

## KOHLRABI

**Wissenschaftlicher Name:** *Brassica oleracea* convar. *caulorapa* var. *gongylodes*

**Pflanzenfamilie:** Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*)

**Weitere Namen:** Oberkohlrabi, Oberrübe

**Herkunft:** Alle unsere Kohlarten gehen auf den Wildkohl zurück. Heimat sind die Küsten des Mittelmeeres und die europäische Atlantikküste. Die Griechen kannten im 4. Jahrhundert v. Chr. neben dem Wildkohl schon 2 Kulturformen davon. Über die Herkunft des Kohlrabi selbst ist wenig bekannt. Wahrscheinlich ist der sogenannte pompeianische Kohl die Ursprungsform der Kohlrabi.

**Kultur:** Wurden früher die Kohlarten vorgezogen und ausgepflanzt, so werden sie heute großteils direkt gesät. Für den Hausgartenbereich sind weiterhin Jungpflanzen sehr praktisch. Einige Kohlarten werden auch in Folien- und Glashäusern kultiviert, so zum Beispiel auch der Kohlrabi.

Bei Direktsaat betragen die Abstände der Reihen voneinander 30 bis 40 cm. Die auflaufenden Pflänzchen werden dann auf einen Endabstand von 15 cm verzogen. Für den Garten ist es wohl besser die Pflanzen vorzuziehen und dann auszupflanzen. Für ausgepflanzten Kohlrabi sollten die Pflanzabstände 25 x 25 cm betragen. Je nach Jahreszeit Frühjahrs-, Sommer- und Herbstsorten verwenden (wegen der Schoßgefahr). Kohlrabi sollte gleichmäßig bewässert werden. Einerseits verholzen die Knollen nicht, andererseits platzen sie nicht auf.

**Düngung:** Kohlrabi hat einen mittleren Nährstoffbedarf. Eine Grunddüngung mit Volldünger bzw. organischem Dünger ist ausreichend.

**Beschreibung:** Der Kohlrabi ist eine zweijährige krautartige Pflanze. Im ersten Jahr wird eine Sprossknolle gebildet. Die Kohlrabiknolle stellt den verdickten Hauptspross der Pflanze dar (der Kohlrabi gehört damit streng genommen zu den Stängelgemüsen). Sie entsteht oberhalb des zweiten oder dritten Laubblattes durch primäres Dickenwachstum. Die Knolle kann kugelförmig, plattrund oder oval sein. Je nach Sorte gibt es violett gefärbte bis rötliche oder weiße Kohlrabi. Die Größe der Knolle schwankt je nach Sorte und Ernährung zwischen 5 und 20 cm. Der Kohlrabi hat lang gestielte, dunkelgrüne/rötliche/violette Blätter, die länglich bis eirund, am Rand mehr oder weniger gezähnt sind und mit einem bläulich-weißem Wachsüberzug wie die Knollen versehen sind. Die Pflanze bildet eine Pfahlwurzel aus und unmittelbar unter der Erdoberfläche verlaufen flach Seitenwurzeln. Kohlrabi bildet im zweiten Jahr einen Stängel mit verzweigtem Blütenstand mit gelben Blüten aus. Kohlrabi reagiert sehr temperaturempfindlich. Nach Kältereizen kann er frühzeitig schossen. Im Freiland wird Kohlrabi geerntet, wenn die Knolle einen Durchmesser von ca. 7 cm erreicht hat. Zu späte Ernten können verholzte Knollen verursachen.

**Wichtigste Inhaltsstoffe:** Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Natrium, Provitamin A, Die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und C (ca. 63mg%).

### **Sorten, Varietäten, Formen:**

Es existiert ein umfangreiches Angebot an Sorten. Die in den letzten Jahren gezüchteten Hybriden wachsen schneller und einheitlicher und zeigen geringe Neigung zum Holzigenwerden und Schossen.

Einige Sortenbeispiele:

blaue Sorten: ‚Azur Star‘, ‚Blaro‘, ‚Delikateß blau‘, ‚Kolibri F<sub>1</sub>‘.

weiße Sorten: ‚Avanti F<sub>1</sub>‘, ‚Korist F<sub>1</sub>‘, ‚Lanro‘, ‚Superschmelz‘, ‚Express Forcer F<sub>1</sub>‘, ‚Cindy F<sub>1</sub>‘.

**Lagerung:** Kohlrabi mit Laub ist nur begrenzt lagerbar.

**Optimale Lagerbedingung:** in einem Kühlraum bei 0-1°C und hoher rel. Luftfeuchtigkeit ca. 4 Wochen.

**Lagerungsdauer:** im Kühlschrank ohne Laub ca. 8 Tage.

**Pflanzenschutz:** Während der Anzucht kann bei feuchteren Bedingungen der Falsche Mehltau auftreten. Im Freiland können die Schwarzfäule (*Rhizoctonia solani*) und der Große Kohltriebrüßler schädigen.

**Hinweise:** Das Um und Auf beim Kohlrabi ist das Holzigidwerden. Wie erkennt man nun einen holzigen Kohlrabi? Zuerst verholzt die Knolle an jener Stelle, an der die Wurzel abgeschnitten wurde. An dieser Stelle sollte man nachprüfen und zwar sticht man mit einem spitzen Messer zwei- bis dreimal in die Knolle. Dringt es leicht und glatt ein, ist die Knolle einwandfrei.

**Verwendung:** Die Knollen werden von den Blättern befreit, ungeschält oder geschält roh gegessen. Man kann die Knollen stifteln, in Scheiben oder Würfel schneiden oder raspeln, roh essen oder als Gemüse gedünstet zubereiten. Gegarte Knollen finden Verwendung zu Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Füllungen und zum Überbacken. Kohlrabi kann gut tiefgefroren werden. Die zarten Herzblätter können frisch gehackt in Salate und fertige Gerichte oder Suppen gegeben oder wie Spinat zubereitet werden. Mit großen Blättern kann man auch Rouladen herstellen.

