



## Tema meseca julija: **KUMARE – POLETNA OSVEŽILNA ZELENJAVA**

Poletje je čas, v katerem nam zelenjavni vrt lahko postreže z obilico pridelkov. Če vrta nimamo, lahko dobro domačo zelenjavo dobimo pri bližnjem kmetu ali na tržnici. Najboljše je, če kupujemo (in jemo) sezonsko in lokalno pridelano hrano, saj tako prispevamo k ekonomskemu razvoju svojega okolja. Ena izmed osvežilnih pridelkov vrta je kumara, ki jo najdemo skoraj na vsakem domačem vrtu. <sup>1</sup>

### Zgodovina kumar

Kumare izvirajo iz Indije in Afrike, predvidevajo, da so kumare med najstarejšimi gojenimi rastlinami. Stari Egipčani so jih poznali pred 4000 leti. Seme kumar so našli v faraonskih grobnicah. Okoli leta 2000 pr.n.š. so kumare uporabljali kot daritveni plod. V Grčijo so se kumare razširile 600 let pr.n.š., poznali pa so jih tudi v starem Rimu. V srednjem veku so kumare gojili v srednji Evropi, kamor so jih prinesli iz Bizanca. V Angliji so najprej začeli pridelovati kumare v rastlinjakih, tovrstno pridelovanje se je v začetku tega stoletja razširilo na Nizozemsko, Nemčijo in nato vse do Slovenije. <sup>2</sup>

Navadna kumara *Cucumis sativus* (tudi solatna kumara ali kumarica, murka) je zelo razširjena kulturna rastlina iz družine bučevk (*Cucurbitaceae*). Izvira iz vzhodnega dela Indije in je bila pomemben del prehrane že v antiki. Plod je zelen, trd in tudi surov užiten. Kot vse jagode sprosti svoja semena šele, ko zgnije meso. <sup>3</sup>



Slika 1: Prikaz kumar <sup>4</sup>

<sup>1</sup> <https://www.bodieko.si/poletna-zelenjava-na-katero-radi-pozabljamo>

<sup>2</sup> <http://fides.fe.uni-lj.si/zdravje/clanki/5-99-1.html>

<sup>3</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna\\_kumara](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna_kumara)

<sup>4</sup> <http://jazkuham.si/vlozene-kumarice-recept-1342>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

## Čas setve, sajenje in razdalje v vrsti pri kumarah

Kumare na prosto sejemo po 1. maju ko se tla že dovolj ogrejejo. V obmorskih krajih je to nekoliko prej, ko se tla ogrejejo na 15 °C.

Če želimo vzgojiti lastne sadike s koreninsko grudo jih sejemo od začetka aprila dalje. Sadike, ki jih vzgojimo ali kupimo sadimo takrat, kot paradižnik in vse ostale plodovke. To obdobje v celinskem delu običajno nastopi po sredini maja. V vrtu jih ne sadimo pregoste, v vrsti jih razporedimo na 50 cm, razdalja med vrstami pa je naj 1,5 m.

## Vzgoja kumar ob mreži in foliji

Kumare so bolj velike, zdrave, pridelek višji, manj težav je tudi z obiranjem, če jih sadimo ob opori. Mrežo za kumare je najboljša, da kupimo v trgovinah in jo napnemo med kole. Sprva jim pri ovijanju na oporo pomagamo, kasneje pa pomoči ne potrebujejo več. Pomagamo si lahko tudi z mrežastimi valji, ki jih ravno tako v tla pritrdimo s pomočjo kolov.

Pri gojenju kumar je primerno tudi pokrivanje tal s črno folijo, tako je podlaga bolj suha, plodovi pa so čisti in manj gnijejo, manj je plevelov prav tako ni potrebno okopavati tal.



Slika 2: Polje kumar z mrežami<sup>5</sup>

## Kolobar in dobri sosodnje kumar

Kumare na isto mesto kumar ne sadimo vsaj štiri leta. Dobro uspevajo za grahom, fižolom ali drugimi stročnicami, peso, porom, slabo pa za vsemi kapusnicami. Dobro uspevajo tudi za deteljo in žiti, ki jih v vrtu lahko uporabimo kot zeleno gnojenje.

Kumare lahko odlično kombiniramo s sladko koruzo, zato izmenično sadimo nekaj vrst koruze, ki nanjo obesimo visoki fižol, dve ali do tri opore kumaric.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> [http://www.kmetija-strnisa.si/?page\\_id=23](http://www.kmetija-strnisa.si/?page_id=23)

<sup>6</sup> <http://zelenisvet.com/gojenje-kumar/>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

Ob kumarah na opori lahko sadimo še česen, por, fižol, grah, bob, čebulo, drobnjak, kolerabico, motovilec, baziliko, kumino, koper, ognjič, peteršilj, solato, sladki komarček, zeleno, zelje, sončnice in rdečo peso.

## Slabi sosodje kumar

Ob kumare ne sadimo krompir, redkev, redkvico, lubenico, bučke in melone.

## Gnojenje kumar

Kumare potrebujejo največ kalija in približno enako dušika in fostorja, zato je treba organska gnojila kombinirati s fosforjevimi in kalijevimi gnojili, ki jih zadelamo v tla jeseni ali zgodaj spomladi. Z dušikovimi (tudi gnoj in kompost) gnojili pa dognojujemo v enem ali treh obrokih. Dognojujemo tudi z listnim gnojilom, največkrat s kalcijem in borom.

## Namakanje kumar je nujno

V klasični vzgoji je priporočljivo prekrivanje tal s črno folijo, v tem primeru je treba po tleh postaviti tudi cev za zalivanje. Tudi kumarice ob opori prekrijemo z zastirko.

Kumare redno namakamo, saj so drugače plodovi grenki, odpadajo ali so neokusni. Predvsem v času cvetenja in tvorbe plodov morajo biti rastline dobro oskrbljene z vodo, sicer odpadejo cvetovi in plodovi.

Pri pomanjkljivi oskrbi z vodo je motena oskrba s kalcijem, zato začnejo odmirati plodovi, pojavi se lahko tudi zvijanje (deformacija) plodov in grenkoba.

## Bolezni in škodljivci pri kumaricah

Če je v času gojenja sadik temperatura prenizka in vlaga visoka, so kumarice dovzetne za padavico kalčkov. V času rasti kumar se pojavljajo pepelaste plesni. Nevarna je tudi kumarna plesen.

Kumarice od škodljivcev najpogosteje ogrožajo uši in polži, opazimo tudi ščitasto uš in pršico. Polži največ škode naredijo ob direktni setvi v hladnem vremenu, ko požrejo mlade rastlinice. Uši je več, če obilno gnojimo, več o samih boleznih in škodljivcih si lahko preberete na spletni strani [MKGP.<sup>7</sup>](http://MKGP.7)

---

<sup>7</sup> <http://zelenisvet.com/gojenje-kumar/>



## Spravilo in shranjevanje kumar

Solatne kumare pobiramo dvakrat na teden. Trgamo jih, ko so plodovi veliki od 15 do 30 cm. Kumare za vlaganje trgamo že nekaj dni po cvetenju, ko so plodovi veliki od 3 do 12 cm. Običajno jih pobiramo od dvakrat do štirikrat na teden, v zelo ugodnih razmerah celo vsak dan.<sup>8</sup>



Slika 3: Plod kumare<sup>9</sup>

Čim pogosteje trgamo kumare, večji je nastavek plodov, obiramo jih vedno zjutraj. Ob obiranju sprti odstranjujemo iznakažene, nerazvite in obolele plodove. Kumarice lahko vložimo in zamrznemo, vendar so najbolj koristne in okusne, če uživamo sveže, ki jih obiramo poleti.

## Rastišče

Navadna kumara izvira iz toplih krajev zato zahteva rastišče s temperaturo od 18 do 30 °C, ne prenesejo temperatur pod 10 °C. Uspevajo na vseh vrstah tal, ki pa morajo biti dobro odcedna in vedno vlažna, suše ne prenašajo prav tako tudi močno kislih tal. Tla morajo biti bogata s humusom, zato jih pred sajenjem temeljito pognojimo s kompostom. Potrebujejo polno sonce, če jih gojimo v rastlinjaku, moramo zagotoviti visoko zračno vlažnost.<sup>10</sup>

<sup>8</sup> <http://zelenisvet.com/gojenje-kumar/>

<sup>9</sup> <http://revijazeleniraj.si/clanek/zelenjava/56029053b33e0/kumare>

<sup>10</sup> <http://fides.fe.uni-lj.si/zdravje/clanki/5-99-1.html>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)  
[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

## Sorte in pridelovanje

V naši sortni listi je 28 sort kumar za solato. Med najrodnejšimi sta hibrida Darina F1 na Jazzer F1, ki razvijeta temno zelene, rahlo bradavičaste plodove. Sorti Delikates in Eva sta uporabni tako za solato kot tudi za vlaganje. Dolgo zelene plodove razvijeta sorti Dolga zelena in Starozagorske dolge, nekoliko krajše pa sorte Marketmore, Senzacija, Sončni potok, Partenokarpni hibrid, Rawa F1 ima krajše plodove, predvsem pa več osemenja.<sup>11</sup>

Hibridi Encora F1 in Raider F1 sta srednje rodna, z bradavičastimi plodovi. Kumare so zelo zahtevna vrtnina, saj uspevajo tam, kjer je temperatura vsaj dva meseca višja od 20 °C, trije meseci pa morajo imeti od 17 do 19 °C. Kumare že ob kalitvi potrebujejo 12 do 15 °C, toplote, cveteti pa začnejo pri 15 do 17 °C. Optimalna temperatura za opráševanje pa je od 18 do 21 °C.

Korenine se dobro razvijejo pri temperaturah od 18 do 20 °C. Če je nočna temperatura nižja od 15 °C, kumare počasi rastejo; šele nad to temperaturo in višjo dnevno za 4 do 8°C se dobro razvijajo. Kumara potrebuje tudi veliko zračno vlago od 70 do 90 % in tudi veliko talno vlago. Zato je potrebno plastenjake za kumare manj zračiti kot za paradižnik in redno zalivati. Ker pa se pri vlaženju listov pojavlja plesen, uredimo za kumare kapljično namakanje, to je, da zalivamo samo po zemlji ob rastlini.

## Uporaba v prehrani

Kumarice vsebujejo več kot 97 % vode, bogate so z kalijem, ki je v ugodnem razmerju z natrijem. Vsebujejo tudi vitamine A, B1 in B2, največ pa vitamina C. Vsebujejo tudi koristne snovi, ki čistijo črevesje zato je priporočljivo zaužiti domač neolupljen plod. Pomagajo pri želodčnih težavah in delujejo razstrupljajoče, uporabljamo jih tudi kot sredstvo za čiščenje kože, znani so tudi številni drugi pozitivni učinki na telo.

Kumare zavzamejo važno mesto v prehrani koz sezonska sveža povrtnina in tudi zimska vložena solata. Najboljši so mladi plodovi še z nedozorelimi semeni. Značilno zanje je tudi, da je vsebina bazična, zato uravnava prebavne sokove. Ta lastnost kumar je tudi razlog, da mnoge žene kumare in sok iz njih rade uporabljajo za maske v kozmetiki, nekaterim pa kumare zelo zadiši v prvi fazi nosečnosti.

Verjetno niste vedeli, da se kumarice nahajajo na četrtem mestu najbolj pridelanih živil. Kumarice spadajo v skupino zelenjave, ki uspešno krepi naš organizem. Čeprav imajo več nasprotnikov kot ljubiteljev, pa jih lahko umestimo med super živila. Med samo pridelavo so pogosto žrtve pesticidov, zato jih je najbolje vzgajati na lastnem koščku zemlje.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> <http://fides.fe.uni-lj.si/zdravje/clanki/5-99-1.html>

<sup>12</sup> <http://www.bambino.si/kumarice.html>

Slika 4: Vložene kumare<sup>13</sup>

Poglavitne prednosti v sestavi kumaric so:

- kumarice so bogat vir vitamina B,
- hidrirajo telo in zagotavljajo dnevno potrebo po vitaminu C, 95 % kumarične sestave pripada vodi, ki zagotavlja hidratacijo in pomaga pri detoksikaciji telesa,
- kumaricam pa bodo hvaležni tudi lasje in koža. Pospesujejo namreč rast las in imajo protivnetne lastnosti usmerjene na kožo,
- nekatere sestavine delujejo tako, da se lahko borijo proti nekaterim vrstam hormonskega raka na dojki, jajčnikih in prostati,
- uporabne so tudi pri čiščenju ogleдал,
- uspešno se borijo z neprijetnim zadahom,
- zdravijo jutranjega mačka,
- pomagajo pri pospeševanju presnove in posledično izboljšajo rezultate hujšanja,
- znižujejo holesterol in uravnavajo krvi tlak,
- lajšajo bolečine, ki jih povzroča artritis.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> <https://www.bodieko.si/tekocina-vlozene-kumarice>

<sup>14</sup> <http://www.bambino.si/kumarice.html>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

## **Pridelava kumar v letu 2016**

Pridelava skupno - **131 ha**

Pridelek skupno - **2662 t**

Pridelek skupno na - **20,3 t/ha**

Tržna pridelava skupno - **25 ha**

Tržni pridelek skupno - **957 t**

Tržni pridelek skupno na - **39 t/ha<sup>15</sup>**

***Mojca Klemenčič, dipl. inž. agr. ekon.***

---

<sup>15</sup> <http://www.stat.si/statweb>