

Cultura de varză

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 07.03.2017 Брой: 3/2017



Varza este una dintre principalele culturi legumicole. Aceasta aparține familiei Cruciferae, genul Brassica, care include aproximativ 50 de specii diferite. Cele mai cunoscute sunt: varza căpățână, varza napus, varza chinezească etc. Printre soiurile de varză căpățână se numără varza de Bruxelles, conopida, broccoli, kale și altele.

Locul de origine al varzei este Europa. Aceasta provine din varza sălbatică cu frunze, răspândită în regiunea mediteraneană și în Europa de Vest. În Grecia Antică era folosită ca aliment, precum și pentru tratarea bolilor de piele și a rănilor. Romanii antici îi atribuiau o origine divină și o consumau abundant ca aliment și medicament. Potrivit unor surse, celții au fost primii care au început să o cultive în anul 1000 î.Hr. în Europa Centrală și de Vest, în timp ce potrivit altora – vechii iberi care locuiau în Spania de astăzi. Mai târziu a fost introdusă în Grecia, Egipt și Roma. Pe Peninsula Balcanică a devenit cunoscută în primii ani ai erei noastre. În antichitate se credea că varza posedă proprietăți medicinale și era considerată mâncare divină. Potrivit matematicianului grec

antic Pitagora, „varza este o legumă care menține starea de alertă constantă și o dispoziție veselă”. Datorită conținutului său ridicat de vitamina C, este numită „lămâia nordului”. Cantitatea acestei vitamine în varza albă căpățână este la fel de mare ca în citrice, iar în broccoli, conopidă și varza de Bruxelles este aproape de două ori mai mare. Valoarea sa calorică scăzută o definește ca un aliment dietetic preferat.

Varza este o legumă cu calități gustative excelente. Este utilizată pe tot parcursul anului deoarece este ușor de depozitat. Este bogată în aminoacizi, zaharuri, compuși azotați, săruri minerale și vitamine. Conține în medie 92% apă, de la 2,6 la 8% zaharuri, 1,4% proteine, 0,6% săruri minerale (potasiu, calciu, fosfor, sulf, sodiu, clor, magneziu, fier, urme de iod, mangan) precum și alte microelemente. Sărurile de potasiu sunt mult mai abundente decât sărurile de sodiu, ceea ce previne retenția de apă în organism. Cel mai mare conținut de proteine, zaharuri și vitamine se găsește în frunzele interioare și miezul varzei. Conținutul de celuloză este de aproximativ 0,8%. Varza conține, de asemenea, diverși enzimi și vitamine. Vitamina C este în medie de 40 mg%. Vitaminele B1 și B2 se găsesc în cantități semnificative. Varza este, de asemenea, o sursă bună de vitamina B6 și acid folic. Carotenul se găsește în principal în frunzele exterioare cu o nuanță verzui. Fitonicidele varzei au proprietăți medicinale bactericide. Varza albă căpățână singură conține vitamina U.

Varza este foarte benefică în tratamentul ulcerelor, anumitor tipuri de cancer, depresiei, pentru întărirea sistemului imunitar și protecția împotriva răcelilor. Poate accelera procesul de vindecare a rănilor și țesuturilor deteriorate, reglează funcționarea corectă a sistemului nervos și reduce efectele unei serii de boli degenerative.

Pe lângă cea albă, există soiuri roșii și violet. În regiunea mediteraneană, varza care crește în mod natural poate fi încă găsită de-a lungul coastelor.

În condițiile din Bulgaria se cultivă varză timpurie, semi-timpurie și tardivă. După suprafața recoltată, ocupă locul patru după roșii, ardei și pepeni.

Potrivit FAO, Organizația pentru Alimentație și Agricultură a ONU, producția de culturi de brassica este de aproximativ 70 de milioane de tone pe an. Ca urmare a nevoilor în creștere ale populației și a schimbărilor în dietă, producția de varză în lume este în continuă creștere – cu peste 20–25%. Jumătate din aceasta – aproximativ 50% – este produsă în China, unde varza chinezească este cea mai populară legumă. Pe locul doi, cu 12%, este India. Varza ocupă 3,8 milioane de hectare în aproximativ 150 de țări din întreaga lume. Cele mai mari randamente sunt obținute în Coreea de Sud – 71.188 t/ha, urmată de Irlanda – 68.888 t/ha și Japonia – 67.647 t/ha. La nivel mondial se produc anual peste 20 de milioane de tone de broccoli și 1,6 milioane de tone de conopidă. Cei mai mari producători ai acestor culturi de brassica sunt China și India (aproximativ 74% din producția globală), urmate de Spania, Mexic, Italia, Franța, SUA, Polonia, Pakistan și Egipt.

Consumul de varză variază foarte mult în întreaga lume. Nu există informații exacte pentru țări individuale, dar se consideră că cel mai mare consum anual pe cap de locuitor este în Rusia – 20 kg.

În Bulgaria, producția de culturi de brassica a fluctuat foarte mult în ultimii ani atât în ceea ce privește suprafața, cât și producția totală. Până în 2010, acestea erau cultivate pe 2093–3304 ha. Randamentul a fost de la 50.000 la 78.939 t. După 2011, tendința a fost descendentă, dar interesul pentru broccoli și conopidă a crescut.

Varza este cultivată în toate regiunile Bulgariei. Cel mai mare producător este regiunea de sud-centru. Varza este foarte benefică în tratamentul ulcerelor, anumitor tipuri de cancer, depresiei, pentru întărirea sistemului imunitar și protecția împotriva răcelilor. Poate accelera procesul de vindecare a rănilor și țesuturilor deteriorate, reglează funcționarea corectă a sistemului nervos și reduce efectele unei serii de boli degenerative.