

Abóboras – saudáveis, saborosas e fáceis de cultivar

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

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Resumo

As abóboras encontram condições favoráveis para o crescimento e desenvolvimento em nosso país, sendo as abóboras branca e moscada mais amplamente distribuídas, enquanto a abóbora comum é cultivada de forma limitada em propriedades particulares. Os frutos são utilizados para forragem, na prática culinária como assados e cozidos, ou na indústria de processamento para a preparação de marmeladas, conservas e outros. A abóbora é um alimento nutritivo, podendo se encaixar em muitos padrões dietéticos, sendo relativamente baixa em calorias, ao mesmo tempo muito pobre em gordura, e tem uma classificação nutricional mais alta do que outros alimentos poderosos, como couve-de-bruxelas, couve-flor, repolho e cenoura. As abóboras contêm

antioxidantes como alfa-caroteno, beta-caroteno e beta-criptoxantina. Descascadas e torradas, as sementes de abóbora contêm aminoácidos essenciais importantes para o corpo e são ricas em proteínas, vitaminas e minerais como ferro, zinco, cobre e fósforo.

Um ponto chave na tecnologia de produção é a escolha de uma variedade adequada. Estrutura varietal: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Manteiga Australiana (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angélica (*Cucurbita moschata*); Abóbora Moscada 51-17; Pescoço Longo (*Cucurbita moschata*) – origem EUA; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), etc.

Para garantir altas e estáveis produtividades, a tecnologia de produção deve ser seguida: seleção de campos e preparo do solo; padrões de semeadura; manejo da cultura durante o período vegetativo; práticas de proteção de plantas e armazenamento.

Origem, distribuição e importância econômica

As abóboras são plantas herbáceas anuais da família *Cucurbitaceae*. A origem das abóboras não está totalmente esclarecida. Considera-se que a abóbora branca (*Cucurbita maxima*) e a abóbora moscada (*Cucurbita moschata*) são originárias da América, enquanto a abóbora comum é originária da Ásia Central e África. Cerca de 30 variedades de abóbora são conhecidas.

Em nosso país, as abóboras encontram condições favoráveis para o crescimento e desenvolvimento. Quando e de onde as abóboras foram introduzidas na Bulgária não se sabe, mas a maioria das referências ao seu uso data após o século XVI. As abóboras branca e moscada são mais amplamente distribuídas, enquanto a abóbora comum é cultivada de forma limitada em propriedades particulares. Este versátil fruto vegetal de cor laranja brilhante não se limita apenas à sobremesa. Os frutos são utilizados para forragem, na prática culinária como assados e cozidos, ou na indústria de processamento para a preparação de marmeladas, conservas e outros. Também podem ser usados para a preparação de smoothies, produtos assados, sopas, saladas, etc. As ricas reservas nutricionais da abóbora a tornam um alimento saudável para consumo durante todo o ano. A abóbora é um alimento nutritivo que pode proporcionar certos benefícios à saúde e pode se encaixar em muitos padrões dietéticos.

Os frutos da abóbora têm alto valor nutricional e biológico e boas qualidades organolépticas. Sua composição química varia dependendo da variedade e do método de cultivo.

As abóboras contêm antioxidantes como alfa-caroteno, beta-caroteno e beta-criptoxantina. O alto teor de beta-caroteno, que no corpo é convertido em vitamina A, pode fortalecer o sistema imunológico e é importante para manter a visão, especialmente com a idade. Os frutos contêm grandes quantidades de vitamina C, sais minerais e vitaminas, potássio e fósforo, vitamina E, riboflavina, cobre e manganês.

As abóboras também são uma das melhores fontes de luteína e zeaxantina, dois compostos associados a menores riscos de degeneração macular relacionada à idade e catarata.



De modo geral, pode-se afirmar que as abóboras são relativamente baixas em calorias, ao mesmo tempo muito pobres em gordura, e têm uma classificação nutricional mais alta do que outros vegetais de inverno. As abóboras mostram uma pontuação de densidade nutricional mais alta do que outros alimentos poderosos, como couve-de-bruxelas, couve-flor, repolho e cenoura.



Descascadas e torradas, as sementes de abóbora também são muito úteis e saborosas. Elas contêm aminoácidos essenciais importantes para o corpo. Aliviam os principais sintomas de adenoma ou inflamação da próstata, como micção frequente, dor, etc. Além disso, as sementes são ricas em proteínas, vitaminas e minerais como ferro, zinco, cobre e fósforo.

Estrutura varietal e características das variedades



Plovdivska 48/4 – Variedade búlgara de abóbora branca de polinização aberta. A planta é vigorosa. O caule é rastejante, com 4–5 m de comprimento. Os frutos são muito grandes, com peso médio de 10 kg, redondos ou achatados-redondos. Sua superfície é lisa, cinza-branca. A polpa tem 4–5 cm de espessura, amarelo-alaranjada. A consistência é oleosa e as qualidades gustativas são muito boas. A variedade é produtiva, relativamente tardia. O período vegetativo é de 130–135 dias. Os frutos têm muito boa transportabilidade.

Raketa 38/1 – Variedade búlgara. A planta é vigorosa. O caule atinge 4–6 m. Os frutos são de tamanho médio, 6–7 kg, com formato cilíndrico. A casca é cinza-branca. A polpa é alaranjada, com cerca de 4 cm de espessura.

Abóbora Moscada 51-17 – Variedade de polinização aberta. O caule atinge um comprimento de 3–4 m e é fortemente ramificado. Os frutos são alongados em forma de pêra, com 40–50 cm de comprimento. O peso médio é de 8 kg. Sua superfície é lisa e levemente segmentada. A casca é fina e macia, alaranjada-ocre, com um revestimento ceroso bem expresso. A polpa é densa, alaranjada, macia e oleosa ao ser consumida. A variedade é produtiva, com um período vegetativo de 130 dias.

Pescoço Longo (Cucurbita moschata) – Uma variedade do tipo "violino" de abóboras cultivadas em nosso país. A planta é muito vigorosa e nutre em média 2–4 frutos com peso de 3 a 6 kg. Sua cor é bege. Quando assada (sem açúcar) a consistência é macia, levemente granulosa, e o sabor é pouco pronunciado. A capacidade de armazenamento é muito boa. A variedade é originária dos EUA.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Variedade russa de abóbora moscada. Médio-precoce. Peso médio – 6–8 kg. A polpa do fruto é espessa, inteiramente composta por fibras grossas, que no entanto não são ásperas. O sabor é bom a muito bom, com um aroma característico.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – uma das poucas variedades de abóbora moscada com caules curtos. Raramente ultrapassam 1 m de comprimento, atingindo 2 m apenas em anos muito bons. Isso permite um estande muito mais denso – plantio de 1 x 1 m ou ainda mais denso. Com essa característica, são uma escolha ideal para pessoas que gostam de abóboras moscadas, mas cujo jardim não é grande o suficiente para as variedades "padrão". Esta variedade é uma das mais precoces dentro da espécie abóbora moscada (*C. moschata*). As abóboras pesam entre 700 g e 1,5 kg. Em uma planta, formam-se em média 3–5 frutos. Sua capacidade de armazenamento é de até 12 meses. A consistência é macia, úmida, sem fibras. O sabor é muito bom.

Danka Polka - Abóbora – A primeira variedade polonesa de abóbora cultivada para sementes. Frutos de tamanho médio, redondos, verdes, depois alaranjados-verdes, com um núcleo fino, cheios de muitas sementes saborosas. O rendimento de sementes atinge 1500 kg por ha. As abóboras são adequadas para uso culinário na preparação de sopas, pratos e sobremesas.



Sampson F1 – A variedade recebeu esse nome devido à sua força. Uma planta muito vigorosa e folhosa com caule rastejante (trepador). A ampla gama de resistências facilita a proteção das plantas e permite a fixação de um maior número de frutos.

Densidade recomendada até 500 plantas/da. Os frutos são achatados-redondos, levemente sulcados, uniformes, 5–7 kg. Cor cinza brilhante por fora e laranja profundo por dentro, com excelentes qualidades gustativas e uma cavidade de sementes muito pequena.

Em média, 2–3 frutos por planta.

Muito boa transportabilidade e capacidade de armazenamento – mais de cinco meses.

Resistências: HR: ZYMV, WMV, PRSV



Havana F1 – Esta variedade é significativamente mais precoce do que as abóboras padrão do tipo violino. Densidade recomendada até 900 plantas/da. Os frutos são marrom-claros por fora e amarelo-alaranjados por dentro com um nuance de nozes. A cavidade de sementes é muito pequena, o peso é de 1,2 kg. Esses frutos são usados por muitas redes varejistas devido ao seu tamanho conveniente – uma abóbora = uma porção. Em média, mais de 4–5 frutos por planta. Excelente capacidade de armazenamento – até a próxima safra.

Resistências: HR: Px, ZYMV.



Matilda F1 – variedade híbrida de abóbora da Enza Zaden. Excelente equilíbrio entre crescimento forte e boa fixação de frutos. Crescimento muito equilibrado adequado para diferentes condições.

Densidade recomendada até 700 plantas/da. Para colheita única, uma densidade de até 1200 plantas é possível. Frutos extremamente uniformes: 3,6–4,2 kg. Casca laranja e polpa laranja profunda com sabor muito doce. Pequena cavidade de sementes. Em média, 3–4 frutos por planta. Excelente capacidade de armazenamento – até a próxima safra.



Orange Summer F1 – Variedade híbrida de abóbora da Enza Zaden, que amadurece muito cedo. Também adequada para semeaduras mais precoces. A planta é semi-arbustiva. Densidade recomendada até 1200 plantas/da. Os frutos são uniformes, vermelhos por fora e laranja brilhante por dentro, com sabor e aroma excepcionalmente agradáveis. Adequados para rechear. A cavidade de sementes é muito pequena, o peso é de 1,2 kg. Esses fr