

Natur des Jahres 2018

Steckrübe – Gemüse der Jahre 2017/2018

Die Steckrübe (*Brassica napus* ssp. *rapifera*) ist vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) als Gemüse der Jahre 2017/2018 auserkoren worden, um die Menschen dazu zu ermuntern, die zu Unrecht ein wenig in Verruf geratene Rübe wieder vermehrt anzunehmen, in Garten und Küche damit zu experimentieren und das Wissen über dieses klassische Gemüse weiterzutragen.

Die Steckrübe, auch Kohlrübe, Wrucke oder Wruke genannt, ist ein traditionelles Gemüse insbesondere des nördlichen Europas, wo sie im kühlen Klima gut gedeiht und mit ihrem zarten, süßlichen Aroma und ihrer guten Lagerfähigkeit vielfältig verwendbar ist.

Zugleich ist die Steckrübe als Unterart des Raps (*Brassica napus*) auch ein Beispiel für die Möglichkeiten der klassischen Züchtung,

da der Raps und damit auch die Steckrübe ganz ohne Gentechnik aus einer Kreuzung von Kohl (*Brassica oleracea*) und Speiserüben (*Brassica rapa*) hervorgegangen sind. Da sich *Brassica napus* im Prinzip nicht mehr mit den Elternarten kreuzt, ist eine neue biologische Art entstanden.

Bei uns ist die Steckrübe mit einer Geschichte verheerender Hungerkatastrophen verbunden. Sowohl während des „Steckrübenwinters“ 1916/17 als auch erneut im Hungerwinter 1946/47 musste zur Versorgung der notleidenden Bevölkerung auf Steckrübenrationen zurückgegriffen werden.

Aufgrund dieser Erinnerungen, aber auch wegen des teilweise etwas strengen Kohlaromas, hat die Steckrübe bis heute vielfach einen schlechten Ruf. Dabei ist das strenge Aroma der klassischen Steck-

rübensuppe oft erst durch eine unnötig lange Garzeit bedingt.

Inzwischen sind fast 90 % der Sorten aus den 1920er bis 1950er Jahren verschollen. Trotzdem gibt es auch heute noch eine erfreuliche Sortenvielfalt mit unterschiedlichen Geschmacksnuancen. Die bekannteste Sorte für den Anbau im Garten ist 'Wilhelmsburger', eine alte, orangegelbe Sorte von 1897, die widerstandsfähig gegen Mehltau ist.

Im Garten lässt sich die Steckrübe leicht anbauen. Sie gedeiht besonders gut auf humushaltigen, lehmigen Böden. Auf leichten Böden muss auf genügend Feuchtigkeit und Dünger geachtet werden.

Ausgesät wird von Mitte Mai bis Mitte Juni direkt ins Beet, die Haupternte erfolgt im Oktober. Ein feucht-kühles Klima begünstigt ihren gesunden Wuchs. Außer zu



Die Steckrübe gilt bei uns als Gemüse für Notzeiten, dabei lässt sie sich kulinarisch vielfältig verwenden.

Foto: Artmann, VEN

Suppen, Eintöpfen und Aufläufen lässt sie sich auch ähnlich wie Kartoffeln alleine oder in Kombination mit anderen Gemüsearten zu Püree, Reibekuchen und vielem mehr verarbeiten.

VEN

(Weitere Informationen zum Gemüse des Jahres erhalten Sie unter www.nutzpflanzenvielfalt.de)

Mikrobe des Jahres 2018: Lactobacillus

Die Mikrobe des Jahres 2018 haben Sie vermutlich schon oft verzehrt: als Sauerteigbrot mit Käse oder Salami, im Joghurt oder in Form von Sauerkraut, Roter Bete, eingelegten Gurken oder Oliven. Es ist der *Lactobacillus*, wie die Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) bekannt gab.

Die Laktobazillen – übersetzt „Milch-Stäbchen“ – sind Teil unserer Kulturgeschichte: Vor etwa 7000 Jahren begann man in Nordeuropa verstärkt Milch (Produkte) zu verzehren. Die Bildung des eigentlich nur bei Säuglingen vorhandenen Enzyms

Lactase

für den Abbau von Milchzucker setzte sich daraufhin bei erwachsenen Mitteleuropäern durch – während etwa die meisten erwachsenen Asiaten bis heute Milchprodukte schlecht vertragen. Die Menschen entdeckten, dass sauer gewordene Milch nutzbar ist, z.B. als Joghurt, Kefir oder Käse.

Dafür ist vor allem *Lactobacillus* verantwortlich – ebenso wie für Säuerungs Vorgänge zur Herstellung von Sauerteigbrot, Sauerkraut oder anderen eingelegten Gemüsearten. Der Bacillus bildet aus den vorhandenen Kohlenhydraten Milchsäure. Dadurch sinkt der pH-Wert so stark, dass sich schädliche Bakterien nicht vermeh-

ren können: Lebensmittel werden haltbar. Etwa 5000 solcher fermentierter Lebensmittel sind weltweit bekannt.

Lactobacillus ist auch gesund. Er schützt das Neugeborene vor Krankheitserregern. Bei Kaiserschnitt-Geburten fehlt dieser Schutz, sodass sich schädliche Bakterien leichter im Säuglings-Darm ansiedeln können. Es gibt Hinweise, dass Laktobazillen die Wahrscheinlichkeit von Allergien und Autoimmunkrankheiten wie Diabetes und Morbus Crohn verringern.

Laktobazillen machen unverdauliche Kohlenhydrate zugänglich – vor allem Ballaststoffe aus Vollkorn und Gemüse, die im Dünndarm die erwünschten Darmbakterien stimulieren. Sie sind wichtig für die Funktion der Darmschleimhaut, die Nährstoffe vom

Darm ins Blut transportiert und auch unser Immunsystem unterstützt.

Biotechnologisch werden Laktobazillen eingesetzt, um im industriellen Maßstab Milchsäure herzustellen, die als Lebensmittelzusatzstoff (E 270) die Haltbarkeit von Back- und Süßwaren sowie Limonaden erhöht. Auch Seifen, Cremes und Spülmittel enthalten die desinfizierend wirkende Milchsäure.

Aus Milchsäure-Ketten, sog. Polylactiden, lassen sich stabile, biologisch abbaubare Materialien gewinnen, aus denen Bio-Folien und -Verpackungen hergestellt werden. Medizintechniker verwenden Polylactide für Nahtmaterialien und Implantate, die sich nach einiger Zeit im Körper zersetzen.

Dr. Anja Störiko (VAAM)

(Weitere Informationen zur Mikrobe des Jahres finden Sie auf www.mikrobe-des-jahres.de)



Foto: Störiko

Lactobacillus verdanken wir vielfältige haltbare Lebensmittel. In der Lebensmittelindustrie werden heute gezielt bestimmte Lactobacillus-Stämme zur Fermentation eingesetzt.