

Bloemkool kweken: van zaaien tot oogsten



©[Couleur](#) – Bloemkool

Zelf bloemkool kweken is natuurlijk hartstikke leuk om te doen. Deze lekkere groente soort is daarnaast ook nog eens heel gezond én zorgt voor de nodige variatie op je bord. Bloemkool laat zich niet alleen graag koken, maar ook in de wok of grillpan geeft een vers geogste bloemkool een bijzondere smaakexplosie.

Bloemkool zaaien en oogsten vereist een goede verzorging. Maar, bovenal is het zelf kweken van deze groente erg leuk om te doen. In deze gids lees je daarom alles wat je moet weten als je zelf bloemkool wilt zaaien in je moestuin. Bloemkool is ook geschikt om te [kweken in potten](#). Door de grote van de plant kies voor een zo groot mogelijke pot, en hou daarin niet meer dan één bloemkoolplant.

Bloemkool kweken

Bloemkool is een koolgewas dat behoort tot de kruisbloemige planten. Tussen juni en oktober komen ze tot volledige bloei. Bloemkool zaaien kun je doen van februari tot en met augustus. Naast de bekende witte variant, bestaat er ook nog diverse andere kleuren zoals oranje. Maar

ook groene en paarse kleuren komen veel voor. De oranje roosjes zijn daarbij iets zoeter dan die van de gewone witte bloemkool. Ook bestaat er nog een groene variant. Deze is bekend onder de naam [romanesco](#) en is nauw verwant met de traditionele bloemkool en [broccoli](#). Zelf bloemkool kweken vergt een plaatsje in de zon. De ideale plantafstand is daarbij 60 centimeter terwijl de plant zelf tussen de 40 en 50 centimeter hoog wordt.

Plant eigenschappen:

Plantgroep : [Koolgewas](#)

Standplaats : [Zon](#)

Plantafstand : 60×60 cm

Zaaidiepte : 0.5 cm

Planthoogte : 40-50 cm

Bloeiperiode : Jun t/m Okt

Wetenschappelijke naam:

Brassica oleracea convar. botrytis var. botrytis.

Bloemkleur:



Bloemkool zaaien en planten

Bloemkool zaaien en planten kan op verschillende manieren. Als je in de zomer van bloemkool wilt genieten, zaai of plant je ze van februari tot en met mei in een koude kas of afgedekte bak. Binnenshuis voorzaaien kan ook in deze periode. Als je herfst bloemkool wilt, zaai je ze van april tot en met juni in een afgedekte bak of binnenshuis, of van mei tot en met juli in de volle grond. Winter bloemkool kun je binnenshuis zaaien van mei tot en met juli, of in de volle grond van juni tot en met augustus.

Zomer Feb Mrt Apr Mei

Volle grond

Onder glas

Herfst Apr Mei Jun Jul

Volle grond

Onder glas

Winter Mei Jun Jul Aug

Volle grond

Onder glas

- Buiten in de openlucht en balkon
- Koude kas en afgedekte bak
- Verwarmde kas en binnenshuis

Je eigen bloemkool zaaien?

Wij hebben de mooiste zaden voor je geselecteerd. Deze zijn snel en makkelijk te bestellen bij onze partner Bol.com. Zo kun je echt snel aan de slag!

[Ja, bekijk zaden](#)

Stappenplan zelf bloemkool kweken

Om het zelf zaaien en oogsten van bloemkool nog makkelijker te maken, voorzien we je hieronder van een overzichtelijk stappenplan. Zo weet je zeker dat je geen stap overslaat die cruciaal kan zijn voor een goede oogst:

1. **Bereid de bodem voor op het zaaien van bloemkool.** Kies daarvoor een plaatsje in je moestuin die een groot deel van de dag is voorzien van zonlicht.
2. **Maak gaten van 0.5 centimeter diep.** Dit kun je met je duim of wijsvinger doen. De plantafstand die je het beste kunt aanhouden is 60×60 centimeter.
3. **Plaats de bloemkool zaden in de gaatjes en dek ze voorzichtig af met wat aarde.** Zo voorkom je dat de zaadjes wegspoelen door de regen.
4. **Geef voldoende water en zorg er daarbij voor dat ook de bodem voldoende vochtig blijft.** Voeg regelmatig meststof toe met een hoog stikstof gehalte.

De bloemkoolplant verzorgen

Als je zelf bloemkool wilt zaaien en oogsten is een goede verzorging van groot belang. Hieronder lees je een aantal handige tips voor de verzorging van bloemkool.

- **Dek beginnende kooltjes af met schutbladeren.** Dit doe je door de bladeren te knakken en over de bloem te leggen van de kool. Zo voorkom je verkleuringen en het doorschieten van de plant.
- **Zorg voor voldoende voedingsstoffen.** Dit doe je het best in de vorm van biologische mest of compost. Mest met een hoog stikstof gehalte is daarvoor de beste keuze.
- **Water geven is van groot belang.** Bloemkool blijft optimaal groeien als de bodem vochtig genoeg is.
- **Let op ongedierte zoals [slakken](#).** Zij tasten de jonge knoppen van de bloemkool aan. Dit kun je voorkomen door cacaodoppen tussen de planten te strooien of bieslook rondom de bloemkool te planten.
- **Oogst de bloemkool als de bloemen groot genoeg zijn.** Dit doe je door de kool bij de steel los te snijden.

Bloemkool oogsten en bewaren

Zomerbloemkool oogsten uit de volle grond doe je het beste van juli tot september. Herfstbloemkool oogst je van september tot november en winterbloemkool van maart tot aan mei. Heb je bloemkool gekweekt in de koude kas of afgedekte bak, dan oogst je de zomer variant van juni tot en met september. Herfstbloemkool kun je oogsten van augustus tot en met oktober terwijl je winterbloemkool uit de kas oogst van februari tot en met april.

Populaire bloemkoolrassen

Er zijn diverse bloemkoolrassen die je zelf kunt zaaien en oogsten. We hebben de meest populaire rassen voor je op een rij gezet.

- **Walcheren winter:** deze bloemkool is prima geschikt om te zaaien in de volle grond. Deze soort is bestand tegen lage temperaturen en kan van juni tot en met juli gezaaid worden.
- **Cavolfiore sicilia violetto:** heerlijke paarse bloemkool die groen kleurt tijdens het koken. De bloemkool is zoet van smaak en kan zowel gekookt als rauw worden gegeten.
- **Herfstreuzen 2:** deze herfstbloemkool is groot van vorm en vol van smaak. De grote bloemkool soort kan geoogst worden van augustus tot eind september.
- **Multihead F1:** deze bloemkool soort produceert na de oogst van de grote bloem ook diverse kleine bloemkooltjes. De Multihead kan tevens in potten gekweekt worden.
- **Alpha 6:** deze bloemkool kan vroeg in het jaar en in de herfst geteeld worden. Deze koolsoort wordt tevens veel gebruikt voor de weeuwenteelt.

Ziekten en plagen bij bloemkool

Bloemkool is gevoelig voor ziekten en plagen. Een goede verzorging is dan ook van groot belang.

- **Een veel voorkomende plaag is knolvoet.** Hierbij verwelkt de plant waarna deze afsterft. De wortels zijn daarbij geheel vervormd.
- **Ook de koolvlieg is een bedreiging voor de bloemkool.** De aanwezigheid merk je op door de graafgangen in de wortels en de onderste delen van de stengel. De plant verwelkt waarna hij afsterft.

Bloemkool en gezondheid

Bloemkool is een behoorlijk gezonde groente. Ze bevatten veel vitamine B, C en K. Vitamine B11 is ook aanwezig in bloemkool. Dit staat ook wel bekend als foliumzuur. Daarnaast bevat de groente veel vezels en antioxidanten. Ze zorgen voor een goede hartgezondheid. Houden onze bloeddruk op peil en zorgen ervoor dat de nierfunctie optimaal blijft.

Bekijk ook:

[Broccoli kweken: van zaaien tot oogsten](#)

Bloemkool in de keuken

Bloemkool kan veelzijdig verwerkt worden in diverse gerechten. Naast koken, bakken en stoven kan bloemkool ook geraspt worden. Deze zogenaamde bloemkoolrijst wordt bijvoorbeeld gebruikt voor koolhydraatarme risotto of zelfs een gezonde pizza bodem. Zeker in een verantwoord eetpatroon mag bloemkool niet ontbreken. Het bevat slechts 24 calorieën per 100 gram.

2020 HGVIJ · Alle rechten voorbehouden.

