

Blumenkohl

Sorten

- **Neckarperle** – beliebte klassische Sorte
- **Amabile** – sehr früh reifend
- **Di Sicilia Violetto** – violette Sorte, optischer Hingucker
- **Romanesco** – faszinierende Fibonacci-Spiralen, grün
- **Synergie F1, Amazing, Clapton F1** – moderne Sorten für die gesamte Saison; Clapton F1 ist die erste kohlhernieresistente Sorte
- **Erfurter Zwerg** – Klassiker für Kleingärten

Standort & Boden

- Vollsonniger Standort, Halbschatten wird toleriert
- Warme, sandige Lehm Böden mit hohem Humusgehalt und guter Wasserführung
- pH-Wert: 6,5–7,5
- Hochbeete eignen sich gut bei schwerem Lehm Boden

Aussaat & Pflanzung

- Frühe Sorten: ab Februar vorziehen
- Sommeranbau: Ende April bis Mitte Mai säen
- Herbstblumenkohl: ab Juni säen
- Saattiefe: max. 1 cm
- Keimtemperatur: 15–20 °C, Keimzeit ca. 1 Woche
- Pflanzabstand: 40 × 50 cm

Pflege

- 4–7 Wochen nach Pflanzung erste Düngung (Brennnesseljauche oder Bio-Flüssigdünger)
- Ab ca. 10 cm Pflanzenhöhe mulchen (Grasschnitt/Holzhackschnitzel, später 15–20 cm dick)
- Mulch hält Feuchtigkeit und unterdrückt Beikräuter

- Für weiße Köpfe: große Hüllblätter einknicken und über den Blütenstand legen (vor Sonnenlicht schützen)

Ernte

- Ca. 8-12 Wochen nach Aussaat erntereif
- Ernten bevor sich die Röschen öffnen
- Mit scharfem Messer am unteren Stielende abschneiden

Lagerung

- Im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar
- Für längere Lagerung (bis 4 Wochen): gesamte Pflanze ausgraben, untere Blätter entfernen, kopfüber an kühlem Ort aufhängen

Schädlinge & Krankheiten

- Erdflöhe, Kohlfliege, Kohlweißling, Mehltau
- Kohlhernie: mindestens 3 Jahre Anbaupause für alle Kreuzblütler einhalten
- Herzverbrennung durch Kalziummangel → Dolomitkalk streuen
- Raupen: absammeln oder mit *Bacillus thuringiensis* bekämpfen

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 22 kcal
- **Wassergehalt:** sehr hoch
- **Kohlenhydrate:** ca. 2,3 g
- **davon Zucker:** gering
- **Eiweiß:** ca. 2,5 g
- **Fett:** ca. 0,3 g
- **Ballaststoffe:** ca. 2 g
- **Vitamine:** Vitamin C (55 mg, ~50 % des Tagesbedarfs), Vitamin K (>200 % des Tagesbedarfs), B-Vitamine, Folsäure (50-57 µg)
- **Mineralien:** Kalium (280-299 mg), Mangan (180 µg), Kupfer (45 µg), Kalzium, Magnesium
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Sulforaphan, Cholin, Antioxidantien
- **Glykämischer Index:** niedrig

Hinweise / Notizen

- Saatgut: Zengreens Bio/Organic (Graspapier-Verpackung)
-

Revision #1

Created 2026-07-14 11:39:14 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-14 11:39:14 UTC by dakazanak