



Sabine Reber

## Schön bunt und gesund

Sie sind das ideale Gemüse für Problemzonen – denn **Krautstiele** brauchen nicht viel, um glücklich zu wachsen. Selbst im Topf beschere sie uns eine gute Ernte.

**Ü**ber Krautstiele rümpfen viele die Nase – das kann ich verstehen, wurde dieses arme Gemüse doch jahrzehntelang windelweich gekocht und mit pampiger Mehlsauce serviert. Dabei können die Krautstiele (*Beta vulgaris* subsp. *flavescens*) so viel mehr. Im Garten wie in der Küche gehört der Stiel- oder Rippenmangold, wie das dankbare Gewächs je nach Region auch genannt wird, zu den schmackhaftesten und auch dekorativsten Gemüsearten. Verwandt sind die Krautstiele mit den Zuckerrüben, dem Baumspinat, den Randen und anderen Gänsefussgewächsen. Sie gedeihen in Höhenlagen ebenso gut wie in Gärten und auf Balkonen mit wenig Sonne. Damit sind sie eigentlich das perfekte Gemüse für Problemzonen! An sonnigen Lagen machen sie sich aber natürlich auch gut.

Ich habe rote und weisse Setzlinge abwechselnd in einer langen Reihe über die ganze Breite unseres Gemüsegartens gesetzt. Gelbe konnte ich dieses Jahr wegen dem Lockdown keine bekommen. Eigentlich lassen sich Krautstiele leicht aus Samen ziehen. Nur finde ich es im Frühling jeweils verlockend, schon grössere Setzlinge zu pflanzen. Diese wachsen rasch an und machen sofort etwas her. Die Krautstiele sollen eben vor allem auch gut aussehen!

Wer sie selber aussät, hat den Vorteil, dass schon bald die überzähligen Sämlinge geerntet und als bunte Salatbeigabe verwendet werden können. Zu diesem Zweck dürfen Krautstiele den ganzen Sommer über angesät werden. Die jungen Blätter schmecken ähnlich wie Spinat und können problemlos roh auf den Teller. Besonders hübsch sind natürlich die roten Sorten als Kontrast in einem Sommer-

salat. Für die Bündner Capuns werden traditionell gelbe Sorten des Schnittmangolds verwendet, der weniger breite Rippen bildet. Die zartesten breiten weissen Rippen, die früher als «Spargel des armen Mannes» bekannt waren, bildet die Genfer Sorte 'Berac', die auch bei warmem Wetter und an einem sonnigen Standort recht schossfest ist. Die roten und gelben Sorten haben einen

erdigeren Geschmack, werden oft faseriger und bleiben nicht ganz so zart. Fein geschnitten und gedämpft lassen sich aber auch diese Sorten verwenden. Mein Lieblingsrezept ist eine Gemüsewähe aus roten Krautstielen, mit Eierguss, gerösteten Pinienkernen und mit Parmesan überbacken.

Bunte Krautstiele sind so dekorativ, dass sie auch bestens in ein gemischtes Staudenbeet oder in Hochbeete und grössere Balkonkübel passen. Besonders mit Dahlien und Zinnien zusammen wirken sie prächtig. Und auch im Blumenbeet lassen sich natürlich genug Stiele für die Küche gewinnen. Wichtig beim Ernten ist, dass stets nur die äusseren Stiele sorgfältig am Ansatz herausgebrochen werden. Dann wachsen die Pflanzen über Monate weiter. Abschneiden ist keine gute Idee, denn die

verbleibenden Stummel könnten faulen. Im Herbst sollten die Krautstiele übrigens stehen bleiben. Sie vertragen einige Minusgrade. Sobald der Frost ihr Laub dahingerafft hat, werden sie abgeschnitten, die Strünke sollten aber nicht ausgegraben werden. Meistens treiben sie im Frühling nämlich nochmals neu aus und bieten eine weitere Ernte. ✨

**Sabine Reber** ist Autorin, Gartenberaterin und Bloggerin. Mehr: [www.sabinesgarten.ch](http://www.sabinesgarten.ch), [www.hikesandherbs.ch](http://www.hikesandherbs.ch)



**Schmackhaftes Gemüse – und so bunt! Krautstiele gibt es in vielen Varianten.**