

BROCCOLI

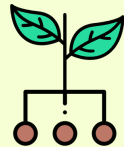
Brassica oleracea var. italica

Broccoli is een groente die behoort tot de koolfamilie. Het is één van de meest gegeten groenten in Nederland. Groene broccoli is de bekendste, maar er zijn ook paarse, gele en witte soorten.



ORIGINELE HERKOMST

Middellandse Zeegebied of China, het is niet zeker.



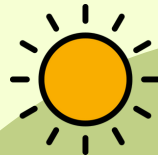
FAMILIE

kruisbloemenfamilie



GOEDE PLANTPARTNERS

bonen, erwten, dille, aardappelen, wortelen, uien, snijbiet, tijm, rozemarijn, knoflook, salie & kamille



BODEM & STANDPLAATS

diepe, losse, vruchtbare bodem & zon



PLANTEN

plant de broccoli, bedek de wortelbasis met ongeveer 1 cm grond; plantjes 50x40cm 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

broccoli kan worden gekookt, gestoomd, maar ook rauw worden gegeten; de stengel is goed gepeld voor een soepje



BEWAREN

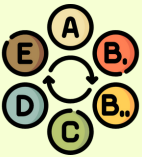
in de koelkast 2 dagen houdbaar; in de vriezer geblancheerd tot 12 maanden



na ca. 75 dagen rijp als de afzonderlijke bloemkoppen duidelijk zichtbaar en gezwollen zijn, maar nog goed gesloten; gesloten bloeiwijzen met scherp mes afsnijden



OOGSTEN



GEZOND

Broccoli is relatief rijk aan calcium, bevat twee keer zoveel vitamine C als bloemkool en ook caroteen en magnesium. De glucosinolaten die in broccoli worden gevonden, worden beschouwd als gezondheidsbevorderend en kankerbestrijdend. Bovendien zitten er weinig calorieën in broccoli.



FACTS

De naam "broccoli" komt uit het Italiaans en betekent "de bloeiende top van een kool".

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