

# MAIRÜBCHEN

## ALLGEMEIN

Mairübchen sind eine Form der Speiserüben und gehören wie andere Kohlarten zur Familie der Kreuzblütler, Brassicacea. Ihr Name kommt daher, dass man das feine Gemüse schon im zeitigen Frühjahr säen und im Mai ernten kann, obwohl es auch Sorten für den Herbstanbau gibt. Aufgrund ihrer kurzen Kulturdauer und ihres aromatischen Geschmacks erfreuen sich Mairüben immer größerer Beliebtheit. Mairübchen sind zweijährige Pflanzen. Sie bilden im ersten Jahr eine Blattrosette und im Boden eine Knolle aus. Im zweiten Jahr zeigt sich ein verzweigter Blütenstand mit gelben Blüten. Die Grundblätter sind grasgrün und fühlen sich leicht rau an. Je nach Sorte bilden Mairüben weiße, weiß-violette sowie plattrunde bis runde Rüben aus.

## ANBAU

**Bodenbeschaffenheit:** Die Mairübchen gedeihen am besten in leichten, humosen bis lehmigen Sandböden. Ungeeignet sind saure Böden und Böden, die zur Staunässe neigen. Zur Vorbereitung kann reifer Kompost ins Beet eingearbeitet werden.

**Nachbarn:** Buschbohnen, Erbsen, Dill und Mangold sind gute Nachbarn für Mairüben. Schlechte Nachbarn sind andere Kreuzblütler, wie Brokkoli, Blumenkohl, Radieschen und Rucola.

**Aussaat/Pflanzung:** Mairüben können direkt gesät werden, im Freiland von März bis August, je nach gewünschter Erntezeit. Ausgesät wird zwei Zentimeter tief mit einem Reihenabstand von 20 Zentimetern. Auch eine Pflanzung ist möglich, hierbei werden die Jungpflanzen mit einem Reihenabstand von 15 Zentimetern ins Beet gepflanzt.

**Pflege:** Generell sind Mairübchen anspruchslos in der Pflege. Regelmäßiges Gießen und Hacken hält den Boden locker und sorgt für eine feinkrümelige Oberfläche. So stockt das Wachstum nicht und das Fleisch der Knolle wird zart.

## ERNTE UND LAGERUNG

**Erntezeitpunkt:** Bereits sechs bis acht Wochen nach der Aussaat und Pflanzung können die Mairübchen geerntet werden, dann haben sie meist einen Durchmesser von etwa fünf Zentimetern. Bei einer frühen Aussaat ist dies schon im Mai möglich.

**Vorgehen:** Die Rüben werden wie Karotten und Pastinaken aus dem Beet gezogen. Wenn der Boden zu fest ist, kann eine Grabgabel zur Hilfe genommen werden, um den Boden zu lockern. Die Knolle wird gewaschen und das Grün besprüht, damit es frisch bleibt.

**Lagerung:** Um Mairüben lange frisch zu halten, kann das Grün entfernt werden und im Gemüsefach des Kühlschranks zwei Wochen gelagert werden.

## GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Die Mairübe ist ein typisches Frühlingsgemüse. In der Küche punktet sie mit Vielfalt, würzigem Aroma und gesunden Inhaltsstoffen. Sie ist mild und hat einen leicht süßlichen Geschmack. Von der Bissfestigkeit erinnert sie an Rettich oder Radieschen, nur dass sie die Schärfe nicht besitzt. Die Mairübe kann zur Gänze, also mit Schale gegessen werden, allerdings ist die Schale beim Rohverzehr etwas bitter-scharf, weshalb sie meistens geschält wird.

Doch nicht nur die Knolle ist essbar: Wer das Wurzelgemüse mit frischem Blattwerk bekommt, kann die Blätter wie Spinat zubereiten oder in einen gemischten Salat geben. Meist wird die zarte, helle und süßlich-würzige Knolle roh in Salaten gegessen, zuweilen auch gedünstet. Püriert sind die Mairüben eine gut bindende Zutat für Gemüsesuppen.

Die Knolle der Mairübe ist ein guter Lieferant der verschiedenen B-Vitamine. Hier ganz vorne ist die Folsäure. Doch die Mairübe liefert auch wertvolle Mineralstoffe, wie etwa Eisen, Zink, Kalium und Kalzium. Auch die Blätter der Knolle versorgen uns mit gesunden Inhalten. So ist das Grün der Mairübe eine gute Quelle für Vitamin C und Beta-Carotin. Zudem ist das Wurzelgemüse ein Lieferant von Senfölen, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.