

Tikve – zdrave, ukusne i jednostavne za uzgoj

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

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Sažetak

Tikve u našoj zemlji nalaze povoljne uvjete za rast i razvoj, pri čemu su bijela i muškatna tikva šire rasprostranjene, dok se obična tikva u ograničenoj mjeri uzgaja na privatnim gospodarstvima. Plodovi se koriste za stočnu hranu, u kulinarstvu pečeni i kuhani, ili u prerađivačkoj industriji za pripremu marmelada, konzervi i slično. Tikva je hranjiva namirnica, može se uklopiti u mnoge prehrambene obrasce, relativno je niskokalorična, a istovremeno vrlo niske masnoće, te ima veću nutritivnu vrijednost od drugih moćnih namirnica poput prokulice, cvjetače, kupusa i mrkve. Tikve sadrže antioksidanse poput alfa-karotena, beta-karotena i beta-kriptoksantina. Oguljene i pržene sjemenke tikve sadrže esencijalne aminokiseline važne za organizam, te su bogate proteinima, vitaminima i mineralima poput željeza, cinka, bakra i fosfora.

Ključna točka u tehnologiji proizvodnje je izbor prikladne sorte. Sortna struktura: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Australian Butter (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angelic (*Cucurbita moschata*); Muškatna tikva 51-17; Long-necked (*Cucurbita moschata*) – podrijetlo SAD; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), itd.

Za osiguranje visokih i stabilnih prinosa potrebno je pridržavati se tehnologije proizvodnje: odabir polja i priprema tla; obrasci sjetve; njega usjeva tijekom vegetacijskog razdoblja; mjere zaštite bilja i skladištenje.

Podrijetlo, rasprostranjenost i gospodarska važnost

Tikve su jednogodišnje zeljaste biljke iz obitelji *Cucurbitaceae*. Podrijetlo tikvi nije u potpunosti razjašnjeno. Smatra se da bijela tikva (*Cucurbita maxima*) i muškatna tikva (*Cucurbita moschata*) potječu iz Amerike, dok obična tikva potječe iz središnje Azije i Afrike. Poznato je oko 30 sorti tikve.

U našoj zemlji tikve nalaze povoljne uvjete za rast i razvoj. Kada su i odakle tikve unesene u Bugarsku nije poznato, ali većina podataka o njihovoj uporabi datira nakon 16. stoljeća. Bijela i muškatna tikva su šire rasprostranjene, dok se obična tikva u ograničenoj mjeri uzgaja na privatnim gospodarstvima. Ovaj svestrani svijetlonarančasti povrtni plod nije ograničen samo na desert. Plodovi se koriste za stočnu hranu, u kulinarstvu pečeni i kuhani, ili u prerađivačkoj industriji za pripremu marmelada, konzervi i slično. Također se mogu koristiti za pripremu smoothieja, pekarskih proizvoda, juha, salata itd. Bogate hranjive zalihosti tikve čine je zdravom hranom za cjelogodišnju potrošnju. Tikva je hranjiva namirnica koja može pružiti određene zdravstvene prednosti i može se uklopiti u mnoge prehrambene obrasce.

Plodovi tikve imaju visoku prehrambenu i biološku vrijednost te dobre organoleptičke kvalitete. Njihov kemijski sastav varira ovisno o sorti i načinu uzgoja.

Tikve sadrže antioksidanse poput alfa-karotena, beta-karotena i beta-kriptoksantina. Visok sadržaj beta-karotena, koji se u tijelu pretvara u vitamin A, može ojačati imunološki sustav i važan je za održavanje vida, osobito s godinama. Plodovi sadrže velike količine vitamina C, mineralnih soli i vitamina, kalija i fosfora, vitamina E, riboflavina, bakra i mangana.

Tikve su također jedan od najboljih izvora luteina i zeaksantina, dvaju spojeva povezanih s nižim rizikom od dobro-uvjetovane makularne degeneracije i katarakte.



Općenito, može se ustvrditi da su tikve relativno niskokalorične, a istovremeno vrlo niske masnoće, te imaju veću nutritivnu vrijednost od drugih zimskih povrća. Tikve pokazuju veći rezultat nutritivne gustoće od drugih moćnih namirnica poput prokulice, cvjetače, kupusa i mrkve.



Oguljene i pržene sjemenke tikve također su vrlo korisne i ukusne. Sadrže esencijalne aminokiseline važne za organizam. Ublažavaju glavne simptome adenoma ili upale prostate, poput učestalog mokrenja, boli itd. Osim toga, sjemenke su bogate proteinima, vitaminima i mineralima poput željeza, cinka, bakra i fosfora.

Sortna struktura i karakteristike sorti



Plovdivska 48/4 – Bugarska sorta bijele tikve otvorenog oprašivanja. Biljka je bujna. Stabljika je pužuća, duga 4–5 m. Plodovi su vrlo veliki, prosječne težine 10 kg, okrugli ili spljošteno-okrugli. Njihova površina je glatka, sivo-bijela. Meso je debelo 4–5 cm, žuto-narančasto. Konzistencija je masna i ukusne kvalitete su vrlo dobre. Sorta je visokoprinosa, relativno kasna. Vegetacijsko razdoblje je 130–135 dana. Plodovi imaju vrlo dobru transportabilnost.

Raketa 38/1 – Bugarska sorta. Biljka je bujna. Stabljika doseže 4–6 m. Plodovi su srednje veliki, 6–7 kg, cilindričnog oblika. Kora je sivo-bijela. Meso je narančasto, debelo oko 4 cm.

Muškatna tikva 51-17 – Sorta otvorenog oprašivanja. Stabljika doseže duljinu od 3–4 m i jako je razgranata. Plodovi su izduženo kruškolikog oblika, dugi 40–50 cm. Prosječna težina je 8 kg. Njihova površina je glatka i blago segmentirana. Kora je tanka i mekana, narančasto-oker, s dobro izraženim voštanim premazom. Meso je gusta, narančasto, nježno i masno pri konzumaciji. Sorta je visokoprinosa, s vegetacijskim razdobljem od 130 dana.

Long-necked (*Cucurbita moschata*) – Sorta tikve tipa "violina" koja se uzgaja u našoj zemlji. Biljka je vrlo bujna i hrani u prosjeku 2–4 ploda težine od 3 do 6 kg. Njihova boja je bež. Kada su pečeni (bez šećera) konzistencija je nježna, blago zrnasta, a okus je slabo izražen. Čuvarijivost je vrlo dobra. Sorta potječe iz SAD-a.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Ruska sorta muškatne tikve. Srednje rana. Prosječna težina – 6–8 kg. Plodno meso je debelo, u potpunosti sastavljeno od debelih vlakana, koja ipak nisu gruba. Okus je dobar do vrlo dobar, s karakterističnom aromom.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – jedna od rijetkih sorti muškatne tikve s kratkim stabljikama. Rijetko prelaze 1 m u duljinu, dosežući 2 m samo u vrlo dobrim godinama. To omogućava mnogo gušći sklop – sadnja 1 x 1 m ili čak gušća. S ovom karakteristikom idealan su izbor za ljude koji vole muškatne tikve, ali čiji vrt nije dovoljno velik za "standardne" sorte. Ova sorta je jedna od najranijih unutar vrste muškatne tikve (*C. moschata*). Tikve teže između 700 g i 1,5 kg. Na jednoj biljci se formira u prosjeku 3–5 plodova. Njihova čuvarijivost je do 12 mjeseci. Konzistencija je nježna, vlažna, bez vlakana. Okus je vrlo dobar.

Danka Polka - Squash – Prva poljska sorta tikve uzgajana za sjemenke. Srednje veliki plodovi, okrugli, zeleni, kasnije narančasto-zeleni, s tankom srčikom, ispunjeni mnogim ukusnim sjemenkama. Prinos sjemenka doseže 1500 kg po ha. Tikve su pogodne za kulinarsku uporabu za pripremu juha, jela i deserta.



Sampson F1 – Sorta je tako nazvana zbog svoje snage. Vrlo bujna, lisnata biljka s pužućom (penjačom) stabljikom. Širok raspon otpornosti olakšava zaštitu bilja i omogućava postavljanje većeg broja plodova.

Preporučena gustoća do 500 biljaka/da. Plodovi su spljošteno-okrugli, blago rebrasti, ujednačeni, 5–7 kg. Sjajne sive boje izvana i tamnonarančaste iznutra, s izvrsnim okusnim kvalitetama i vrlo malom šupljinom za sjemenke.

U prosjeku 2–3 ploda po biljci.

Vrlo dobra transportabilnost i čuvarijivost – više od pet mjeseci.

Otpornosti: HR: ZYMV, WMV, PRSV



Havana F1 – Ova sorta je znatno ranija od standardnih tikvi tipa violine. Preporučena gustoća do 900 biljaka/da. Plodovi su svijetlosmeđi izvana i žuto-narančasti iznutra s orašastim nijansama. Šupljina za sjemenke je vrlo mala, težina je 1,2 kg. Ove plodove koriste mnoge maloprodajne mreže zbog prikladne veličine – jedna tikva = jedna porcija. U prosjeku više od 4–5 plodova po biljci. Izvrsna čuvarijivost – do sljedeće sezone. Otpornosti: HR: Px, ZYMV.



Matilda F1 – hibridna sort