



Kapusta biała

- od starożytnego superfood do nowoczesnej uprawy

Doświadczenie z kapustą głowiastą białą w 2025r.

Kapusta głowiasta biała (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *alba*) należy do najważniejszych warzyw uprawianych w Polsce. Jest ceniona zarówno przez producentów rolnych, jak i konsumentów – za wysoką wartość odżywczą, uniwersalność kulinarną oraz stosunkowo niewielkie wymagania uprawowe.

Warzywo to znano już w starożytności. W Grecji i Rzymie stosowano je leczniczo – na bezsenność, choroby układu pokarmowego, płuc, stawów czy anemię. Współczesne badania potwierdzają jej prozdrowotne właściwości:



Odmiana KBN118

- w 100 g zawiera jedynie 29 kcal,
- jest bogata w witaminy **C, A, B, E, K**,
- dostarcza cennych składników mineralnych, takich jak **potas, żelazo, sód, wapń i magnez**,
- obniża poziom cholesterolu, działa moczopędnie i wspomaga oczyszczanie organizmu.

Najwięcej wartości odżywczych zachowuje kapusta spożywana **na surowo** oraz w formie **kiszzonej**, która pozwala zatrzymać nawet 90% witaminy C.

Typy odmian kapusty białej

Podział odmian opiera się na długości okresu wegetacji:

- **Odmiany wczesne** – ok. 90 dni; przeznaczone głównie do bezpośredniego spożycia.
- **Odmiany średniowczesne** – 100–120 dni; dobre do surówek, świeżego rynku i krótkiego kiszenia.
- **Odmiany średniopóźne** – 130–140 dni; przeznaczone do kiszenia i przetwórstwa.
- **Odmiany późne** – 145–160 dni; doskonale do przechowywania i kiszenia.

Wymagania i warunki uprawy

Kapusta najlepiej rośnie w **klimacie umiarkowanym** i znosi niskie temperatury. W Polsce może być uprawiana na terenie całego kraju. Optymalna temperatura wzrostu to **15–18°C**, a zahartowana rozsada wytrzymuje spadki do **–5°C**.

Produkcja rozsady

- najwcześniejsze odmiany wysiewa się w **styczniu–lutym**,
- średniowczesne w **marcu**,
- późne w **kwietniu**.

Rozsadę produkuje się przez 7–8 tygodni, a przed sadzeniem konieczne jest **hartowanie przez 7–10 dni**.

Sadzenie

Termin sadzenia: od marca (pod osłonami) do końca czerwca.

Do gruntu trafia najwcześniej w kwietniu.

Rozstawa:

- odmiany wczesne – **40 × 50 cm**,
- średnie i późne – **60 × 60 cm**.

Gleba przed uprawą wymaga **wapnowania**, ponieważ kapusta najlepiej rośnie przy podwyższonym pH.

Zbiór i przechowywanie

- odmiany wczesne zbiera się **czerwiec–lipiec**,
- średniowczesne koniec **lipca–wrzesień**,
- późne **do końca października**.

Zbiera się główki twarde, dobrze wykształcone, w suche i słoneczne dni. Przechowuje się je w temperaturze **0–1°C**, w suchym pomieszczeniu, układając tak, aby się nie stykały.

Zalety uprawy

Kapusta jest atrakcyjną rośliną uprawną, m.in. dzięki:

- krótkiemu okresowi wegetacji niektórych odmian,
- dobrej trwałości przechowalniczej,
- odporności główek na pęknięcie,
- wysokiej przydatności do przetwórstwa (zwłaszcza kiszenia).

Najczęstsze szkodniki i choroby

Szkodniki:

- piętnówka kapustnica,
- śmietka kapuściana,
- mszyca kapuściana,
- mączlik warzywny.

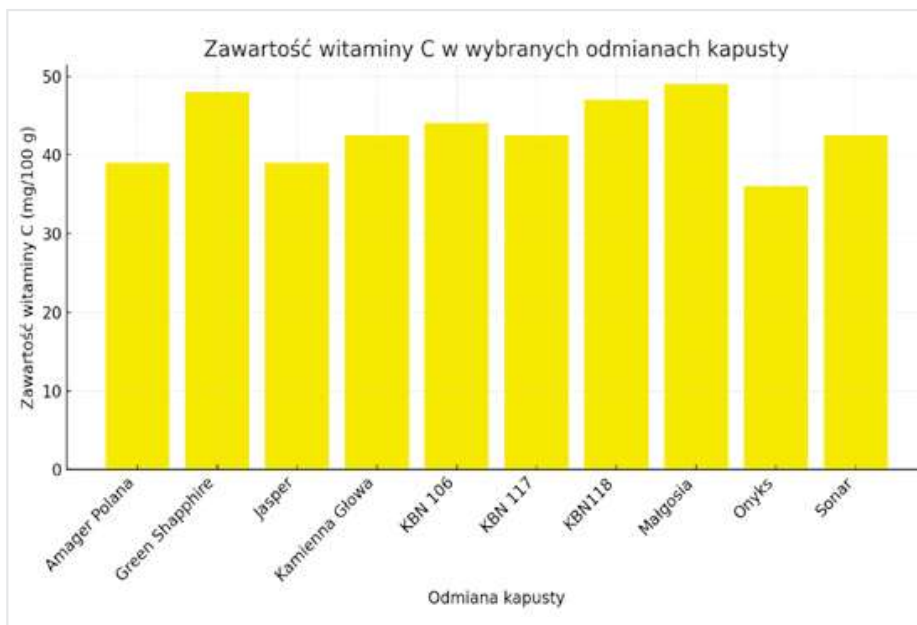
Choroby:

- alternarioza,
- szara pleśń,
- czarna zgnilizna krzyżowych.



Rozsada kapusty białej przygotowanej do założenia doświadczenia





Konieczne jest stosowanie integrowanej ochrony: monitoring, odpowiedniego nawożenia, rotacji herbicydów i właściwych fungicydów/insektycydów.

Nowe odmiany w Krajowym Rejestrze (2025)

W 2025 r. wpisano dwie nowe odmiany kapusty białej:

- **Bagradion (CRX 16226)** – odmiana bardzo wczesna do wczesnej; CORA SEEDS, Włochy.

- **Lotto (17C0102)** – odmiana średnia do późnej; ROL-SPEC, Polska.

Doświadczenie odmianowe kapusty białej w ZDOO Masłowice (2025)

W sezonie 2025 w Zakładzie Doświadczalnym Oceny Odmian w Masłowicach przeprowadzono doświadczenie WGO z 10 odmianami kapusty białej.

Opis badanych odmian

Amager Polana – późna; duże, kuliste główki do 3,5 kg, silny nalot woskowy; odporna na choroby i pęknięcie; bardzo wysoki plon.

Green Saphire – lekko spłaszczone główki z silnym nalotem; odporna na pęknięcie; tolerancyjna na wciornastki, choroby bakteryjne i grzybowe.

Jasper – późna; zwężłe, kuliste główki; dobra do spożycia i długiego przechowywania; odporna na szkodniki.

Kamienna Głowa – 130–160 dni; ściste, zwężłe główki; zielone liście, białe wnętrza; smaczna; odporna na pęknięcie i choroby grzybowe.

KBN106 – 80–85 dni; kuliste główki 2,5–3,0 kg; odporna na fuzariozę i czarną zgniliznę; świetna na

rynek świeży; wysoki potencjał plonotwórczy.

KBN117 – duże główki 3–4 kg; 90–100 dni; odporna na choroby; silny system korzeniowy zapewnia dobry wzrost także w suszy.

KBN118 – kuliste, zwarte główki; odporna na skrajne temperatury; dobra na świeży rynek, do przetwórstwa i przechowywania.

Małgosia – późna; ok. 130 dni; plenna; główki >2 kg; silny nalot woskowy; odporna na mączniaka i pęknięcie.

Onyks – uniwersalna odmiana do spożycia, przechowywania i kiszenia.

Sonar – odporna na pęknięcie; wysoka jakość i dobry smak; główki średnie do dużych; 110 dni wegetacji; idealna do kwaszenia i przechowywania.

Przebieg doświadczenia

- Siew: **7 kwietnia 2025,**

- Sadzenie: **7 maja 2025,**

- Intensywne podlewanie rozsady przed sadzeniem,
- Zastosowanie nawożenia NPK oraz pełnej ochrony fungicydowo-insektycydowej,

- Zbiór: **17 września 2025.**

Plonowanie odmian kapusty głowiastej białej w roku 2025 w zależności od odmiany wahało się od 337,2, dt/ha do 806,1 dt/ha.

W sezonie 2026 serdecznie zapraszamy do obejrzenia doświadczenia z kapustą głowiastą białą w Zakładzie Doświadczalnym Oceny Odmian w Masłowicach.

Ilona Banasiak

SDOO w Sulejowie

ZDOO w Masłowicach



Rozsada kapusty głowiastej białej

