



Mindig zsenge a karalábé

ANNAK IDEJÉN ÉDESAPÁMNAK MEGENGEDTÉK, HOGY NE EGYE MEG A KARALÁBÉLEVEST, ÉS GYEREK-KOROMBAN ÉN SEM SZERETTEM EZT A ZÖLDSÉGET. AZÓTA SOK ÚJ FAJTA SZÜLETETT, AMELYEK ZSENGÉK MARADNAK ÉS KELLEMES ROPOGÓS ÁLLAGÚAK, JÓÍZÚEK, NYERSEN IS JÓL FOGYASZTHATÓK. ÉRDEMES A HÁZIKERTBEN IS TERMESZTENI, MÁJUS ELEJÉTŐL PALÁNTÁZHATÓ.

HORVÁTH CSILLA

A karalábé a káposztafélék közé tartozó kétéves növény, termése tulajdonképpen a megvastagodott szára, ami raktározó szerv, azt fogyasztjuk és azon fejlődnek a hosszú nyelű tőlevelek, amelyek ugyancsak ehetőek. A növény magassága általában 30 cm, szélessége fél méter is lehet. A gumó, a levél, a levélnyél színe változó, lehet fehér, halványzöld, kékes vagy lilás, de a gumó belseje mindig fehér. Alakja gömbölyű vagy lapított, és léteznek almaalakú fajták is. A levél fajtától függően lehet ép szélű, kissé hullámos,

kicsi és rövid nyelű, vagy hosszú nyelű, tagolt lemezű is.

A karalábé a gyengén savanyú vagy semleges kémhatású, középkitöltött talajban érzi jól magát, 6,5–6,8 pH-értékű talaj a kedvező számára. Meghálálja a szerves trágyát, ültetés előtt keverjünk a talajába komposztot vagy szerves trágyát, pelletált trágyát, utóbbiak könnyen kezelhető anyagok. A fajták hőigénye és tenyészidejük hossza összefügg, a korai szabadföldi termesztésre valók kevésbé hőigényesek, de a fagyűrő képességük kisebb



Három-öt hét alatt nevelhető belőle palánta

(mínusz 4–6 °C), mint a késői fajtáké, amelyek mínusz 6–8 °C-ot is elviselnek. Ha sokáig hidegben (6 °C alatt) tartjuk a palántákat, sajnos még a szezon folyamán magszárba mennek, és nem fejlődik ki a gumójuk. Az idősebb növények fényellátottságtól függően 10–20 °C között érzik jól magukat, a kései fajták 13–16 °C-ot igényelnek, tehát nem melegkedvelő növény.

Sok vizet és tápanyagot (főként káliumot) igényel a megfelelő fejlődéshez. Gumója csak akkor lesz zsenge és akkor nem reped ki, ha rendszeresen öntözzük. Amikor a gumók elérték a dió nagyságot, onnantól kezdve folyamatosan nyirkosan kell tartani a talajt. A hosszabb tenyészidejű fajták jobban tűrik a szárazabb körülményeket. A karalábé fényigényes növény, árnyékos helyen nem érdemes kísérletezni a termesztésével, mert felnyurgul, és a gumója sem fejlődik ki megfelelően.

Szabadföldi termesztésre áprilistól lehet palántázni, és még július végén is ültethetjük a hosszú tenyészidejű, tárolásra is alkalmas fajtákat. A palántákat 3-5 hetes korban ültetjük ki 40-50 x 20-35 centiméteres távolságra. A térállás nagyban függ a fajtától, a hosszú tenyészidejűek általában nagyobb termetűek. Érdemes folyamatosan pa-

lántázni, hogy mindig zsenge karalábé kerüljön az asztalra. A korai fajtákat akkor szedjük, ha a gumó eléri a 6-8 centiméter átmérőt, a késői fajtákat 8-12 centiméter átmérőnél. Ha magunk neveljük a palántát, jó tudni, hogy a magok 5-6 évig megőrzik csírázóképességüket.

Az elültetett növényeket rendszeresen kapáljuk, öntözzük, és egy-két alkalommal adjunk fejtrágyát, ami ugyancsak lehet pelletált szerves trágya.

Veszélyes kártevője a tavaszi káposztalégy, a káposztalepke és a káposzta-bagolylepke, ellenük általában védekezni kell. Különösen a háromnemezedékes káposztalégy okoz gondot. Sajnos számos kórokozó is megtámadja a többi káposztaféléhez hasonlóan. A károsítás megelőzésére mindig más-hová ültessük a káposztaféléket, és használjuk ki a vegyes ágyásokból eredő előnyöket.

Fajták

Nyári termesztésre ajánlott a jó szárazságtűrő képességű *Szentesi nyári fehér*. Tenyészideje 60-65 nap, gumója gömb alakú, sárgásfehér színű, fá-



Manapság gyakrabban találkozunk a halványzöld karalábéval



Hagyományos színű, új lila fajtái sem hajlamosak a fásodásra

sodásra nem hajlamos, friss fogyasztásra kiváló. A *Csemege fehér* középkésői fajta, nyári termesztésre, másodnövénynek ajánlott. Friss fogyasztásra kitűnő. Gumója zöldesfehér színű, lapított gömb alakú, felrepedésre, fásodásra kevésbé hajlamos. A *Trója F₁* középkorai hibrid, hajtásra és szabadföldi termesztésre is alkalmas. Gumója gömb alakú, átlagtömege 0,75 kilogramm, húsa fehér színű, rendkívül ízletes, finom szerkezetű. Frissességét az 1 kilogrammot meghaladó méretben sem veszíti el. Középkésői fajta a *Csemege kék*, nyári termesztésre, másodnövénynek ajánlott. Friss fogyasztásra kitűnő. Gumója kékeslila színű, enyhén lapított gömb alakú, felrepedésre, fásodásra kevésbé hajlamos.

Őszi szabadföldi termesztésre még néhány hónapig ültethetünk karalábét. Az erre ajánlott fajták általában jól tárolhatók, tenyészidejük 80-90 nap. Ilyen a nagy kék gumójú *Violeta*, a *Szentesi tartós kék*, aminek nagyméretű, lapított gömb alakú gumója sötétlila színű, repedésre, fásodásra nem érzékeny. Nagy termőképességű fajta. Hasonló tu-

lajdonságokkal jellemezhető a *Kék szalonna* fajta is. A *Gigant* friss fogyasztásra és tárolásra is kitűnő, lombja kimondottan dús, sárgászöld gumója különösen nagy (3-5 kg), lédús, finom húsú, felrepedésre és fásodásra nem hajlamos.

Felhasználás

Bár sokféleképpen elkészíthető, gazdag vitamintartalma (E-, B₁-, B₂-, B₆- és C-vitamin) miatt nyersen ajánlott fogyasztani. Érdekes, hogy több C-vitamin van benne (63 mg/100 g), mint a citrusfélékben. Fontos ásványi anyaga a szelén, a kálium (380 mg), kalcium (68 mg), magnézium (43 mg), réz és némi vas, továbbá kén, foszfor és klór található benne. Jelentős a növényirost-tartalma, viszont alacsony az energiatartalma. Mindezeket a kedvező tulajdonságait is felülműlják a levél beltartalmi értékei. Sajnos mi nem nagyon fogyasztunk karalábélevelet, pedig tölthető a káposztalevélhez hasonlóan, vagy készíthetünk belőle pesztót, vegyes zöldfőzeléket és salátába is tehetjük.