

<style type="text/css"></style>

Raphanus sativus var. niger

Rättikan är en gammal kulturväxt i Asien och Afrika. Redan för mer än 2 000 år f. Kr. odlades växten i Egypten, visar gamla väggmålningar.

Denna rotfrukt kan väga mer än 500 gram och liksom rädisan, som tillhör samma familj - *Cruciferae* - innehåller den värdefulla näringsämnen och vitaminer. Rättikan är inte så vanlig hos oss, men odlas mycket i Tyskland och medelhavsländerna. Den är en bra ersättare för rädisor vintertid, men har större knölar och skarpare smak. Man skiljer på sommarrättika och vinterrättika.

Rättika äts ofta tillsammans med rågröd och smör. Den skalas och skäres i tunna skivor, därefter saltas den och lägges i blöt för att bli riktigt spröd och saftig. Råriven eller strimlad i sallad är den också mycket god, och den användes i många kinesiska grönsaksblandningar. Skivorna kan också brynas lätt i olja och ätas medan de ännu är spröda. Som snacks - i tunna skivor - med en god dip eventuellt med ost, är rättikan mycket läcker.

Då rättikan bildar större och tyngre knölar än rädisan, behöver den också längre tid på sig för att utvecklas. Trots det kan man normalt skörda rättika flera gånger under en säsong.

Näringsvärde i 100 gram ätlig produkt enligt Livsmedelstabell från Statens Livsmedelsverk 1993.

Energi	60 kJ 14 kcal
Vatten	94,0 g
Aska	0,8 g
Protein	1,0 g
Fettsyror, fleromättade	0,1 g
Kolhydrater, ej fibrer	2,3 g
Kostfibrer	1,6 g
Betakaroten	20 mikrogram
Retinolekv.	3 mikrogram
Tiamin	0,05 mg
Riboflavin	0,04 mg
Niacin	0,4 mg
Niacinekv.	0,5 mg
Vitamin B6	0,11 mg

Folacin	24 mikrogram
Ascorbinsyra	20,0 mg
Natrium Na	9,0 mg
Kalium K	350 mg
Kalcium Ca	50 mg
Fosfor P	29 mg
Magnesium Mg	9 mg
Järn Fe	0,6 mg
Zink Zn	0,2 mg

Ostergrüss. För odling under våren (40 dagar). Tjockt skal, rötterna växer till hälften ovan jorden. God och ganska mild smak.

Rund svart. Svarta rotknölar med stark smak, 40 dagar vid sådd i juli. Bra för lagring.

Roter Neckaruhm. Ca 30 dagar vid sådd i juli. Extremt tidig rättika med långa rödfärgade rotknölar. Den växer som en cylindrisk rödbeta, med en stor del av rotknölen ovan jord. Sorten har bra smak.

Black Spanish Round. En svart rund rättika, som sås tidigt för att ätas färsk. För vinterlagring sås den senare, i juli till augusti. Vid sådd i juli kan den skördas efter sex veckor. Denna sort tål en del frost.

Rättikor odlas bäst i uppluckrad, väl dränerad och näringsrik jord. Den ska dock inte vara nygödslad. pH-värdet bör ligga mellan 6,5 och 7,5.

Rättikor kan liksom rädisor odlas med bönor och ärtor. Även sallat, morötter och kålväxter går bra ihop med rättikor. En kombination med betor, spenat och mangold fungerar också. I växthuset trivs rättikan utmärkt med tomater men inte med gurkor.

Klimatzon I-VII. Rättika trivs bäst i sol till halvskugga. Höjden blir 15-30 centimeter.

Lägst 80 bra plantor av 100 frön i jord vid rumstemperatur. I gram frö blir ungefär 100-125 frön.

Utsädesmängd: ca 80 gram per 100 kvadratmeter eller cirka 2 g per 10 sträckmeter.

Sådjup: 1,5-2 centimeter.

Groningstid: cirka 5 dagar.

Plantavstånd: 8-12 centimeter.

Radavstånd: ca 40-50 centimeter.

Såtid vinterrättikor: juli - augusti. Så dem sent om de skall vinterlagras.

Vår- och sommarrättikor är normalt vita, medan höst- och vinterrättikor till största delen är röda och svarta.

Se under rubrik 04 Jordmån.

Småplantorna får inte stå för tätt, utan måste gallras. Man får vattna ofta, i synnerhet när det är varmt och torrt. Mycket vatten gör också smaken mildare och rotknölna saftigare. Se därför till att jorden hålles fuktig, men utan stående vatten.

Det är mest mögel och svampsjukdomar som hotar rättikan. Om rotstocken är mörkgrå till färgen och ihopsnörd, har den drabbats av rotbrand. Om växten har angripits av denna sjukdom skall man aldrig mer så rättikor på samma plats.

Rättiksflugan förorsakar dålig tillväxt och uttorkning. Det hjälper att spänna ett finmaskigt nät över trädgårdslandet.

Småplantorna angrips ofta av jordloppor. Rötterna kan angripas av kålflugans larver. Mot kåljordloppor kan man pudra daggvåta plantor med stenmjöl eller algomin.

Om rättikan lämnas i jorden för länge blir den trög och mister mycket av sin smak.

Sommarrättikan skördas efter hand.

Vinterrättikan skördas sent och förvaras på samma sätt som morötter.

Rättikan bör skördas innan den är fullt utväxt, annars blir den väl stark i smaken. En diameter på 4-6 centimeter är tillräcklig.

Vinterrättikor håller sig ungefär tre månader i sandbädd om de förvaras i en sval källare. I en stuka kan de förvaras längre. I båda fallen måste man förhindra frostsador och uttorkning.