

Okra – egy tápanyagokban gazdag zöldség

Автор(и): доц. д-р Славка Калъпчиева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 25.03.2024 Брой: 3/2024



Összefoglalás

A bámia (*Abelmoschus esculentus* L.) Moench egy tápanyagban gazdag, gazdaságilag jelentős zöldségnövény, amelyet a világ különböző régióiban termesztene. Ezen kiadvány célja, hogy áttekintést nyújtson ennek a növénynek Bulgáriában történő eredetéről, elterjedéséről, morfológiai és biológiai jellemzőiről, termesztéséről és terméséről.

A bámia - *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench széles körben elterjedt Afrikától Ázsiáig, Dél-Európában, a Mediterrán régióban és az egész Amerikában. Fontos zöldségnövényként termesztik, elsősorban a fiatal, éretlen termésekért a világ trópusi, szubtrópusi és meleg mérsékelt égövi régióiban. A bámia egy tápanyagban gazdag

zöldség, amely szénhidrátok, fehérjék, A, B1 vitaminok és kalcium, kálium, ételmi rostok és ásványi anyagok fontos forrása. A magas nyálkaanyag-tartalom az éretlen termésekben számos egészségügyi előnnyel jár, és édességekben, valamint papírgyártásban használják fel. A száraz terméseket fekélyek elleni gyógyszerként, aranyér enyhítésére, krónikus vérhas és urogenitális rendellenességek ellen alkalmazzák. A magvak olajtartalma akár 40% is lehet, gazdag telítetlen zsírsavakban, mint a linolsav, triptofán, lizin.

Elterjedés

A bácia eredeti előfordulási területe trópusi Afrika (Etiópia és Szudán). Bulgáriában korlátozott mennyiségben, melegebb déli régiókban termesztik zöldségnövényként. Az egyik legmeleghajlamosabb növény, árnyékban nem nő, nedves talajt részesíti előnyben. Mély, nedvességtartó és termékeny csernozjom és lösz talajokat igényel. Nehezen tűri a nehéz és hideg talajokat. Méhlegelő és dísnövény.

Terméséért termesztik, amely fiatal korban nagyon zamatos és ízletes. A bolgár konyha egyes jellegzetes ételeihez, sterilizált és fagyasztott konzervekhez, savanyúságokhoz és szárításhoz használják fel.



Botanikai jellemzők

A bákia egyéves növény, amelynek *gyökérrendszere* viszonylag erős, nagyon jól fejlett főgyökérrel.

A *szár* egyenes, töve fásodó. Leggyakrabban az alapvető csomókból oldalágak fejlődnek. Számuk 2-7 között változik, és a fajtától és a táptér nagyságától függ. A szárat és az ágakat merev szőrök borítják. Egyes fajtáknál a szín zöld, és csak a vegetációs időszak végén (amikor lehül) enyhe antocián foltok jelennek meg a napnak kitért oldalon lévő csomókon. Más fajtáknál a vörös szín a növény minden részén megfigyelhető a csírázástól kezdve.



A *levelek* egyszerűek, váltakozó állásúak a száron. A legalacsonyabbak szinte ép szélűek, a középsők – leggyakrabban tenyérszerűen ötkaréjúak, a felsők – szintén ötkaréjúak, de mélyen bemetszettek. A levélszél sekélyen fűrészes. A levél színe zöld vagy antociános-zöldes, az erezete zöld vagy vörös.

A *virágok* nagyok (4–5 cm átmérőjűek), rövid (1–3 cm) szőrös kocsányúak. Egyesével ülnek a levélhónaljban. A csészelevelek 8–10 darabosak, hegyesek, keskenyek, hosszúak; a virágok nyílása előtt ráncosodnak. A

sziromlevelek 5, ritkán 6 vagy 7 darabosak, nagyok és citromsárga színűek. Aljukon málna-vörös folt található.

A *termés* többüregű kapszula, leggyakrabban erősen megnyúlt és hegyes a csúcs felé: a technológiai érettség idején a hossza 3-5 cm, a botanikai érettség idején pedig 7-20 cm. A szélessége kb. 2-4 cm. A technológiai érettség idején történő rendszeres szedés mellett egy növényen a termések száma 24-60 között változik, a magtermesztésre szánt, nem szedett állományokban pedig 13-16 között. Éréskor a termés a bordák mentén felreped és a magok kihullanak. Gömbölydedek, olajzöldek, átlagos átmérőjük 5 mm, az ezermagtömegük 55-75 gramm között van.

Biológiai jellemzők

A bámia meleghajlamos növény. Magvai 15^oC-nál nem alacsonyabb talajhőmérsékleten csíráznak. Ezért a szabadföldi vetés később történik, mint az összes többi tavaszi zöldségnövénynél (május 15. után). A felnőtt növények elviselik a 0^oC körüli alacsony hőmérsékleteket, de a növekedési sebesség nagyon lassú. A bámia a talajnedvesség szempontjából is igényes. A zamatosabb termések és a magasabb terméshozam elérése érdekében öntözés mellett kell termesztetni. Csak nedvességtartó és tápanyagokban jól ellátott talajokon termesztethető öntözés nélkül. A legjobb eredmények csernozjom és lösz talajokon érhetők el.

A bámia a csírázás után lassan fejlődik, de amikor felmelegszik az idő, a növekedési sebesség rendkívül gyors, és a terméshozás az első fagyokig tart. A növény elviseli a friss istállótrágyával történő műtrágyázást, ha azt ősszel alkalmazzák. A vegetációs időszak alatti ásványi műtrágyával történő utánpótlás kedvező hatással van a termés mennyiségére és minőségére. Június 1. körüli vetés esetén a csírázás június 6. körül kezdődik, a virágzás – július 25. körül, az első betakarítás pedig – augusztus 1. körül. A vegetációs időszak (a botanikai érettségig) 105–120 nap. *Rendkívül fogékony a lisztharmatra és a levéltetűkre.*



A bámia virágai a reggeli órákban nyílnak – a legmagasabb arány (60%) 8–11 óra között. Délután a szíromlevelek félig nyitva maradnak, hervadni kezdenek, és estére összeteperednek, elveszítik élénk citromszínüket, és különböző mértékben elsötétednek. Nem hullanak le a virágzás után, hanem összeteperedve védik a fiatal magházat.

A megfigyelések azt mutatják, hogy a bámia túlnyomórészt öntermékenyítő növény. Az évenkénti éghajlati viszonyoktól függően a keresztezett növények aránya 2-6% között változik. A keresztezést valószínűleg rovarok végzik. A magtermesztésre szánt állományoknál 600 méteres térbeli izolációt kell biztosítani nyílt területeken, és 400 métert, ahol természetes akadályok vannak.



A bámbia termesztése

A bámbia termesztésére szánt területeket úgy készítik elő, hogy a magokat gyommentes és laza talajba vetik. A késői vetés miatt a mélyszántás és a istállótrágya beépítése után több kultiválás és boronálás is szükséges. Nagy területeken 60–80/8–10 cm-es vetésmintával vetik május első felében, amikor általában a akác virágzik és van elég meleg. A vetőmag mennyisége 3–5 kg/ha.

A vegetációs időszak alatti fő gondozási munkák közé tartozik a kapálás, öntözés, nitrogénműtrágyával történő utánpótlás és szükség esetén a növényvédelem. Más zöldségnövényekhez képest a bámiát kevés betegség (lisztharmat) és kártevő (levéltetű) támadja meg.

A bámbia lisztharmat első jeleinél a zöldségnövények lisztharmat elleni védekezésére használt fungicidek valamelyikével történő permetezés javasolt. A levéltetű ellen a növényben használatra engedélyezett rovarirtó szerek alkalmazhatók.

A bámbia a vetéstől számított kb. két hónap múlva kezd termést hozni. A terméseket piaci érettség idején, 4–5 cm hosszúságban szedik. A terméshozási időszak az első őszi fagyokig tart.

A korai érésű fajták a vetéstől számított 7 hét múlva adják az első termést. A fejlődő termést 7–8 napos korban kell betakarítani. A korábbi betakarítás csökkenti a terméshozamot az optimálisnál alacsonyabb terméstömeg

miatt. A késleltetett betakarítás szintén csökkenti a termés hozamot, mert a túlérlett termések rostosodnak és nehezen értékesíthetők. Ezért a bámiaültetvényeket 2-3 napos időközönként szedik. Magtermesztés esetén az egész termést egyszerre lehet betakarítani. A kissé szőrös termésekkel és növényekkel való intenzív érintkezés bőrirritációt okozhat.

Népszerű fajta Bulgáriában a Lyaskovska Medioran bámiafajta, egy magas termés hozamú fajta friss fogyasztásra vagy feldolgozásra. A növény 120 cm magas, szőrös, zöld. A termések sötét borvörösek, vékonyak, zamatosak, hegyesek, ötbordájúak, csúcsuk szinte mindig görbe. Átlagos hosszuk kb. 15 cm.

A bámia termés átlaga általában alacsony (2–4 t/ha) az extenzív termesztés miatt.

Hivatkozások