

## BLUMENKOHL

Der Blumenkohl wird auch Karfiol, Käsekohl, Blütenkohl oder Traubenkohl genannt. Er gehört wie andere Kohllarten zur Familie der Kreuzblütler. Ursprünglich heimisch im Mittelmeerraum wird er seit dem 16. Jahrhundert in ganz Europa angebaut. Blumenkohl zählt hier zu den beliebtesten Kohllarten, ist im Anbau jedoch etwas anspruchsvoller als etwa Brokkoli und anderer Kohl. Beim Blumenkohl wachsen aus einem festen, nur bis kurz über den Boden ragenden Strunk länglich-ovale Blätter. An den Rändern sind sie leicht gewellt. In der Mitte befindet sich der Blütenstand aus geschlossenen, verdickten Blütenknospen. Sie sind zu einem festen, gelblich-weißen Kopf, dem Blumenkohlkopf verwachsen. Dieser essbare Blütenstand bildet sich bereits im ersten Anbaujahr.

### ANBAU

**Bodenbeschaffenheit:** Der anspruchsvolle Blumenkohl gedeiht am besten auf lehmigem und tiefgründigem, nährstoffreichem Boden, der ein gutes Wasserhaltevermögen hat. Wichtig ist zudem ein hoher Kalkgehalt, um seine Anfälligkeit für die Kohlhernie zu verringern. Ideal ist ein pH-Wert von sechs bis sieben.

**Nachbarn:** Generell sollten alle Kohllarten im Garten frühestens nach drei bis vier Jahren wieder auf demselben Beet angebaut werden. Es empfiehlt sich vor dem Kohlanbau eine Gründüngung auszusäen, dabei sollte auf keinen Fall Senf oder Ölrettich verwendet werden, da es sich bei diesen Pflanzen ebenfalls um Kreuzblütler handelt. Gute Mischkulturpartner für Blumenkohl sind Erbsen, Kopfsalat, Sellerie und Spinat. Letzterer ist außerdem ein hervorragender Lückenfüller, und bereits erntereif, bevor der Kohl so groß ist, dass er das gesamte Beet bedeckt.

**Aussaat/Pflanzung:** Beim Anbau von Blumenkohl empfehlen sich Frühjahrs- und Herbstpflanzungen, da im Sommer die Anfälligkeit für Schädlinge größer ist. Die Aussaat erfolgt in Anzuchtschalen bereits ab Ende Februar, Anfang März, da die Vorkultur bis zum pflanzfertigen Setzling etwa 30 bis 45 Tage dauert. Zur Keimung sind 18 Grad Celsius optimal, danach stellt man sie sehr hell bei 12 bis 14 Grad Celsius. Nach etwa vier bis sechs Wochen haben die Blumenkohl-Jungpflanzen eine Größe erreicht, die sich zum Auspflanzen eignet. Der Pflanzabstand beträgt 50 x 50 Zentimeter. Gerade bei früher Aussaat bis April ist eine Folienabdeckung ratsam. Späte Sorten mit Aussaat bis Juni werden mit einem Abstand von 60 x 60 Zentimetern ins Beet gepflanzt.

**Pflege:** Blumenkohl hat einen sehr hohen Wasserbedarf. Zu wenig Wasser führt zu einem geringen Blattwachstum und kleinen Köpfen. Wassermangel begünstigt außerdem das Schossen. Außerdem sollten die Beete regelmäßig gehackt werden, um die Verdunstung des Bodens zu senken und den Boden zu lockern. Da Blumenkohl empfindlich gegen Verletzungen ist, gilt es, bei der Pflege vorsichtig zu arbeiten. Eine Mulchschicht sorgt im Sommer für gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit. Bei den meisten Kohllarten ist es zudem empfehlenswert, sie nach dem Anwachsen etwas anzuhäufeln. Blumenkohl hat einen sehr

hohen Nährstoffbedarf. Der Blumenkohl kann auch wöchentlich mit verdünnter Brennesejjauche oder anderem organischen Gemüsedünger versorgt werden.

## **ERNTE UND LAGERUNG**

**Erntezeitpunkt:** Geerntet werden kann, je nach Pflanzzeit, ab Juni bis Oktober, circa acht bis zwölf Wochen nach der Pflanzung. Das Gemüse ist reif, sobald der Kohlkopf die gewünschte Größe erreicht hat und sich fest anfühlt.

**Vorgehen:** Bei der Ernte wird der kompletten Strunk mit dem Blütenstand mit einem scharfen Messer abgeschnitten und in Kisten gelegt.

**Lagerung:** Im Kühlschrank ist Blumenkohl nach der Ernte einige Tage haltbar. Bis zu zwölf Monate hält er sich im Gefrierfach.

## **GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE**

Der Geschmack von Blumenkohl ist mild, so dass er auch oft von Menschen gegessen wird, die keine großen Kohl-Fans sind. Er ist ein beliebter Allrounder in der Küche. Sein leicht nussiges und süßliches Aroma bringt er in unzähligen Rezepten zur Geltung. In Salzwasser gekocht, bis die Röschen zart sind, bleiben die Vitamine bestmöglich erhalten. Alternativ kann Blumenkohl gebraten oder gebacken werden. Da er mild im Geschmack ist, lässt er sich prima marinieren und würzen. Natürlich macht roher Blumenkohl nicht nur im Salat oder pur als Blumenkohlsalat eine gute Figur, sondern auch prima als kleiner Rohkost-Snack für zwischendurch.

Blumenkohl ist ein äußerst kalorienarmes Gemüse. Der Kohl weist viel Vitamin C auf, das die Immunabwehr des Körpers unterstützt und am Aufbau des Bindegewebes, der Haut, der Knochen und Zähne beteiligt ist. Außerdem versorgt er den Körper mit B-Vitaminen, Vitamin K, Kalium, Calcium, Magnesium, Ballaststoffen sowie Senfölglycosiden, die als entzündungshemmend, appetitanregend, verdauungsfördernd und antibakteriell gelten.