

Brassica oleracea var italica asparagoides

Broccoli tillhör de mera lättodlade kålväxterna och är inte lika krävande som blom- och vitkål. Den tål höstens frostnätter och går utmärkt att odla i hela landet.

**Näringsvärde**

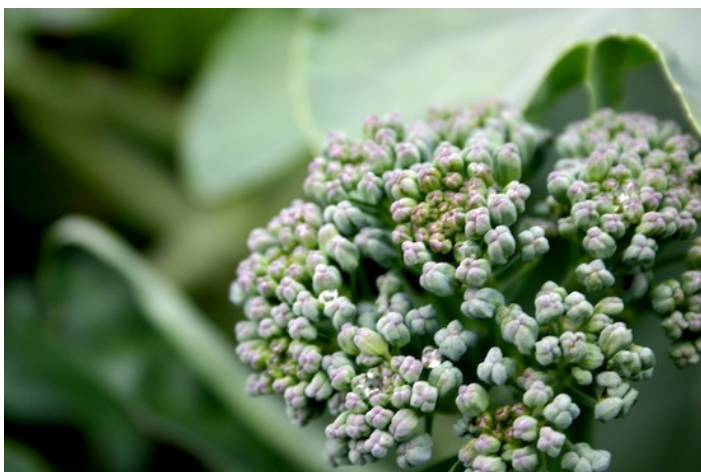
100 g broccoli ger:

Energi (exkl fibrer)	112 kJ 27 kcal
Protein	3,0 g
Fett	0,4 g
därav omättat	0,1 g
Kolhydrater (ej fibrer)	2,7 g
Kostfibrer	2,5 g
Retinolekv	154 mikrogram
B-karoten	920 mikrogram
Tiamin	0,07 mg
Riboflavin	0,12 mg
Niacin	0,60 mg
Niacin ekv.	1,10 mg
Vitamin B6	0,16 mg
Folacin	71 mikrogram
Ascorbinsyra	83 mg



Natrium	7 mg
Kalium	385 mg
Kalcium	48 mg
Fosfor	66 mg
Magnesium	23 mg
Järn	0,9 mg
Zink	0,4 mg
Selen	1 mikrogram

Källa: Statens Livsmedelsverk



Olika sorter

Emperor F1: Troligen den mest odlade broccolin i hela världen idag.

Kompakta kupolformade toppskott. Medelstora knoppar. Har god hållbarhet efter skörd och god frosttålighet.

Sprinter F1: Tidig sort som ger god skörd under högsommaren, men klarar sig väl även vid sen skörd (november).

Sparko: Bra sort med medelstora huvuden.

Packer F1: Ger rika skördar med stora huvuden av bästa kvalitet. Tidig. Efter skörd bildas nya huvuden.

Waltham 29: Gammal standardsort med medelstora toppskott, 10-15 cm Ø och bra med sidoskott. Lämplig för sen skörd. Mycket frosttålig.

Greenia: Gammal sort med medelstora toppskott och bra utveckling av sidoskott.

1 g innehåller 200-300 frön, vilket ger 130-160 plantor vid förkultivering. Såtid i växthus/drivbänk 15 mars till 1 juli. Såtid friland april - slutet av juni. Sådjup 1-2 cm.



Jordmån

Broccoli är inte lika fordrande som t.ex. blomkål, men bästa skördeutbytet ger den på en lucker, något lerhaltig jord som är välgödslad och med pH-värde omkring 7.

Samodling/växtföljd

Effekterna av samodling är osäkra, men som lämpliga samodlingspartner brukar anges växter med stark lukt som dängelom som förvillar skadeinsekterna, t.ex. dill, lök, selleri, tomat, kamomill och ringblomma.

Som olämpliga samodlingspartner brukar anges jordgubbar, purjolök och vitlök.

Eftersom broccolin planteras ganska sent och med stora plantavstånd, kan man med fördel utnyttja de fria jordytorna under vår och försommar till kulturer med kort utvecklingstid eller till gröngödslingsväxter.

I växtföljden bör broccolin komma på det skifte som är nygödslat, gärna efter baljväxterna, eftersom den på grund av sin stora bläddmassa har stort behov av näring. Den bör inte återkomma oftare än vart 7:e år till samma odlingsplats, p.g.a. risken för sjukdomar, framför allt klumprotsjuka.

Sådd, plantering och drivning

Vid förkultivering sås inomhus eller i bänk 4-6 veckor innan beräknad utplantering, d.v.s. när frostrisken är över. Det innebär för södra Sverige i början av april, för södra och mellersta Norrland några veckor senare. Vid själva groningen kan sålådorna gärna stå varmt (ca 20°C), men sedan plantorna kommit upp bör lådorna förvaras ljust och svalt, annars blir plantorna lätt gängliga. Vid sådd i bänk måste denna luftas ofta. Om inte bänkar finns tillgängliga kan sålådorna ställas ut täckta med fiberduk.

I södra Sverige kan broccoli sås direkt på friland (lägsta jordtemperatur +5°C). Som skydd mot jordloppor hjälper pudring med kalk eller stenmjöl så fort hjärtbladen syns. Fiberdukstäckning omedelbart efter sådd är ännu effektivare.

Blomknopparna blir mindre på broccoli som såtts på friland än på utplanterad. Knoppar på 0,7-0,8 kg är inte ovanligt på de som planteras, om jorden är fin.

Lämpligaste plantavstånd är 40-50 cm. Vill man ha mycket sidoskott bör man ge plantorna stort utrymme. Önskas skörd av enbart toppskott kan plantavståndet minskas ända ner till 20-30 cm. Lämpligt radavstånd är 50-60 cm.

Man vinner mycket på att täcka broccoli med fiberduk, i synnerhet gäller detta sent utplanterade kulturer. Plantorna blir betydligt kraftigare och skörden ökar upp till 50%.



Gödsling

Liksom för all annan kål bör jorden vara välgödslad med naturgödsel, kraftig kompost eller gröngödsel och med stenmjöl eller algomin, för att tillfredsställa behovet av spårämnen.

Under växtperioden kan man ge ett par övergödslingar med hönskötsel eller gödselvatten om växtkraften inte är tillräckligt god. Gödselvattnet kan tillverkas av naturgödsel eller nässlor. Tecken på kvävebrist är små, styva plantor med gulnade eller rödaktig blad.

Bevattning

Vid torra perioder bör broccoli vattnas rejält eftersom den kräver god markfuktighet. Marktäckning som bevarar markfukten är mycket lätt att utföra runt plantorna eftersom broccoli har ett trådliknande växtsätt.

Växtskydd

Broccoli utgör inget undantag bland kålväxterna när det gäller angrepp av skadedjur. **Kålfjäril**, **kålfly** och **kålfluga** är besvärliga, vissa år också **kålmal** och **bladlöss**.

Jordloppor kan orsaka problem vid direktsådd. I det sammanhanget har redan nämnts täckning med fiberduk och pudring med kalk eller stenmjöl som motåtgärder. Pudring kan också hjälpa mot **stinkflyn**, vilka kan angripa och förstöra tillväxtpunkten på späda plantor.

Täckning av fiberduk är en effektiv växtskyddsåtgärd också mot fjärilar, mal och flugor. I mindre odlingar kan kålfjärilens gula äggsamlingar på undersidan av bladen klämmas sönder för hand. Mot klumprotsjuka som orsakas av en svamp finns inga direkta åtgärder. Kalkning kan hämma svampsporerens groning, men som redan nämnts är växtföljden den viktigaste förebyggande åtgärden.

Se i övrigt under [Vitkål](#)

Skörd

Broccoli kan skördas under mycket lång period, ända tills vintern kommer. Skörden sker när blomknopparna just börjat sära sig, de får inte börja blomma.

Skär av 8-12 cm under knoppen, den delen av blomstjälken är lika värdefull som själva blomknoppen och de späda bladen kan också få följa med. Man bör skörda ett par gånger per vecka eftersom knopparna fort blir för utväxta. För att hinna med skörden (och framför allt ta hand om den) kan man så både tidiga och sena sorter, eller samma sort i omgångar. Efter att de första stora blomknopparna tagits bort, så växer det ut nya sidoknappar i snabb följd.

Några frostnätter skadar inte broccolin.

Lagring

Broccoli är en färskvara som inte kan lagras men väl djupfrysas eller mjölksyras. Kan även torkas i mindre bitar.



Fröodling

Blomning - De gula blommorna är tvåkönade. Blomning sker under sommaren första året eller senvåren andra året.

Pollinering - Korspollinering sker normalt av bin. Isolera 2 sorter från varandra med en annan hög gröda eller åtminstone 30 meter, mycket längre om absolut renhet är nödvändig. Den tillhör samma art som vitkål, brysselkål, blomkål, grönkål och kålrabbi och korsar sig med dem. Kommersiellt använder man mycket långa avstånd men för hemmabruk bör 60 m och säkert 300 meter räcka.

Fröproduktion - Eftersom blomning kraftigast framkallas av de långa dagarna runt midsommar är det en fördel att ha plantorna ganska stora då. Den största kommersiella broccolifröproduktionen sker i områden milda nog att en sensommar-förhöstsådd gröda kan övervintra. I kalla trakter måste den vårsås eller ges vinterskydd t.ex. isolerade kallbänkar. Efter det att skotten vuxit fram, kommer det gula blommor, därefter insektpollinering och fröbildning. Fröna mognar på hösten vid tidig vårsådd. Ensamma

broccoliplantor är dock normalt inte självfertila så man bör ha åtminstone 2 blommande broccoliplantor bredvid varandra för att säkra fröbildning.

Skörd. Lik andra *Brassica* sorter, bärs broccolifröna i smala skidor. Skär av plantorna nära basen då skidorna är torra. Ytterligare några dagars torkning brukar behövas. Plantorna kan få fortsätta torka ute om det inte är en regnperiod.

Tröskning - Frön från ett litet antal plantor kan tröskas genom att man stoppar plantan - eller bara fröstänglarna - ner i en säck och slår. Större mängder kan tröskas med slaga över ett golv eller skynke.

Rensning. Fröna rensas som vanligt. Se under *Vitkål*.