

Pestovanie figovníka

Pri dobrom pestovaní a optimálnych podmienkach je možné denne zbierať 50 až 60 vyzretých plodov. Celková letná úroda môže byť 80 až 100 kilogramov zo stromu.



V prípade teplej jesene, koncom septembra môže prísť druhá úroda. Tá väčšinou končí až v novembri s príchodom silnejších mrazov. Figovník nie je na zloženie pôdy nijako zvlášť náročný, bez problémov mu vyhovuje nekyslá ílovitá pôda. Pôda sa nemusí pred výsadbou nijako špeciálne upravovať. Čo sa týka stanoviska, platí, že ako subtropická rastlina potrebuje figovník predovšetkým veľa slnka.



Tesne po výsadbe sa nedoporučuje rastliny prelievať. Pri výdatnej zálievke má síce figovník veľké ročné prírastky, bežne okolo 1,5 až 2 metrov, lenže na dlhých konároch potom horšie vyzrieva drevo. Nevyzreté drevo nedokáže bojovať s mrazom, takže veľké prírastky sú nežiadúce. S príchodom zimy je možné figovník tvarovať rezom, treba ale počkať až na jeseň, po opadnutí listov. Treba ho ostrihať tak, aby sa dal, čo najľahšie zabaliť.





Celý zväzok vetví sa potom obalí netkanou textíliou. Potom sa ešte dokola zabalí bublinkovou fóliou, ale len tak, aby k stromčeku mohol vzduch - cirkulácia vzduchu

zabrání výskytu plesní. Inou formou ochrany je obalenie kríka látkou pod krytiny a nasypania suchého lístia do vnútra.





Termín balenie stromov je približne koncom novembra, inokedy začiatkom decembra. Platí ale, že čím neskôr, tým lepšie. Ide o to, aby viac ako desaťstupňové mrazy figovníky zastihli už pripravené im odolať. Zabalené prežijú bez poškodenia aj 25 stupňové mrazy. Pri ešte väčších mrazoch figovníky vymrznú až ku koreňom. Na jar síce opäť vyrazia, ale majú problém s nasadením plodov a úrodou, ktorá je slabá. Na jar treba stromčeky opäť rozbaľiť a platiť, čím skôr, tým lepšie. Ak by sa figovníky dlhšie nechali zabalené, môžu pri teplejšom a slnečnom počasí začať pod obalom plesnivieť. Väčšinou sa rozbaľujú začiatkom marca, podľa teplôt, -10°C je bezpečná hranica. Na jar po rozbaľení kríka sa vystrihnú všetky namrznuté vetvy, ktoré by už tak nezarodili a taktiež slabšie a krížiace sa. Je to potrebné, aby do kríka mohlo svietiť viac slnka.



Pred rezom



Po reze







Rez 13 ročného dreva

Pri letnom reze treba dávať pozor na poranenie kože. Látka vytekajúca z rán po odstrihnutých vetvách je totiž agresívna a ak je niekto citlivejší, môže koža po kontakte s ňou sčervenat' a svrbieť. Figovník možno hnojiť bežnými záhradníckymi hnojivami, ale nie je to potrebné. Nadbytok dusíka vedie k rýchlemu rastu a časť dreva takto narastených konárov nestihne do zimy dobre vyzrieť. Platí, že čím menšie prírastky cez leto narastú, tým bude drevo vyzretejšie a odolá silnejšiemu mrazu.

Pestovanie v prvých rokoch po výsadbe: Do pôdy sa vysádzajú 2. až 3.ročné silné a dobre zakorenené rastliny. Jednoročné rastliny sa najskôr pestujú v nádobe s objemom 5-10 litrov a po opade listov prezimujú vo svetlej miestnosti bez mrazu. Prezimovanie v miestnosti je potrebné opakovať 2 až 3 roky po sebe. Každý nasledujúci rok na jar, sa rastlina presadí do väčšej nádoby. Figa rodí v kvetináči prvú úrodu už na druhý rok. Kmeň figy musí zosilnieť na priemer 6-7 cm aby bol kompletne mrazuvzdorný. Udržiaci rez sa vykonáva na jar a pri bujnom raste aj

počas leta. Letný rez sa odporúča pre bohatšie plodenie, nové prírastky sa skracujú na 3-5 listov.

Zdravotné účinky konzumácie fíg

zdroj: <http://hortsci.ashspublications.org/content/45/4/707.full>



Plody figovníka (*Ficus carica* L.) sú bohaté na vlákninu, draslík, vápnik a železo (Chessa, 1997) Obsah minerálnych látok je vyšší ako u ostatného bežného ovocia ako banány, hrozno, pomaranče, jahody a jablká (Chessa, 1997 ; Michailides, 2003). Plody neobsahujú sodík, tuky a rovnako ako ostatné druhy ovocia neobsahujú cholesterol. Okrem toho sú figy dôležitým zdrojom vitamínov, aminokyselín a antioxidantov (Solomon a kol., 2006). Zlúčeniny s antioxidantnými vlastnosťami, ako je vitamín C, tokoferoly, karotenoidy a fenoly, môžu meniť metabolickú aktiváciu a detoxikáciu / dislokáciu karcinogénov, ovplyvniť procesy, ktoré modifikujú vývoj nádorových buniek (Kader, 2001). Tieto látky ovplyvňujú neurochemické a behaviorálne zmeny súvisiace so starnutím (Shukitt-Hale et al., 2007). Okrem toho bolo preukázané, že ovocie a zelenina bohaté na fenolické látky znižujú srdcové ochorenia a mieru rakoviny (Hertog et al., 1997). Odrody s tmavou kožou ovocia obsahujú vyššie hladiny polyfenolov, anthokyanínu - látok vyššou antioxidantnou aktivitou v porovnaní s odrodami fíg so svetlejšou pokožkou (Solomon et al., 2006).

Antioxidačná aktivita štyroch čerstvých figových odrôd (n = 3) zozbieraných v zrelých štádiách zrelosti z komerčných sádov v kraji Madera, CA, 2006.		
odroda	jednotka	TEAC $\mu\text{mol Te/g FW}$
Mission	3,14 a	
Brown Turkey	1,73 bc	
Calimyrna	1,88 b	
Kadota	1,44 c	
Pravdepodobnosť: 0,0001		

Pôvod



Figové stromy (*F. carica L.*) patria medzi najstaršie pestované ovocné stromy na svete (Solomon et al., 2006). Hoci ich pôvod nie je celkom známy, predpokladá sa, že pochádzajú zo západnej Ázie a odtiaľ sa pomaly šírili cez stredomorskú oblasť (Stover et al., 2007b). Figi boli prenesené do Ameriky v roku 1520 Španielmi a v roku 1769 boli dovezené z Mexika do Kalifornie. Hlavné kalifornské odrody sú Calimyrna, Jadran, Misia, Brown Turkey a Kadota (Stover et al., 2007a).