

Romanesco

Sorten

- Botanisch eine Blumenkohlsorte (*Brassica oleracea convar. botrytis var. botrytis*), kein Brokkoli-Blumenkohl-Hybrid
- Auch bekannt als: Minarett- oder Türmchenkohl, Karfiol
- Beliebte Sorten: **Veronica F1**, **White Gold F1** (schossfest, große Blumen), **Navona**, **Celia**
- Viele Sorten sind F1-Hybriden → Saatgut nicht nachbauen, jährlich neu kaufen
- Stammt aus der Region um Rom; leuchtend gelbgrün mit fraktaler Fibonacci-Spiralstruktur

Standort & Boden

- Warmer, sonniger Standort (leichter Halbschatten möglich)
- Lehmiger, tiefgründiger Boden mit hohem Humusgehalt und guter Wasserspeicherung
- Kalkhaltig bevorzugt → Kalk schützt vor Kohlhernie und hebt den pH-Wert
- pH-Wert: 6,0–7,0
- Starkzehrer: Boden vor Pflanzung reichlich mit Gründüngung, Kompost oder Hornspänen anreichern

Aussaat & Pflanzung

- **Aussaatfenster:** Mai bis Juni (sehr eng! Zu früh → Kopfbildung gehemmt; zu spät → kein fertiger Kopf vor Winter)
- Für frühere Ernte: Vorkultur ab Ende Februar/März in Saatschalen bei ca. 12–18 °C
- Saattiefe: ca. 1 cm; nach ca. 2 Wochen pikieren
- Nach 4–6 Wochen ins Freiland, frühestens ab April (nach letztem Frost)
- Pflanzabstand: 50 × 50 cm (kleinere Sorten weniger); tief einpflanzen, Erde anhäufeln
- Kulturdauer: 75–100 Tage von Aussaat bis Ernte

Pflege

- Gleichmäßige Bewässerung ist entscheidend – Romanesco hat den höchsten Wasserbedarf aller Kohlsorten

- Alle 2 Wochen mit stickstoffhaltigem Dünger nachdüngen; 4 Wochen vor Ernte aufhören → sonst intensiver Kohlgeruch beim Kochen
- Regelmäßig hacken, Unkraut jäten, mulchen (Stroh/Grasschnitt)
- Stiele anhäufeln für bessere Standfestigkeit und Wurzelbildung
- Kulturschutznetze bis zur Ernte (Mitte September noch aktive Schädlinge)
- Temperaturschwankungen vermeiden – Hitze und Trockenheit führen zum Schossen

Ernte

- 8–12 Wochen nach Pflanzung erntereif
- Ernten sobald der Kopf gut ausgebildet und noch geschlossen ist – lieber einen Tag zu früh als zu spät!
- Wenn die äußeren Hüllblätter den Kopf freigeben → sofort ernten
- Strunk nicht wegwerfen: schälen, würfeln und mitkochen
- Junge Blütenstände beim Schossen noch essbar (über Gerichte streuen)

Lagerung

- Im Kühlschrank ca. 3–4 Tage haltbar
- Einfrieren: in Röschen teilen und einfrieren (nicht blanchiert einfrieren → wird zu Matsch)
- In Handtuch eingewickelt in kühlem Karton kurzzeitig lagerbar
- Möglichst frisch verarbeiten – Nährstoffe und Geschmack nehmen mit der Lagerzeit ab

Schädlinge & Krankheiten

- Kohlhernie (Anbaupause 3–7 Jahre für alle Kreuzblütler einhalten)
- Kohlflye (Larven fressen an Wurzeln → Schutznetze, befallene Pflanzen entfernen)
- Kohlweißling (Raupen → Netze, absammeln; Tomatennachbarn helfen)
- Falscher Mehltau (gelbliche Blattflecken → Pflanzabstand, Luftzirkulation)
- Weiße Fliege (saugt an Blattunterseiten → Gelbtafeln, Schlupfwespen)
- Erdfloh

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 31 kcal
- **Wassergehalt:** hoch
- **Kohlenhydrate:** ca. 6 g
- **davon Zucker:** ca. 3 g

- **Eiweiß:** ca. 3 g
- **Fett:** gering
- **Ballaststoffe:** ca. 3,2 g
- **Vitamine:** Vitamin C (besonders reichhaltig), B-Vitamine
- **Mineralien:** Kalium (~300 mg), Natrium (~23 mg), Kalzium, Magnesium
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Sulforaphan, Glucosinolate, Antioxidantien; leuchtend grüne Farbe weist auf hohen Chlorophyllgehalt hin
- **Glykämischer Index:** niedrig

Hinweise / Notizen

- Saatgut: Zengreens Bio/Organic (Romanesco Broccoli, Graspapier-Verpackung)
- Anspruchsvoller als Blumenkohl – empfindlich auf Temperaturschwankungen und Wassermangel
- In Ostdeutschland (kontinentales Klima): frühe Aussaat März empfohlen für Herbsterte

Revision #1

Created 2026-07-14 11:43:18 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-14 11:43:18 UTC by dakazanak