fot. www.pixabay.com/pl

Kalafior w kształcie piramidy

Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach

Odmiany

- ✓ Veronica – mieszaniec typu romanesco, uprawiany wyłącznie na zbiór jesienny, wtedy róże mają piękny żółtozielony kolor,
- ✓ Natalino – odmiana średnio-wczesna na letni i jesienny zbiór o jasnozielonych różach,
- ✓ warto zwrócić również uwagę na odmiany o różach kulistych w kolorze seledynowym (Trevi), żółtym (Jaffa) oraz fioletowym (Graffiti).

fot. www.pixabay.com/pl

Kalafiory romanesco...

to odmiany o różach w kształcie stożka (piramidy) oraz jasnozielonej barwie.

Kalafior ten pochodzi z Włoch, gdzie uprawia się go już od kilkuset lat. Romanesco jest również bardzo popularny w północno-zachodniej Europie, w tym w Niemczech. Zdaniem wielu konsumentów jest smaczniejszy oraz bardziej kremowy i delikatniejszy w smaku od białego kalafiora. Można w nim wyczuć łagodną orzechową nutę bez typowego dla klasycznych odmian goryczkowego posmaku. Różyczki są też bardziej kruche.

Zielone kalafiory, w tym w typie romanesco, charakteryzują się wysokimi wartościami odżywczymi, głównie zwiększoną zawartością witaminy C. Powinny być zatem stałym elementem naszej codziennej diety.

Kalafiory w typie romanesco z powodzeniem można uprawiać w Polsce, głównie na zbiór jesienny. Dostępne są na świeżym rynku w formie małych róż, a także w postaci mrożonek.

Wartości odżywcze

- róża kalafiora stanowi bogate źródło substancji odżywczych,
- w przypadku zielonego kalafiora, w tym także w różach w typie romanesco stwierdzono bardzo wysoką zawartość witaminy C,
- zawiera również znaczącą ilość potasu, witaminy B6 i K oraz folianów,
- jest bogatym źródłem białka oraz błonnika pokarmowego,
- kalafior jest niskokaloryczny,
- odmiany o kolorowych różach posiadają dodatkowo w swoim składzie barwniki roślinne o właściwościach antynowotworowych: żółte róże są bogate w karotenoidy, a fioletowe w antocyjany.

Zastosowanie

- w ogrodzie: kalafior romanesco można uprawiać w gruncie oraz pod osłonami; nadaje się zarówno na tradycyjny warzywnik, jak i na podniesione grządki (w drewnianych skrzyniach),
- w kuchni: przygotowując kalafior romanesco warto wyeksponować jego ciekawe różyczki np. dodając je do sałatki lub układając na wierzchu tarty; można go gotować w wodzie, na parze, dusić lub nawet jeść na surowo np. w formie zblendowanej pasty; można go również podzielić na małe różyczki i zamrozić.

Uprawa

- kalafior nie należy do łatwych w uprawie warzyw,
- ma wysokie wymagania glebowo-klimatyczne,
- kalafior lubi stanowisko słoneczne oraz żyzne gleby, o wysokiej pojemności wodnej,
- przedplon: wczesne ziemniaki, sałata, szpinak,
- kalafiory w typie romanesco są to odmiany średniopóźne (ok. 80-90 dni od posadzenia rozsady do zbioru plonu),
- kalafior romanseco uprawia się z rozsady głównie na zbiór jesienny, gdy panują najlepsze warunki do tworzenia wysokojakościowych róż,
- na zbiór jesienny rozsadę wysadza się najpóźniej w II dek. VII (siew nasion V/VI),
- niektóre odmiany (Natalino) można uprawiać także na zbiór letni, wtedy rozsadę wysadza się w V (siew nasion III-IV),
- rozstawa: 60x50 cm,
- w przeciwieństwie do białych róż, nie ma konieczności osłaniania ich przed słońcem.

fot. www.pixabay.com/pl

Opracowanie: **Ilona Maczek** Dział Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa MODR

Wydawca: **Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach**,32-082 Bolechowice, Karniowice ul. Osiedlowa 9; tel. 12-285-21-13/14, fax 12-285-11-07; **www.modr.pl;** Skład komputerowy: Dział Metodyki Doradztwa i Szkoleń - Zespół Wydawnictw - Halina Knap
ISBN - 978-83-66244-26-9
Karniowice 2020