

Dovleci – sănătoși, gustoși și ușor de cultivat

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

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Rezumat

Tivilele găsesc condiții favorabile de creștere și dezvoltare în țara noastră, tivilele albe și cele de tip mușcat fiind mai răspândite, în timp ce tivilele comune sunt cultivate într-o măsură limitată în fermele private. Fructele sunt utilizate pentru nutreț, în practica culinară ca fierte și coapte, sau în industria de procesare pentru prepararea marmeladelor, conservelor și altele. Tivilele sunt un aliment nutritiv, se pot încadra în multe tipare alimentare, fiind relativ sărace în calorii, în timp ce sunt foarte sărace în grăsimi, și au un scor nutrițional mai ridicat decât alte alimente puternice precum varza de Bruxelles, conopida, varza și morcovii. Tivilele conțin antioxidanți precum alfa-carotenul, beta-carotenul și beta-criptoxantina. Semințele de tivilele decojite și prăjite conțin

aminoacizi esențiali importanți pentru organism și sunt bogate în proteine, vitamine și minerale precum fier, zinc, cupru și fosfor.

Un punct cheie în tehnologia de producție este alegerea unei soiuri adecvate. Structura soiurilor: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Unt Australian (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angelic (*Cucurbita moschata*); Tivile Mușcat 51-17; Gât Lung (*Cucurbita moschata*) – origine SUA; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), etc.

Pentru a asigura randamente ridicate și stabile, tehnologia de producție trebuie urmată: selecția terenurilor și pregătirea solului; schemele de semănat; managementul culturii în perioada de vegetație; practicile de protecție a plantelor și depozitarea.

Origine, răspândire și importanță economică

Tivilele sunt plante erbacee anuale din familia *Cucurbitaceae*. Originea tivilor nu este complet clarificată. Se consideră că tivilile albe (*Cucurbita maxima*) și cele de tip mușcat (*Cucurbita moschata*) provin din America, în timp ce tivilile comune provin din Asia Centrală și Africa. Sunt cunoscute aproximativ 30 de soiuri de tivilile.

În țara noastră tivilile găsesc condiții favorabile de creștere și dezvoltare. Când și de unde au fost introduse tivilile în Bulgaria nu se știe, dar majoritatea referințelor la utilizarea lor datează după secolul al XVI-lea. Tivilile albe și cele de tip mușcat sunt mai răspândite, în timp ce tivilile comune sunt cultivate într-o măsură limitată în fermele private. Acest fruct-legumă versatil, de culoare portocalie strălucitoare, nu este limitat doar la desert. Fructele sunt utilizate pentru nutreț, în practica culinară ca fierte și coapte, sau în industria de procesare pentru prepararea marmeladelor, conservelor și altele. Pot fi, de asemenea, utilizate pentru prepararea smoothie-urilor, produselor de patiserie, supelor, salatelor etc. Rezervele bogate nutriționale ale tivilor le fac un aliment sănătos pentru consumul pe tot parcursul anului. Tivilile sunt un aliment nutritiv care poate oferi anumite beneficii pentru sănătate și se pot încadra în multe tipare alimentare.

Fructele de tivilile au o valoare nutrițională și biologică ridicată și calități organoleptice bune. Compoziția lor chimică variază în funcție de soi și de metoda de cultivare.

Tivilile conțin antioxidanți precum alfa-carotenul, beta-carotenul și beta-criptoxantina. Conținutul ridicat de beta-caroten, care în organism este transformat în vitamina A, poate întări sistemul imunitar și este important pentru menținerea vederii, în special odată cu înaintarea în vârstă. Fructele conțin cantități mari de vitamina C, săruri minerale și vitamine, potasiu și fosfor, vitamina E, riboflavină, cupru și mangan.

Tivilele sunt, de asemenea, una dintre cele mai bune surse de luteină și zeaxantină, două compuși asociați cu riscuri mai scăzute de degenerare maculară senilă și cataractă.



În general, se poate afirma că tivilele sunt relativ sărace în calorii, în timp ce sunt foarte sărace în grăsimi, și au un scor de densitate nutrițională mai ridicat decât alte legume de sezon rece. Tivilele arată un scor de densitate nutrițională mai mare decât alte alimente puternice precum varza de Bruxelles, conopida, varza și morcovii.



Decojite și prăjite, semințele de țivile sunt, de asemenea, foarte utile și gustoase. Ele conțin aminoacizi esențiali importanți pentru organism. Alină simptomele principale ale adenomului sau inflamației prostatei, cum ar fi urinarea frecventă, durerea etc. În plus, semințele sunt bogate în proteine, vitamine și minerale precum fier, zinc, cupru și fosfor.

Structura soiurilor și caracteristicile acestora



Plovdivska 48/4 – Soi bulgăresc de tivile albe, cu polenizare deschisă. Planta este viguroasă. Tulpina este târâtoare, lungă de 4–5 m. Fructele sunt foarte mari, cu o greutate medie de 10 kg, rotunde sau plate-rotunde. Suprafața lor este netedă, gri-albă. Pulpa are 4–5 cm grosime, galben-portocalie. Consistența este uleioasă și calitățile de gust sunt foarte bune. Soiul este productiv, relativ târziu. Perioada de vegetație este de 130–135 zile. Fructele au o transportabilitate foarte bună.

Raketa 38/1 – Soi bulgăresc. Planta este viguroasă. Tulpina ajunge la 4–6 m. Fructele sunt de mărime medie, 6–7 kg, cu formă cilindrică. Coaja este gri-albă. Pulpa este portocalie, cu o grosime de aproximativ 4 cm.

Tivile Mușcat 51-17 – Soi cu polenizare deschisă. Tulpina ajunge la o lungime de 3–4 m și este puternic ramificată. Fructele sunt în formă de pară alungită, lungi de 40–50 cm. Greutatea medie este de 8 kg. Suprafața lor este netedă și ușor segmentată. Coaja este subțire și moale, portocaliu-ocră, cu un strat ceros bine exprimat. Pulpa este densă, portocalie, delicată și uleioasă la consum. Soiul este productiv, cu o perioadă de vegetație de 130 de zile.

Gât Lung (Cucurbita moschata) – Un soi de tivile de tip "vioară" cultivat în țara noastră. Planta este foarte viguroasă și hrănește în medie 2–4 fructe cu o greutate de 3 până la 6 kg. Culoarea lor este bej. Când sunt coapte (fără zahăr) consistența este delicată, ușor granulară, iar gustul este slab pronunțat. Păstrarea este foarte bună. Soiul provine din SUA.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Soi rus de tivile mușcat. Semi-timpuriu. Greutate medie – 6–8 kg. Pulpa fructului este groasă, compusă în întregime din fibre groase, care totuși nu sunt aspre. Gustul este bun până la foarte bun, cu un aromă caracteristică.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – unul dintre puținele soiuri de tivile mușcat cu tulpini scurte. Acestea depășesc rareori 1 m în lungime, atingând 2 m doar în ani foarte buni. Acest lucru permite un spațiere mult mai densă – 1 x 1 m sau chiar o plantare mai densă. Cu această caracteristică, ele sunt o alegere ideală pentru persoanele cărora le plac tivilele mușcat, dar a căror grădină nu este suficient de mare pentru soiurile "standard". Acest soi este unul dintre cele mai timpurii din cadrul speciei de tivile mușcat (*C. moschata*). Tivilele cântăresc între 700 g și 1,5 kg. Pe o plantă se formează în medie 3–5 fructe. Păstrarea lor este de până la 12 luni. Consistența este delicată, umedă, fără fibre. Gustul este foarte bun.

Danka Polka - Squash – Primul soi polonez de tivile cultivat pentru semințe. Fructe de mărime medie, rotunde, verzi, mai târziu portocalii-verzi, cu un miez subțire, umplute cu multe semințe gustoase. Randamentul de semințe ajunge la 1500 kg pe hectar. Tivilele sunt potrivite pentru uz culinar pentru prepararea supelor, felurilor de mâncare și deserturilor.



Sampson F1 – Soiul este numit astfel datorită puterii sale. O plantă foarte viguroasă, frunzoasă, cu tulpină târătoare (cățăraătoare). Gama largă de rezistențe facilitează protecția plantelor și permite stabilirea unui număr mai mare de fructe.

Densitate recomandată până la 500 de plante/ar. Fructele sunt plate-rotunde, ușor nervurate, uniforme, 5–7 kg. Culoare gri strălucitoare pe exterior și portocalie intensă în interior, cu calități gustative excelente și o cavitate pentru semințe foarte mică.

În medie 2–3 fructe pe plantă.

Transportabilitate și păstrare foarte bună – mai mult de cinci luni.

Rezistențe: HR: ZYMV, WMV, PRSV



Havana F1 – Acest soi este semnificativ mai timpuriu decât tivilele standard de tip vioară. Densitate recomandată până la 900 de plante/ar. Fructele sunt maro deschis pe exterior și galben-portocalii pe interior cu o nuanță de nucă. Cavitățile pentru semințe sunt foarte mici, greutatea este de 1,2 kg. Aceste fructe sunt utilizate de multe lanțuri de retail datorită dimensiunii lor convenabile – o tivă = o porție. În medie mai mult de 4–5 fructe pe plantă. Păstrare excelentă – până la sezonul următor. Rezistențe: HR: Px, ZYMV.



Matilda F1 – soi hibrid de tivile de la Enza Zaden. Echilibru excelent între creștere puternică și legare bună a fructelor. Creștere foarte echil