



Blomkål

Vad är blomkål

Blomkål hör biologiskt till växtfamiljen korsblommiga till samma familj som den odlade rybsen och den vilda lilla lommen. Blommorna i familjen har kronbladen ställda som ett kors.

Familjen heter Brassica oleracea. Blomkålels tilläggsnamn är botrytis.

Blomkålen skiljer sig från t.ex. huvdkålen genom att den gör blommor redan första året. Det vi äter på blomkålen är hela blomställningen med de uppsvullna blomknopparna. Om blomkålen får stå kvar börjar den blomma men den hinner inte bilda frön.

Blomkål planteras

Bäst lyckas du med blomkål om du börjar med plantor. Du kan köpa plantor och plantera ut dem i slutet av maj – början av juni men du kan också driva upp plantor själv.

Att driva upp plantor

Blomkålsfröna är små. Det finns 300–400 frön på ett gram. Om du inte vill ha så många plantor kan du dela med din kamrat eller spara för följande år. Grobarheten håller 2–3 år. Blomkålsfröet groar på 4–9 dygn. Plantan behöver 35–55 dygn till att bli utplanteringsduglig. Du måste alltså så inne i början – mitten av april.

Sätt ren mylla i en ren sålåda eller direkt i små krukor (4 cm i diameter). Så fröna, täck och håll fuktigt och varmt ca 20 grader tills plantorna groar. Därefter skall temperaturen hållas vid 15–20 och får inte överstiga 20 grader.

Om plantan plötsligt vissnar ner och rothalsen skruppnar ihop har den fått rotbrand. Rotbrand kan spridas med fröna eller finnas i jorden. Därför är det viktigt med rent utsäde och ren mylla. Före utplantering skall plantorna härdas. De härdas genom att du ställer dem ut på dagen och tar in dem till natten några dagar. Blomkålen är känslig för stress. Är det för torrt eller för hett eller för kallt blir huvudena dåliga.

Hurudan jord

En fuktig mullrik jord är bra för blomkål. Stallgödsel är bra för blomkål.

Om marken är sur, pH-talet är lågt, är risken för klumprot stor. Därför skall pH ligga över 7. Det betyder att du måste kalka jorden regelbundet. Det är inte bra att odla blomkål år efter år på samma ställe. Bryt t.ex. med ärter, spenat eller potatis.

Gödsel

Blomkålen växer snabbt och skall ha mycket lättlöslig gödsel. Den har stort behov av bor och magnesium. Också molybden är ett näringsämne, som blomkålen kan lida brist av. Bor kan ges som borkalksalpeter och molybden kan man vattna plantorna med före utplanteringen.

Medlemmens namn: _____

Födelseår: _____ 4H-klubb: _____

Postadress: _____

E-post: _____ Telefon: _____

Instruktörens namn: _____

Postadress: _____

E-post: _____ Telefon: _____

Odla blomkål

Plantera med 60 cm radavstånd och 40 cm mellan plantorna i raden. Plantera i en decimeter djup fåra. Vattna efter planteringen.

Sjukdomar

Klumrotsjukan är alla korsblommiga växters farligaste sjukdom. Växternas rötter får missbildningar, klumprötter, och kan inte ta upp vatten och näring normalt.

Klumprotssjukan förebyggs genom att man håller högt pH-tal i marken genom att kalka och inte odlar korsblommiga år efter år på samma fläck.

Skadedjur

Rapsbaggar kommer i juni efter att rybsen blommat färdigt. Jordlopporna kommer genast på våren då plantorna är små. De gnagar hack och hål i plantorna. Värme och torka ökar förekomsten av jordloppor.

Ängsstinkflyet suger vätska ur plantans tillväxtpunkt och skadar den. Plantorna missformas.

Kålflugans larv skadar kålens rötter så att växter förtvinar. Kålfjärilens larv förekommer mitt på sommaren på bladen.

Naturliga fiender

Skadedjuren har naturliga fiender, som vi skall försöka bevara. Parasitsteklar och fåglar äter kålfjärillarver. Jordlöpare är kålflugans naturliga fiende. Fåglar, igelkottar och näbbmöss äter sniglar. Nyckelpigan och dess larv äter skadeinsekter.

Ogräs

Ogräset bekämpar du bäst genom att luckra mellan raderna.

Skörd

Blomkålen skördas när de blivit maximalt stora men innan de blivit lösa. Man måste därför kontrollera varannan dag.

Då du skär av blomkålen skall du lämna ett varv blad som skydd.

Skördad blomkål skall genast efter att den skurits av sättas kallt. Den förvaras i 1–3 grader och 90–95 % luftfuktighet. Då håller den några veckor.

Sorter

Av blomkål finns både vita och gröna sorter.

Tidiga sorter är mera känsliga för kvalitetsfel än senare. De tidiga sorterna kan täckas med ett blad, som bryts upp om solen är stark medan de sena

sorterna har så stort bladverk att de skyddar sin blomma själva.

Det lönar sig att pröva flera sorter för olika sorter reagerar olika på vädret.

Kolla i frökatalogerna om du köper frön. Urvalet är inte så stort om du bara önskar några gram. Köper du färdiga plantor är kanske sorturvalet ännu mindre.

Blomkål som 4H-företag

Ett 4H-företag har du för att lära genom handling – learning by doing – i enlighet med 4H:s motto.

Då du väljer ”Blomkål” som 4H-företag skall du lära dig om blomkålen som växt, att odla den och kanske lite om att använda den. Vi har därför satt med lite text om användningen av blomkål.

Anteckna

Anteckna dag för dag vad du sysslat med och om du köpt eller sålt något. Då året är slut rapporterar du till 4H-instruktören vad du gjort och har förhoppningsvis lärt dig något nytt.

Användning av blomkål

Blomkål är hälsosamt. Mest vitaminer får du av blomkålen om du äter den rå. 100 g rå blomkål täcker dagens behov av C-vitamin. Den innehåller också glukosinolater som anses vara hälsosamma. Blomkålen torkar snabbt i kylskåpet så spara blomkålen i plastpåse. Förväll 4–6 minuter innan du fryser ner blomkål.

Grönsaker med dipp

stavar av morötter
rädiser
stavar av gurka
buketter av blomkål
ringar av paprika
stavar av stjälkselleri
stavar av kålrot

Klassisk blomkålsgratäng

Ett blomkålshuvud
2 msk smör eller margarin
3 msk vetemjöl
4–5 dl mjölk
salt och vitpeppar
2 dl emmentalost, riven

100 g blomkål innehåller bl.a.
- 23 Kcal energi
- 91,3 g vatten
- 1,6 g protein
- 0,2 g fett
- 3,8 g kolhydrater
- 2,4 g fiber
- 73 mg C-vitamiin
- 300 mg kalium

Äppeldippsås

1½ dl gräddfil
½ syrligt äppel i små tärningar
2 msk finhackad purjolök
1 tsk örtsalt
1 tsk curry
Rör ihop alla ingredienser till äppeldippsåsen

Skär blomkålen i bitar eller bryt i buketter och koka i 10 minuter i svagt saltat vatten.

Gör såsen under tiden: Smält fett. Rör ner mjölet och späd på med mjölken. Rör hela tiden tills såsen är tjock. Mjölken bränner lätt i botten. Tillsätt den rivna osten och krydda med salt och vitpeppar.

Sätt blomkålen i en smord ugnform och häll såsen över. Ställ i ugnen i 250 grader i 5–10 minuter eller tills gratängen fått färg. Vill du göra gratängen lite tyngre kan du tillsätta skinktärningar i gratängsåsen.

Mitt eget favoritrecept:

Instruktörens eller rådgivarens anteckningar

Datum	Anteckning	Namn