

Citrouilles – saines, savoureuses et faciles à cultiver

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

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Résumé

Les courges trouvent des conditions favorables à leur croissance et à leur développement dans notre pays, les courges à la moelle et les courges musquées étant plus largement répandues, tandis que la courge commune est cultivée de manière limitée dans les exploitations privées. Les fruits sont utilisés pour l'alimentation animale, en cuisine sous forme cuite au four ou bouillie, ou dans l'industrie de transformation pour la préparation de marmelades, de conserves, etc. La courge est un aliment nutritif, elle peut s'intégrer dans de nombreux régimes alimentaires, étant relativement peu calorique, tout en étant très pauvre en graisses, et possède un indice nutritionnel plus élevé que d'autres aliments puissants tels que les choux de Bruxelles, le chou-fleur, le chou et

la carotte. Les courges contiennent des antioxydants tels que l'alpha-carotène, le bêta-carotène et la bêta-cryptoxanthine. Décortiquées et grillées, les graines de courge contiennent des acides aminés essentiels importants pour l'organisme, et sont riches en protéines, vitamines et minéraux tels que le fer, le zinc, le cuivre et le phosphore.

Un point clé de la technologie de production est le choix d'une variété adaptée. Structure variétale : Plovdivska 48/4 ; Raketa 38/1 ; Australian Butter (*Cucurbita maxima*) ; Bilinka (*Cucurbita maxima*) ; Blue Kuri (*Cucurbita maxima*) ; Angelic (*Cucurbita moschata*) ; Courge musquée 51-17 ; Long-necked (*Cucurbita moschata*) – origine USA ; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), etc.

Pour assurer des rendements élevés et stables, la technologie de production doit être respectée : sélection des parcelles et préparation du sol ; schémas de semis ; conduite de la culture pendant la période de végétation ; pratiques de protection des plantes et stockage.

Origine, distribution et importance économique

Les courges sont des plantes herbacées annuelles de la famille des *Cucurbitacées*. L'origine des courges n'est pas entièrement élucidée. On considère que la courge à la moelle (*Cucurbita maxima*) et la courge musquée (*Cucurbita moschata*) sont originaires d'Amérique, tandis que la courge commune provient d'Asie centrale et d'Afrique. Environ 30 variétés de courges sont connues.

Dans notre pays, les courges trouvent des conditions favorables à leur croissance et à leur développement. On ne sait pas quand et d'où les courges ont été introduites en Bulgarie, mais la plupart des références à leur utilisation datent d'après le XVI^e siècle. Les courges à la moelle et les courges musquées sont plus largement répandues, tandis que la courge commune est cultivée de manière limitée dans les exploitations privées. Ce fruit-légume polyvalent d'un orange vif ne se limite pas au dessert. Les fruits sont utilisés pour l'alimentation animale, en cuisine sous forme cuite au four ou bouillie, ou dans l'industrie de transformation pour la préparation de marmelades, de conserves, etc. Ils peuvent également être utilisés pour la préparation de smoothies, de pâtisseries, de soupes, de salades, etc. Les riches réserves nutritionnelles de la courge en font un aliment sain pour une consommation tout au long de l'année. La courge est un aliment nutritif qui peut apporter certains bienfaits pour la santé et s'intégrer dans de nombreux régimes alimentaires.

Les fruits de la courge ont une haute valeur nutritionnelle et biologique ainsi que de bonnes qualités organoleptiques. Leur composition chimique varie en fonction de la variété et du mode de culture.

Les courges contiennent des antioxydants tels que l'alpha-carotène, le bêta-carotène et la bêta-cryptoxanthine. La teneur élevée en bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A dans l'organisme, peut renforcer le système immunitaire et est importante pour le maintien de la vision, surtout avec l'âge. Les fruits contiennent de grandes quantités de vitamine C, de sels minéraux et de vitamines, de potassium et de phosphore, de vitamine E, de riboflavine, de cuivre et de manganèse.

Les courges sont également l'une des meilleures sources de lutéine et de zéaxanthine, deux composés associés à des risques plus faibles de dégénérescence maculaire liée à l'âge et de cataractes.



Dans l'ensemble, on peut affirmer que les courges sont relativement peu caloriques, tout en étant très pauvres en graisses, et qu'elles ont un indice nutritionnel plus élevé que d'autres légumes d'hiver. Les courges présentent un score de densité nutritionnelle plus élevé que d'autres aliments puissants tels que les choux de Bruxelles, le chou-fleur, le chou et la carotte.



Décortiquées et grillées, les graines de courge sont également très utiles et savoureuses. Elles contiennent des acides aminés essentiels importants pour l'organisme. Elles atténuent les principaux symptômes de l'adénome ou de l'inflammation de la prostate, tels que les mictions fréquentes, la douleur, etc. De plus, les graines sont riches en protéines, vitamines et minéraux tels que le fer, le zinc, le cuivre et le phosphore.

Structure variétale et caractéristiques des variétés



Plovdivska 48/4 – Variété bulgare de courge à la moelle à pollinisation libre. La plante est vigoureuse. La tige est rampante, longue de 4 à 5 m. Les fruits sont très gros, avec un poids moyen de 10 kg, ronds ou aplatis. Leur surface est lisse, gris-blanc. La chair est épaisse de 4 à 5 cm, jaune-orange. La consistance est onctueuse et les qualités gustatives sont très bonnes. La variété est productive, relativement tardive. La période de végétation est de 130 à 135 jours. Les fruits ont une très bonne aptitude au transport.

Raketa 38/1 – Variété bulgare. La plante est vigoureuse. La tige atteint 4 à 6 m. Les fruits sont de taille moyenne, 6 à 7 kg, de forme cylindrique. L'écorce est gris-blanc. La chair est orange, épaisse d'environ 4 cm.

Courge musquée 51-17 – Variété à pollinisation libre. La tige atteint une longueur de 3 à 4 m et est fortement ramifiée. Les fruits sont en forme de poire allongée, de 40 à 50 cm de long. Le poids moyen est de 8 kg. Leur surface est lisse et légèrement segmentée. L'écorce est fine et molle, orange-ocre, avec un revêtement cireux bien marqué. La chair est dense, orange, tendre et onctueuse à la consommation. La variété est productive, avec une période de végétation de 130 jours.

Long-necked (Cucurbita moschata) – Une variété de courges de type "violon" cultivée dans notre pays. La plante est très vigoureuse et nourrit en moyenne 2 à 4 fruits pesant de 3 à 6 kg. Leur couleur est beige. Lorsqu'elle est cuite au four (sans sucre), la consistance est tendre, légèrement granuleuse, et le goût est faiblement prononcé. La conservation est très bonne. La variété est originaire des États-Unis.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Variété russe de courge musquée. Mi-précoce. Poids moyen – 6 à 8 kg. La chair du fruit est épaisse, entièrement composée de fibres épaisses, qui ne sont cependant pas grossières. Le goût est bon à très bon, avec un arôme caractéristique.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – l'une des rares variétés de courge musquée à tiges courtes. Elles dépassent rarement 1 m de longueur, atteignant 2 m seulement lors de très bonnes années. Cela permet un peuplement beaucoup plus dense – plantation de 1 x 1 m ou même plus serrée. Avec cette caractéristique, elles sont un choix idéal pour les personnes qui aiment les courges musquées mais dont le jardin n'est pas assez grand pour les variétés "standard". Cette variété est l'une des plus précoces au sein de l'espèce courge musquée (*C. moschata*). Les courges pèsent entre 700 g et 1,5 kg. Sur une plante, il se forme en moyenne 3 à 5 fruits. Leur durée de conservation peut atteindre 12 mois. La consistance est tendre, moelleuse, sans fibres. Le goût est très bon.

Danka Polka - Squash – La première variété polonaise de courge cultivée pour ses graines. Fruits de taille moyenne, ronds, verts, puis orange-vert, avec un cœur fin, remplis de nombreuses graines savoureuses. Le rendement en graines atteint 1500 kg par hectare. Les courges sont adaptées à un usage culinaire pour la préparation de soupes, de plats et de desserts.



Sampson F1 – La variété est nommée ainsi en raison de sa force. Plante très vigoureuse, feuillue, à tige rampante (grimpante). La large gamme de résistances facilite la protection des plantes et permet la formation d'un plus grand nombre de fruits.

Densité recommandée jusqu'à 500 plantes/are. Les fruits sont aplatis, légèrement côtelés, uniformes, de 5 à 7 kg. Couleur gris brillant à l'extérieur et orange intense à l'intérieur, avec d'excellentes qualités gustatives et une très petite cavité contenant les graines.

En moyenne 2 à 3 fruits par plante.

Très bonne aptitude au transport et à la conservation – plus de cinq mois.

Résistances : HR : ZYMV, WMV, PRSV



Havana F1 – Cette variété est nettement plus précoce que les courges standard de type violon. Densité recommandée jusqu'à 900 plantes/are. Les fruits sont brun clair à l'extérieur et jaune-orange à l'intérieur avec une nuance de noisette. La cavité contenant les graines est très petite, le poids est de 1,2 kg. Ces fruits sont utilisés par de nombreuses chaînes de détail en raison de leur taille pratique – une courge = une portion. En moyenne plus de 4 à 5 fruits par plante. Excellente conservation – jusqu'à la saison suivante. Résistances : HR : Px, ZYMV.



Matilda F1 – Variété hybride de courge par Enza Zaden. Excellent équilibre entre une croissance vigoureuse et une bonne nouaison. Croissance très équilibrée adaptée à différentes conditions.

Densité recommandée jusqu'à 700 plantes/are. Pour une récolte unique, une densité allant jusqu'à 1200 plantes est possible. Fruits extrêmement uniformes : 3,6 à 4,2 kg. Écorce orange et chair orange intense avec un goût très sucré. Petite cavité contenant les graines. En moyenne 3 à 4 fruits par plante. Excellente conservation – jusqu'à la saison suivante.



Orange Summer F1 – Variété hybride de courge par Enza Zaden, qui mûrit très tôt. Convient également pour des semis plus précoces. La plante est semi-naine. Densité recommandée jusqu'à 1200 plantes/are. Les fruits sont uniformes, rouges à l'extérieur et orange vif à l'intérieur, avec un goût et un arôme exceptionnellement agréables. Convient pour être farcie. La cavité contenant les graines est très petite, le poids est de 1,2 kg. Ces fruits sont privilégiés par