

Κολοκύθες – υγιεινές, νόστιμες και εύκολες στην καλλιέργεια

Автор(и): проф. д-р Хриска Ботева, ИЗК "Марица", ССА

Дата: 30.03.2024 Број: 3/2024



Περίληψη

Οι κολοκύθες βρίσκουν ευνοϊκές συνθήκες ανάπτυξης και ανάπτυξης στη χώρα μας, με τις λευκές και μοσχοκολοκύθες να είναι ευρύτερα διαδεδομένες, ενώ η κοινή κολοκύθα καλλιεργείται σε περιορισμένο βαθμό σε ιδιωτικές εκμεταλλεύσεις. Οι καρποί χρησιμοποιούνται για ζωτροφές, στην κουζίνα πρακτική ως ψητές και βραστές, ή στη βιομηχανία επεξεργασίας για την παρασκευή μαρμελάδων, συντηρημένων και άλλων. Η κολοκύθα είναι ένα θρεπτικό τρόφιμο, μπορεί να ταιριάζει σε πολλά διαιτητικά σχήματα, είναι σχετικά χαμηλή σε θερμίδες, ενώ ταυτόχρονα πολύ χαμηλή σε λίπος, και έχει υψηλότερη θρεπτική βαθμολογία από άλλα ισχυρά τρόφιμα όπως τα λαχανάκια Βρυξελλών, το κουνουπίδι, το λάχανο και τα καρότα. Οι κολοκύθες περιέχουν

αντιοξειδωτικά όπως το άλφα-καροτένιο, το βήτα-καροτένιο και το βήτα-κρυπτοξανθίνη. Οι αποφλοιωμένοι και καβουρδισμένοι σπόροι κολοκύθας περιέχουν απαραίτητα αμινοξέα σημαντικά για τον οργανισμό, και είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα όπως ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός και ο φώσφορος.

Ένα βασικό σημείο στην τεχνολογία παραγωγής είναι η επιλογή κατάλληλης ποικιλίας. Ποικιλιακή δομή: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Australian Butter (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angelic (*Cucurbita moschata*); Μοσχοκολοκύθα 51-17; Long-necked (*Cucurbita moschata*) – προέλευση ΗΠΑ; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), κ.λπ.

Για να εξασφαλιστούν υψηλές και σταθερές αποδόσεις, πρέπει να ακολουθείται η τεχνολογία παραγωγής: επιλογή αγρών και προετοιμασία εδάφους· σχήματα σποράς· διαχείριση καλλιέργειας κατά τη διάρκεια της περιόδου βλάστησης· πρακτικές προστασίας φυτών και αποθήκευση.

Προέλευση, διανομή και οικονομική σημασία

Οι κολοκύθες είναι μονοετή ποώδη φυτά της οικογένειας *Cucurbitaceae*. Η προέλευση των κολοκυθιών δεν έχει διευκρινιστεί πλήρως. Θεωρείται ότι η λευκή κολοκύθα (*Cucurbita maxima*) και η μοσχοκολοκύθα (*Cucurbita moschata*) προέρχονται από την Αμερική, ενώ η κοινή κολοκύθα προέρχεται από την Κεντρική Ασία και την Αφρική. Περίπου 30 ποικιλίες κολοκυθιών είναι γνωστές.

Στη χώρα μας οι κολοκύθες βρίσκουν ευνοϊκές συνθήκες ανάπτυξης και ανάπτυξης. Πότε και από πού εισήχθησαν οι κολοκύθες στη Βουλγαρία δεν είναι γνωστό, αλλά οι περισσότερες αναφορές στη χρήση τους χρονολογούνται μετά τον 16ο αιώνα. Οι λευκές και μοσχοκολοκύθες είναι ευρύτερα διαδεδομένες, ενώ η κοινή κολοκύθα καλλιεργείται σε περιορισμένο βαθμό σε ιδιωτικές εκμεταλλεύσεις. Αυτός ο ευέλικτος φωτεινός πορτοκαλί λαχανικός καρπός δεν περιορίζεται μόνο σε επιδόρπιο. Οι καρποί χρησιμοποιούνται για ζωτροφές, στην κουζίνα πρακτική ως ψητές και βραστές, ή στη βιομηχανία επεξεργασίας για την παρασκευή μαρμελάδων, συντηρημένων και άλλων. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή smoothies, αρτοσκευασμάτων, σούπες, σαλάτες, κ.λπ. Οι πλούσιες θρεπτικές αποθήκες της κολοκύθας την καθιστούν ένα υγιεινό τρόφιμο για κατανάλωση όλο το χρόνο. Η κολοκύθα είναι ένα θρεπτικό τρόφιμο που μπορεί να προσφέρει ορισμένα οφέλη για την υγεία και μπορεί να ταιριάζει σε πολλά διαιτητικά σχήματα.

Οι καρποί της κολοκύθας έχουν υψηλή θρεπτική και βιολογική αξία και καλές οργανοληπτικές ιδιότητες. Η χημική τους σύνθεση ποικίλλει ανάλογα με την ποικιλία και τη μέθοδο καλλιέργειας.

Οι κολοκύθες περιέχουν αντιοξειδωτικά όπως το άλφα-καροτένιο, το βήτα-καροτένιο και το βήτα-κρυπτοξανθίνη. Η υψηλή περιεκτικότητα σε βήτα-καροτένιο, που στο σώμα μετατρέπεται σε βιταμίνη Α, μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι σημαντικό για τη διατήρηση της όρασης, ειδικά με την ηλικία. Οι καρποί περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, ανόργανων αλάτων και βιταμινών, καλίου και φωσφόρου, βιταμίνης E, ριβοφλαβίνης, χαλκού και μαγγανίου.

Οι κολοκύθες είναι επίσης μία από τις καλύτερες πηγές λουτεΐνης και ζεαξανθίνης, δύο ενώσεων που σχετίζονται με χαμηλότερους κινδύνους ηλικιακής εκφυλιστικής μάκρουλας και καταρράκτη.



Συνολικά, μπορεί να δηλωθεί ότι οι κολοκύθες είναι σχετικά χαμηλές σε θερμίδες, ενώ ταυτόχρονα είναι πολύ χαμηλές σε λίπος, και έχουν υψηλότερη θρεπτική βαθμολογία από άλλα χειμερινά λαχανικά. Οι κολοκύθες δείχνουν υψηλότερο σκορ θρεπτικής πυκνότητας από άλλα ισχυρά τρόφιμα όπως τα λαχανάκια Βρυξελλών, το κουνουπίδι, το λάχανο και τα καρότα.



Οι αποφλοιωμένοι και καβουρδισμένοι σπόροι κολοκύθας είναι επίσης πολύ χρήσιμοι και νόστιμοι. Περιέχουν απαραίτητα αμινοξέα σημαντικά για τον οργανισμό. Ανακουφίζουν τα κύρια συμπτώματα αδένωμα ή φλεγμονή του προστάτη, όπως συχνή ούρηση, πόνος, κ.λπ. Επιπλέον, οι σπόροι είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα όπως ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός και ο φώσφορος.

Ποικιλιακή δομή και χαρακτηριστικά των ποικιλιών



Plovdivska 48/4 – Βουλγαρική ποικιλία λευκής κολοκύθας ανοιχτής επικονίασης. Το φυτό είναι ρωμαλέο. Το στέλεχος είναι αναρριχώμενο, μήκους 4–5 m. Οι καρποί είναι πολύ μεγάλοι, με μέσο βάρος 10 kg, στρογγυλοί ή επίπεδο-στρογγυλοί. Η επιφάνειά τους είναι λεία, γκρι-λευκή. Η σάρκα είναι πάχους 4–5 cm, κίτρινο-πορτοκαλί. Η σύσταση είναι ελαιώδης και οι γευστικές ιδιότητες είναι πολύ καλές. Η ποικιλία είναι υψηλής απόδοσης, σχετικά όψιμη. Η περίοδος βλάστησης είναι 130–135 ημέρες. Οι καρποί έχουν πολύ καλή μεταφορικότητα.

Raketa 38/1 – Βουλγαρική ποικιλία. Το φυτό είναι ρωμαλέο. Το στέλεχος φθάνει τα 4–6 m. Οι καρποί είναι μεσαίου μεγέθους, 6–7 kg, με κυλινδρικό σχήμα. Η φλούδα είναι γκρι-λευκή. Η σάρκα είναι πορτοκαλί, πάχους περίπου 4 cm.

Μοσχοκολοκύθα 51-17 – Ποικιλία ανοιχτής επικονίασης. Το στέλεχος φθάνει μήκος 3–4 m και είναι έντονα διακλαδισμένο. Οι καρποί είναι επιμήκεις αχλαδοειδείς, μήκους 40–50 cm. Το μέσο βάρος είναι 8 kg. Η επιφάνειά τους είναι λεία και ελαφρώς τμηματική. Η φλούδα είναι λεπτή και μαλακή, πορτοκαλί-ώχρα, με καλά εκφρασμένη κηρώδη επίστρωση. Η σάρκα είναι πυκνή, πορτοκαλί, τρυφερή και ελαιώδης κατά την κατανάλωση. Η ποικιλία είναι υψηλής απόδοσης, με περίοδο βλάστησης 130 ημερών.

Long-necked (Cucurbita moschata) – Ποικιλία κολοκυθιών τύπου «βιολί» που καλλιεργούνται στη χώρα μας. Το φυτό είναι πολύ ρωμαλέο και τρέφει κατά μέσο όρο 2–4 καρπούς με βάρος από 3 έως 6 kg. Το χρώμα τους είναι μπεζ. Όταν ψήνονται (χωρίς ζάχαρη) η σύσταση είναι τρυφερή, ελαφρώς κοκκώδης, και η γεύση είναι ασθενώς εκφρασμένη. Η αποθηκευσιμότητα είναι πολύ καλή. Η ποικιλία προέρχεται από τις ΗΠΑ.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Ρωσική ποικιλία μοσχοκολοκύθας. Μεσοπρόωρη. Μέσο βάρος – 6–8 kg. Η σάρκα του καρπού είναι παχιά, αποτελούμενη εξ ολοκλήρου από παχιά ίνες, οι οποίες όμως δεν είναι τραχιές. Η γεύση είναι καλή έως πολύ καλή, με χαρακτηριστικό άρωμα.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – μία από τις λίγες ποικιλίες μοσχοκολοκύθας με κοντά στελέχη. Σπάνια ξεπερνούν το 1 m σε μήκος, φθάνοντας τα 2 m μόνο σε πολύ καλά έτη. Αυτό επιτρέπει πολύ πυκνότερη στάση – φύτευση 1 x 1 m ή ακόμα πυκνότερη. Με αυτό το χαρακτηριστικό είναι μια ιδανική επιλογή για ανθρώπους που τους αρέσουν οι μοσχοκολοκύθες αλλά ο κήπος τους δεν είναι αρκετά μεγάλος για τις «