

Abóboras para todos os gostos!

Sérgio Margaço, Eng. Agrícola/UE | Diretor da Advice.Agribusiness, Portugal – 365AGRO Sementes

Tel. e WhatsApp: 913 894 820 | Email: comercial@365agro.com | www.adv-agri.com

A abóbora é considerada um hortícola e é um alimento muito polivalente. É produzida a nível mundial, sendo um alimento muito interessante a nível nutricional e com bom sabor. Tem um baixo valor energético (26 kcal /100 g de polpa), sendo uma boa fonte de vitamina A e de minerais: potássio, fósforo, cálcio e magnésio, entre outros. Por isso, desperta muito interesse ao nível da nutrição, sendo considerado como um “superalimento” por ser rica em betacaroteno (também presente na cenoura e na batata-doce). Algumas abóboras também são cultivadas para outros fins: ornamental, doçaria (cristalizados) e para a extração de óleo alimentar a partir das pevides que podem conter até 45% de óleo (lípidos).

As abóboras pertencem à família das Cucurbitáceas, onde pertencem outras culturas como: a melancia, o melão, o pepino, o chuchu, etc. As abóboras cultivadas em Portugal, pertencem aos géneros *Cucurbita* e *Lagenaria*. Na tabela, apresenta-se a identificação das principais espécies de abóboras cultivadas em Portugal.

Género	Espécie	Variedades
<i>Cucurbita</i>	<i>Cucurbita moschata</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musquée de Provence• Butternut• Longa de Nápoles
	<i>Cucurbita maxima</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tipo Hokkaido, podendo ter a pele vermelha, laranja ou verde. Exemplos: Uchiki Kuri, Solor F1, Amoro F1, Potimarron, Green Kokkaido.
	<i>Cucurbita pepo</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tipo oleico/porqueira em que as sementes (ou pevides) não têm tegumento (sem casca) e são ricas em óleo.• Spaghetti.• Tipo “Halloween”.
	<i>Cucurbita ficifolia</i>	<ul style="list-style-type: none">• Abóbora chila ou gila.
<i>Lagenaria</i>	<i>Lagenaria siceraria</i>	<ul style="list-style-type: none">• Abóbora-carneira• Cabaço ou cabaça

As abóboras em geral, são sensíveis às geadas. Podem-se cultivar entre 14 e 35 °C, com um ótimo entre 20 e 25 °C. A temperatura do solo para uma boa germinação das sementes deve ser superior a 15 °C. Com temperatura do solo de 30 °C, a germinação ocorre em menos de 7 dias. As necessidades de água durante todo o ciclo cultural, estão entre 500 e 900 L/m². O período crítico em caso de falta de água é nas fases da floração e do vingamento dos frutos. A rega por gota a gota quando possível é recomendada para esta cultura para evitar a humidade nas folhas e é um método mais eficiente na aplicação da água de rega. As abóboras não toleram o encharcamento. O pH do solo deve estar entre 5,6 e 6,8. Toleram relativamente bem a salinidade do solo, pois só acima de 4,7 dS/m é que a produtividade é afetada.

Os danos pelo frio (no campo antes da colheita) reduzem a vida após a colheita dos frutos. É importante colher as abóboras antes que as temperaturas desçam abaixo de 0 °C, quando as folhas e o caule (pedúnculo) estão secos. A sintomatologia dos danos pelo frio, é a “ferrugem” superficial na casca, evoluindo para manchas com aspeto aquoso e sensibilidade a podridões provocadas por *Alternaria* e outros fungos. As abóboras armazenam-se melhor com o ar seco (humidade relativa ideal entre 50 e 70 %) e não muito frio, com temperaturas entre 10 e 13 °C. É recomendável uma ventilação adequada nos locais de armazenamento.

Bibliografia: Almeida, D., 2006, Manual de Culturas Hortícolas – Vol. II, 1ª ed., Editorial Presença, Lisboa.

Alhos Vedros, 30 de Março de 2021.