fot. www.pixabay.com/pl

Okrągła cukinia

Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach

Odmiany

- ✓ One Ball – żółta skórka, bardzo plenna i odporna na choroby,
- ✓ Floridor – żółta skórka, bardzo plenna i wyrównana odmiana,
- ✓ Di Nizza – seledynowa, nakrapiana skórka, plenna odmiana odporna na mączniaka rzekomego dyniowatych,
- ✓ Tondo di Piacenza – ciemnozielona, gładka skórka z delikatnym nakrapianiem, bardzo plenna odmiana.

fot. www.pixabay.com/pl

Cukinie okrągłe...

to odmiany dyni zwyczajnej, popularnie nazywanej cukinią, które mają małe i idealnie okrągłe owoce. Są nowością na polskim rynku, jednak ze względu na łatwość w uprawie oraz szerokie zastosowanie w kuchni, a także wysokie wartości prozdrowotne powinny coraz częściej gościć na naszych stołach.

Okrągłe cukinie są to bardzo plenne i wczesne odmiany. Różnią się one od siebie przede wszystkim wybarwieniem skórki (żółta, pomarańczowa, jasno lub ciemnozielona, z jaśniejszym, marmurkowatym nakrapianiem lub bez) oraz miąższu (biały lub kremowy), a także odpornością na niektóre choroby (np. mączniak rzekomy dyniowatych).

Ich uprawa jest łatwa i w zasadzie nie różni się niczym od produkcji tradycyjnych odmian o podłużnych owocach. Okrągłe cukinie zbiera się, gdy osiągną średnicę około 10 cm. Należy pamiętać, że systematyczne zbiory tak samo jak w przypadku cukinii o podłużnych owocach, przedłużają owocowanie roślin.

Wartości odżywcze

- owoce odmian cukinii okrągłej są najsmaczniejsze oraz mają najwyższe wartości odżywcze (4.krotnie więcej witaminy C) w fazie niepełnej dojrzałości fizjologicznej,
- zawierają żelazo, potas i magnez oraz witaminę C, K, PP i B1, a także beta karoten,
- cukinia jest niskokaloryczna i lekkostrawna, odkwasza organizm oraz pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową,
- zaletą cukinii jest to, że nie odkładają się w niej metale ciężkie.

Zastosowanie

- w ogrodzie: okrągłe cukinie są łatwe w uprawie i nadają się zarówno na tradycyjny warzywnik, jak i na podniesione grządki (w drewnianych skrzyniach) oraz do większych pojemników np. na tarasie,
- w kuchni: przygotowując okrągłe cukinie warto wyeksponować ich ciekawy kształt, dlatego świetnie nadają się do faszerowania; można poddawać je procesowi duszenia, smażenia, pieczenia, grillowania lub jeść je na surowo; małe owoce można w całości kisić lub marynować, a po pasteryzowaniu zachowują swój kolor i twardość.

Uprawa

- wysokie wymagania cieplne (optymalnie 20-25°C),
- stanowisko słoneczne i osłonięte od wiatrów,
- gleby przepuszczalne, żyzne i ciepłe,
- uprawa w 1 roku po oborniku lub po dużej dawce kompostu,
- przedplon: korzeniowe, bobowate,
- siew wprost do gruntu po 15 V (gdy minie ryzyko przymrozków) po 2 nasiona, po wschodach pozostawić jedną, silniejszą roślinę,
- można uprawiać również z rozsady, którą wysadza się pod koniec V (siew 3 dek. IV); korzenie cukinii są bardzo wrażliwe na uszkodzenia podczas przesadzania,
- rozstawa w zależności od odmiany 50-80 x 100 cm (ok. 1 szt./m^2),
- w czasie bezdeszczowej pogody cukinie należy podlewać, gdyż roślina ma szeroki, ale płytki system korzeniowy,
- ściółkowanie gleby chroni owoce przed zabrudzeniem i gniciem, a glebę przed wysychaniem,
- zbiór systematyczny, wielokrotny.

fot. www.pixabay.com/pl

Opracowanie: **Ilona Maczek** Dział Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa MODR

Wydawca: **Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach**,32-082 Bolechowice, Karniowice ul. Osiedlowa 9; tel. 12-285-21-13/14, fax 12-285-11-07; **www.modr.pl;** Skład komputerowy: Dział Metodyki Doradztwa i Szkoleń - Zespół Wydawnictw - Halina Knap
ISBN - 978-83-66244-24-5
Karniowice 2020