

RETTICH

Der Rettich gehört wie viele Kohlartern zu den Kreuzblütlern und steht aus botanischer Sicht dem Raps und Senf am nächsten. Rettich findet man in unterschiedlichen Größen, Farben und Formen – von kugelig über konisch bis länglich und spindelförmig. Die meisten Sorten besitzen weiße, gelbe, rote oder fast schwarze Rüben.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Die Rettichwurzel gilt als rustikales Gemüse. Die im Rettich enthaltenen Senföle verleihen ihm den typischen Geruch und leicht scharfen Geschmack. Das feine Aroma ist jedoch auch bei Feinschmeckern sehr beliebt. Der Rettich ist ein kalorienarmes Gemüse, das Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C enthält. Die Wurzel ist zudem reich an den Mineralstoffen Kalium und Kalzium.

Meist wird der Rettich roh gegessen, da durch Hitzeeinwirkung der charakteristische scharfe Geschmack verloren geht. Typisch wird er zur Jause gegessen, z.B. aufgeschnitten und leicht gesalzen auf einem Butterbrot. Auch in Salaten kann er als abwechslungsreiche Zutat verwendet werden. Zu viel roher Rettich hat eine blähende Wirkung und kann Durchfall verursachen. Gedünstet wird der Rettich z.B. zu Fleischspeisen gegessen. Vor der Verwendung in der Küche sollte der Rettich gut gewaschen und gebürstet, eventuell geschält werden (schwarzer Rettich).

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Rettich bevorzugt einen lockeren und tiefgründigen lehmigen Sandboden mit hohem Humusanteil und gleichmäßiger Bodenfeuchte. Hinsichtlich des pH-Werts ist das Gemüse recht tolerant, er sollte jedoch nicht im alkalischen Bereich liegen. Kalkhaltige, dichte Lehm- und Tonböden sind für den Anbau von Rettich ungeeignet, da sich die Knollen hier meistens nicht gleichmäßig ausformen.

Nachbarn: Rettich sollte nur alle drei bis vier Jahre auf demselben Platz angebaut werden. Zudem ist es ratsam, Rettich nicht nach anderen Kreuzblütlern wie Kohl anzubauen. In diesem Fall könnte es zu Krankheiten oder einem Schädlingsbefall kommen, da sie zur gleichen Familie gehören. Als Mittelzeher eignet sich der Rote Rettich sehr gut als Folgekultur für Erbsen oder Bohnen. Gute Nachbarn für den Roten Rettich sind Bohnen, Erbsen, Möhren, Salate und Tomaten.

Aussaat/Pflanzung: Rettich sollte nicht vor April ausgesät werden, da eine länger als zehn Tage andauernde Kälteperiode mit niedrigen Bodentemperaturen um zehn Grad während der Keimung das spätere Schießen fördert – das heißt, die Pflanzen bilden statt der gewünschten großen Rüben frühzeitig Blütenstände. Nach der üblichen Bodenvorbereitung wird zwei bis drei Zentimeter tief im Abstand von 25 bis 30 Zentimeter in Reihen ausgesät. In der Reihe sollte der Abstand etwa 10 bis 15 Zentimeter betragen. Es dauert je nach Bodentemperatur zehn Tage bis zwei Wochen, bis die Samen gekeimt haben.

Pflege: Neben der üblichen Beikraut-Bekämpfung sollte im Sommer vor allem die Bewässerung nicht vernachlässigt werden. Bei anhaltender Trockenheit wachsen die Rüben nicht weiter, werden pelzig und scharf und die Rettiche neigen zum Schießen. Ist die Wasserversorgung sehr ungleichmäßig, werden die Rüben oft rissig. Auf sandigen Böden mit schlechter Wasserspeicherung ist eine dünne Mulchdecke aus Rasenschnitt oder Rhabarberblättern zwischen den Rettich-Reihen sehr hilfreich. Empfehlenswert ist es, den Rettich mit einem Kulturschutznetz vor Kohlfiegen und anderen Schädlingen wie Erdflöhen zu schützen.

ER N T E U N D L A G E R U N G

Erntezeitpunkt: Je nach Wuchsstärke der Sorte vergehen vom Aussaatzeitpunkt bis zur Ernte acht bis zehn Wochen. Bei Winter-Rettichen muss man mit 13 bis 15 Wochen rechnen. Man sollte Rettiche nicht zu spät ernten, da sie sonst holzig oder pelzig werden. Wenn man die Rüben zwischen Daumen und Zeigefinger zusammenpresst, dürfen sie nicht nachgeben.

Vorgehen: Für die Ernte wird der Rettich am Blattansatz herausgezogen. Es kann auch eine Grabegabel zur Hilfe genommen werden. Die Blätter können bis circa 5cm oberhalb der Rübe abgeschnitten werden, so bleiben sie länger frisch.

Lagerung: Im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch gewickelt hält der Rettich etwa zwei Wochen. Die runden schwarzen Wintersorten halten bei guten Lagerbedingungen sogar einige Monate. Vor der Lagerung sollte immer das Laub entfernt werden.