



Gesunde Schärfe.. Rettiche im Haus-/Kleingarten anbauen

Rettich gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen. Schon beim Bau der Pyramiden im alten Ägypten diente er angeblich als gesunde Stärkung für die eingesetzten Sklaven. Über die Römer gelangte das Wurzelgemüse schließlich auch in unsere Breiten und fand seit dem 16. Jh. in vielen Kräuterbüchern Erwähnung. Kulinarisch wie medizinisch wird hauptsächlich die Rettichwurzel genutzt.

Je schärfer umso gesünder

Mit einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verzehr von 250 g pro Jahr ist der Konsum bei uns traditionell sehr bescheiden. In Korea beispielsweise liegt er mit über 25 kg um das Hundertfache höher. Dort wird Rettich, nicht nur, wie bei uns als Rohkost, sondern auch gekocht oder sauer vergärt gegessen. Sein scharfer, würziger Geschmack beruht auf dem Gehalt an ätherischen Senfolverbindungen. Sie wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, antioxidativ und keimtötend und beugen Blasen-, Magen- und Darmproblemen vor. Bei Atemwegserkrankungen wirken die Senföle krampf- und schleimlösend und erhöhen die Abwehrkräfte. Gesundheitlich wertvoll sind auch die hohen Gehalte an Vitamin C, Folsäure und Kalium.

Bunter Sortenreigen



Abb. 1 Asiatischer Rettich Red Meat F1



Abb. 2 Asiatischer Rettich Green Meat F1

Bei uns werden überwiegend weisse, längliche Sorten („Bierrettiche“) angebaut. Es gibt dennoch viele bunte Überraschungen im Sortiment. Die Farbpalette der Rettichschale reicht von rosa, rot, über lila und braun nach schwarz.



Abb. 3 Winterrettich
Schwarzer Runder Winter



Abb. 4 Bunter Rettich-
Querschnitt

Traditionelle, heimische Sorten sind samenfest und können auch vom Kleingärtner selbst vermehrt werden. Sie sind meist relativ scharf und werden als Rohkost zubereitet.



Abb. 5 Samenrettich-
auswahl Münchner
Gärtnerrettich

Asiatische Herkünfte, meist F1-Hybridzüchtungen, schmecken dagegen vergleichsweise mild. Sie stammen aus Japan und China und werden dort überwiegend gedünstet oder geschmort verwendet. Sie erweisen sich oft als widerstandsfähig gegen Rettichschwärze, Fusarium oder Pelzigkeit. Achten Sie auf dem Sortenetikett, für welche Aussaatzeit sich die Sorten eignen. Zu frühe Aussaat, bei noch unpassender Tageslänge und zu kühler Temperatur, initiiert möglicherweise die Schosserbildung. Weiße, längliche bis walzenförmige asiatische Herkünfte sind z.B. `April Cross` F1, `Neptun` F1 und `Minowase Summercross` F1 (ev. bis 80 cm lang).

Die kleinen rundlichen, außen weiß-grünen Wassermelonenrettiche überraschen mit einem auffällig roten Innenleben und sind damit eine Besonderheit im Sortiment. Die Färbung bleibt auch beim Kochen erhalten. Der Geschmack ist süßlich bis leicht bitter und wenig scharf. Im Sortenregal finden sich z.B. `Matanghong F1`, `Red Meat` F1 oder `Misato Rose Flesh` F1.

Eine samenfeste heimische Besonderheit ist `Blauer Herbst und Winter`. Die gut lagerbare Herbstsorte ist aussen lila und innen weiss gefärbt.

Durchgängig gefärbt, sowohl innen als auch aussen rosa bzw. bläulich, sind die neuen kegelförmigen F1-Züchtungen `Redmoon` und `Bluemoon`. Sie werden als mild und knackig im Geschmack beschrieben. Ihre Anbauspanne soll von März bis August reichen.

Schwarze Winterrettiche sind aufgrund ihrer besonderen Schärfe auch für medizinische Zwecke verwendbar. Sie sind sehr lang lagerfähig, was sie zu einer gesundheitlich wertvollen Winterkost macht (`Runder Schwarzer Winter`, `Langer Schwarzer Winter`).

Standort und Fruchtfolge

Der Standort sollte am besten vollsonnig, mindestens halbschattig sein. Für eine sortentypische Rübenbildung sind tiefgründig lockere, leicht humose, sandige Böden günstig. Je höher der Humusgehalt, umso höher die Gefahr von Madenbefall durch die Rettichfliege. Gleiches gilt für den pH-Wert. Über pH 7 steigt das Risiko für das Auftreten der pilzlichen Rettichschwärze. Dabei verfärbt sich die Rübe gürtelartig blauschwarz, wird rissig und unbrauchbar. Die im Boden gebildeten Dauersporen sind sehr langlebig. Vorbeugend ist daher ein regelmäßiger Wechsel der Anbaufläche (Anbaupause 4 Jahre) empfehlenswert. Da Rettich zur Familie der Kohlgewächse gehört, muss auch die gesamte Kohlgemüsepalette in eine Anbaupause mit eingerechnet werden.



Abb. 6 links
Befall mit Rettichschwärze



Abb. 7 rechts
Befall mit Rettichfliege

Ernten von früh bis spät

Ab Anfang März fällt der Startschuss im Kleingewächshaus oder Frühbeet. Nutzen Sie dafür, den Verfrühungseffekt von vorgezogenen Sämlingen oder gar getopften Setzlingen vom örtlichen Gärtner. Eine wärmende Mistpackung ist förderlich, aber nicht zwingend nötig. Als frühe Sorten kommen z.B. `Ostergruß` (rosa), `Hilds Neckarruhm` (weiss) oder `Rex` (weiss) in Frage.

Für laufende Ernten empfiehlt sich ein gestaffelter Anbau im Abstand von zwei bis drei Wochen. Der Anbau im Freiland beginnt meist mit einer Aussaat ab Mitte März (z.B. `Rex`, `Laurin`) und endet mit der letztmöglichen Saat gegen Ende August. Bis zur Erntereife vergehen meist 7 bis 9 Wochen, bei Winterrettichen noch einige Wochen mehr.

Anbau und Pflege

Ab April werden Folgesätze meist direkt ins Beet gesät. Legen Sie je zwei Korn pro Saatstelle etwa 1-2 cm tief ab. Bevorzugen Sie großkörniges Saatgut, damit erzielen Sie ein besseres Keimergebnis. Nach dem Auflaufen wird der schwächere der beiden Sämlinge entfernt. Beachten Sie je nach Sorte oder Rübengröße Reihenabstände von 25-30 cm und Abstände in der Reihe von 15-25 cm.



Abb. 8 Freilandrettichbestand Mitte August

Nach der Aussaat ist die sofortige Auflage eines engmaschigen Schädlingsschutznetzes zu empfehlen. Damit fördern Sie eine schnellere Keimung und verringern, dicht geschlossen, die Befallsgefahr mit Maden der Rettichfliege sowie Fraßschäden durch Erdflöhe.



Abb. 9 Erdfloh und Schaden an Rettichblatt

Für Pflegearbeiten, wie Beikrautentfernung, Düngung oder Häufeln, sollten Sie die Bedeckung nur kurz abnehmen. Der beste Zeitpunkt dafür ist während der noch kühlen Morgenstunden, da die Fliegen dann noch nicht so aktiv sind. Die dauerhafte Netzabnahme kann etwa zwei bis drei Wochen vor Erntebeginn erfolgen.

Übermäßige Trockenheit fördert das Schossen sowie die Gefahr von Pelzigkeit und unerwünschter Schärfe. Achten Sie daher auf eine gleichmäßige Bodenfeuchte, aber ohne Staunässe zu produzieren. Gießen Sie möglichst an sonnigen Tagen in den Vormittagsstunden.

Rettich ist als Mittelstarkzehrer dankbar für eine unterstützende Stickstoffdüngung. Zu Kulturbeginn und nach 3 bis 4 Wochen werden je 40 g Horndünger/m² oberflächlich eingearbeitet. Alternativ kann zu Kulturbeginn im Frühjahr ein bis drei Liter Kompost je m² eingearbeitet werden. Eine Bodenprobe zum Humusgehalt hilft bei der Entscheidung.

Ernte

Die Ernte beginnt bei ausreichender Wurzelgröße. Fassen Sie die Rübe beim Ernten möglichst an der Rübenschulter und drehen anschließend das Laub ab. Frühjahrs- und Sommersorten sollten Sie zügig aufbrauchen, sie lagern nur wenige Tage. Gesunde Rüben von Herbst- und Wintersorten können ohne Laub im kühlen, trockenen Keller, z.B. in Sand eingeschlagen, längere Zeit gelagert werden, so dass auch einer Winternutzung nichts im Wege steht.



Abb. 10 erntefähige Rettiche im Frühbeet Mitte Mai

Thomas Jaksch
Dipl.-Ing. (FH) Gartenbau