Pora na arbuzy

Arbuz zwyczajny znany jest także jako kawon. To warzywo z rodziny dyniowatych, spokrewnione z takimi roślinami jak dynia i ogórek. Pochodzi z Afryki i tam jest uprawiane od wieków. Arbuz jest rośliną jednopienną co oznacza, że ma kwiaty męskie i żeńskie na tym samym osobniku. Kojarzony jest z zielonym kolorem skórki ale dzisiaj można już spotkać odmiany o szarym, jasnozielonym, żółtym kolorze skórki. Arbuz jest rośliną płożącą i dorasta do 2-3 m długości, ale zdarzają się egzemplarze osiągające nawet 5 m. Arbuz ma długi okres wegetacji, gdzie około 60 dni od siewu pojawiają się kwiaty i kolejne 40-50 dni na dojrzałe owoce. W naszym klimacie najlepiej wysadzać na działkę gotową rozsadę wysianą wczesną wiosną. Kiedyś w Polsce miąższ jego owoców traktowano jako orzeźwiający smakołyk podczas upałów robiąc z niego np. lody, sorbety, kompoty, przetwory. Obecnie arbuz jest też składnikiem sałatek owocowych oraz koktajli. W owocach arbuza jest dużo wody. Zawiera też m.in. potas, magnez, żelazo, wapń, witaminy A i C, węglowodany.
Warto też wiedzieć o szerokim zastosowaniu arbuza w ziołolecznictwie. Sok wyciśnięty z arbuza dla lokalnej ludności w Afryce od dawna był używany do przecierania skóry zmienionej chorobowo, zainfekowanej drobnoustrojami , a nawet w przebiegu tyfusu plamistego. Popiół uzyskany z suszonej skóry wykorzystywany jest jako naturalny środek na afty i owrzodzenia w obrębie błony śluzowej jamy ustnej. Arbuz poprawia apetyt, obniża ciśnienie tętnicze. Miąższ ma działanie tonizujące, ściągające oraz przeciwzmarszczkowe na skórę. Olejem z nasion arbuza można nacierać zmienione chorobowo skórę, oparzenia słoneczne. Dzięki dużej zawartości likopenu usuwającego wolne rodniki oraz działającego ochronnie na komórki w organizmie, arbuz chroni komórki przed uszkodzeniem i zapoczątkowaniem procesów nowotworowych. Arbuzy są więc wskazane w diecie ze względu na profilaktykę nowotworową. W sklepach zwykle sprzedawane są arbuzy sprowadzane z innych krajów. Warto jednak wiedzieć, że owoce pochodzące z własnej uprawy mają wyjątkowy, słodki smak i aromat. To warzywo nadaje się do uprawy ekologicznej, np. z przeznaczeniem dla dzieci, osób starszych czy rekonwalescentów. Najsmaczniejsze są owoce arbuzów w pełni dojrzałe mające słodki, aromatyczny, mocno wybarwiony miąższ. W polskim klimacie pierwsze arbuzy dojrzewają na przełomie lipca i sierpnia. Trudno poznać po wyglądzie skórki, czy owoce są już dojrzałe ale najprostszym sposobem sprawdzenia dojrzałości jest etykietowanie zawiązków (zapisuje się datę pojawienia kwiatów) – owoc dojrzewa po co najmniej 40 dniach. W owoc można też postukać. Jeśli jest dojrzały, wydaje dudniący dźwięk. Warto wiedzieć, że niedojrzałe owoce, mimo iż nie są słodkie nadają się do wykorzystania w różnych daniach, np. sałatkach, kompotach, ciastach, koktajlach. Jest wiele odmian, które dobrze plonują w polskim klimacie. Najpopularniejsze są jednak arbuzy z miąższem czerwonym. Z jednej rośliny zbiera się zazwyczaj 2-4 owoce. Największe rozmiary ma zawsze pierwszy owoc. Kolejne są mniejsze, ale też mogą dojrzeć i mieć doskonały smak. Arbuzom należy zapewnić lekko wilgotną ziemię, ale nadmiar wody im szkodzi ponieważ korzenią się płytko. Przesuszenie arbuzy znoszą lepiej niż np. spokrewnione z nimi ogórki. Do podlewania należy używać wody odstanej albo deszczówki. Najlepsza jest woda nagrzana przez promienie słoneczne. Jeśli gleba w ogrodzie jest sucha, warto arbuzy ściółkować, np. słomą co ogranicza wyparowywanie wody z gleby. Uprawa arbuzów w Polsce staje się coraz bardziej atrakcyjną opcją dla rolników. Zmieniający się klimat oraz rosnący popyt na lokalne produkty tworzą sprzyjające warunki dla rozwoju tej uprawy. Uprawa w gruncie może dać około 30-50 ton/ha owoców. Od lat uprawiam arbuzy na mojej działce i wierzcie mi są pyszne chociaż nie osiągają rozmiarów XXL jak spotykane w sklepach. Polecam więc własną uprawę, nawet w pojemnikach.

Joanna Przeworska-Erazmus