



## Kohlrabi.. die zarteste Versuchung aus der Kohlfamilie

Aufgrund seines zügigen und pflegeleichten Wachstums ist der Anbau von Kohlrabi im eigenen Garten weit verbreitet. Die Verbraucher schätzen besonders den hohen gesundheitlichen Wert, seine schnelle und einfache Zubereitung und seinen zarten, süßen Geschmack. Die Anbausaison im Freiland verläuft von März bis September. Kommen Gewächshäuser oder Frühbeete zum Einsatz, lässt sich die Erntezeit sogar noch weiter ausdehnen. Kohlrabi eignet sich gut für den Mischkulturanbau, z.B. mit Salat, Gurken oder Bohnen. Erfahrene Gärtner verteilen den Anbau auf mehrere kleine Sätze im Abstand von 3 bis 4 Wochen. Sie sichern sich dadurch fortlaufende Ernten bei gleichmäßig zarter Knollenqualität.

### Sortenspektrum überschaubar...

Im Vergleich zu Salat oder Fruchtgemüse ist die Sortenvielfalt bei Kohlrabi sehr entspannt. Farblich unterscheidet man weiße sowie blaue, anthocyanhaltige Kohlrabisorten. Blaue Sorten benötigen im Wachstum einige Tage länger als weiße. Für den Anbau im Gewächshaus oder Frühbeet im Herbst oder Frühjahr eignen sich die schossfesten, weißen Sorten `Quickstar` und `Express Forcer` besonders gut. Für den Freilandanbau von Frühsommer bis Herbst sind u.a. `Noriko`, `Delikateß` und `Korist` geeignet (siehe Tabelle). Die Sorte `Opus` wird wegen der Widerstandsfähigkeit gegen Falschen Mehltau empfohlen.

Deutlich langsamer entwickeln sich Riesenkohlrabi-Sorten wie `Superschmelz` oder `Gigant`, sie erreichen dafür aber oft Knollengewichte von mehreren Kilogramm, ohne holzig zu werden. Sie eignen sich also besonders für den Anbau in großen Gemüsegärten, weniger für Singlehaushalts- und Balkongärtner.

**Tab.1** Kohlrabisorten für den Haus- und Kleingarten

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

| Sorte             | Aussaatzeit | Erntezeit  | Verwendung                       |
|-------------------|-------------|------------|----------------------------------|
| Express Forcer F1 | Okt-März    | Febr-Juni  | weiß, Gewächshaus, Frühbeet      |
| Quickstar F1      | Okt-März    | Febr-Juni  | weiß, Gewächshaus, Frühbeet      |
| Lanro             | Jan-Juli    | April-Okt  | weiß, Gewächshaus, Freilandanbau |
| Azur Star         | Jan-Juli    | April-Okt  | blau, Gewächshaus, Freilandanbau |
| Blaro             | Jan-Juli    | April-Okt  | blau, Gewächshaus, Freilandanbau |
| Korist F1         | Febr-Juni   | Mai-Okt    | weiß, Freilandanbau              |
| Opus F1           | Febr-Juli   | Mai-Okt    | weiß, Freilandanbau              |
| Delikatess weiß   | Febr-Juni   | Mai-Okt    | weiß, Freilandanbau              |
| Delikatess blau   | Febr-Juni   | Mai-Okt    | blau, Freilandanbau              |
| Konan F1          | März-Mai    | Juni-Sept  | weiß, Freilandanbau              |
| Kossak F1         | März-Mai    | Juli-Okt   | weiß, Freilandanbau              |
| Noriko            | März-Juni   | Juni-Okt   | weiß, Freilandanbau              |
| Superschmelz      | März-Mai    | Aug-Okt    | weiß, Riesenkohlrabi             |
| Gigant F1         | April-Juni  | Juni-Nov   | weiß, Riesenkohlrabi             |
| Keimsprossensaat  | ganzjährig  | ganzjährig | Grünkrautanbau                   |

### **Schmackhaft und gesund..**

Kohlrabi ist reich an Vitamin C und Provitamin A. Bereits eine Portion von 100 g deckt bis zu 85% des Tagesbedarfes an Vitamin C und bis zu 20% an Provitamin A. Vitaminreich sind neben der Knolle auch die Herzblätter. Sie können stets mit verzehrt werden. Darüber hinaus liefert Kohlrabi viel Kalium, Magnesium und Selen. Weiterhin gesundheitlich bedeutsam ist der Gehalt an Glucosinulat. Dieser sekundäre Inhaltsstoff bekämpft Krankheitskeime und schützt vor freien Radikalen. Ähnlich wie Vitamin C ist Glucosinulat in der Zubereitung hitzeempfindlich und verliert durch zu langes Garen deutlich an Wirkung. Daher empfiehlt sich besonders die Verwendung als Rohkost oder Salat. In Scheiben geschnitten oder geraffelt eignen sich junge, zarte Knollen dafür bestens. Aber auch kurz gedünstet oder gedämpft ergeben die Knollenstücke eine schmackhafte und gesunde Gemüsebeilage.

### **Kohlhernie liegt auf der Lauer..**

In der saisonalen Kulturfolge kann Kohlrabi als Vor-, Haupt- oder Nachfrucht stehen. In der jährlichen Fruchtfolge muss auf ausreichende Anbaupausen zu anderen Kohlgewächsen geachtet werden. Frühestens nach 4 Jahren sollte wieder Kohl auf dem gleichen Beet stehen. Bei Nichtbeachtung drohen verschiedene Fruchtfolgekrankheiten, allen voran Kohlhernie. Diese Pilzkrankheit kann zu großen Ausfällen bei allen Kohlgewächsen führen. Während man beim Anbau von Weißkohl, Chinakohl und Blumenkohl bereits von Kohlhernie toleranten Sorten profitieren kann, lässt dieser positive Effekt bei Kohlrabi noch auf sich warten.

### **Wachstumsstockungen vermeiden**

Ausreichende Düngung und gleichmäßige Bewässerung sorgen für eine schnelle Entwicklung der Kohlrabipflanzen. Dies ist wichtig, um holzige oder geplatzte Knollen zu vermeiden. Ausbleibende Knollenbildung, verformte Knollen oder Auftreten von Schossern haben ihre Ursache meist in Kulturfehlern, falscher Sortenwahl oder zu niederen Temperaturen. Bei der Setzlingsanzucht im Frühjahr sollten z.B. 12°C möglichst nicht längere Zeit unterschritten werden. Eine Abdeckung mit Vlies oder Folie begünstigt das Wachstum bei den ersten Sätzen im Frühjahr und lässt somit eine frühere Ernte erwarten.

### **Früher Start ins Kohlrabjahr..**

Im Gewächshaus beginnt der Anbau ab M./E. Februar. Die Setzlinge dafür kauft man am besten beim örtlichen Gärtner oder im Gartencenter. Sie sollten einen großen Wurzelballen und schon kleine sichtbare Knöllchen aufweisen.

Für den späteren Anbau kann die Anzucht selbst vorgenommen werden. Eine Woche nach der Aussaat werden die Sämlinge in kleine Töpfchen oder Topfplatten pikiert und bei etwa 15°C möglichst hell aufgestellt. Nach 3 bis 4 Wochen kann im Abstand 25-30 x 25-30 cm in krümelig vorbereiteten Boden gepflanzt werden. Im Sommer eignen sich nun, witterungsbedingt, kleinere Pflanzen besser als große. Die Pflanzung ist flach auszuführen, der Pflanzballen wird nur zur Hälfte in den Boden gesetzt. Tiefes Pflanzen befördert nämlich Fäulnisbefall auf der Knollenunterseite.

Mit der Pflanzung wird eine leichte Grunddüngung mit Hornmehl (40 g/m<sup>2</sup>) ausgebracht. Zur Kopfdüngung nach vier Wochen (beginnendes Knollendickenwachstum) können, bei Bedarf, nochmals 40 g/m<sup>2</sup> Horndünger verabreicht werden. In den meisten Hausgärten sind die Böden durch hohe Kompostgaben ausreichend mit Phosphat und Kali versorgt. Man sollte daher keine Volldünger einsetzen. Bei ausreichender Anbaufläche kann Kohlrabi ab dem Sommer auch direkt gesät werden (ca. 0,5 g Saatgut pro m<sup>2</sup>). Der Auflauf erfolgt meist bereits nach wenigen Tagen, dann wird auf den o.a. Endabstand vereinzelt.



**Abb. 1** Ausreichender Pflanzabstand und gleichmäßige Wasserversorgung sorgen für ein zügiges Knollenwachstum

### **Einfache Pflege...**

Die Kulturarbeiten beinhalten die Unkrautbeseitigung, die Schädlingsbekämpfung sowie die gleichmäßige Wasserversorgung bei beginnender Knollenbildung. Kohlpflanzen sind bekanntermaßen bei Schädlingen sehr beliebt, dem entsprechend lang ist die Liste der möglichen Schädiger. Neben Erdflöhen, Blattläusen und den Maden der Kohlflye und Kohldrehherzmücke schädigen vor allem die Raupen der diversen Kohlschmetterlinge und nicht zu vergessen... die gefräßigen Schnecken. Einfache vorbeugende Maßnahme mit breiter Wirkung gegen die meisten der angeführten Schädlinge ist die Auflage eines allseitig geschlossenen Schutznetzes. Dieses verhindert die Eiablage auf den Pflanzen und somit weitgehend auch den Schadbefall. Für Pflegearbeiten wie Unkraut hacken oder düngen muss das Netz kurz abgenommen und anschließend sofort wieder aufgelegt werden. Dem häufig auftretenden Platzen der Knollen liegen verschiedene Ursachen zugrunde. Einerseits kann übermäßige oder unregelmäßige Wasserversorgung die Ursache sein, andererseits kann der Anstich der Kohldrehherzmücke ein späteres Aufplatzen initiieren.



**Abb. 2** Links eine geplatzte Knolle durch den Anstich der Kohldrehherzmücke, rechts ohne Schaden bei Netzabdeckung



**Abb. 3** Kohlrabi im Frühbeet mit Schädlingnetz bedeckt

### **Zarter Genuss...**

Ernten Sie Kohlrabi immer frühzeitig, die Knollen werden sonst schnell hart und holzig. Eine Ausnahme bilden lediglich die Riesenkohlrabi-Sorten, die auch trotz üppiger Größe ihre Zartheit bewahren können. Bei der Zubereitung zarter Knollen kann auf ein Schälen meist verzichtet werden.

### **Kohlrabi-Grünkrautsprossen...**

Kultivieren Sie noch? ...oder genießen Sie schon?

Wem der Anbau von Kohlrabiknollen bis zur Ernte zu lange dauert, dem empfiehlt sich die Kultur von Grünkrautsprossen. Die Mutter allen Grünkrauts ist die Gartenkresse, bei der die gesundheitlich hochwertigen Sämlinge bekanntlich bereits nach wenigen Tagen verzehrt werden. Probieren Sie den Anbau von Grünkraut doch auch mal mit Kohlrabi.



**Abb. 4** Der Anbau von Kohlrabi-Grünkrautsprossen ist kinderleicht und ergibt eine schnelle Ernte

Das Saatgut hierfür wird in den Gartencentern angeboten. Dazu werden die Samen in eine kleine Schale mit einer dünnen Substratschicht dicht ausgesät, leicht angedrückt und ange-

gossen. Bei warmen, hellen Kulturbedingungen (Fensterbrett) keimen die Samen bereits nach 3 bis 4 Tagen und sind nach einer Woche, mit Ausbildung der Keimblätter, erntefertig. Mit einer Schere werden die zarten, gesundheitlich wertvollen Sämlinge abgeschnitten und über einen gemischten Blattsalat verteilt. Durch wiederholte Aussaaten kann eine gleichmäßige Vitaminversorgung auch im Winterhalbjahr sicher gestellt werden.

Thomas Jaksch  
Dipl.-Ing. (FH) Gartenbau