

Schwarzer Rettich

Sorten

- **Runder Schwarzer Winter** – klassische runde Sorte, ideal zur Einlagerung
- **Schwarzer Langer Winter** – längliche Knolle, kräftiger Geschmack
- **Nero Tondo** – italienische Sorte, sehr aromatisch
- Der schwarze Rettich gehört zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt – Belege für seine Nutzung reichen bis ins alte Ägypten (ca. 2500 v. Chr.)

Standort & Boden

- Vollsonnig bis halbschattig
- Boden tiefgründig, locker, krümelig – schwerer oder steiniger Boden führt zu Deformierungen der Knolle
- Hoher Humusanteil von Vorteil, pH-Wert 5,5–7
- Gleichmäßig feucht halten – bei Trockenstress wird der Rettich holzig und sehr scharf; bei starken Feuchtigkeitsschwankungen platzt die Schale auf
- Ca. 3 Liter reifen Kompost pro m² vor der Aussaat einarbeiten
- Borhaltiger Mineraldünger empfehlenswert (Rettich hat hohen Borbedarf)
- **Gute Nachbarn:** Salat, Karotte, Sellerie, Spinat, Tomate, Paprika, Erbse, Bohne
- **Schlechte Nachbarn:** Kohlgewächse, Gurken, Zwiebeln

Aussaat & Pflanzung

- Direktsaat ins Freiland, ca. 1,5–2 cm tief
- **Aussaatzeit:** Mitte Juli bis Anfang September (Winterrettich braucht kühles Wetter zur Knollenbildung)
- Zu frühe Aussaat → Gefahr des Schießens (Blütenbildung statt Knolle)
- Zu späte Aussaat → nicht genug Zeit bis zu den ersten Frösten
- Reihenabstand: 20–30 cm; Pflanzenabstand in der Reihe: 15–20 cm
- Keimung innerhalb von 5–7 Tagen bei 12–24 °C
- Vereinzeln sobald die Keimlinge groß genug sind
- Temperaturen unter 12 °C für mehr als 2 Wochen können das Schossen fördern

Pflege

- Regelmäßig gleichmäßig gießen, besonders in der Wachstumsphase (am besten Regenwasser)
- Boden regelmäßig auflockern und von Unkraut befreien – Rettich wächst relativ langsam
- Wenn Rettichschultern sichtbar über der Erde stehen: Boden konsequent feucht halten
- Bei ausreichend Kompost vor der Aussaat ist kein weiterer Dünger nötig; nach ca. einem Monat ggf. etwas Hornspäne

Ernte

- Ca. 8-15 Wochen nach der Aussaat je nach Sorte (ca. 55-70 Tage)
- Nicht zu lange in der Erde lassen – wird sonst holzig und hohl
- Ernte vor den ersten starken Frösten; ein leichter Frost reduziert sogar die Schärfe
- Laub vor der Lagerung immer entfernen

Lagerung

- **Keller in feuchtem Sand:** mehrere Monate – die klassische Bauernmethode
- **Kühlschrank in feuchtem Tuch:** 2-4 Wochen
- Ungewaschen einlagern

Schädlinge & Krankheiten

- **Erdflöhe (*Phyllotreta* spp.):** 2-4 mm große, springende Käfer – verursachen siebartige Lochfraßschäden an den Blättern. Vorbeugung: Kulturschutznetze, regelmäßiges Hacken, Rainfarnbrühe
- **Kohlflye (*Delia*):** Maden fressen an den Wurzeln, Jungpflanzen sterben ab. Schutznetze direkt nach der Aussaat auflegen (Ei entwickelt sich in nur 6 Tagen zur Made!)
- **Mehlige Kohlblattlaus (*Brevicoryne brassicae*):** Weißgraue Läuse an Triebspitzen; Nützlinge fördern, Mischkultur mit Bohnen
- **Blattfleckkrankheit:** Pilzliche Erreger, dunkle Flecken auf den Blättern; für ausreichend Luftzirkulation sorgen
- **Fruchtfolge beachten:** Mindestens 3 Jahre Anbaupause für Kreuzblütler an derselben Stelle

Nährwerte (pro 100 g, roh)

- **Kalorien/Energie:** ca. 16 kcal / 66 kJ
- **Wassergehalt:** ca. 93–94 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 2,4 g
- **davon Zucker:** ca. 1,9 g
- **Eiweiß:** ca. 1,05 g
- **Fett:** ca. 0,15 g
- **Ballaststoffe:** ca. 1,4 g
- **Vitamine:** Vitamin C (6–23 mg), Folsäure/B9 (ca. 59 µg), Vitamin B6
- **Mineralien:** Kalium (ca. 312 mg), Kalzium (ca. 54 mg), Magnesium, Eisen
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Glucosinolate / Isothiocyanate (entstehen beim Schneiden/Reiben), Senföle (antibakteriell), Raphanin
- **Glykämischer Index:** sehr niedrig (< 15)

Quellen: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), nutrimea.com, sevencooks.com

Hinweise / Notizen

Revision #1

Created 2026-07-14 05:45:29 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-14 05:45:29 UTC by dakazanak