



Серпень традиційно асоціюється у нас із солодким, соковитим кавуном. Про корисні властивості цієї ягоди, цікаві факти з історії та звідки везуть кавуни в Україну, читайте у нашій статті.

Чиї кавуни ми їмо?

До повномасштабного російського вторгнення з середини липня в Україні розпочинався сезон кавунів, а вже у серпні, у його пік, баштанних було настільки багато, що ціна падала до мінімуму, в деяких регіонах кавуни навіть обмінювали на картоплю.

З минулого року, як росіяни окупували Херсонщину, вітчизняні кавуни та дині, які були

візитівкою цієї області, стали практично екзотичною ягодою. Цьогоріч херсонських кавунів також не скуштуємо через підлив окупантами Каховської ГЕС, що знищило систему зрошення.

До активної фази війни в Україні щороку вирощували близько 440 тис. тонн кавунів, з них на Херсонську область припадало понад 35% – а це близько 160 тис. тонн. Для порівняння: на другому та третьому місцях з виробництва гігантської ягоди були Харківська та Полтавська області, з 48 тис. та 36 тис. тонн відповідно.

Цього року на прилавках українських ринків переважають імпортні кавуни – продавці кажуть, везуть із Туреччини та Азербайджану, також є з Узбекистану та Румунії. Але є й українські ягоди, зокрема з Одеської, Миколаївської та частини Херсонської, Закарпатської і Черкаської областей.

Через втрачений врожай на батьківщині найсолодших кавунів аграрії взяли масово вирощувати кавуни у не зовсім типових для цієї ягоди регіонах – на Вінниччині, Черкащині, Тернопільщині, Рівненщині. Наприклад, рівненські фермери торік експериментували, а цього року по 10-12 гектарів висадили вже професійні сорти, гібриди кавуна.

До вирощування кавунів долучилася і Черкащина. Зокрема, цьогоріч товариством з обмеженою відповідальністю «Золотоніські сади», що у селі Гладківщина Золотоніського району, вирощено 1000 тонн кавунів. Державна установа «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» дослідила кавуни на вміст пестицидів, нітратів, мікотоксинів, радіонуклідів, важких металів, а також на наявність генетично модифікованих організмів – перевищення гігієнічних нормативів не встановлено.

Які корисні властивості містять кавуни?

Кавуни – дуже корисні ягоди. У них понад 90% води та лише близько 6% цукру від загальної маси. Кавун є чудовим джерелом вітаміну А, містить комплекс вітамінів групи В, вітамін С і фолієву кислоту.

Також баштанні – одні з лідерів за вмістом лікопену (дуже сильний антиоксидант). Усе це не тільки допомагає зміцненню імунітету, але й сприяє підтримці нормальної функції нервової системи та формуванню червоних кров'яних тілець.

Кавун має сильну сечогінну дію та рекомендується при деяких хворобах. Його використовують у лікувальному харчуванні при недовір'ї, захворюваннях серцево-судинної системи, хворобах печінки та сечовивідних шляхів. Ця ягода також перешкоджає утворенню каменів у жовчному міхурі, сприяє виведенню з організму холестерину, а також допомагає контролювати частоту серцевих скорочень і регулює кров'яний тиск.

Смакуйте солодким цілющим десертом.

Довідково: як і де виник кавун

У США цей фрукт, а точніше ягода, є таким же невіддільним атрибутом літніх пікніків, як і хот-дог. До речі, Америка посідає перше місце за кількістю поїдання кавуна порівняно з іншими країнами.

Історики вважають, що батьківщиною кавуна є Південна Африка. Відомо, що вже у Давньому Єгипті люди знали та обробляли цю рослину, що підтверджується розкопками. Так, в епоху Середнього царства у XX ст. до н.е. кавуни часто поміщали в усипальниці фараонів як джерело їжі в їх загробному існуванні. Крім того, кавун зображувався на стінах гробниць і згадувався у давньоєгипетських міфах і в багатьох медичних рецептах стародавніх папірусів. Був він відомий і в Стародавньому Римі, де його їли свіжим або засоленим, а також варили з нього мед.

До X ст. кавун став відомий і китайцям. У давній Китай ця ягода потрапила на купецьких суднах, що борознили Середземне море, і відразу ж став популярним. До речі, у Китаї досі святкують свій День кавуна.

У Європі баштанні стали популярними у XIII – XIV ст., а до Америки кавуни були

доправлені у XVI ст. європейськими колоністами разом з африканськими рабами.

Натомість Японія є лідером за кількістю найдивніших сортів кавунів – там вивели квадратні кавуни, у вигляді піраміди, з жовтою м'якоттю та кавуни-крихти діаметром 10 см. А найважчий кавун у світі виростили в Америці – він важив 122 кг, а форма у нього була не кругла, а витягнута як у дині.

Кавуни добре культивуються у степовому і середземноморському кліматі з довгим жарким сухим літом і м'якою, короткою зимою. До повномасштабної війни в Україні чекали на кавуни традиційно з Херсонщини. Наприклад, до Києва баржі з баштаними доправляли річкою, що є найдешевшим способом транспортування, і тому ціни на ягоди зазвичай були дешеві.