

## *Koolrabi*

### *Inleiding*

De koolrabi komt uit de familie van de Brassicaceae, de kruisbloemigen, en behoort in de tuin te worden ingedeeld bij de koolsoorten, maar ook bij de rammenas en de radijsjes, want ook zij behoren tot de kruisbloemenfamilie. Bij het vruchtwisselingsplan moet u dus bij het telen van de koolrabi rekening houden met het feit dat het een koolsoort is. Kolen volgen in de vrucht- of teeltwisseling bij voorkeur na de vlinderbloemigen: erwten, bonen en klavers. De Latijnse naam is *Brassica oleracea var. gongylodes*.

### *Uiterlijk*

Er zijn van koolrabi veel kwekersvariëteiten op de markt. U kunt kiezen uit vroege en late rassen en zelfs verschillende kleuren: wit, groen, blauw en paars. De koolrabi is een zogenaamd "stengelgewas". De meest gangbare is een lichtgroene, enigszins platte knol, die beslist jong gegeten moeten worden, anders wordt deze stokkerig/ vezelig. Uit de zij- en bovenkant van de knol komen de bladeren. De smaak lijkt op die van bloemkool. Tegenwoordig is de koolrabi ook te koop in de supermarkt, dit was vroeger veel minder vaak het geval. Wie wel eens op vakantie gaat naar Duitsland of Oostenrijk zal de koolrabi daar echter veel vaker tegenkomen dan hier. En terecht: de knol van de koolrabi is een aantal weken goed houdbaar en heeft een lekkere smaak, tenminste als je ook een liefhebber van kolen en de bloemkool bent!

### *Zaadkeuze*

Van alle koolrabilassen is zaad te koop, zowel van de meer gangbare witgroene, als van de blauwpaarse rassen. Vooral van de koolrabi Wener Witte en Wener Blauwe is eenvoudig aan zaad te komen, maar ook andere rassen worden aangeboden. Gewoon proberen en kijken wat de "inkoop" op het volkstuinenpark of het tuincentrum te koop aanbieden. Zaai, oogst en eet en zie of het bevalt, het is toch een kwestie van smaak en daar valt niet over te twisten. Koop, om teelt en oogst wat te kunnen spreiden van meerdere rassen zaad. De witte of lichtgroene koolrabi's zijn meestal vroege rassen, terwijl de blauwe rassen de latere groeiers zijn. Deze ontwikkelen ook meer blad.

### *Zaaien*

Voor een vroege teelt kunt u het beste in het najaar in rijtjes onder glas zaaien en na de jaarwisseling onder glas in de platglasbak op 30 cm onderling verspenen. Het zal dan aan de temperatuur van die winter liggen wanneer er exact geoogst kan worden; als het hard vriest zullen de planten niet groeien. Vergeet ook niet de ramen van de platbak goed schoon te maken, zodat het licht goed in de bak kan komen, de planten volop kunnen 'genieten' van het winterse zonnetje en de grond in de platglasbak goed opwarmt. En, natuurlijk ook zo nu en dan een beetje water geven, want zonder water kan niets en niemand leven en groeien. Niet te veel, anders gaan de planten schimmelen en rotten. Ook in de platglasbak moet voldoende voeding, kalk en compost gegeven worden. De grond in zo'n bak kan makkelijk 'uitputten' en wordt vaak bij het mesten vergeten!

Geeft u de voorkeur aan het buiten telen, zaai dan vanaf maart/april in rijtjes onder glas in de grond of in potjes. Verspeen de plantjes, als ze groot genoeg zijn, eind april/ begin mei, en zet ze op 30 cm van elkaar in de volle grond. Vanaf april kunt u ook direct ter plaatse zaaien. Zaai niet alles tegelijk, want dan moet u ook alles in één keer oogsten. Eet koolrabi zoveel mogelijk vers, bijvoorbeeld in salades (vitamine C). Als u te veel heeft, kunt u de koolrabi ook invriezen: in dobbelsteentjes snijden en één minuutje blancheren. Lekker voor de winter!

## *Groei, voeding en oogst*

### **Groei**

Als de planten van de koolrabi zijn verspeend op 30 bij 30 cm, zal er al snel iets van een knol te zien zijn. Het is een snelle groeier. De knol groeit net boven en op de aarde, aan de zijkant en bovenop groeien de bladeren. Als u (te) vroeg teelt loopt u de kans dat de planten gaan schieten. Het gebruik van een platglasbak is daarom bij vroege teelt wel aan te raden. Bij het verspenen en/ of direct ter plaatse zaaien is dit risico veel minder.

### **Voeding**

In het algemeen houden alle koolsoorten wel van flink wat mest en compost. De koolrabi groeit weliswaar snel, maar stelt toch hoge eisen aan voeding (kalk!) en de juiste (regelmatige) vochtigheid. Dus zorg dat er voldoende gemest is en houd de vochtigheid in de gaten.

### **Oogst**

Omdat de knollen snel groeien, kan er ook snel geoogst worden, dus zorg voor een regelmatige aanvoer van plantjes. Beslist jong eten, laat de knollen niet te groot worden. De koolrabi is "klaar" als deze een doorsnede van ongeveer 7cm heeft, niet groter! Beter een paar kleintjes eten dan één enkel groot exemplaar. Wat betreft de echt té grote knollen, die kunt u beter naar de composthoop brengen, dan dat u ze zelf opeet. Koolrabi die groot en dik is, is houterig, stug en heeft veel aan smaak verloren. U kunt dit bij het doorsnijden van de koolrabi al zien: één en al vezel en er is haast geen doorkomen aan. Een jonge koolrabi daarentegen is juist helemaal egaal en heeft hetzelfde uiterlijk als een doorsneden appel.

Dus neem alleen de kleintjes! Die zijn snel gaar, boterzacht en hebben de meeste smaak.

### **Teeltzorgen**

Bij de teelt van koolrabi moet de grond niet al te veel uitdrogen, een regelmatige vochtigheid is het beste. Bij een té grote droogte kunnen de koolrabi's gaan scheuren. Bij het maken van een teeltplan moet er rekening mee worden gehouden dat de koolrabi familie is van de koolsoorten en dus geplant moeten worden op het teeltvak waar in het vorig jaar de bonen of erwten stonden. Zoals wellicht bekend geven bonen stikstof af aan de grond. Deze stikstof kunnen de kolen juist weer heel goed gebruiken. Kolen hebben ook veel mest en compost nodig om goed uit te kunnen groeien. De koolrabi kan ook een extra gift kalk zeer waarderen.

## *Ziekten en plagen*

### **Knolvoet**

Omdat de koolrabi een koolsoort is, is deze ook vatbaar voor de beruchte koolziekte knolvoet. Als u ook maar enigszins een vreemde verdikking aan de knol ziet verschijnen, neem dan geen halve maatregelen, maar verwijder de zieke planten, neem ze mee naar huis en gooi ze in de vuilnisbak en niet in de eigen compostbak.

### **Rupsen**

Nog een ander aandachtspunt: de rupsen van o.a. het koolwitje. Natuurlijk willen wij graag het koolwitje zien fladderen boven onze tuin, maar van onze kolen blijven ze liever af. U kunt de koolwitjes "helpen" door wat brandnetels te laten staan, dit kan ook in de bosschages langs de tuin, daar kunnen zij ook hun eitjes in leggen, alles beter dan in de kolen.

## Koolvlieg

Controleer de kolen ook regelmatig op eitjes van de koolvlieg en andere beestjes en haal deze met de hand weg! Een aantal afrikaantjes (*Tagetes patula*) planten rondom het koolbedje met koolrabi, kan ook helpen om de “nare beestjes” weg te houden en geeft nog een leuke kleurige vaasvulling op de koop toe! Goedkoop en milieuvriendelijk en beter dan die dure en vaak **niet** milieuvriendelijke gewasbeschermingsmiddelen (dit woord ziet er op zich vriendelijker uit dan het in werkelijkheid is)!

## Bewaren

Er zijn diverse manieren om de knollen van de koolrabi te bewaren. Ze kunnen in vochtig zand in een vorstvrije kelder of schuur enkele weken bewaard worden. Invriezen kan ook heel goed: in dobbelsteentjes of plakken snijden en vervolgens één minuut blancheren. Goed af laten koelen onder stromend water, uit laten lekken en los invriezen. “Los” invriezen is handig: dan kunt u per keer een handje groente pakken, net zo veel als u bijvoorbeeld bij het roerbakken of bij een stoofschotel nodig hebt, maar ook om zomaar wat blokjes te koken voor een groente – aardappel - vleesmaaltijd! In dunne plakjes of in “julienne” gesneden (in lucifertjes) kan de koolrabi zo in de salade of in rauwkostschotels.

## Aan tafel!

Was een paar jonge (+/- 7 cm doorsnede) koolrabi's en snijd deze in dobbelsteentjes. Als de koolrabi's een dikke of ruwe schil hebben, kunt u deze met een dunschiller eerst verwijderen. Doe ze met het “aanhangende water” in een pannetje. Doe er een klein beetje zout bij en kook de blokjes 15 minuten, op een zacht vuurtje, totdat ze gaar zijn. Net als bij de bloemkool kan er geraspte (oude) kaas overheen gestrooid worden. U kunt er natuurlijk ook een echte kaassaus bij maken. Voor de wat “ouderwetser” kok: een maïzenapapje met nootmuskaat kan vanzelfsprekend ook. De gesneden blokjes kunt u goed toevoegen aan groentemixen om te stoven of te roerbakken. Ook in de groentesoep komen de koolrabilokjes prima tot hun recht.

In ieder gerecht, uit welk werelddeel dan ook, past de zachte koolsmak van de koolrabi uitstekend. Er zijn dus mogelijkheden genoeg.

a v v n