

# KOHLRABI



## 💡 Schon gewusst?

Gebratener Kohlrabi aus der Pfanne eignet sich toll als Alternative zu herkömmlichen Bratkartoffeln, da er im Vergleich zu diesen kohlenhydratarm ist. Oder hast du die Blätter des Kohlrabi schon mal mit einem Kräuter-Risotto gefüllt, ganz ähnlich wie sonst bei gefüllten Weinblättern? Schmeckt herrlich.

### Durst



mittel

### Licht



(Halb-)Schatten

### Höhe



niedrig

### Säen

1 cm

tief

### Platzbedarf

6

pro Pflanzbox

### Reifezeit

20

Wochen

## Aussaat



Beim Kohlrabi empfehlen wir dir die **Anzucht im Haus**. Säe die Samen etwa 1 cm tief in die Erde im Anzuchtopf und stelle die Anzuchttöpfe an einen hellen, warmen Ort.

Kohlrabi benötigt Temperaturen zwischen 16 und 20 °C, um zu keimen. Sind die ersten Keimblätter zu sehen, solltest du die Sämlinge etwas kühler, mindestens aber zwölf °C warm stellen, damit sie nicht schießen.

**Ab März bzw. Juli können die Jungpflanzen ins Beet umziehen.** Setze die Pflanzen nicht zu tief, da sich die Knolle sonst nur schlecht oder gar nicht entwickelt.

## Pflege



Kohlrabis bedürfen keiner besonderen Pflege. Du solltest lediglich auf **regelmäßige Bodenfeuchtigkeit** achten - vor allem zu Beginn der Knollenbildung und bei Trockenheit.

Sonst besteht die Gefahr, dass die Knollen holzig werden. Aber pass auf: Bekommen sie zu viel Wasser, platzen sie auf - also nicht übertreiben.

## Krankheiten & Schädlinge



Ab und zu können die Pflanzen die Pilzinfektion Mehltau bekommen. Oder der Kohlweissling frisst sich durch den Kohlrabi.

## Innere & Äußere Werte



Kohlrabi sind eine gesunde Ergänzung auf deinem Speiseplan wegen ihres **hohen Gehalts an Vitamin C und Kalium** sowie ihres **geringen Kaloriengehalts**. Du kannst Kohlrabi sowohl roh als auch gedünstet, gebraten oder gekocht genießen. Dabei kannst du nicht nur die Knolle, sondern auch die jungen Blätter essen.

## Ernte



Die Knolle kann etwa zwei bis drei Monate nach dem Auspflanzen geerntet werden – am zartesten ist sie übrigens, wenn sie nicht komplett ausgewachsen ist.

Für die Ernte ziehst du die Pflanze aus dem Boden und trennst mit einem scharfen Messer den Strunk von der Wurzel. **Schmeiß die Herzblätter nicht weg: Sie haben einen höheren Vitamin C- und Mineralstoffgehalt als das Fleisch der Knolle.**

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Voranzucht	■		■			■						
Pflanzung Freiland			■			■		■				
Ernte					■			■				