Jürgen Husmann und Maria Althaus (BzV).