

Καλλιέργειες Λάχανου

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 07.03.2017 Број: 3/2017



Το λάχανο είναι μία από τις κύριες λαχανικές καλλιέργειες. Ανήκει στην οικογένεια Cruciferae, γένος Brassica, που περιλαμβάνει περίπου 50 διαφορετικά είδη. Τα πιο γνωστά είναι: το λάχανο κεφαλής, το λάχανο παρα, το κινέζικο λάχανο κ.λπ. Ποικιλίες του λάχανου κεφαλής είναι τα λαχανάκια Βρυξελλών, το κουνουπίδι, το μπρόκολο, το κράνμπε και άλλα.

Ο τόπος προέλευσης του λάχανου είναι η Ευρώπη. Προέρχεται από το άγριο φυλλολάχανο, που είναι διαδεδομένο στην περιοχή της Μεσογείου και στη Δυτική Ευρώπη. Στην Αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούνταν ως τροφή, καθώς και για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων και πληγών. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι το απέδιδαν θεϊκή προέλευση και το κατανάλωναν άφθονο ως τροφή και φάρμακο. Σύμφωνα με κάποιες πηγές, οι Κέλτες ήταν οι πρώτοι που άρχισαν να το καλλιεργούν το 1000 π.Χ. στην Κεντρική και Δυτική Ευρώπη, ενώ σύμφωνα με άλλες – οι αρχαίοι Ιβηροί που κατοικούσαν στη σημερινή Ισπανία. Αργότερα εισήχθη στην Ελλάδα, την Αίγυπτο και τη Ρώμη. Στην Βαλκανική χερσόνησο έγινε γνωστό κατά τα πρώτα χρόνια της Κοινής Εποχής. Στην αρχαιότητα

πιστευόταν ότι το λάχανο διαθέτει θεραπευτικές ιδιότητες και θεωρούνταν θεϊκή τροφή. Σύμφωνα με τον αρχαίο Έλληνα μαθηματικό Πυθαγόρα, «το λάχανο είναι ένα λαχανικό που διατηρεί συνεχή εγρήγορση και μια χαρούμενη κατάσταση του νου». Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη C αποκαλείται «βόρειο λεμόνι». Η ποσότητα αυτής της βιταμίνης στο λευκό λάχανο κεφαλής είναι τόση όση στα εσπεριδοειδή, ενώ στο μπρόκολο, το κουνουπίδι και τα λαχανάκια Βρυξελλών είναι σχεδόν διπλάσια. Η χαμηλή θερμιδική του αξία το καθιστά προτιμώμενο διαιτητικό τρόφιμο.

Το λάχανο είναι ένα λαχανικό με εξαιρετικές γευστικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται όλο το χρόνο γιατί είναι εύκολο στην αποθήκευση. Είναι πλούσιο σε αμινοξέα, σάκχαρα, αζωτούχες ενώσεις, ανόργανα άλατα και βιταμίνες. Περιέχει κατά μέσο όρο 92% νερό, από 2,6 έως 8% σάκχαρα, 1,4% πρωτεΐνες, 0,6% ανόργανα άλατα (κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, θείο, νάτριο, χλώριο, μαγνήσιο, σίδηρο, ίχνη ιωδίου, μαγγάνιο) καθώς και άλλα μικροστοιχεία. Τα άλατα του καλίου είναι πολύ πιο άφθονα από τα άλατα του νατρίου, γεγονός που εμποδίζει τη συγκράτηση νερού στο σώμα. Η υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, σάκχαρα και βιταμίνες βρίσκεται στα εσωτερικά φύλλα και τον πυρήνα του λάχανου. Η περιεκτικότητα σε κυτταρίνη είναι περίπου 0,8%. Το λάχανο περιέχει επίσης διάφορα ένζυμα και βιταμίνες. Η βιταμίνη C είναι κατά μέσο όρο 40 mg%. Οι βιταμίνες B1 και B2 βρίσκονται σε σημαντικές ποσότητες. Το λάχανο είναι επίσης καλή πηγή βιταμίνης B6 και φολικού οξέος. Η καροτίνη βρίσκεται κυρίως στα εξωτερικά φύλλα με πρασινωπό απόχρωση. Οι φυτοκτόνοι του λάχανου έχουν βακτηριοκτόνες θεραπευτικές ιδιότητες. Το λευκό λάχανο μόνο του περιέχει βιταμίνη U.

Το λάχανο είναι πολύ ευεργετικό στη θεραπεία έλκους, ορισμένων τύπων καρκίνου, κατάθλιψης, για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την προστασία από κρυολογήματα. Μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης πληγών και κατεστραμμένων ιστών, ρυθμίζει τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος και μειώνει τις επιπτώσεις μιας σειράς εκφυλιστικών ασθενειών.

Εκτός από το λευκό, υπάρχουν κόκκινες και μωβ ποικιλίες. Στη Μεσόγειο περιοχή, φυσικά αναπτυσσόμενο λάχανο μπορεί ακόμα να βρεθεί κατά μήκος της ακτής.

Υπό τις συνθήκες στη Βουλγαρία καλλιεργούνται πρώιμο, μεσοπρώιμο και όψιμο λάχανο. Από έκταση συγκομιδής κατατάσσεται τέταρτο μετά τις ντομάτες, τις πιπεριές και τα καρπούζια.

Σύμφωνα με τη FAO, τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ, η παραγωγή των καλλιεργειών βρασικής είναι περίπου 70 εκατομμύρια τ ετησίως. Ως αποτέλεσμα των αυξανόμενων αναγκών του πληθυσμού και των μεταβαλλόμενων διατροφικών συνηθειών, η παραγωγή λάχανου στον κόσμο αυξάνεται συνεχώς – κατά περισσότερο από 20–25%. Το μισό από αυτό – περίπου 50% – παράγεται στην Κίνα, όπου το κινέζικο λάχανο είναι το πιο δημοφιλές λαχανικό. Δεύτερη, με 12%, είναι η Ινδία. Το λάχανο καταλαμβάνει 3,8 εκατομμύρια εκταρίων σε περίπου 150 χώρες ανά τον κόσμο. Οι υψηλότερες αποδόσεις επιτυγχάνονται στη Νότια Κορέα – 71.188 τ/εκ, ακολουθούμενη από την Ιρλανδία – 68.888 τ/εκ, και την Ιαπωνία – 67.647 τ/εκ. Παγκοσμίως παράγονται ετησίως περισσότερα από 20 εκατομμύρια τ μπρόκολου και 1,6 εκατομμύρια τ κουνουπίδι. Οι μεγαλύτεροι παραγωγοί αυτών των καλλιεργειών βρασικής είναι η Κίνα και η Ινδία (περίπου 74% της παγκόσμιας παραγωγής), ακολουθούμενες από την Ισπανία, το Μεξικό, την Ιταλία, τη Γαλλία, τις ΗΠΑ, την Πολωνία, το Πακιστάν και την Αίγυπτο.

Η κατανάλωση λάχανου ποικίλλει ευρέως σε όλο τον κόσμο. Δεν υπάρχουν ακριβείς πληροφορίες για μεμονωμένες χώρες, αλλά θεωρείται ότι η υψηλότερη ετήσια κατανάλωση ανά κάτοικο είναι στη Ρωσία – 20 κιλά.

Στη Βουλγαρία, η παραγωγή των καλλιεργειών βρασσιικής έχει διακυμαινθεί πολύ τα τελευταία χρόνια όσον αφορά την έκταση και τη συνολική παραγωγή. Μέχρι το 2010, καλλιεργούνταν σε 2093–3304 εκτάρια. Η απόδοση ήταν από 50.000 έως 78.939 τ. Μετά το 2011, η τάση είναι προς τα κάτω, αλλά το ενδιαφέρον για το μπρόκολο και το κουνουπίδι έχει αυξηθεί.

Το λάχανο καλλιεργείται σε όλες τις περιοχές της Βουλγαρίας. Ο μεγαλύτερος παραγωγός είναι η Νοτιοκεντρική περιοχή. Το λάχανο είναι πολύ ευεργετικό στη θεραπεία έλκους, ορισμένων τύπων καρκίνου, κατάθλιψης, για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την προστασία από κρυολογήματα. Μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης πληγών και κατεστραμμένων ιστών, ρυθμίζει τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος και μειώνει τις επιπτώσεις μιας σειράς εκφυλιστικών ασθενειών.