

Calabazas – saludables, sabrosas y fáciles de cultivar

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

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Resumen

Las calabazas encuentran condiciones favorables para su crecimiento y desarrollo en nuestro país, estando más ampliamente distribuidas las calabazas blanca y moscada, mientras que la calabaza común se cultiva de forma limitada en explotaciones privadas. Los frutos se utilizan para forraje, en la práctica culinaria asados y hervidos, o en la industria procesadora para la preparación de mermeladas, conservas y otros. La calabaza es un alimento nutritivo, puede encajar en muchos patrones dietéticos, siendo relativamente baja en calorías, a la vez que muy baja en grasa, y tiene una calificación nutricional más alta que otros alimentos potentes como las coles de Bruselas, la coliflor, el repollo y las zanahorias. Las calabazas contienen antioxidantes como alfa-

caroteno, beta-caroteno y beta-criptoxantina. Peladas y tostadas, las semillas de calabaza contienen aminoácidos esenciales importantes para el organismo, y son ricas en proteínas, vitaminas y minerales como hierro, zinc, cobre y fósforo.

Un punto clave en la tecnología de producción es la elección de una variedad adecuada. Estructura varietal: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Mantequilla Australiana (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angélica (*Cucurbita moschata*); Calabaza Moscada 51-17; Cuello Largo (*Cucurbita moschata*) – origen EE.UU.; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), etc.

Para asegurar rendimientos altos y estables, se debe seguir la tecnología de producción: selección de campos y preparación del suelo; patrones de siembra; manejo del cultivo durante el período vegetativo; prácticas de protección vegetal y almacenamiento.

Origen, distribución e importancia económica

Las calabazas son plantas herbáceas anuales de la familia *Cucurbitaceae*. El origen de las calabazas no está completamente esclarecido. Se considera que la calabaza blanca (*Cucurbita maxima*) y la calabaza moscada (*Cucurbita moschata*) son originarias de América, mientras que la calabaza común es originaria de Asia Central y África. Se conocen alrededor de 30 variedades de calabaza.

En nuestro país las calabazas encuentran condiciones favorables para su crecimiento y desarrollo. No se sabe cuándo y desde dónde se introdujeron las calabazas en Bulgaria, pero la mayoría de las referencias a su uso datan después del siglo XVI. Las calabazas blanca y moscada están más ampliamente distribuidas, mientras que la calabaza común se cultiva de forma limitada en explotaciones privadas. Este versátil fruto vegetal de color naranja brillante no se limita solo al postre. Los frutos se utilizan para forraje, en la práctica culinaria asados y hervidos, o en la industria procesadora para la preparación de mermeladas, conservas y otros. También se pueden utilizar para la preparación de batidos, productos horneados, sopas, ensaladas, etc. Las ricas reservas nutricionales de la calabaza la convierten en un alimento saludable para el consumo durante todo el año. La calabaza es un alimento nutritivo que puede proporcionar ciertos beneficios para la salud y puede encajar en muchos patrones dietéticos.

Los frutos de calabaza tienen un alto valor nutricional y biológico y buenas cualidades organolépticas. Su composición química varía según la variedad y el método de cultivo.

Las calabazas contienen antioxidantes como alfa-caroteno, beta-caroteno y beta-criptoxantina. El alto contenido de beta-caroteno, que en el cuerpo se convierte en vitamina A, puede fortalecer el sistema inmunológico y es importante para mantener la visión, especialmente con la edad. Los frutos contienen grandes cantidades de vitamina C, sales minerales y vitaminas, potasio y fósforo, vitamina E, riboflavina, cobre y manganeso.

Las calabazas también son una de las mejores fuentes de luteína y zeaxantina, dos compuestos asociados con menores riesgos de degeneración macular relacionada con la edad y cataratas.



En general, se puede afirmar que las calabazas son relativamente bajas en calorías, a la vez que son muy bajas en grasa, y tienen una calificación nutricional más alta que otras hortalizas de invierno. Las calabazas muestran una puntuación de densidad nutricional más alta que otros alimentos potentes como las coles de Bruselas, la coliflor, el repollo y las zanahorias.



Peladas y tostadas, las semillas de calabaza también son muy útiles y sabrosas. Contienen aminoácidos esenciales importantes para el organismo. Alivian los principales síntomas del adenoma o inflamación de la próstata, como micción frecuente, dolor, etc. Además, las semillas son ricas en proteínas, vitaminas y minerales como hierro, zinc, cobre y fósforo.

Estructura varietal y características de las variedades



Plovdivska 48/4 – Variedad búlgara de calabaza blanca de polinización abierta. La planta es vigorosa. El tallo es rastrero, de 4–5 m de largo. Los frutos son muy grandes, con un peso promedio de 10 kg, redondos o redondos-aplanados. Su superficie es lisa, gris-blanca. La pulpa tiene 4–5 cm de espesor, amarillo-naranja. La consistencia es mantecosa y las cualidades gustativas son muy buenas. La variedad es de alto rendimiento, relativamente tardía. El período vegetativo es de 130–135 días. Los frutos tienen muy buena transportabilidad.

Raketa 38/1 – Variedad búlgara. La planta es vigorosa. El tallo alcanza 4–6 m. Los frutos son medianamente grandes, de 6–7 kg, con forma cilíndrica. La corteza es gris-blanca. La pulpa es naranja, de unos 4 cm de espesor.

Calabaza Moscada 51-17 – Variedad de polinización abierta. El tallo alcanza una longitud de 3–4 m y está fuertemente ramificado. Los frutos son alargados en forma de pera, de 40–50 cm de largo. El peso promedio es de 8 kg. Su superficie es lisa y ligeramente segmentada. La corteza es fina y suave, naranja-ocre, con un recubrimiento ceroso bien expresado. La pulpa es densa, naranja, tierna y mantecosa al consumir. La variedad es de alto rendimiento, con un período vegetativo de 130 días.

Cuello Largo (Cucurbita moschata) – Una variedad de calabazas tipo "violín" cultivadas en nuestro país. La planta es muy vigorosa y nutre en promedio 2–4 frutos con un peso de 3 a 6 kg. Su color es beige. Cuando se hornea (sin azúcar) la consistencia es tierna, ligeramente granulosa, y el sabor es débilmente pronunciado. La capacidad de almacenamiento es muy buena. La variedad es originaria de EE.UU.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Variedad rusa de calabaza moscada. Medianamente temprana. Peso promedio – 6–8 kg. La pulpa del fruto es gruesa, compuesta enteramente por fibras gruesas, que sin embargo no son toscas. El sabor es bueno a muy bueno, con un aroma característico.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – una de las pocas variedades de calabaza moscada con tallos cortos. Rara vez superan 1 m de longitud, alcanzando 2 m solo en años muy buenos. Esto permite un cultivo mucho más denso – plantación de 1 x 1 m o incluso más densa. Con esta característica son una elección ideal para personas a las que les gustan las calabazas moscadas pero cuyo jardín no es lo suficientemente grande para las variedades "estándar". Esta variedad es una de las más tempranas dentro de la especie calabaza moscada (*C. moschata*). Las calabazas pesan entre 700 g y 1,5 kg. En una planta se forman en promedio 3–5 frutos. Su capacidad de almacenamiento es de hasta 12 meses. La consistencia es tierna, húmeda, sin fibras. El sabor es muy bueno.

Danka Polka - Calabaza – La primera variedad polaca de calabaza cultivada para semillas. Frutos de tamaño mediano, redondos, verdes, luego naranja-verdes, con un núcleo delgado, llenos de muchas semillas sabrosas. El rendimiento de semillas alcanza los 1500 kg por ha. Las calabazas son aptas para uso culinario para la preparación de sopas, platos y postres.



Sampson F1 – La variedad se llama así por su fuerza. Una planta muy vigorosa, frondosa, con un tallo rastrero (trepador). La amplia gama de resistencias facilita la protección vegetal y permite establecer un mayor número de frutos.

Densidad recomendada hasta 500 plantas/da. Los frutos son redondos-aplanados, ligeramente acostillados, uniformes, de 5–7 kg. Color gris brillante en el exterior y naranja intenso en el interior, con excelentes cualidades gustativas y una cavidad de semillas muy pequeña.

En promedio 2–3 frutos por planta.

Muy buena transportabilidad y capacidad de almacenamiento – más de cinco meses.

Resistencias: HR: ZYMV, WMV, PRSV



Havana F1 – Esta variedad es significativamente más temprana que las calabazas tipo violín estándar. Densidad recomendada hasta 900 plantas/da. Los frutos son de color marrón claro en el exterior y amarillo-naranja en el interior con un matiz a nuez. La cavidad de semillas es muy pequeña, el peso es de 1,2 kg. Estos frutos son utilizados por muchas cadenas minoristas debido a su tamaño conveniente – una calabaza = una porción. En promedio más de 4–5 frutos por planta. Excelente capacidad de almacenamiento – hasta la próxima temporada. Resistencias: HR: Px, ZYMV.



Matilda F1 – variedad híbrida de calabaza de Enza Zaden. Excelente equilibrio entre crecimiento fuerte y buena cuajado de frutos. Crecimiento muy equilibrado adecuado para diferentes condiciones.

Densidad recomendada hasta 700 plantas/da. Para cosecha única, es posible una densidad de hasta 1200 plantas. Frutos extremadamente uniformes: 3,6–4,2 kg. Corteza naranja y pulpa naranja intenso con un sabor muy dulce. Cavidad de semillas pequeña. En promedio 3–4 frutos por planta. Excelente capacidad de almacenamiento – hasta la próxima temporada.



Orange Summer F1 – Variedad híbrida de calabaza de Enza Zaden, que madura muy temprano. También adecuada para siembras más tempranas. La planta es semi-arbustiva. Densidad recomendada hasta 1200 plantas/da. Los frutos son uniformes, rojos en el exterior y naranja brillante en el interior, con un sabor y aroma excepcionalmente agradables. Apta para rellenar. La cavidad de semillas es muy pequeña, el peso es de 1,2 kg. Estos frutos son preferidos por muchos productores ecológicos en Europa debido a sus valiosas cualidades nutricionales y su tamaño conveniente. En promedio 1,5–2 frutos por planta, hasta 4 frutos en producción de temporada larga. Capacidad de almacen