

BLOEMKOOI

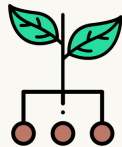
Brassica oleracea var. botrytis

Bloemkool is een groente die behoort tot de koolfamilie. Het is één van de meest gegeten groenten in Nederland. Witte bloemkool is de bekendste, maar er zijn ook groene, oranje en paarse bloemkolen.



oostelijk Middellandse Zeegebied

ORIGINELE HERKOMST



kruisbloemenfamilie

FAMILIE



erwten, sla, prei, selderij & spinazie

GOEDE PLANTPARTNERS



BODEM & STANDPLAATS

losse, vruchtbare bodem & volle zon of halfschaduw



PLANTEN

plant de bloemkool plantjes 75x50cm van elkaar



VERZORGEN

grote behoefte aan water na planten, 2-3 weken na het planten spaarzaam water geven, daarna royaler; regelmatig wieden; 2-3 keer bemesten



BEREIDEN

bladeren verwijderen, dan koken of bakken



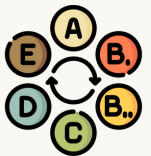
BEWAREN

in de koelkast 7-10 dagen houdbaar; in de vriezer tot 12 maanden



OOGSTEN

na ca. 75 dagen rijp wanneer de kop stevig is; stronk met scherp mes afsnijden



GEZOND

Bloemkool bevat talrijke mineralen, alsmede vitamines B en C. Vitamine C is belangrijk voor het bindweefsel. Bovendien bevat bloemkool, net als veel andere koolsoorten, veel vitamine K.



FACTS

Bloemkool bevat glucosinolaten. Dit zijn plantaardige toxinen die bijv. zorgen voor de specifieke smaak van kool, maar bovenal de plant beschermen tegen insecten en larven.

Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	planten
Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	oogsten