

Kabaklar – sağlıklı, lezzetli ve yetiştirmesi kolay

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

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Özet

Balkabağı, ülkemizde büyüme ve gelişme için elverişli koşullar bulur; beyaz ve cevizî balkabağı daha yaygın olarak yetiştirilirken, adi balkabağı özel çiftliklerde sınırlı ölçüde yetiştirilmektedir. Meyveler yem olarak, mutfakta pişirilmiş ve haşlanmış olarak veya işleme endüstrisinde marmelat, konserve vb. hazırlamak için kullanılır.

Balkabağı besleyici bir gıdadır, nispeten düşük kalorili, aynı zamanda çok düşük yağ oranına sahip olması ve Brüksel lahanası, karnabahar, lahana ve havuç gibi diğer güçlü gıdalardan daha yüksek bir besin değerine sahip olması nedeniyle birçok beslenme modeline uyabilir. Balkabağı, alfa-karoten, beta-karoten ve beta-kriptoksantin gibi antioksidanlar içerir. Kabuğu soyulmuş ve kavrulmuş balkabağı çekirdekleri, vücut için önemli olan temel amino asitleri içerir ve proteinler, vitaminler ve demir, çinko, bakır ve fosfor gibi mineraller açısından zengindir.

Üretim teknolojisinde kilit nokta uygun bir çeşidin seçilmesidir. Çeşit yapısı: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Australian Butter (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angelic (*Cucurbita moschata*); Cevizî Balkabağı 51-17; Long-necked (*Cucurbita moschata*) – köken ABD; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), vb.

Yüksek ve istikrarlı verim sağlamak için üretim teknolojisi takip edilmelidir: tarla seçimi ve toprak hazırlığı; ekim desenleri; vejetasyon döneminde bitki yönetimi; bitki koruma uygulamaları ve depolama.

Köken, dağılım ve ekonomik önem

Balkabağı, *Cucurbitaceae* familyasından tek yıllık otsu bitkilerdir. Balkabağının kökeni tam olarak aydınlatılmamıştır. Beyaz balkabağının (*Cucurbita maxima*) ve cevizî balkabağının (*Cucurbita moschata*) Amerika'dan, adi balkabağının ise Orta Asya ve Afrika'dan köken aldığı düşünülmektedir. Yaklaşık 30 balkabağı çeşidi bilinmektedir.

Ülkemizde balkabağı büyüme ve gelişme için elverişli koşullar bulur. Balkabağının Bulgaristan'a ne zaman ve nereden getirildiği bilinmemektedir, ancak kullanımına dair çoğu referans 16. yüzyıldan sonraya tarihlenmektedir. Beyaz ve cevizî balkabağı daha yaygın olarak yetiştirilirken, adi balkabağı özel çiftliklerde sınırlı ölçüde yetiştirilmektedir. Bu çok yönlü parlak turuncu sebze meyvesi sadece tatlılarla sınırlı değildir. Meyveler yem olarak, mutfakta pişirilmiş ve haşlanmış olarak veya işleme endüstrisinde marmelat, konserve vb. hazırlamak için kullanılır. Ayrıca smoothie'ler, fırın ürünleri, çorbalar, salatalar vb. hazırlamak için de kullanılabilirler. Balkabağının zengin besin içeriği, onu yıl boyu tüketim için sağlıklı bir gıda yapar. Balkabağı, belirli sağlık yararları sağlayabilen ve birçok beslenme modeline uyabilen besleyici bir gıdadır.

Balkabağı meyveleri yüksek besinsel ve biyolojik değere ve iyi organoleptik niteliklere sahiptir. Kimyasal bileşimleri çeşide ve yetiştirme yöntemine bağlı olarak değişir.

Balkabağı, alfa-karoten, beta-karoten ve beta-kriptoksantin gibi antioksidanlar içerir. Vücutta A vitaminine dönüştürülen beta-karotenin yüksek içeriği, bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve özellikle yaşla birlikte görme yetisinin korunması için önemlidir. Meyveler büyük miktarlarda C vitamini, mineral tuzları ve vitaminler, potasyum ve fosfor, E vitamini, riboflavin, bakır ve manganez içerir.

Balkabağı aynı zamanda lutein ve zeaksantin en iyi kaynaklarından biridir; bu iki bileşik yaşa bağlı makula dejenerasyonu ve katarakt riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmektedir.



Genel olarak, balkabağının nispeten düşük kalorili, aynı zamanda çok düşük yağ oranına sahip olduğu ve diğer kış sebzelerinden daha yüksek bir besin değerine sahip olduğu belirtilebilir. Balkabağı, Brüksel lahanası, karnabahar, lahana ve havuç gibi diğer güçlü gıdalardan daha yüksek bir besin yoğunluğu skoru gösterir.



Kabuğu soyulmuş ve kavrulmuş balkabağı çekirdekleri de çok faydalı ve lezzetlidir. Vücut için önemli olan temel amino asitleri içerirler. Adenom veya prostat iltihabının sık idrara çıkma, ağrı vb. gibi ana semptomlarını hafifletirler. Ayrıca, çekirdekler proteinler, vitaminler ve demir, çinko, bakır ve fosfor gibi mineraller açısından zengindir.

Çeşit yapısı ve çeşitlerin özellikleri



Plovdivska 48/4 – Açık tozlanan Bulgar beyaz balkabağı çeşidi. Bitki kuvvetlidir. Gövde sürünücüdür, 4–5 m uzunluğundadır. Meyveler çok büyüktür, ortalama ağırlığı 10 kg, yuvarlak veya yassı-yuvarlaktır. Yüzeyi düzgün, gri-beyazdır. Eti 4–5 cm kalınlığında, sarı-turuncudur. Kıvamı yağlı ve tat nitelikleri çok iyidir. Çeşit yüksek verimli, nispeten geççidir. Vejetasyon periyodu 130–135 gündür. Meyvelerin taşınabilirliği çok iyidir.

Raketa 38/1 – Bulgar çeşidi. Bitki kuvvetlidir. Gövde 4–6 m'ye ulaşır. Meyveler orta büyüklükte, 6–7 kg, silindirik şekillidir. Kabuk gri-beyazdır. Eti turuncu, yaklaşık 4 cm kalınlığındadır.

Cevizî Balkabağı 51-17 – Açık tozlanan çeşit. Gövde 3–4 m uzunluğa ulaşır ve yoğun dallanmıştır. Meyveler uzun armut şeklinde, 40–50 cm uzunluğundadır. Ortalama ağırlık 8 kg'dır. Yüzeyleri düzgün ve hafif segmentlidir. Kabuk ince ve yumuşak, turuncu-sarımsı, belirgin bir mum tabakası ile kaplıdır. Eti sıkı, turuncu, tüketildiğinde yumuşak ve yağlıdır. Çeşit yüksek verimli olup, vejetasyon periyodu 130 gündür.

Long-necked (*Cucurbita moschata*) – Ülkemizde yetiştirilen "keman" tipi balkabağı çeşitlerinden biridir. Bitki çok kuvvetlidir ve ortalama 3 ila 6 kg ağırlığında 2–4 meyve besler. Rengi bejdir. Pişirildiğinde (şekersiz) kıvamı yumuşak, hafif tanelidir ve tadı hafif belirgindir. Saklanabilirliği çok iyidir. Çeşit ABD kökenlidir.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Rus cevizî balkabağı çeşidi. Orta-erkenci. Ortalama ağırlık – 6–8 kg. Meyve eti kalındır, tamamen kalın liflerden oluşur, ancak bu lifler kaba değildir. Tadı iyiden çok iyiye, karakteristik bir aromaya sahiptir.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – Kısa gövdeli birkaç cevizî balkabağı çeşidinden biridir. Gövdeleri nadiren 1 m'yi aşar, sadece çok iyi yıllarda 2 m'ye ulaşır. Bu, çok daha yoğun bir bitki sıklığına – 1 x 1 m veya daha da yoğun dikime izin verir. Bu özelliği ile cevizî balkabağını seven ancak bahçesi "standart" çeşitler için yeterince büyük olmayan kişiler için ideal bir seçimdir. Bu çeşit, cevizî balkabağı (*C. moschata*) türü içinde en erkenci olgunlaşanlardan biridir. Balkabakları 700 g ile 1,5 kg arasında ağırlığa sahiptir. Bir bitkide ortalama 3–5 meyve oluşur. Saklanabilirlikleri 12 aya kadardır. Kıvamı yumuşak, nemli, lifsizdir. Tadı çok iyidir.

Danka Polka - Squash – Çekirdek için yetiştirilen ilk Polonya balkabağı çeşidi. Orta boy meyveler, yuvarlak, yeşil, sonradan turuncu-yeşil, ince bir çekirdek boşluğuna sahip, birçok lezzetli çekirdek ile doludur. Çekirdek verimi hektar başına 1500 kg'a ulaşır. Balkabakları çorba, yemek ve tatlı hazırlamak için mutfakta kullanıma uygundur.



Sampson F1 – Çeşit, gücünden dolayı bu şekilde adlandırılmıştır. Çok kuvvetli, yapraklı, sürünücü (tırmanıcı) gövdeli bir bitkidir. Geniş direnç yelpazesi, bitki korumayı kolaylaştırır ve daha fazla sayıda meyve tutumuna izin verir.

Önerilen sıklık dekar başına 500 bitkiye kadar. Meyveler yassı-yuvarlak, hafif dilimli, uniform, 5–7 kg'dır. Dışarıda parlak gri renk ve içeride derin turuncu renk, mükemmel tat nitelikleri ve çok küçük bir çekirdek boşluğu.

Bitki başına ortalama 2–3 meyve.

Taşınabilirliği ve saklanabilirliği çok iyi – beş aydan fazla.