

Т.Г. Гуцалюк

от арбуза до тыквы

от арбуза до ТЫКВЫ

Т.Г. Гуцалюк



Т. Г. Гуцалюк

от
арбуза
до **ТЫКВЫ**

Книга для
любителя-бахчевода



АЛМА-АТА
Кайнар
1989

УДК 635. 61. 62.

Рецензенты:
П. С. Ников,
доктор медицинских наук,
Э. К. Мухамеджанов,
кандидат медицинских наук

Гуцалюк Т. Г. От арбуза до тыквы (Книга для любителя-бахчевода).—Алма-Ата: Кайнар, 1989.— 272 с.

Книга интересна тем, что содержит познавательные сведения о питательных, диетических и лечебных свойствах всех тыквенных — от арбуза до тыквы. Любитель-бахчевод получит исчерпывающие сведения о том, как выращивать арбузы, дыни, кабачки, патиссоны и др. культуры и не только в открытом, но и в закрытом грунте. Даются сведения о хранении и переработке тыквенных, о получении из них долгохранящихся продуктов — арбузного меда, вяленой дыни, сушеной тыквы и т. д. Для домохозяек имеются рецепты различных блюд.

Для широкого круга читателей.

Г 3704030700—057 093—89
403(05)—89

ISBN 5—620—00101—6

С Издательство «Кайнар», 1989



С каждым годом увеличивается на прилавках магазинов ассортимент овощей. Кроме обычной капусты уже перестали быть редкостью цветная, кольраби и брюссельская. Появились кресс-салат, салат обычный. А кооперативные магазины радуют еще большим разнообразием. Кроме ягод и зелени стали обычными здесь и тыквенные — свежие, переработанные или консервированные арбузы, дыни, кабачки, патиссоны. И почти всегда на прилавках можно видеть тыкву.

К хорошему привыкаем быстро и порой не даем себе труда любопытствовать, что это за вид культуры, насколько полезен он, чем славится? В каком виде употреблять, что из него повкусней и оригинальней приготовить? А ведь из некоторых видов тыквы делают еще и легкую, нарядную и небьющуюся посуду. Например, черпаки, ковши, сохраняющие вкус и свежесть любого налитого в них напитка, да еще и стерилизующие его.

Тыквенные содержат от 7 до 20% сухого вещества, состоящего из легкоусвояемых организмом углеводов и, главным образом, глюкозы и фруктозы. В их составе много пекти-

новых веществ, играющих большую роль в лечебной медицине. Выход каротина с единицы площади у тыквы, например, значительно выше, чем у рябины, красной моркови и других. Они богаты набором почти всех витаминов, а так как большинство тыквенных употребляется в свежем виде, то весь их набор сохраняется, тогда как другие овощи теряют витамины и питательную ценность в процессе тепловой обработки. О семенах тыквенных культур и говорить не приходится: кроме лечебных свойств, они по своим качествам приравниваются к высококачественному маслу — прованскому.

Семейство тыквенных таит в себе много интересного, о чем вы узнаете из этой книги. Невелико оно, но как широк диапазон его применения. Входящие в него культуры используются как десерт (арбуз, дыня), как овощные в свежем и переработанном виде (тыква, кабачок, патиссон, чайот и др.), как сочный корм скоту (крупноплодная тыква и кормовой арбуз), как декоративные для украшения беседок, балконов (эхиноцист, момордика), в быту (люффа, лагенария), как лекарственные средства, как медоносы и масличные.

Весьма разнообразен ассортимент использования тыквенных растений и в кулинарии. Они идут на приготовление различных соусов, закусок, супов, вторых мясных и вегетарианских блюд с разнообразной технологией их производства. Готовят их в отварном, жареном, припущенном видах, добавляют в крупяные, мучные и яичные изделия.

Интерес к этим культурам постоянно растет. Любители-бахчеводы все в больших объемах возделывают их на кооперативных огородах и участках, так как при вспашке и обработке земли, а также при уходе за растениями могут

на договорных началах с хозяйствами использовать сельскохозяйственную технику. Подсобные бахчи промышленных предприятий, приусадебные участки, теплицы и пленочные укрытия позволяют круглогодично снабжать население овощами.

И если этим далеко не полным перечнем качеств, которыми обладают тыквенные, мы смогли заинтересовать читателя, то кроме них и подбора кулинарных рецептов предлагаем его вниманию и материал, обобщающий вопросы агротехники этих культур. Книга познакомит с разнообразием видов, биологией, особенностями технологии возделывания тыквенных культур в открытом и защищенном грунте, расскажет, как подобрать сорта в зависимости от целей выращивания, как сохранить длительное время свежую продукцию, как переработать, чтобы и зимой наслаждаться их вкусом и ароматом.

Нормы использования кондиционных продуктов для приготовления блюд приводятся в рецептах с указанием брутто в граммах (г), жидкие продукты — в литрах (л) или стаканах (ст.), малое их использование — в столовых (ст. л.) или чайных (ч. л.) ложках, а также в штуках (шт.). Соусы, заправки и гарниры, которые применяются в качестве добавок ко многим блюдам из тыквенных, помещены в конце книги. Отдельные рецепты блюд рекомендуются диетическим больным.

Своими наблюдениями и интересными фактами, найденными на страницах книг и журналов, делится с любителями-бахчеводами и писатель А. В. Смирнов. Сообщаемые им сведения и любопытны, и поучительны.



Питательные свойства и лечебное значение тыквенных растений

Питательное и лекарственное значение тыквенных растений определяется содержанием комплекса биологически и фармакологически активных веществ, разнообразных по своему химическому строению и оказывающих целебное действие на организм человека. Основной показатель качества растительной продукции — ее химический состав. Вода — главная составная часть тыквенных, и в зависимости от культуры содержание ее определяется в пределах 80—93%.

В состав веществ, содержащихся в растении, входят белки, жиры, углеводы (сахара, крахмал, клетчатка, пектин), органические кислоты, витамины, минеральные вещества. По своим свойствам они делятся на растворимые и не растворимые в воде.

Растворимые в воде: а) органические — сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), многоатомные спирты (маннит, сорбит, инозит), пентозаны, пектин, кислоты (яблочная, лимонная, винная, щавелевая, муравьиная, бензойная, салициловая и др.), часть азотистых веществ (белки, аминокислоты, амиды, аммиачные соединения, нитраты), полифенолы, красящие вещества, ферменты, витамины; б) неорганические соли — соли кислот (SO_3 , P_2O_5 , SiO_2 , B_2O_3), соли оснований (K_2O , Na_2O , CaO , MgO , Mn_3O_4 , Fe_2O_3 , Al_2O_3).

Не растворимые в воде: целлюлоза, гемицеллюлоза, протопектин, крахмал, жиры и жироподобные вещества, а также некоторые азотистые, красящие и минеральные вещества и витамины. Химический состав плодов в значительной степени определяется почвенно-климатическими условиями выращивания, уровнем агротехники, правиль-

ностью и своевременностью применения удобрений и поливного режима, своевременностью проводимых сборов, организацией режимов хранения, подготовкой продукции к хранению.

Белки. Белковые вещества — это очень сложные органические соединения. Составляют более 45% сухого вещества, содержащегося в живом организме. Белки непосредственно или в качестве катализаторов участвуют в обмене веществ в организме. Взаимодействуя с жирами, углеводами и витаминами, они образуют с ними комплексы и вовлекают их в процессы обмена веществ. В клетках они находятся в коллоидном состоянии. Основными элементами белковых молекул являются аминокислоты. В состав различных белков их входит более 20.

Растениями синтезируются все виды аминокислот. Восемь из них, так называемые «незаменимые», не синтезируются организмами человека и животных (триптофан, фенилаланин, метионин, лизин, валин, треонин, изолейцин и лейцин). Пополнение организма белками идет за счет животной и растительной пищи. Белки овощей по сравнению с зерновыми культурами более богаты незаменимыми аминокислотами. Относительно много белка в бобовых (6 г на 100 г сырой массы), зеленом горошке (5 г), фасоли (4 г), капусте брюссельской (4,8 г), чесноке (6,5 г). Тыквенные содержат белковых веществ до 2,4% на сырой вес (в тыкве их чуть больше 1 г.) Но что самое интересное, в коре плодов тыквенных белков больше, чем в мякоти.

Легкоусвояемыми белками богаты и семена тыквенных

**1. Биохимический состав и физические показатели
семян тыквенных культур в % на сухое вещество
(Ткаченко А. Ф., 1976 г.)**

Химические показатели	Арбуз	Дыня	Кабачок	Патиссон	Тыква
Влажность	6,44	6,58	7,12	7,19	6,39
Жир	28,26	31,22	41,28	36,55	37,91
Общий азот	3,42	3,75	5,64	5,85	5,06
Небелковый азот	0,05	0,41	0,33	0,29	0,31
Белковый азот	3,17	3,34	5,31	5,56	4,75
Белок	19,81	20,87	33,19	34,75	29,69
Моносахара	1,17	0,18	0,19	0,35	0,26
Сахароза	0,61	2,09	1,40	0,73	1,17
Крахмал	5,05	4,11	3,32	4,39	3,17
Клетчатка	18,84	20,71	11,76	11,75	14,43
Зола	2,58	3,77	3,93	5,38	3,97

(до 30% от общего веса). Из белков семян тыквы преобладает глобулин (кукурбитин), представленный следующими аминокислотами (г/100 г): аргинин — 14,5, гистидин — 3,3, лизин — 2,2, тирозин — 2,8, пролин — 2,9, триптофан — 3,8, аспарагиновая кислота — 4,3, глутаминовая кислота — 13,3%, азот в разных формах — 18%.

Жиры представляют собой основу энергетической деятельности организма и выполняют роль смазочного материала. Распад 1 г жира образует 9,3 ккал. По химическому составу — это соединения глицерина и жирных кислот. Последние подразделяются на насыщенные и ненасыщенные. Ненасыщенные жирные кислоты не синтезируются организмом, они поступают только с пищей. Часть жира входит в состав цитоплазмы в виде соединений с белками, часть же служит запасным питательным веществом и откладывается в подкожной жировой клетчатке и сальниках у животных, в семенах и плодах у растений. Наряду с жирными кислотами организм с жирами получает накопленные в нем жирорастворимые витамины А, Е, D, К.

Источниками ненасыщенных жирных кислот — линолевой, линоленовой и арахидоновой являются растительные масла. Эти кислоты способствуют снижению уровня холестерина в крови, сдерживанию развития атеросклероза. Недостаток их приводит к нарушению обмена веществ, появлению болезненных изменений в организме. Практически из овощных только фасоль и горох содержат по 0,5 и 0,2 г, по 0,1 г его обнаруживается в картофеле, моркови, баклажанах и брюкве. Из тыквенных 0,3 г жира на 100 г съедобной части плода имеет кабачок.

Большую ценность как продукт высокой масличности представляют семена бахчевых культур. В ядрах семян арбуза и дыни в зависимости от сортов содержание жира колеблется от 39 до 52%, тыквы — 44—48%, а по отношению к общей массе семян выход масла у арбуза составляет 14—19%, дыни — 19—35%, тыквы 23—40%. Промышленный выход масла составляет 20% массы сырья. В Румынии, например, почти не употребляют подсолнечного масла. Его заменяют тыквенным.

Масло семян бахчевых культур содержит насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты с преимуществом последних, относится к невысыхающим маслам. В тыквенном масле больше всего витамина Е (154 мг на 100 г сырого вещества). По химическому составу и вкусовым качествам масло тыквенных приравнивается

**2. Химический состав плодов тыквенных растений в г на 100 г
съедобной его части**
(Сокол П. Ф., 1978 г.)

Культура	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Клетчатка	Органические кислоты в пересчете на яблочную	Зола
				общие	моно- и дисахариды	крахмал			
Арбуз	89,5	0,7	—	9,2	8,7	—	0,5	0,1	0,6
Дыня	88,5	0,6	—	9,6	9,0	—	0,6	0,2	0,6
Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	4,9	—	0,3	0,1	0,4
Патиссоны	93,0	0,6	—	4,3	4,1	—	1,3	0,1	0,7
Тыква	90,3	1,0	—	6,5	4,0	2,0	1,2	0,1	0,6

к высшим растительным маслам. Высокий выход масла и из семян кабачка.

Углеводы. В растениях углеводы выполняют опорную функцию (из них состоят механические ткани), являются основным энергетическим материалом. При расщеплении моносахаридов при дыхании выделяется энергия, которая расходуется в процессе жизнедеятельности растения. Сгорание 1 г углевода дает 3,75 ккал. В живых тканях организма поддерживается постоянная концентрация углеводов благодаря проходящему в организме обмену веществ.

Значительная роль в углеводном обмене отводится поджелудочной железе и вырабатываемому ею ферменту инсулину.

Суточная потребность организма в углеводах около 500 мг. К углеводам относятся сахар, крахмал, клетчатка или целлюлоза и пектиновые вещества.

Источниками углеводов являются практически только растительные продукты. Из овощных культур ими богаты чеснок (21,3 г на 100 г съедобной части), картофель (19,7), хрен (16,3), свекла (10,8), горошек зеленый (13,3), петрушка (11) и бахчевые культуры (8—10).

Сахар. По биологической ценности и химическому составу сахара не одинаковы и делятся на простые (моносахариды) и сложные (дисахариды и полисахариды). В составе углеводов преобладают простые сахара (до 50% от суммы сухих веществ). Моносахариды — это виноградный и фруктовый сахар — глюкоза. Только этот вид сахара используется организмом без переработки и быстро (примерно через 5—10 мин). Поэтому данный

вид сахара является действенным средством для восстановления нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы. Глюкоза — постоянная составная часть крови человека. Лишнее ее количество выводится с мочой.

В обеспечении организма легкоусвояемыми углеводами, главным образом сахарами, не последняя роль отводится бахчевым культурам. Состав сахара в зависимости от культуры у них меняется. В арбузах преобладает фруктоза, затем сахароза и глюкоза. Дыня отличается большим содержанием сахаров; фруктозу и глюкозу содержит примерно на одинаковом уровне. Плоды тыквы в основном содержат полисахариды: в меньшем количестве глюкозу (0,3%), больше — фруктозу (0,5—4,2%) и наибольшее количество сахарозы (10%). Сахароза накапливается в плодах при хранении. В связи с таким распределением отдельных видов сахаров ощущение сладости не всегда совпадает с показателями общего содержания сахаров. Сахароза вдвое, а фруктоза — почти в два с половиной раза слаще глюкозы. Поэтому процент сахара у плодов может быть высоким, а они на вкус кажутся не столь сладкими.

Плоды кормового арбуза в своем составе содержат 3—5% сухого вещества, в т. ч. около 50% полисахаридов и 1—3% сахаров в виде фруктозы и глюкозы. В кабачке и патиссоне сахара содержится мало (4—6 г на 100 г съедобной части), и в основном он представлен моно- и дисахаридами.

Сахара распределяются в плодах неравномерно. Наиболее сахаристая часть плода арбуза в условиях юго-востока Казахстана — у плодоножки и центральная часть. Разница в показателях сухого вещества у основания плода и вершинной его части по отдельным сортам и сборам составляет в пределах 0,5—1,2%. В плодах среднеазиатских дынь содержание сахаров, особенно сахарозы и витамина С, у вершины плода повышается почти вдвое по сравнению с его основанием (место у плодоножки).

Солнечная сторона плода также отличается большим содержанием сахаров по сравнению с нижней, прилегающей к земле. Средний плод арбуза содержит около 200 г сахара с колебаниями от 50 до 400 г.

В благоприятные годы в плодах арбуза увеличивается содержание фруктозы, у дыни — сахарозы. При неблагоприятных условиях накапливается глюкоза.

Семена арбуза в основном содержат моносахара (1,17% на сухое вещество) и сахарозу (0,61%); дыни — сахарозу (2,09%) и моносахара (0,18%); кабачка — соответственно 1,4 и 0,19%; патиссона — 0,73 и 0,35% и тыквы — 1,17 и 0,26%.

К р а х м а л по структуре относится к полисахаридам. В воде он не растворяется и организмом непосредственно не усваивается. Является запасным питательным веществом. Конечный продукт расщепления крахмала — глюкоза, которая усваивается организмом. Основным источник крахмала — картофель, содержащий 18,2 г на 100 г съедобной части. Из овощных культур — бобы (6 г), горошек зеленый (6,8 г), сладкий картофель — батат (7,3 г). Из бахчевых высоким содержанием этого полисахарида выделяется тыква (2—4 г). Более богаты крахмалом поздние сорта тыквы южных широт.

Дыня, кабачок, арбуз, патиссоны крахмала в плодах не содержат, а в семенах этих культур он обнаруживается в пределах 5,05% на сухое вещество (арбуз), до 3,2% (тыква). В семенах дыни крахмала до 4,11%, у кабачка — 3,32%, у патиссона — 4,39%. Накопление сахаров в период хранения плодов наблюдается за счет гидролиза крахмала.

3. Химический состав продуктовых органов (% на сырое вещество) и их энергетическая ценность (Брызгалов В. А., 1982 г.)

Культура	Сухое вещество	Сахара		Крахмал	Клетчатка	Сырой белок	Энергетическая ценность 100 г продукции (ккал)
		сумма	% сахарозы от общего кол-ва				
Арбуз	9—12	7,5—10	15—20	—	0,5—0,9	0,9—1	38
Дыня	10,5—15,5	9—12	60—72	—	0,6—1,5	0,6—0,9	30
Кабачок	5,1—12	2—6	10—12	—	0,5—0,7	0,5—1	27
Крукнек	7—14	2,5—3	5—10	—	0,8—0,9	1—1,2	—
Патиссон	6—13	3,5—5	10—12	—	1,1—1,3	0,6—0,8	—
Тыква	9,7—16	4,8—8	5—8	2,0	1—1,2	0,8—1	29

Клетчатка, или целлюлоза, как и крахмал, состоит из молекул глюкозы, служит опорным полисахаридом, составляющим оболочки растительных клеток.

Растительная клетчатка обеспечивает нормальную жизнедеятельность полезных кишечных микроорганизмов, регулирует работу кишечника, усиливает процесс пищеварения. Она способствует выделению из организма холестерина.

Овощи, богатые клетчаткой, рекомендуют при болезнях атеросклероза и гипертонии. Клетчатка благоприятно действует при заболевании печени, усиливает выведение желчи. Недостаток ее вызывает запоры.

Клетчатка не растворяется в воде, но набухает, подвержена гидролизу ферментом целлюлозы с образованием целлобиозы. Организмом человека она не усваивается, так как в желудочно-кишечном тракте фермент отсутствует. Содержание клетчатки в овощных культурах колеблется от 0,2 до 3%. Наиболее богаты клетчаткой пастернак — корнеплод (2—3% на сухое вещество), бобы (1,5—2%), лук-батун (1,5—1,8%) брюссельская и листовая капуста (1,2—2%), сахарная кукуруза (1,8—2,2%), хрен (2,5—3%), морковь и зеленый горошек (0,8—1,7%).

Арбузы, дыни, особенно кабачки отличаются самым низким содержанием клетчатки по сравнению с овощными культурами. Эта особенность выделяет эти культуры в разряд незаменимых диетических продуктов питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта — язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах и др.

Пектиновые вещества — это полисахариды, но в отличие от крахмала в своем составе не имеют сахара, а содержат остатки галактуроновой кислоты, которая сама представляет собой продукты окисления глюкозы. Основная роль пектиновых веществ — регуляция водного обмена в плодах. Они обладают коллоидными свойствами, способностью набухать и сдерживать испарение влаги из тканей.

Пектин повышает свертываемость крови. Улучшает пищеварение, снижает интенсивность гнилостных процессов в кишечнике, обезвреживает ядовитые вещества. Он адсорбирует токсические вещества, способствует выведению их и холестерина из организма.

В растительных продуктах пектиновые вещества встречаются в виде протопектина, пектина, пектиновой

и пектоновой кислот. Протопектин составляет межклеточную прослойку в растительных тканях, обеспечивает их твердость, является как бы цементирующим, склеивающим материалом клеток плодов и овощей. Он не растворим в воде, но по мере созревания плодов под действием пектолитического фермента протопектиназы переходят в растворимый в воде пектин, в состав которого входят кальций и магний. Этот переход отмечается в период созревания плодов. Состояние пектиновых веществ определяет степень зрелости плодов. Они играют особо важное влияние на сроки хранения. Высокое содержание пектиновых веществ в плодах определяет длительность их лежкости.

При созревании плоды становятся более мягкими. Жесткость недозрелых плодов снижается. Содержание пектиновых веществ и клетчатки в среднеазиатских дынях отмечено в противоположность накопления в них сахара: более высокое — у основания плода по сравнению с вершинной его частью. Кора дыни содержит в несколько раз больше пектиновых веществ и клетчатки по сравнению с мякотью.

Пектиновых веществ в столовых арбузах содержится 0,1—0,7%, дыне — 0,32%, тыкке — 0,53%; плодах кормового арбуза — от 10 до 20, а в диких его видах — до 14%.

Полукультурные (тарра) и сорнополевые дыни содержат пектиновые вещества 3,79 и 8,25%.

Витамины — это сложного построения органические вещества, являющиеся составной частью ферментов. Они выполняют регуляторные функции организма — усвоение и использование основных питательных веществ — белков, жиров и углеводов. Необходимы для поддержания в организме нормального физиологического состояния нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем и кровеносных органов. Каждый витамин не заменим другими и выполняет свои строго определенные функции.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо поступление витаминов с пищей в достаточном количестве. Это способствует его укреплению, повышению работоспособности, усиливает сопротивляемость к болезням и различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Одни витамины откладываются в организм в запас, а большинство их требует ежедневного суточного пополне-

ния. Некоторые синтезируются в организме, но большая их часть поступает в основном с растительной пищей. Недостаток витаминов вызывает гипо- и авитаминоз, ослабляет организм, нарушает обмен веществ и большинство функций организма.

По своим физическим свойствам витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые витамины: С — аскорбиновая кислота, Р — рутин и витамины группы В (В₁ — тиамин, В₂ — рибофлавин, В₃ — пантотеновая кислота, В₅ — витамин РР, ницаин, никотинамид, никотиновая кислота, В₆ — адермин, пиридоксин, В₁₂ — цианкобаламин, Вс — фолиевая кислота, В₁₅ — парааминобензойная кислота, а также биотин, холин, инозит).

Жирорастворимые — витамин А, провитамин А, витамины группы D и провитамин D, витамины Е и К.

Водорастворимые витамины, как правило, неустойчивы к теплу, кислороду воздуха и щелочам, но сравнительно устойчивы к кислой среде.

Растворимые в жире витамины усваиваются с жирами и обладают свойством накапливаться в организме и не выводиться из него. Избыток их может вызывать токсические действия.

В организме отмечается взаимосвязь между витаминами, а также минеральным обменом. Так, при недостатке белка в организме витамин РР и продукты его обмена выводятся из организма. Дефицит белка и витамина С сдерживает усвояемость витамина В₂. Совместно с витамином А витамин В₂ ускоряет регенерацию зрительного пурпура и повышает остроту зрения.

Другой витамин — С способствует усвоению организмом железа, так как участвует в его обмене. В комплексе с Са находится витамин Р. Фосфорно-кальциевые соединения входят в состав костной ткани.

В и т а м и н В₁ (тиамин, аневрин) называют витамином бодрости. Он способствует росту организма, оказывает влияние на жировой обмен, кислотность желудочного сока, нервную и сердечно-сосудистую системы, работу желез внутренней секреции, органов пищеварения, эндокринной системы. Этот витамин является составной частью ферментов, регулирующих углеводный обмен, участвует в образовании и передаче раздражения от нерва к соответствующему органу. Усиливается потребность в витамине В₁ при таких заболеваниях, как сахарный диабет.

**4. Содержание витаминов В и РР в продуктовых органах
тыквенных культур, мг/100 г сырого вещества**
(Брызгалов В. А., 1982 г.)

Культура	В ₁	В ₂	В ₆	В _с	РР
Арбуз	0,04	0,03	0,09	—	0,24
Дыня	0,04	0,04	0,06	6	0,40
Кабачок	0,03	0,03	0,11	14	0,60
Патиссон	0,03	0,04	—	—	0,25
Тыква	0,05	0,05	0,13	14	0,50

Поступающий с пищей витамин В₁ всасывается тонким кишечником, превращается там в кокарбоксилазу и распределяется до 50% в мышцах, 30% в печени, остальное количество поступает в сердце и мозг. Недостаток витамина В₁ вызывает в организме различные заболевания нервной системы, потерю веса, понижение работоспособности.

Длительный недостаток в организме витамин В₁ про запас не откладывается, поэтому постоянно должно быть его поступление. Суточная норма 1,5—3 мг. При тяжелой физической нагрузке потребность в этом витамине возрастает.

Витамин В₁ отличается повышенной чувствительностью к свету и кислороду воздуха, распадается под действием ультрафиолетовых лучей и нагреве выше 100°C. В щелочной среде быстро разрушается. Из пищи животного происхождения очень высоким содержанием витамина В₁ выделяется свинина, печень, почки, яйца, молоко. Из растительной пищи — ржаной хлеб, рисовые отруби, овсяная и гречневая крупы, арахис. Из овощных культур — зеленый горошек (0,25 мг/100 г сырого веса), листовая капуста (0,18 мг), шавель (0,19 мг), чеснок (0,15 мг). Содержание витамина В₁ в тыквенных — в пределах 0,03—0,04 мг на 100 г сырого веса.

В и т а м и н В₂ (рибофлавин) участвует в процессах клеточного обмена, дыхания в синтезе углеводов, белка и жира, в процессе кроветворения, роста и развития плода, регенерации тканей, тканевом дыхании, нормализует зрение, предохраняет глаза от вредного влияния ультрафиолетовых лучей, повышает усвояемость пищи, принимает участие в регуляции работы желудочно-кишечного тракта. Этот витамин необходим для нормальной функции печени и желудка, способствует заживлению ран.

Недостаток витамина В₂ приводит к изменению в нервной системе, к быстрой утомляемости, потере сна, ослаблению зрения, задержке роста, выпадению волос, повреждению кожи и слизистой оболочки, воспалению слизистой оболочки рта, языка, век.

Суточная потребность организма 2—2,5 мг. Из продуктов животного происхождения богаты витамином В₂ мясо, печень, почки, молоко и молочные продукты, яйца, дрожжи. Из растительных продуктов — орех, грибы, арахис. Из овощных культур наибольшим содержанием витамина В₂ выделяется зеленый горошек (0,19 мг на 100 г сырого веса), капуста савойская (0,18 мг), капуста брюссельская (0,13 мг), морковь (0,12 мг). Тыквенные содержат витамина В₂ в пределах 0,03—0,05 мг. Из культур этого семейства тыква отличается более высоким содержанием данного витамина.

Витамин В₂ устойчив к кислороду воздуха и высоким температурам (не выше 120°C), разрушается от действия ультрафиолетовых лучей и поваренной соли. В связи с этим продукты, содержащие этот витамин, следует хранить в защищенном от солнца месте.

В и т а м и н В₃ (пантотеновая кислота). Этот витамин необходим для нормального обмена веществ, влияет на процессы окисления, способствует росту эпидермальной ткани. Он необходим для нормальной работы коры надпочечников, способствует лучшему всасыванию продуктов в тонком кишечнике, усиливает перистальтику кишок. В значительной степени влияет на функции печени, надпочечников, слизистых оболочек.

5. Минимальная суточная потребность человека в витаминах (Разумов А., 1971 г.)

Группы людей	Витамины, мг						
	А	Каро- тин	В ₁	В ₂	С	РР	Д
Взрослые:							
при среднетяжелом труде	1	2	2	2	50	15	
при тяжелом труде	1	2	2,5	2	75	20	
при очень тяжелом труде	1	2	3	2	100	25	до 0,025
Беременные женщины	2	4	2,5	2	75	20	
Кормящие женщины	2,5	5	3	2	100	25	
Дети:							
до 7 лет	1	2	1	2	25—30	15	от 0,012
от 7 до 14 лет	1	2	1,5	2	50	15	до 0,025
старше 14 лет	1	2	2	2	50	15	

Недостаток витамина **В₃** особенно ощущается организмом в период беременности, приводит к выпадению и поседению волос. Суточная потребность в витамине **В₃** 10 мг.

Встречается витамин **В₃** в растительных и животных продуктах. Богаты этим витамином печень, почки, яичный желток, дрожжи. Из растительных продуктов — орехи, бобовые, картофель; из овощных — горох — 700 мкг, тыква — 400 мкг, дыня — 310 мкг на 100 г съедобной части плода. Витамин **В₃** устойчив к свету и кислороду воздуха, к кислотам, щелочам и теплу.

В и т а м и н **В₆** (адермин, пиридоксин) участвует в обмене белков и жиров, в процессах кроветворения, стимулирует образование лейкоцитов, обеспечивает нормальную деятельность нервной системы, способствует размножению полезных бактерий в кишечнике, повышению иммунитета к некоторым заболеваниям, желчеотделению и обеспечивает кислотообразующую функцию желудка, предохраняет от вредного действия некоторых лекарств и антибиотиков.

Недостаток этого витамина вызывает повышенную раздражительность, мышечную слабость, головокружение, сонливость, воспаление слизистой оболочки языка, затрудняется ходьба. Применяют эти витамины при атеросклерозе, болезнях печени, почек, желудка, малокровии, туберкулезе, заболевании нервной системы.

Содержание витамина **В₆** в организме, как правило, пополняется за счет жизнедеятельности кишечной микрофлоры. Прием антибиотиков и сульфамидных препаратов снижает содержание витамина **В₆** в организме в связи с угнетением ими кишечной флоры. Суточная потребность 2—3 мг.

Источниками пополнения витамина **В₆** являются пивные дрожжи, просо, кукуруза. Особенно богат им банан. Из овощных культур наиболее богаты этим витамином хрен (0,70 мг на 100 г сырого вещества), петрушка корневая (0,60 мг), чеснок (0,60 мг). Тыквенные содержат витамин **В₆** 0,06—0,13 мг на 100 г сырого вещества. Большим его содержанием выделяется тыква (0,13 мг).

И н о з и т (мезоинозит) относится к витаминам группы В. Суточная норма 0,5—1,2 мг. Участвует в обмене белков, углеводов, является составной частью ряда ферментов, играет важную роль в обмене липидов (жиров и жироподобных веществ), повышает нервно-мышечную возбудимость, участвует в регулировании ритма сердца,

обеспечивает нормальную перистальтику тонкого кишечника и его двигательную функцию, благоприятно воздействует на умственную способность, снижает уровень холестерина в крови. Синтезируется микробами кишечника.

В растительных продуктах встречается в виде фитиновой кислоты и ее кальциевой соли — фитина. Много его в зрелом горошке, сухом горохе, зеленых бобах, дыне, апельсинах, капусте, луке, груше, помидорах, моркови.

В и т а м и н РР (В₅, ниацин, никотиновая кислота). Витамин РР входит в состав ферментов, принимающих участие в процессах окисления. В организме этот витамин превращается в амид никотиновой кислоты и в этом виде входит в состав его тканей. Участвует в регуляции углеводного обмена, влияя на содержание сахара и продуктов углеводного обмена в крови, на состояние сосудистой системы, стимулирует секрецию поджелудочной железы, способствует нормализации желудочной секреции и работы печени, повышает двигательные функции желудка, стимулирует функции органов кроветворения. Применяется витамин РР при лечении атеросклероза и некоторых заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, кожи, глаз, сахарного диабета.

Недостаток витамина РР в организме вызывает дерматит (воспаление кожи), снижение аппетита, боли в области желудка, тошноту, резкую слабость, снижение памяти. Продолжительная недостаточность витамина приводит к пеллагре (шершавая кожа), которой свойственно расстройство психики, поносы, воспаление кожи и слизистых оболочек. Суточная норма витамина РР — 10—20 мг.

Витамин РР кроме поступления с пищей синтезируется и в организме из незаменимой кислоты — триптофана. Много его в дрожжах, печени, яичном желтке, крабах. Из растительных продуктов содержится в различных злаковых. Мало его в овощах и фруктах. Из тыквенных более высокое содержание (0,5—0,6 мг на 100 г сырого веса) в тыкве, кабачках и дыне.

Витамин РР растворим в воде.

Фолиевая кислота В_с — птероглутаминовая кислота, относится к витаминам группы В, анемических витаминов. Она участвует в процессах кроветворения — образовании красных и белых кровяных шариков, оказывает терапевтическое действие при лейкозах и некоторых злокачественных образованиях, отмечено благоприятное

ее действие на течение адиссоновской пернициозной анемии, пищевой макроцитарной анемии (виды малокровия); способствует нормализации деятельности органов кроветворения; участвует в белковом и жировом обмене, особенно в обмене белков — синтезе аминокислот; повышает активность некоторых ферментов и способствует лучшему использованию организмом витамина В₁₂; обладает антисклеротическими свойствами. Добавление фолиевой кислоты в рацион питания индюшек, цыплят повышает их рост, оперение, яйценоскость.

Недостаток ее в организме вызывает нарушения работы кроветворных органов, а также процесса образования эритроцитов — красных кровяных шариков, снижение содержания лейкоцитов; вызывает резкое снижение кислотности желудочного сока, поносы, тяжелое воспаление языка и слизистой оболочки ротовой полости, особые формы малокровия. Суточная потребность в фолиевой кислоте 2—3 мг

Обеспеченность организма этим витамином идет путем синтеза ее полезной микрофлорой кишечника, а также за счет приема растительной пищи. Недостаток в организме белков снижает ее синтез.

Фолиевая кислота в пищевых продуктах содержится в связанной форме. Витаминную активность она приобретает после превращения ее в организме в свободную форму. Этот процесс в основном происходит в печени и пищеварительных соках.

Потребность организма в этой кислоте возрастает при поражении кроветворной системы в результате лучевой болезни, при отравлениях ядовитыми веществами и применении антибиотиков и сульфамидных препаратов. Значительная потребность в фолиевой кислоте повышается в период беременности и родов.

Источниками фолиевой кислоты являются дрожжи, почки, печень, бобовые. Высокое ее содержание отмечено в дынях, арбузах и помидорах. В 100 г арбуза и дыни содержится 150 гамм (1/1000 миллиграмма), что значительно превышает содержание ее в других растительных продуктах. Наиболее ценными источниками фолиевой кислоты являются дыня и арбуз, так как в других продуктах при переработке она разрушается.

Фермент нуклеаза расщепляет нуклеиновые кислоты, находится в бобовых и тыквенных растениях.

В и т а м и н А (аксерофтол, ретинол). Этот витамин еще называют витамином роста, так как он необходим

для полноценного развития молодого организма. От этого витамина зависит острота зрения, он способствует поддержке структуры роговицы и соединительной ткани глаза, необходим для образования зрительного пурпура (родопсина), обеспечивает хорошее состояние кожных тканей и нормальное развитие костей, благоприятствует деятельности слизистых оболочек.

Недостаток или отсутствие витамина А в организме ведет к нарушению обменных процессов, снижает сопротивляемость организма к инфекции, сдерживает рост, нарушаются функции нервной системы, отмечается ороговение кожи, теряется острота зрения, особенно в сумерках и темноте (куриная слепота).

Как лечебное средство витамин А назначается при заболеваниях кожи, глаз, инфекционных заболеваниях, зобе, атеросклерозе и гипертонической болезни. Суточная норма для взрослых витамина А 1,5 мг, каротина — 3 мг.

Основной источник витамина А — продукты животного происхождения (рыбий жир, печень, молочные продукты). До 50% потребность организма в этом витамине удовлетворяется за счет растительных продуктов, содержащих пигмент каротин (провитамин А). Под действием фермента каротины в организме он превращается в витамин А. Большое содержание каротина отмечено в продуктах, съедобная часть которых окрашена в красно-оранжевый или зеленый цвет. Из овощных культур большее содержание каротина (провитамина А) в тыкве (2—35 мг), красной моркови (6—30 мг), в листовой петрушке (2,6—19,8 мг), кориандре (3,8—10,3 мг) и укропе (2,4—10,4 мг на 100 г сухого вещества).

Желтомясые сорта дыни содержат до 1 мг % каротина; в беломясых плодах каротин отсутствует.

Витамин А откладывается в печени про запас в виде растворимого в жире витамина и при необходимости используется организмом. Витамин А и каротин в организме могут сохраняться до года и более. Они устойчивы к высоким температурам, чувствительны к свету и кислороду воздуха. При неправильной варке и хранении содержание его в продуктах снижается. Витамин А лучше усваивается организмом с жирами. При отсутствии последних каротин организмом не усваивается. Поэтому сырые продукты рекомендуется готовить и употреблять с растительным маслом.

Если сравнивать между собой различные богатые каротином растительные источники, то можно отметить,

что выход каротина с единицы площади у тыквы значительно превышает его в таких богатых этим веществом растениях, как рябина, морковь, томаты, лекарственная календула.

В и т а м и н С — аскорбиновая кислота. Суточная норма 50—100 мг в зависимости от возраста и физиологических особенностей организма. При физической нагрузке и простудных заболеваниях, беременности и кормлении норму следует несколько увеличивать. Действие витамина С в организме объемно, связано с процессами обмена белков, жиров, углеводов. Он является участником синтеза белка коллагена, который обеспечивает прочность всех тканей и структур организма. Этот витамин принимает участие в процессе кроветворения, в синтезе и обмене гормонов надпочечников, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, повышает эластичность и проницаемость кровеносных сосудов, способствует ускоренному заживлению и срастанию костей, регулирует содержание холестерина в крови, благоприятно влияет на работу печени.

Недостаток витамина С в организме вызывает гиповитаминоз. При этом снижается работоспособность, нарушается сон, кровеносные сосуды, особенно капилляры, становятся ломкими. Длительное отсутствие этого витамина способствует развитию заболевания цинги. Витамин С очень чувствителен к свету, теплу, разрушается под действием кислорода воздуха, при неправильной тепловой обработке и хранении продуктов в железной и медной посуде. Легко растворяется в воде и выщелачивается при мойке продуктов.

В организме витамин С не синтезируется и не накапливается. Поэтому необходимо постоянное равномерное обеспечение его этим витамином. Основным источником поступления витамина является главным образом расти-

6. Содержание витамина С (аскорбиновой кислоты) и каротина (провитамина А) в продуктовых органах бахчевых культур, мг/100 г сырого вещества
(Брызгалов В. А., 1982 г.)

Культура	Аскорбиновая кислота	Каротин
Арбуз	4—12	0,8—1
Дыня	18—29	0,5—1,4
Кабачок	10—18	0,5—0,7
Крукнек	20—30	0,3—0,5
Патиссон	15—25	—
Тыква	4—10	2—35

тельная пища. Много его содержится в шиповнике, черной смородине, рябине, облепихе, клубнике. Из овощных культур богаты витамином С перец зеленый и красный, петрушка листовая, брюссельская капуста, лук. Из тыквенных более богаты витамином С дыня, крукнек и патиссон.

В и т а м и н Р (рутин, гесперидин, катехин) оказывает влияние на проницаемость стенок кровеносных сосудов, снижает хрупкость, ломкость сосудов, уплотняет их стенки, способствует лучшему усвоению и использованию витамина С в организме. Назначают его при геморрагических диатезах, гипертонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторых болезнях печени и желчного пузыря, болезнях глаз, кожи, отравлениях и в акушерской практике.

По совместимости назначений и эффективности применения часто употребляется в комплексе с витамином С.

Источниками витамина Р из растительных являются шиповник, черная смородина, рябина, лимон, чай, брюссельская капуста, шампиньоны, зеленый горошек, хрен, щавель. Тыквенные отличаются малым содержанием витамина Р в сравнении с большинством овощных культур (7—25 мг на 100 г сырого вещества). Более богата этим витамином тыква.

Минеральные неорганические вещества. Минеральные элементы, содержащиеся в продуктах питания и поступающие с ними в организм, обеспечивают нормальный режим работы всех его систем, выполняют важные функции во всех видах обмена веществ, в образовании ферментов, гормонов, кроветворении. Минеральные вещества оказывают существенное влияние на деятельность сердца, возбудимость нервной системы и мышц, являются составной частью кожной ткани. В виде солей они входят в состав живого клеточного вещества — протоплазмы. Создавая необходимое осмотическое давление в тканях, они обеспечивают нормальный ход физико-химических процессов, проходящих в организме.

Минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы. Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, натрий, магний. В организме их содержится сравнительно большое количество. К микроэлементам отнесены медь, железо, кобальт, марганец, йод, фтор и др. Они используются организмом в сравнительно малых количествах.

Кальций, магний и фосфор являются составной частью твердых частей организма (кости, зубы), калий — мягких, натрий и хлор — пищеварительных соков и плазмы крови, железо — гемоглобина.

Микроэлементы входят в состав гормонов, ферментов и витаминов. Медь необходима для кроветворения, йод входит в состав гормонов щитовидной железы.

Микроэлементы принимают участие в сложных биохимических процессах, протекающих в клетках и тканях организма: в построении ферментов, гормонов, нуклеиновых кислот, без которых невозможен синтез белков в организме. На 1 кг сухого вещества тыквы приходится от 50 до 100 мг микроэлементов.

К а л ь ц и й — основная часть скелета организма и зубов. Существенную роль играет в их формировании, определяет эластичность клеток организма, обеспечивает нормальную свертываемость крови, ускоряет ее процесс, принимает участие в работе некоторых ферментов, влияет на возбудимость нервной и состояние сосудистой систем.

Степень тяжести заболевания гипертонией в значительной степени зависит от состояния кальциевого и водно-солевого обмена.

Солями кальция богаты молоко и молочные продукты. Из овощных культур выделяется брюссельская и савойская капуста, перец сладкий красный, укроп, шпинат, хрен. Из тыквенных содержанием кальция наиболее богата тыква.

7. Минеральный состав продуктовых органов тыквенных культур, мг/100 г сырого вещества
(Брызгалов В. А., 1982 г.)

Культура	Сумма зольных элементов в %	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Арбуз	0,6	16	64	14	224	7	1
Лыня	0,6	32	118	16	13	12	1
Кабачок	0,4	2	238	15	9	12	0,4
Тыква	0,6	14	170	40	14	25	0,8

Ф о с ф о р. Фосфорно-кальциевые соединения в значительных количествах входят в состав костной ткани и ряда ферментов, участвующих в жизнедеятельности внутренних органов и мозга. Особенно необходим фосфор при напряженной умственной работе, при формировании детского организма. Органические соединения фосфора аккумулируют энергию, образующуюся в организме

в процессе окисления белков, жиров и углеводов. Используется эта энергия при сокращении мышц, для работы мозга, печени, почек и других внутренних органов.

Суточная потребность организма в фосфоре 1—1,5 г. При тяжелой физической работе норма потребности должна быть увеличена вдвое.

Фосфор поступает с мясными, рыбными и молочными продуктами. Богаты фосфором тыква, малина, смородина, репа, горох, капуста.

Н а т р и й чаще встречается в соединении с хлором (поваренная соль) и магнием. Основная ее функция — регуляция водного обмена и поддержание осмотического давления клеток организма. Натрий усиливает свойства клеточных белков, обеспечивающих более интенсивное связывание воды и задержку ее в организме. Содержится натрий в основном в пищеварительных соках и межклеточных жидкостях. В виде хлористого натрия входит составной частью секрета поджелудочной железы.

Недостаток натрия приводит к вялости клеток, нарушению обменных процессов, а избыток — к накоплению жидкости в клетках, способствует образованию отеков и воспалительных процессов, повышению кровяного давления, нарушению работы сердца и почек.

Поступает натрий в организм в основном с продуктами животного происхождения и в виде поваренной соли. Содержится и в растительных продуктах. Из овощных культур много его в хрене (140 мг/100 г сырого вещества), сельдерее (77), петрушке (77), луке репчатом (листья — 57), желтой моркови (65). Из тыквенных большим содержанием (32 мг) выделяются дыня, затем арбуз и тыква (14—16 мг).

К а л и й — антагонист натрия. Если поваренная соль удерживает воду в организме, то соли калия, наоборот, снижают процесс связывания воды в тканях, способствуют ее выведению из организма, оказывают влияние на мышечную деятельность организма, на кровообращение, стимулируют сердечную деятельность. Калий принимает участие в обмене натрия и кальция, он необходим для работы многих ферментов, влияет на активность мышечных сокращений. Суточная норма 3 г.

В связи со способностью калия выводить лишнюю жидкость и соли натрия из организма рекомендуют его в усиленных дозах при отеках, сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях почек.

Источниками высокого содержания калия являются

овощи и фрукты (урюк, изюм), картофель. Из овощных культур богаты калием хрен, редька, редис, петрушка, зеленый горошек, все виды капусты. Тыквенные культуры около 50% всего минерального состава в плодах содержат соли калия. Особенно богаты калием кабачки, тыква, дыни.

Железо участвует в образовании гемоглобина — красных кровяных телец, в окислительных процессах и процессах роста. Большая потребность в железе у детей и людей пожилого возраста. Необходимость в этом элементе увеличивается при малокровии и потерях крови. Запасы железа откладываются в печени и по мере необходимости расходуются организмом.

Недостаток его в организме вызывает нарушение ферментативных реакций, нарушение обмена веществ, малокровие, упадок сил. Происходят изменения со стороны кожи, волос, ногтей. Полному усвоению организмом железа способствуют витамины С и В₁₂.

Поставщиком железа являются печень, мясо, яичный желток. Много его содержится в яблоках, сливах, персиках, помидорах, дынях, тыквах, грибах, хрене, зелени петрушки, шпинате. В дынях железа в 17 раз больше, чем в молоке, в два раза больше, чем в курином мясе, в три раза больше, чем в рыбе (судак) и арбузах.

В отдельных сортах дыни и тыквы железа содержится от 2,5 до 26 мг% в 100 г съедобной части плода.

Магний определяет рост костного скелета. Соли магния входят в состав большого числа ферментов и витаминов, способствующих снижению кровяного давления, нормализации его при гипертонии, выведению холестерина из организма, обеспечивают нормальную работу сердца, предупреждают развитие атеросклероза. Магний — постоянный спутник железа, во взаимодействии с ним участвует в образовании гемоглобина крови и обеспечивает нормальный обмен фосфора в организме.

Недостаток магния в организме ведет к прекращению роста, сверхвозбудимости нервной системы, заболеванию кожи, выпадению волос. Суточная потребность в магнии 0,03—0,5 г.

Источники магния — фрукты и овощи, орехи, злаки, бобовые. Максимальное количество магния из овощных содержится в арбузах (224 мг на 100 кг сырого веса), шпинате, шавеле (82—85 мг), петрушке (50 мг).

Медь, как и магний, принимает активное участие в кроветворении, способствует образованию гемоглобина

и эритроцитов. В соединениях с никелем, кобальтом и марганцем принимает участие в создании или усилении активности некоторых ферментов. Важное значение имеет при малокровии. Суточная потребность 1—2 мг.

Основными источниками меди являются печень, желток, некоторые рыбные продукты. В зрелых плодах тыквы содержится 30 мг этого элемента.

Кобальт — составная часть витамина В₁₂. Участвует в процессе кроветворения и обмене веществ, ускоряет образование гемоглобина и эритроцитов. Кобальт содержится в мясе, рыбе, печени, сыре, овощах и фруктах. В зрелых плодах тыквы его 1,62 мг%. Этот элемент присутствует также в арбузах и дынях.

Тыквенные культуры содержат в небольшом количестве и другие элементы: цинк, марганец, серу. Они имеют значение при образовании инсулина, оказывают влияние на рост, половое развитие, на функции кроветворных органов.

Пищевые кислоты необходимы организму для нормального процесса обмена веществ и кислотно-щелочного равновесия. Они способствуют перевариванию и усвоению белков и других питательных веществ. Наиболее распространенные в плодах и овощах яблочная, лимонная, винная, реже и в малых количествах — янтарная, бензойная, салициловая, муравьиная, щавелевая, молочная, уксусная кислоты. В арбузах преобладает яблочная кислота, в тыкве — лимонная и яблочная, которые составляют 50% общего их количества.

Эфирные масла — это летучие с сильным запахом вещества. Отдельные виды и сорта бахчевых (дыни) отличаются высоким содержанием эфирного масла.

Большинство видов тыквенных растений в листьях и корнях, а у отдельных видов (арбуз колоцинт) и в плодах содержит горькие вещества — кукурбитацин. Большинство из них являются ядовитыми, вызывают тяжелое расстройство желудочно-кишечного тракта, но в малых дозах являются эффективными лечебными препаратами. Выявлено три основных типа кукурбитацинов (В, С, Е). Установлено, что арбуз в основном содержит кукурбитацин типа Е, дыня — типа В. У одних сортов горечь со временем исчезает, у некоторых декоративных форм сохраняется до конца вегетации.



Арбуз

*Плод арбуза — ложная ягода-тыква
Чем спелее, тем ниже лежкость
«Арбузное молочко»*

Родина арбуза — Африка. В природе культура представлена дикорастущими, полукультурными и культурными формами. Дикий вид арбуза (колоцинт) встречается преимущественно в Африке. Известен он еще в четвертичном периоде кайнозойской эры. Заросли его можно увидеть также и в южной Туркмении по берегам реки Теджен.

Арбуз — древняя культура. Древность происхождения культуры арбуза подтверждают проведенные археологические раскопки. В гробницах и захоронениях XXI в. до н. э. находят изображения арбуза (листья, семена). Арбуз воспет в стихах римского поэта Вергилия.

Предполагают, что на Киевскую Русь арбуз попал из Средней Азии и Персии. Первоначально он стал распространяться по берегам Волги, Дона и Кубани. Еще во времена Петра I арбуз во многих районах Руси был диковинкой. Когда царю в городе Камышине, в начале его царствования, преподнесли арбуз, он был поражен, что на русской земле произрастают такие плоды. По приказу царя в честь арбуза был дан салют, а на шпиле городского магистрата помещен медный шар — символ арбузной державы.

Промышленное производство арбузов в России начинается в 50-е годы XIX столетия. В Казахстан арбузы проникли из Астраханской губернии сначала в граничащую с ней Уральскую, несколько позже — Актюбинскую области.

Из семейства тыквенных арбуз — наиболее распространенная культура. Используется как десерт и как диетический продукт.

Химический состав (в % на сырое вещество): вода 88—91, сухое вещество 9—12, сахар 7,5—10 (в том числе 15—20% сахарозы), клетчатка 0,5—0,9, сырой белок 0,9—1, органические кислоты в пересчете на яблочную 0,1.

Содержание витаминов (в мг на 100 г сырого веса): В₁—0,04, В₂—0,03, В₆—0,09, РР—0,24, С—12, каротин—0,8—1. Сумма зольных элементов составляет 0,6%, в том числе содержание отдельных элементов (в мг на 100 г сырого вещества): натрий—16, калий—64, магний—224, кальций—14, фосфор—7, железо—1. Имеет в своем составе кобальт и селен.

Семена арбуза богаты фосфором, до 50% представленного в виде фитиновой кислоты (60 мг на 100 г), 100 г продукции содержит 38 ккал.

Белок семян арбуза (19,81% на сухое вещество) до 30% представлен легкоусвояемой формой—глобулином, в состав которого входят аминокислоты: аргинин (15,4%), цистин, гистидин, лизин, тирозин, триптофан. По содержанию жира в семенах (28%) арбуз уступает дыне, патиссону, тыкве, особенно кабачку, а по крахмалу (5,05%) превосходит их показатели.

За содержание большого количества растворимых сахаров (глюкоза, сахароза, фруктоза, мальтоза), пектиновых веществ, небольшое содержание клетчатки, максимальное содержание магния, богатый набор витаминов, минеральных солей арбуз давно признан эффективным средством в борьбе с такими болезнями, как атеросклероз и гипертония, анемия, гепатит, холецистит, мочекаменные болезни и другие заболевания почек, малокровие и подагра. Сок и мякоть арбуза как мочегонное средство рекомендуют при отеках, связанных с заболеванием сердечно-сосудистой системы и болезнями почек. Успешно лечат арбузом людей при заболеваниях печени и мочевыводящих путей. При болезнях печени арбузный сок используется не только как мочегонное, он обеспечивает организм легкоусвояемым сахаром.

Арбуз обладает способностью выводить из организма жидкости и вредные токсические вещества, попадающие в него из окружающей среды. В народной медицине Грузии он используется при лечении желтухи. Клетчатка арбузной мякоти способствует регуляции работы кишечника, выведению из организма холестерина, улучшает жизнедеятельность полезной микрофлоры в кишечнике и способствует нормализации процесса пищеварения.

Корка арбуза, свежая или высушенная, в виде отвара также является хорошим мочегонным средством. Успешно такой отвар применяется для лечения колита у детей. Готовят отвар 1:10. Настой или отвар из сушеной корки арбуза в народной медицине используется при острых и хронических воспалениях толстого кишечника. С этой целью 80—100 г сушеной корки арбуза заваривают в 0,5 л

кипятка и настаивают до охлаждения. Пьют по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

Приготовленное из семян «арбузное молочко» используют в народной медицине при лихорадочном состоянии. Для этого семена толкут, разводят в холодной кипяченой воде 1:10, для вкуса добавляют немного фруктового сиропа или сахара.

В последнее время установлено, что семена арбуза, как и семена тыквы, обладают глистогонным свойством.

Сок арбуза рекомендуют также и в косметических целях для приготовления и использования масок, улучшающих обменные процессы в коже лица. Для этих целей растирают мякоть арбуза, наносят ее на марлю и прикладывают к лицу на 15—20 мин. Арбузный сок используют для масок в смеси с яичным желтком.

Биологические особенности

Арбуз — однолетнее стелющееся травянистое растение. Надземная его часть начинается с образования семядольных листьев. Рост их продолжается 8—12 дней, затем появляется первый настоящий лист. В зависимости от сорта через 20—40 дней после появления всходов формируется главная плеть.

Лист различается по форме, размеру и окраске. Количество листьев на одном растении достигает 200 штук. Первые листья на растении не типичны для сорта. В качестве сортового признака у арбуза берется 10—15 лист на главной плети. Биологической приспособленностью к условиям произрастания является образование усиков в пазухах листьев. Они, цепляясь за окружающие предметы, предохраняют плети от ветра и перекручивания. Надземная часть арбуза состоит из главной плети и плетей первого, второго и последующих порядков, которые образуются в пазухах листьев главной плети. Длина главной плети у арбуза достигает 2—4 м и, как правило, бывает вдвое короче боковых. Стебли растений покрыты волосками.

Развитие корневой системы зависит от условий выращивания: влажности, плотности почвы, площади питания растений. При плохой агротехнике, недостатке влаги больше развивается стержневой — главный корень, хотя более физиологически активна мелкая мочковатая ее часть. Боковые корни образуются 1—2—3—4 порядков. До образования настоящих листьев у арбуза медленно идет формирование корневой системы, затем наступает

быстрый рост надземной части растений. Максимальных размеров в условиях богары корневая система достигает в период цветения растений, в условиях орошения — в течение всего периода формирования плодов. Общая длина основных корней у взрослого растения достигает 50—60 м.

У скороспелых сортов корневая система формируется быстрее, чем у позднеспелых. Она распространяется в основном в пахотном слое. Стержневой корень углубляется до 1—2,5 м. При выращивании арбуза без полива или при недостаточном орошении корневая система проникает в более глубокие почвенные горизонты, при достаточной влагообеспеченности развивается в поверхностном пахотном слое.

Развитие растений определяется временем наступления и прохождения отдельных фаз, т. е. различной фенологией — это всходы, появление мужских и женских цветков, созревание плодов, продолжительность плодоношения. Отмечается единичное и массовое их прохождение. Разница по продолжительности вегетационного периода между самыми ранними и поздними сортами у арбуза составляет 52 дня. Особенно большая разница по сортам отмечается у арбуза в фазу всходы — цветение.

Арбузы — преимущественно однодомные растения, т. е. на одном растении образуются мужские и женские цветки. По строению они бывают мужские, женские и гермафродитные. Обычно сорта арбуза с шаровидной формой плода имеют гермафродитные женские цветки, а длинноплодные сорта — раздельнополые. Большинство культурных сортов арбуза имеют обоеполые цветки с нормально развитыми тычинками.

Женские цветки одиночные, крупные, образуются в пазухах листьев, преимущественно на главной плети. Венчик пятилепестной лимонно-желтой или зеленовато-желтой окраски. Чем скороспелее сорт, тем раньше и ближе к семядольным листьям образуются женские цветки. У арбузов раннеспелых сортов первые женские цветки образуются в пазухах 4—11 листа, среднеспелых — 15—18, позднеспелых — в пазухах 20—25 листа. Время образования женских цветков определяется погодными условиями: чем теплее, тем раньше и ближе к семядольным листьям они образуются.

В начальный период жизни растений арбуза, как и других тыквенных культур, развитие цветка идет однотипно, без половых различий, и лишь в дальнейшем

в зависимости от условий выращивания идет их дифференциация. Плодородие почвы, высокий уровень агротехники, нормальные условия питания и другие факторы способствуют формированию цветков женского типа. Соотношение мужских и женских цветков зависит от скороспелости и условий выращивания.

Мужских цветков на растении образуется 100—400, женских 6—30 штук. У арбуза созревает 2—3 плода на растении. Остальные завязи опадают. Образуются они до конца вегетации. Первыми появляются, как правило, мужские цветки. Цветки распускаются рано утром и остаются открытыми до 11 часов. Мужские к вечеру погибают, а женские живут 1—3 суток. Рыльце может воспринимать пыльцу за 1—3 дня до раскрытия цветка, а пыльца способна к прорастанию за сутки до раскрытия. Период от оплодотворения до созревания 40—80 дней. Пыльца у арбуза тяжелая, липкая, переносится главным образом насекомыми. В связи с этим большой эффект дает вывоз пчел на поля в период цветения бахчи. Одна пчела может нести на себе до 70 тысяч пыльцевых зерен, муравьи — 36, трипсы — 6. Для повышения урожая плодов применяют добавочное искусственное опыление. Это способствует увеличению количества образовавшейся завязи, скорейшему ее развитию, созреванию плодов. Лучшее время опыления — 7—8 часов утра.

Арбузы с округлой формой плода имеют цветки с нормально развитыми тычинками, являются факультативными самоопылителями, а с удлиненной формой, как правило, раздельнополые, перекрестноопыляющиеся.

Плод у арбуза — многосемянная ложная ягода-тыкви-на, завязь нижняя трехгнездная. Рост плодов в начале их образования идет интенсивно днем и ночью, затем днем ослабевает, и к моменту созревания приостанавливается. Биологической особенностью арбузов в период интенсивного роста и созревания плодов при недостатке влаги, а также при выращивании на богаре является снижение веса плодов за счет оттока воды к листьям днем, а ночью восполнение.

Созревание у скороспелых сортов арбуза наступает через 40—50 дней после опыления, у позднеспелых сортов через 60—80 дней.

Семена. Физиологические и посевные качества семян существенно зависят от того, когда их вынули из плода, поэтому рекомендуется дозаривание проводить в сорванных плодах и выдерживать их до начала раз-

ложения мякоти, но не более. В семенах перезрелых плодов наступает процесс распада.

У арбуза, так же как у дыни и тыквы, жизнеспособность семян и продуктивность растений находятся в прямой зависимости от размера семян, местоположения плода на растении и семян в плоде. Крупные размеры семян в пределах сорта дают более раннее появление всходов, мощное развитие растений и повышенный урожай, отмечается обильное образование на растении женских цветков. Семена, взятые из средней части плода, продуктивны и отличаются более высокими показателями посевных качеств. Такие семена значительно превышают по массе семена (вес 1000 штук) из других частей плода, а также по всхожести, энергии прорастания, содержанию запасных веществ, что, в свою очередь, сказывается на продуктивности растений. Недозрелые семена по своим посевным качествам не уступают отобраным от зрелых плодов. По среднераннему сорту арбуза Роза Юго-Востока, например, наилучшие качественные по физиологическим и биохимическим показателям и урожайности получены при уборке 40-дневных плодов (с момента опыления) без дозаривания или 30-дневных с 10-дневным дозариванием. По среднепозднему сорту арбуза Мелитопольский 142 — 50-дневных плодов без дозаривания или 40-дневных с 10-дневным дозариванием и 30-дневных с 20-дневным послеуборочным дозариванием.

Старые семена отличаются низкой энергией прорастания, слабой силой роста, замедленным прохождением физиологических процессов, слабой активностью ферментов, пониженным синтезом аскорбиновой кислоты в процессе прорастания семян. Урожай от старых семян значительно ниже. Наиболее продуктивны семена 1—4-летнего сроков хранения. В зависимости от условий хранения всхожесть семян сохраняется до 10 и более лет, но с годами энергия прорастания и всхожесть снижаются.

Арбуз быстрее теряет всхожесть, чем дыня. Заметное снижение всхожести семян у арбуза отмечается после 5—6-летнего хранения. Хранение в неотапливаемом помещении значительно снижает посевные качества семян. Оптимальные условия хранения: влажность семян не более 7%, постоянная температура воздуха — в пределах 25—27°C и относительная влажность 30—45%. Семена с меньшей влажностью дольше сохраняют всхожесть.

Арбуз отличается высокой требовательностью к теплу. Сумма активных температур должна составлять не

менее 3200°C. Он более теплолюбив, но менее жаростоек по сравнению с дыней и тыквой. Поэтому арбуз лучше удается в умеренной зоне по сравнению с дыней. Температура 1°C губительна для арбуза, 10°C для него жизненный ноль. Прорастают семена арбуза при 12—14°C. При оптимальной температуре 25—30°C всходы появляются через 6—8 дней после посева. Наличие влаги ускоряет появление всходов. При низких температурах семена лежат в почве, не прорастая до 30 и более дней. Ранний посев в сырую, непрогретую почву снижает полевую всхожесть и энергию прорастания семян.

Температура оказывает влияние на цветение и опыление. При повышенной сухости воздуха происходит неполноценное опыление, увеличивается процент уродливых плодов. В этом случае рекомендуется полив перед массовым образованием женских цветков и опрыскивание растений водой или растворами микроэлементов, например, бором. Жаркая, сухая погода способствует ускорению, а сырая и холодная — замедлению роста и развития арбузных растений.

Арбуз относится к засухоустойчивым культурам. Успешно выращивается в условиях неорошаемого земледелия. Засухоустойчивость растений определяется развитием корневой системы, сосущей силой корня и листа, интенсивностью транспирации, водоудерживающей способностью листьев, опушением, соотношением свободной и связанной воды, восковым налетом. Сосущая сила листа достигает максимума в фазу цветения, затем идет на снижение. Благодаря такой биологической приспособленности температура листьев арбуза снижается до 7—18°C по сравнению с температурой почвы. Растения очень много испаряют воды. В жаркие дни недостаток влаги вызывает опадание завязи и неполноценное оплодотворение. Плохая агротехника, слабое развитие корневой системы даже при наличии влаги в почве приводят к увяданию и даже полеганию растений в дневные часы. Растения хуже переносят избыток влаги, чем недостаток ее. При этом резко снижается урожай, ухудшается качество плодов, задерживается их созревание. Понижение температуры тормозит процесс набухания семян.

Арбуз — очень светолюбивое растение, не выносит затенения, поэтому сеют его только на открытых местах. Недостаток света приводит к затягиванию вегетации, более позднему и меньшему количеству образования завязи, снижению качества опыления, урожая в целом,

особенно содержания в плодах сахара и сухих веществ.

Арбуз предпочитает легкие, хорошо прогреваемые, с достаточным запасом питательных веществ нейтральные или слабощелочные почвы. Он устойчив к почвенному засолению.

Главными элементами питания являются азот, фосфор, калий. Отсутствие или недостаток одного из них вызывает нарушение питания и жизнедеятельности растений. Фосфорные удобрения больше требуются в начальный период. Азотно-калийные влияют на образование генеративных органов — женских цветков. Избыток азота задерживает формирование цветков. Калий способствует ускорению созревания, особенно влияет на характер плодообразования. Фосфорно-калийные улучшают качество плодов и содержание в них сахара. Отсутствие микроэлементов кальция и железа снижает усвояемость организмом фосфора.

Со времени набухания семян активизируется процесс дыхания. На тяжелых заплывающих почвах семена не получают достаточно кислорода и теряют всхожесть. Своевременное рыхление, уничтожение корки необходимы в этом случае до появления всходов.

Агротехника арбуза

Для возделывания этой культуры обычно используют участки, выделяемые для коллективов овощеводов-любителей либо по семейному или бригадному подряду.

Арбуз удается на легких, хорошо проветриваемых слабощелочных песчаных и супесчаных почвах. Хорошим предшественником являются бобовые, кукуруза, лук, капуста, корнеплоды. Выращивание арбузов на одном месте в течение трех и более лет резко снижает их урожайность и качество, приводит к значительному поражению растений болезнями. Возвращать культуру на то же место рекомендуется не ранее чем через 7—8 лет. Сами арбузы хорошие предшественники для всех сельскохозяйственных культур, особенно для овощных и картофеля.

Подготовка участка. Корневая система арбуза располагается в основном в пахотном и частично в подпахотном горизонте. Поэтому чем глубже разрыхлен пахотный слой и чем дольше он находится в рыхлом состоянии, тем лучше развивается корневая система, лучше обеспечивается

почвенное питание растений, а следовательно, и лучше развивается их надземная часть.

Основную обработку почвы проводят осенью в ранние сроки (конец августа — начало сентября) на глубину не менее 27—30 см. Участки с меньшим пахотным горизонтом пашут плугом с предплужником и применением почвоуглубителей на 40—45 см. Весенняя предпосевная обработка почвы заключается в ранневесеннем бороновании и 1—2 предпосевных культивациях. Первая — на глубину 16—18 см, вторая — 6—8 см. Зябь боронуют при первой возможности в 1—2 следа. Предпосевную обработку почвы проводят в зависимости от предшественников, плотности почвы, запасов влаги, засоренности и других условий. На легких по механическому составу почвах, подверженных сильной ветровой эрозии, и при наличии воды для орошения более эффективна вспашка с обязательным предпахотным поливом. Такие почвы пашут тоже на глубину 27—30 см с одновременным боронованием и прикатыванием. Прикатывание почвы в этом случае является обязательным приемом, способствующим сохранению влаги в почве и получению дружных всходов. В связи с быстрым иссушением почвы не допускается разрыв между пахотой, прикатыванием и посевом.

Внесение органических удобрений (особенно свежего навоза) под арбузы снижает полевую всхожесть семян, товарные и вкусовые качества плодов, способствует образованию грубой консистенции мякоти, задержке созревания, большему поражению растений болезнями. Из минеральных удобрений в условиях юго-востока Казахстана под арбузы эффективно фосфорное. Более активное действие его оказывается в период формирования корневой системы и завязи. Калий, особенно в сочетании с фосфором, влияет на сроки появления женских цветков и созревания плодов. Отсутствие или недостаток одного из элементов питания (азот, фосфор, калий) вызывает не только те или иные нарушения в жизнедеятельности растений, но и оказывает влияние на поступление, передвижение в растениях и использование других элементов питания. Избыток азота, особенно в фазу плодоношения, так же как и большие дозы свежего навоза, задерживает созревание плодов, усиливает рост и снижает их качество. Неправильное использование азотных удобрений вызывает накопление нитратной его формы в плодах.

Значительное влияние на содержание нитратного

азота в плодах оказывают сроки внесения азотных удобрений. Подкормка в ранние сроки снижает количество нитратов в плодах. Динамика аммиачного и нитратного азота в мякоти плодов зависит от агрофона, сорта, зрелости плода. По мере созревания в плодах уменьшается их содержание.

При выращивании арбузов на средне-, легкосуглинистых и супесчаных почвах юга и юго-востока Казахстана при планируемом урожае в 200—250 ц/га необходимо вносить N_{60-90} , P_{90-120} , K_{60} кг действующего вещества на 1 га.

Лучше вносить фосфорные удобрения осенью. В это время дают 75—80% фосфорных и 100% калийных удобрений их годовой дозы; 20—25% фосфорных — при посеве семян; половину годовой дозы азотных — при предпосевной культивации полей, оставшуюся часть — в подкормках.

Первую подкормку проводят при появлении 2—3 настоящих листьев, вторую — перед появлением женских цветков. При подкормках удобрения заделывают с двух сторон растений на расстоянии 25—30 см при первой и 60—70 см при второй.

При внесении удобрений в сухую почву они остаются недоступными растениями, и при больших дозах создается высокая концентрация почвенного раствора, особенно при местном их внесении. В этом случае удобрения могут оказать отрицательное влияние на растения.

Сроки посева и глубина заделки семян. Посев арбуза проводят, когда почва на глубине 10 см прогреется до 12—15°C. В восточных областях это приходится на 2—3 декады мая, на юго-востоке республики — на 1 декаду мая, в южных областях — на 3 декаду апреля — 1 декаду мая.

Глубина заделки семян определяется сроками посева и механическим составом почвы. На темно-каштановых увлажненных почвах лучшая глубина заделки семян арбуза 4—6 см. На тяжелых по механическому составу почвах при посеве в более ранние сроки семена заделывают мельче. На песчаных и супесчаных хорошо прогреваемых почвах глубину заделки семян несколько увеличивают. Крупносемянные сорта высевают на большую глубину, чем мелкосемянные. Для получения гарантированных всходов лучше сеять арбузы на две глубины.

Подготовка семян к посеву. Предварительная подготовка семян к посеву способствует более быстрому появ-

лению всходов, на 5—7 дней сокращает сроки их появления и обеспечивает стопроцентную всхожесть. Для посева используют крупные выполненные семена. С этой целью проводят их сортировку по удельному весу. Проводят эту работу осенью, при выделении семян. Для этого их замачивают в 3—5%-ном растворе поваренной соли, выдерживают не более 1—2 мин, затем сразу же обязательно хорошо промывают и просушивают. Легковесные, щуплые семена всплывают, а тяжелые, выполненные, оседают на дно. Причем последних тем меньше, чем крепче концентрация раствора. Известно, что скороспелость бахчевых определяют местоположением плодов на растении: чем ближе они к основанию растений, тем скороспелее сорт. В связи с этим еще с осени для посева в защищенный грунт с целью получения более раннего урожая семена заготавливают с плодов, близко расположенных к основанию стебля, в пазухах 1—2-го листа. Причем семена выбирают не со всего плода, а расположенные в средней его части. Отбирают крупную фракцию семян по удельному весу. В этом случае отмечаются более ранние всходы и цветение, повышается урожай и более ранний его выход. В целях получения дружных и ускоренных всходов их перед посевом намачивают, проращивают, прогревают, закаливают, обрабатывают переменными температурами и различными растворами. Эффективен посев комбинированными семенами: пророшенными, намоченными и сухими. Такой посев обеспечивает гарантированные всходы в случае длительной, прохладной весны. От сухих появляются более поздние всходы.

Весьма эффективно замачивание семян в растворе сернокислого марганца в концентрации 0,05% в течение 16 ч. В этом случае отмечены высокая полевая всхожесть семян, более раннее появление всходов, мужских и женских цветков и меньшее опадание завязи. Замачивают за 15—20 дней до посева с последующей просушкой или непосредственно перед посевом. При замочке семян перед посевом используют горячий раствор (температура 40—50°C). Для приготовления 0,05%-ного раствора требуется 22 г сернокислого марганца на 10 л воды.

В условиях неорощаемого земледелия Семипалатинского Прииртышья установлена эффективность предпосевной обработки семян арбуза импульсным концентрированным солнечным светом (ИКСС). Отмечено повышение лабораторной и полевой всхожести семян, прироста надземной массы растений, урожая и товарной

8. Зависимость нормы высева от схемы посева и размера семян

Культура	Схема посева	Количество растений в гнездах (шт.)	Кол-во лунок на 1 га	Кол-во растений на 1 га	Масса 1000 шт. (г)	Потребное кол-во семян (кг/га)
Арбузы мелкосемянные						
ранние	$1,4 \times 0,7$	1	10 200	10 200	40—45	3—3,2
среднеспелые	$1,4 \times 1,4$	2	5 100	10 200	40—45	2,5—3
среднепоздние	$2,1 \times 0,7$	1	3 400	3 400	40—45	2,4
	$2,1 \times 1,4$	2	6 800	6 800	40—45	2,8
Арбузы крупносемянные						
ранние	$1,4 \times 0,7$	1	10 200	10 200	100—140	7—8
среднеспелые	$1,4 \times 1,4$	2	5 100	10 200	100—140	6,5—7
среднепоздние	$1,4 \times 1,4$	1	5 100	10 200	120—130	5—6

его части, а также улучшение химического состава плодов. Продолжительность обработки семян — 180 мин.

Норма высева. Для получения нормальных и дружных всходов мелкосемянных сортов арбузов нужно сеять 8—10, крупносемянных — 5—8 шт. семян в лунку с равномерным распределением их в ней.

Норма высева устанавливается в зависимости от площади питания, способов посева и размера семян.

Повышенная норма с последующим своевременным двукратным прореживанием оправдывается нормальной густотой стояния растений и в конечном итоге урожаем. При этом устраняется необходимость подсадки.

Площади питания дифференцируют в зависимости от мощности развития растений, биологических особенностей сортов. Ранние и среднеспелые сорта сеют по схеме: $1,4 \times 0,7$ м с размещением 1 растения в лунке, среднеспелые — $1,4 \times 1,4$ м по 1—2 растения, среднепоздние сорта — $2,1 \times 0,7$ и $2,1 \times 1,4$ по 1 и 2 растения.

Ранние сорта имеют менее развитую вегетативную массу и требуют меньших площадей питания. Поэтому при посеве этих сортов с большими площадями питания получается явный недобор урожая с единицы площади за счет ее недоиспользования. При посеве поздних сортов на малых площадях снижается количество урожая, размеры плодов и сахаристость.

Умеренное загущение посевов способствует ускоренному созреванию плодов, повышению урожая, но размеры плодов в этом случае несколько уменьшаются по сравнению с оптимальными площадями питания.

В районах недостаточного увлажнения и малоплодородных почв арбузы требуют больших площадей питания.

Уход за посевами. Уход заключается в прореживании, обработке, рыхлении в рядах, прополке, окучивании растений, присыпке и оправке плетей, борьбе с сорняками, болезнями и вредителями.

Прореживание двукратное: первое — при появлении первого настоящего листа в лунке оставляют 3—4 растения; второе — при появлении 2—3 настоящих листьев в зависимости от схем посева оставляют по 1—2 растения в лунке. Подлежащие удалению растения сощипывают, а не выдергивают, чтобы не повредить корневую систему оставшихся.

Для предохранения растения от перекручивания после полива проводят присыпку плетей и окучивание растений сырой землей. Оправка плетей бахчевых растений — весьма эффективное мероприятие в повышении урожайности — позволяет проводить качественный бороздковый полив, а также систематическое рыхление поливных борозд, подкормку и борьбу с сорняками, сохранять плети от механических повреждений при сборе плодов и уходе за растениями. Начинают оправку с момента образования плетей. Первые две оправки проводят одновременно с прополками и рыхлениями. Ориентируют плети по направлению господствующих ветров.

При возделывании арбузов необходимо на протяжении всего вегетационного периода поддерживать почву в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. В зависимости от засоренности и уплотненности почвы проводят рыхление. После каждого полива обязательно рыхлят междурядья и вокруг растений.

При посеве арбузов на открытых местах в районах действия ветровой эрозии закладывают кулисы из высокостебельных растений (сорго, кукуруза, подсолнечник, гречиха). Они значительно снижают силу ветра и испарение влаги, способствуют повышению урожая.

Орошение арбузов рекомендуется проводить только по бороздам. Такой способ полива устраняет образование корки, подмачивание плодов и уплотнение почвы около растений, тем самым создает благоприятные условия для жизнедеятельности корневой системы растений в целом.

Число поливов и оросительная норма зависят от сорта, механического состава почвы, глубины пахотного горизонта и залегания грунтовых вод. При выращивании арбузов на песчаных, а также на почвах с близким залеганием грунтовых вод поливы проводят чаще с меньшими нормами, чем на тяжелых почвах. Раннеспелые

сорта арбуза менее отзывчивы на орошение, чем позднеспелые. Хорошие результаты в период сильной засухи дают освежающие опрыскивания во время массового цветения женских цветков. Наиболее чувствительны арбузы к поливам в период усиленного роста вегетативной массы и плодов. Ко времени созревания потребность растений в воде значительно снижается. В условиях юго-востока Казахстана арбузы на протяжении вегетации после проведенного предпахотного полива поливаются 2—3 раза в зависимости от влажности и механического состава почвы. Первый полив проводится в начале появления мужских и женских цветков, второй — в период интенсивного формирования и роста плодов, третий — до начала созревания плодов. Третий и возможный в отдельные годы четвертый поливы можно проводить дождеванием с небольшими поливными нормами. Нельзя допускать на посевах арбуза застоя воды. После каждого полива и обильных дождей необходимо рыхление почвы около растений, поливных борозд и междурядий. Неправильные, обильные поливы, особенно в период созревания плодов, вызывают их растрескивание и снижение вкусовых и товарных качеств урожая.

Поливные борозды прокладывают перед первым поливом на расстоянии 16—20 см от растений, а при последующих их удаляют от растений к центру междурядий в зависимости от разрастания плетей. Для повышения качества плодов, их лежкости и транспортабельности поливы прекращают за 10—15 дней до сбора.

Уборка урожая. Своевременная уборка зрелых плодов способствует более ускоренному росту и созреванию последующих. Поэтому чем чаще проводится выборка зрелых плодов, тем выше урожай. Зрелость плодов арбуза определяется по ясности рисунка, по характерному для сорта блеску коры, глухому звуку при постукивании. При этом усыхает и утончается плодоножка, усыхает усик и лепесток, находящиеся у плодоножки в пазухе листа. У зрелого плода кора плотная, не прескалывается ногтем, а кожура легко соскабливается, при сдавливании плода появляется характерный хруст мякоти.

Лучшее время уборки — утренние и вечерние часы. Сбор плодов в зависимости от назначения продукции проводят при разной степени их зрелости. Для местного потребления плоды убирают в фазе полной зрелости. Для перевозок на дальние расстояния плоды арбуза убирают несколько недозрелыми, для зимнего хранения — в техни-

ческой зрелости. Ранние и среднеспелые их сорта убирают выборочно, по мере созревания, а среднепоздние — одnorазово.

Приемы получения ранних урожаев

Для получения ранней продукции бахчевых культур в открытом грунте используют южные склоны, легкие по механическому составу и хорошо прогреваемые почвы, крупные отобранные от первых сборов или пророщенные, прогретые и прошедшие закалку семена, повышенный фосфорно-калийный фон, высокий агрофон, прищипку плетей, загущенные посевы, подбор соответствующих ранних сортов, а также явление гетерозиса на скороспелость. Однако все вышеуказанные приемы в поступлении раннего урожая не дают того преимущества, какое можно получить при использовании защищенного грунта для их выращивания.

Для продления сроков потребления бахчевой продукции в различных регионах возделывания этих культур разработаны приемы получения ранних урожаев. С этой целью широко используются светопрозрачные пленки. Решены такие вопросы, как эффективность подбора определенного типа сооружений для высадки рассады, сроки посева и способы выращивания, подбор сортов, использование парников, пленочных теплиц, временных пленочных укрытий, зимних остекленных теплиц, а также сочетание отдельных, наиболее эффективных способов и приемов. Для получения более ранней продукции используют также обогреваемые почвенные подстилки в виде навоза, компоста, прессованной соломы, утепленных ям и гряд, земляные валики, колпаки и т. д. Применение этих приемов в южных районах республики сокращает срок созревания арбузов на 20—30 дней, в центральных и северных областях — на 10—20 дней раньше посева в открытый грунт. Кроме того, это позволяет успешно выращивать и продвигать тыквенные культуры в более северные районы, где при посеве семян плоды не вызревают, и тем самым значительно расширить районы их возделывания.

В каждом районе возделывания тыквенных для получения ранних урожаев используют сорта, отличающиеся дружным ранним созреванием и высоким общим урожаем с единицы площади. Сорта должны также отличаться высокими вкусовыми качествами, большей устойчивостью к неблагоприятным условиям выращивания и заблева-

ниям, легко переносить резкие колебания температуры почвы и воздуха.

Для продвижения бахчевых в более северные районы, а также получения ранних урожаев интересен метод прививки дыни и арбуза на тыкву (СССР), на тыкву и горлянку (Болгария), на бенинказу (Франция). Сеянцы привоя выращивают в рассадных ящиках, грунте теплиц, а подвой — в горшочках. Прививку проводят в фазе семядолей, первого настоящего листа. Лучший способ прививки — врасщеп. На подвое срезают точку роста и между семядольными листьями делают продольный разрез длиной 1—1,5 см. Стебель привоя срезают с двух сторон на конус и вставляют в разрез стебля подвоя так, чтобы срез привоя плотно соприкасался со стенками подвоя. Место прививки обвязывают мочалом и обматывают влажной ватой. Первые 2—3 дня привитые растения притеняют и поливают.

Рассадный способ выращивания арбузов. В условиях юго-востока Казахстана КазНИИКОХ разработан следующий комплекс агромероприятий рассадного способа и выращивания.

Готовят рассаду в рассадноовощных пленочных теплицах, теплых и полутеплых парниках на биотопливе со стеклянным или пленочным укрытием, в пленочных теплицах на электрическом и солнечном обогреве. В южных и юго-восточных районах возделывания бахчевых культур более экономично выращивание рассады на утепленном грунте, под пленкой, в малых объемах — на южных окнах домов.

Для выращивания рассады арбузов можно использовать два способа — посев семян непосредственно в горшочки или дернинки или посев с последующей пикировкой рассады в них. Более экономичен второй способ. Применение пикировки значительно снижает трудоемкость ее выращивания и позволяет после выборки рассады ранних овощей использовать второй рамооборот. Преимущество пикировки заключается еще и в том, что для этой цели выбирают более сильные растения, которые заделывают в дернинки по самые семядольные листья. Рассада при этом становится устойчивее, образует дополнительные корни, и отходов при выборке из парников и доставке ее на участки практически нет.

При посеве в горшочки или дернинки рассада большей частью бывает вытянута, нежна. Иногда значительная часть дернинок остается пустой из-за повреждения семян

вредителями и выпада растений от таких болезней, как черная ножка, увядание. Такие выпады часто бывают при резких сменах температур и повышенной влажности воздуха. Пикировка рассады обычно проводится после таких «вспышек». Кроме того, в случае посева семян в дернинки отмечается большой процент (до 10—15%) поломки растений при уходе, выборке рассады, перевозке и посадке ее в открытый грунт.

При посеве под пикировку семена высевают вразброс, после чего засыпают их тонким слоем (0,5 см) почвенной смеси. Толстым слоем засыпать семена не рекомендуется, так как всходы получаются с удлинённым подсемядольным коленом, что вызывает ряд неудобств при пикировке.

В период от посева до появления массовых всходов, в зависимости от влажности почвы, поливают теплой водой. Пересушка верхнего слоя почвы не допускается. До начала появления всходов (если посев произведен в парники) их плотно укрывают рамами или матами. После появления всходов маты снимают, а стекла на рамах промывают, чтобы не вытягивалась рассада. После массовых всходов при хорошей погоде на день снимаются и рамы.

Лучшее время пикировки — период разворачивания семядольных листьев, до начала появления первого настоящего листа. Перед пикировкой дернинки обильно поливают. При пикировке рассаду в дернинках углубляют до семядольных листьев, слегка обжимают, присыпают почвенной смесью и поливают. Парники закрывают рамами, а в солнечную погоду притеняют матами. При правильно проведенной пикировке приживаемость рассады хорошая (95—100%).

Для пикировки рассады или посева семян используют полиэтиленовые, пластмассовые, перегнойно-земляные горшочки, дернинки, бумажные стаканчики. Размер горшочков и дернинок 10×10, 8×8 и 12×12 см. Состав почвенной смеси для подделки горшочков зависит от места выращивания и почвенных особенностей. Обычно берется перегной и дерновая земля в соотношениях 2:1, 1:1, 1:2, 1:3, 3:1. Для большей связности горшочков добавляют 5—10% коровяка. Где есть возможность, используют торфяные смеси: торф, опилки, коровяк (3:1:1); торф, перегной, дерновая земля (1:2:1) или перегной, дерновая земля, коровяк (2:2:1). В зависимости от обеспеченности используемых смесей для подделки горшочков добавляют минеральные удобрения из расчета на

1 м³ смеси: аммиачная селитра 1 кг, суперфосфат 3 кг, хлористый калий 0,5 кг. На юго-востоке Казахстана используется почвенная смесь перегноя и дерновой земли в соотношении 1:1 с добавлением 300 г суперфосфата на центнер смеси.

Возраст рассады при высадке в грунт большинство научно-исследовательских учреждений рекомендует в пределах 25 дней. В условиях юго-востока Казахстана наиболее эффективный возраст рассады 30—35 дней.

Для получения рассады арбуза этого возраста посев под пикировку проводят 20—25 марта, пикировку — 10—15 апреля, высадку в открытый грунт — 10—20 мая.

Подкармливают минеральными удобрениями из расчета: аммиачная селитра 10 г, суперфосфат 30 г, хлористый калий 10 г на ведро воды под одну парниковую раму. Первая подкормка — через 5—10 дней после полной приживаемости растений, вторая — за 5—10 дней до высадки рассады.

Перед высадкой рассаду обильно поливают. В этом случае отпадает надобность полива в открытом грунте после высадки ее. Наиболее эффективный способ получения ранних арбузов — это выращивание их по одному растению в дернинке и размещение двух дернинок в лунку при высадке их в открытый грунт. Лучшими сортами арбуза, дающими более ранний урожай с высокими вкусовыми качествами в условиях юго-востока Казахстана, являются Сибиряк, Октябренок, Междуреченский, Огонек. Из сортов иностранной селекции — Сан-Сянь (Китай).

За 7—12 дней до высадки в открытый грунт рассаду закаливают. Высаживают ее в открытый грунт в нежаркое время дня после того, как минует опасность возврата поздневесеннего заморозка. В открытый грунт рассада высаживается в глубокие лунки. Дернинки погружают в почву на 3—4 см ниже ее уровня. Рассада до семядольных листьев дополнительно окучивается влажным слоем почвы.

Арбуз выращивается по обычной схеме 1,4×0,7 и 1,4×1,4 по одному растению в гнездо. Для ускорения созревания плодов проводят прищипку растений. Удаляют неплодоносящие побеги второго и последующего порядков, а главную плеть — над 2—3 листом выше второй завязи. Присыпку плетей и окучивание растений совмещают с прополкой и рыхлением почвы после полива.

Рассадный способ выращивания повышает выход

ранней продукции в 2—3 раза, увеличивает общий урожай на 30—45%, значительно улучшает товарные его качества.

Выращивание арбузов под пленочными укрытиями.

При посеве и высадке рассады под пленочные укрытия для большей их эффективности подбирают освещенные, хорошо прогреваемые, защищенные от ветра и обеспеченные водой участки. Применение пленочных укрытий позволяет проводить посев и высадку рассады на 15—30 дней раньше, чем в открытый грунт, получать больший урожай и в более ранние сроки, продвинуть дальше на север возделывание этой культуры. Среднесуточная температура воздуха под пленочными укрытиями на 4—5°C, а температура почвы на глубине 10 см на 3—4°C выше, чем в открытом грунте.

Наибольшее распространение при выращивании арбуза посевом или высадкой рассады получил тоннельный каркасный тип пленочных укрытий с металлическими дужками. Диаметр проволоки, используемой под дужки, 3—4 мм. Заглубляют их в землю на глубину 10—15 см, частота их установки 1—1,5 м, высота по центру 50—60 см, ширина у основания 70—80 см. Для укрытия каркаса используется обычная полиэтиленовая пленка шириной 160 см, толщиной 100 мк. Пленка натягивается на каркас, края с торцов и боков присыпаются землей. Пленкой закрывают в день посева или высадки рассады или за 7—10 дней до их проведения в зависимости от прогрева почвы. Снимают ее после устойчивой теплой погоды. Продолжительность укрытия пленкой 25—30 дней.

Уход за растениями под пленкой не отличается от обычного посева или рассадного способа выращивания. Чтобы пленку не срывал ветер, ее закрепляют металлическими дужками, которые устанавливают поверх пленки на расстоянии 4—10 м.

При высадке рассады или посеве арбузов под пленочные укрытия применяют в большинстве случаев однорядный способ по схеме 140×70 и 180×25 см. В случае использования рассады ее высаживают в бороздки с земляным валиком высотой 25—30 см и шириной 70 см и накрывают пленкой.

В последнее время широко практикуется использование бескаркасного тоннельного способа выращивания, мульчирование посевов пленкой, а также применяются наиболее эффективные их сочетания. При мульчировании участок накрывают пленкой за 3—7 дней до высадки рассады и посева. Для высадки рассады в пленке вручную выре-

зают отверстия диаметром 14—16 см. Чтобы сорняки не прорастали, пленку на 2—3 см присыпают землей. Пропалывают только в гнездах. Этот прием позволяет ускорить созревание на 10—15 дней по сравнению с посевом в открытый грунт и повысить урожай на 15—20%.

В районах, где часты ветры, при выращивании рассадной культуры и использовании пленочных укрытий весьма эффективны кулисы. Более результативны кулисы осеннего посева, так как ко времени посева и высадки рассады арбузов они достигают 40—50 см и являются уже надежной защитой от ветра. Температура почвы между кулисами на глубине до 10 см повышается на 2—2,5°C, воздуха — на 0,5—2°C, скорость ветра уменьшается в 2—4 раза. Для весенних посевов кулис используют высокостебельные культуры — кукурузу и подсолнечник, при осенних — эффективен посев озимой ржи. Высаживают их вокруг участка и внутри, поперек господствующего ветра, шириной 0,5 м через каждые 5—10 м основной культуры.

Выращивание арбузов в теплицах. В последние годы в защищенный грунт начинают внедрять арбуз. Как теплолюбивая культура возделывается в теплых ранних парниках, отапливаемых пленочных и зимних теплицах. В результате получают высокие урожаи в более ранние сроки по сравнению с посевом в открытый грунт. Выращивают арбузы в теплицах на шпалерах, что наиболее экономично, и врасстил. Большая освещенность растений в первом случае повышает качество урожая, отмечается меньшая поражаемость растений заболеваниями. Подвязывают растения к шпалере скользящей петлей. Рассада высаживается в возрасте 30—40 дней однорядным и двухрядным способами.

Арбузы возделывают и как уплотнитель в теплицах при выращивании помидоров, используя верхний ярус. В этом случае помидоры высаживают поперек теплиц по схеме 70—50×25 см, формируют в один стебель, ограничивая точки роста над шестой кистью.

Арбузы высаживают по схеме 50×70 см и выращивают вертикально шпалерной культурой, подвешивая плоды в сетки. Густота стояния растений в зависимости от типа сооружений, сорта и способа посадки 1—4 растения на 1 м². Лучшей схемой размещения в теплицах при естественной форме куста для арбуза 100×100 см и 140×140 см, а при формировании куста — 100—140×60 см.

При шпалерном выращивании плоды, достигшие

веса 200-300 г, подвешивают в полиэтиленовые или хлопчатобумажные сетки. Помещают их также на дощечки, привязанные к шпалере. Чтобы застраховать посевы или высаженную рассаду от влияния резких колебаний температур в неотапливаемых теплицах, их дополнительно внутри теплицы укрывают пленкой. Используют укрытия тоннельного типа с металлическими дужками или проводится мульчирование обычной полиэтиленовой или темной светонепроницаемой пленкой. Пленку оставляют до конца вегетации. После появления всходов или высадки рассады пленка надрезается около растений.

Для борьбы с сорняками и большей сохранности влаги пленку присыпают землей слоем 1—2 см, этот прием ускоряет прогрев почвы, повышает ее температуру на 1,8—3,2°C на глубине 10 см по сравнению с открытым грунтом, ускоряет созревание и облегчает борьбу с сорняками. Дополнительное каркасное укрытие снимается при установлении устойчивой теплой погоды. Средний урожай арбуза в тепличной культуре составляет 5—10 кг/м².

Чтобы эффективнее использовать свободную площадь защищенного грунта после посева или высадки рассады на постоянное место, арбузы уплотняют такими быстроразвивающимися культурами, как лук на зелень, салат, пекинская капуста, укроп, сельдерей. Их сеют или пикируют.

Высаживают как уплотнители также рассаду теплолюбивых культур.

В случае использования защищенного грунта при выращивании бахчевых большое внимание уделяется температурному режиму, влажности воздуха и почвы. Оптимальная температура воздуха для роста и развития растений — 30—35°C днем и 20°C ночью. Относительная влажность воздуха выше 80 и ниже 60% вызывает опадение цветков. При температуре более 35°C теплицы проветривают, а в пленочных укрытиях пленку приподнимают или обрызгивают водой. Во время цветения влажность воздуха повышают путем обрызгивания растений и внутренних стенок сооружений водой.

Температура воздуха до созревания плодов поддерживается днем на уровне 26—30°C, ночью не ниже 18°C, температура почвы 20—25°C, влажность воздуха 70—80%. В период созревания плодов относительная влажность воздуха должна быть в пределах 60%, а влажность почвы — 60—70%. При выращивании бахчевых в парни-

ках температура поддерживается на уровне 20—25°C днем и 15—18°C ночью.

Проветривают при высокой температуре с торцовых сторон тоннеля, а при теплой погоде — с боковых подветренных сторон. Пленка в этом случае подбирается и закрепляется сверху дугами и на ночь опускается на землю. Легкое подсушивание почвы ускоряет созревание плодов.

За вегетационный период систематически, через каждые 7—15 дней, проводят подкормку растений. Первую — в период массовых всходов и обязательные — при появлении первых завязей и после первого сбора.

В зависимости от обеспеченности почв элементами минерального питания используют азотные удобрения из расчета 8—25 г, фосфорные — 30—50 г, калийные — 10—30 г на 10 л теплой воды. Для подкормки используют также растворы птичьего помета, коровяка (1:10) с добавлением фосфорных удобрений 30—50 г на 10 л раствора. Расход питательного раствора — 5 л на 1 парниковую раму или 1—1,5 л на растение.

Более раннему и большему образованию завязи, а также повышению продуктивности растений способствует дополнительное искусственное опыление женских цветков. Лучшее время для этого — до 10 ч утра. Опыление проводят при температуре выше 18°C и не более 30—32°C. Весьма эффективно использование пчел из расчета 1 семья на 1000 м².

Большая освещенность растений повышает качество урожая. В условиях недостаточной освещенности в утренние и вечерние часы досвечивают выращиваемую рассаду 13—14 ч в сутки. Освещенность растений регулируют также приемами чеканки, прищипки плетей.

Особое значение придается формированию куста. Это делают, прищипывая точки роста, слабые и неплодоносящие побеги. Следует помнить, что арбуз плодоносит на главной плети и реже на плетях первого порядка, и поэтому прищипку ее проводят над 2—3 листом выше второй завязи.

Для скорейшего вызревания плодов арбуза в северных регионах возделывания проводят нормировку, то есть излишние завязи и цветки удаляют, когда оставленные 1—3 плода, ближе расположенные к основанию побега, достигают размера 3—5 см в диаметре.

Хранение арбузов

Эффективность хранения и транспортировки арбузов зависит от строения плода, его наружной и внутренней части. Плод арбуза состоит из трех типов ткани: экзокарпий — наружный эпидермис; эндокарпий — внутренний, в виде тонкой пленки; мезокарпий — мякоть плода. Внешняя плотная часть мезокарпия с эпидермисом составляет кору. Защитную роль в регуляции водо- и газообмена осуществляет кутикула, которой покрыт плод снаружи.

Мякоть плода состоит из крупных тонкостенных паренхимных клеток с большими вакуолями и межклетниками, заполненными воздухом. Анатомическое строение этих элементов клетки определяет консистенцию мякоти плода (плотность и рыхлость, грубость и нежность) и пригодность его к длительному хранению и транспортировке. Чем мельче клетки, тем они плотнее расположены, тем нежнее мякоть. Крупные же клетки с большими межклетниками характерны для грубой мякоти. Последние более пригодны для хранения и перевозок, чем с нежной мелкоклетной мякотью. Прочностью и упругостью коры отличаются сорта: Волжский 7, Быковский 199, Гибрид 23, Муравлевский, Пионер Пустыни, Мелитопольский 143, Степной 64, Мелитопольский 60 и Быковский 23.

Сорта позднеспелой группы созревания в процессе лежки хорошо сохраняют вкусовые качества и структуру мякоти. У сортов ранней и среднеранней групп созревания (Победитель 395, Десертный 83, Роза Юго-Востока, Междуреченский) через 15—20 дней ухудшаются вкусовые качества плодов, мякоть ослизняется, мацерируется. У некоторых сортов плоды внутри пустеют. Отбирают арбузы несколько недозрелыми, в фазе технической спелости, т. е. когда мякоть розовая, а семена почти зрелые. При лежке они дозревают, сохраняются лучше зрелых или зеленых плодов. Перед закладкой арбузы просушивают, помещают проветривают, дезинфицируют, опрыскивают бордоской жидкостью. Лучшее время закладки плодов на хранение — утренние часы. Излишнее содержание воды в плодах снижает их лежкость, так как усиливает ход физиологических процессов и более быстрый расход запасных веществ тканями, снижает прочность коры, увеличивает поражаемость плодов грибковыми заболеваниями при хранении. Поэтому поливы прекращают за две-три недели до уборки. Плоды, убранные в сухой солнечный день, выдержанные в поле на солнце

в течение 2—3 дней, хранятся лучше, чем собранные в дождливую, пасмурную погоду.

Лежкость в большой степени зависит от организации сбора, перевозки, сортировки плодов. Малейшие травмы, невидимые вмятины при закладке на хранение быстро приводят к порче продукции. Недозрелые плоды арбуза в процессе хранения быстро увядают, поражаются микробами. Дозревают только в биологическом смысле — краснеет мякоть и созревают семена, а потребительские качества ухудшаются, так как запас питательных веществ, прежде всего сахара, расходуется на созревание семян. Чем спелее плод, тем ниже его лежкость. Плотность коры и мякоти у перезрелых плодов существенно снижается. Недозрелые и перезрелые плоды отличаются меньшей устойчивостью к низким температурам по сравнению со зрелыми. Поэтому степень зрелости плодов при сборах определяет режим и сроки хранения, степень газонепроницаемости тканей. У зеленых она высокая и по мере созревания понижается, у перезрелых она вновь повышается. О том, дозревает ли арбуз в процессе лежки, существуют разноречивые мнения.

Лабораторией биохимии ВИР изучалось накопление сахаров в процессе созревания плодов и изменение их при хранении и транспортировке. При этом установлено, что в плоде до 30-дневного возраста происходит непрерывный процесс накопления сахаров, затем идет их снижение (сорта Белосемячко, Ташкент). В начальный период роста плода преобладает глюкоза, в средний — глюкоза и фруктоза. Сахароза в небольшом количестве появляется только к началу созревания и в первое время после снятия плода. В первые 2—3 недели у снятого арбуза идет перегруппировка сахаров, но сумма их остается без изменений или даже повышается, затем снижается общая сахаристость, особенно содержание сахарозы.

У сорта Мелитопольский 142 после съема преобладает глюкоза и отсутствует сахароза. Через 20 дней количество глюкозы уменьшается в 3—4 раза и соответственно увеличивается доля фруктозы и сахарозы, которой определяется сладость плода. Еще после 20-дневного хранения количество сахарозы начинает уменьшаться. Плоды становятся менее сладкими и после 30 дней в них происходит распад (мацерация) мякоти. Содержание сухих веществ при кратковременном хранении изменяется незначительно. Сахаристость арбуза убывает за счет снижения сахарозы, увеличивается количество растворимых

форм пектина, отчего изменяется консистенция мякоти плода.

Хранят арбузы в холодильных камерах, отапливаемых и неотапливаемых сухих помещениях, подвалах, сараях, чердаках, глинобитных постройках, в скирдах соломы, мякины, в ящиках с золой, в погребках на стеллажах и полках.

Хорошо сохраняются арбузы в овощехранилищах, где оборудуют стеллажи в 3—5 ярусов с расстоянием между ними 50—60 см. Плоды укладывают на бок в один ряд на сухую солому (лучше ржаную) или стружку так, чтобы они не соприкасались. Слой подстилки 5—8 см. Более высокое качество плодов, лучшая сохранность аскорбиновой кислоты и плодов с минимальной естественной убылью получены при стеллажном способе хранения и в мелких траншеях (длина траншей не менее 5 м, ширина 1,2—1,3 м, глубина 0,5 м, толщина укрытия соломой 8—12 см, землей 20—25 см). Небольшими партиями арбузы хранят в подземных буртах с толстой прослойкой соломы. На стеллажах плоды укладывают в один слой, в ящичных клетках — в 2 слоя, в мелких траншеях — в 4 слоя с переслойкой каждого слоя плодов соломой или стружкой.

Температура хранения определяет уровень процесса дыхания, ход физиологических процессов и развитие микроорганизмов. Низкие температуры по сравнению с более высокими замедляют их прохождение, сохраняют в течение длительного времени содержание общего сахара в плодах.

Интенсивность дыхания при хранении — существенный физиологический показатель лежкости сортов. В сорванных плодах продолжают физиологические и биохимические процессы, главный из которых дыхание, т. е. поглощение кислорода и выделение углекислого газа. Интенсивность дыхания зависит от степени зрелости плодов. В недозрелых плодах оно протекает быстрее, чем в зрелых, и на него расходуются сахара и крахмал. Поэтому, чем оно интенсивнее, тем больший их расход и более низкая лежкость.

Длительность хранения арбузов зависит и от процесса гидролиза полисахаридов, в первую очередь пектиновых веществ. Они обладают высокой гидрофильностью, придают мякоти большую плотность и способность к более длительному хранению. Усиленный гидролиз — показатель нележкоспособности плодов.

При закладке на хранение арбузов температура помещения не должна превышать 20°C. При хранении температура может колебаться от 1—3°C до 6—8°C, а относительная влажность должна быть 80—85% и 85—88% соответственно. Оптимальная температура хранения сортов арбуза Волжский 7 и Мелитопольский 142 в холодильных камерах установлена в пределах 2—5°C. В этом случае выход товарных плодов повышается на 4—8%, а содержание сухих веществ увеличивается в 1,4—3,4 раза по сравнению с температурой хранения 5—8°C. При хранении сортов Быковский 22 и Десертный 83 температурные режимы не оказали существенного влияния на лежкость. А у позднеспелых сортов арбуза Мелитопольский 60, Быковский 23 и Волжский 7 при температуре в холодильных камерах от 0 до 14°C отмечено, что на протяжении первого месяца изменения содержания общего сахара и сахарозы по вариантам незначительны. На втором месяце хранения содержание сахара в плодах всех сортов при температуре от 0 до 6°C было выше, чем при более высоких температурах. При температуре 6—14°C содержание сахарозы в плодах увеличилось вдвое по сравнению с закладкой на хранение. При пониженных температурах хранения этот показатель оставался примерно на одном уровне. Через три месяца хранения при температуре 6—14° количество сахарозы снизилось, а содержание глюкозы возросло, так как произошел гидролиз сахарозы. Температура ниже 6°C подавляла процесс синтеза сахарозы. Распад сахарозы и накопление моносахаридов говорит о снижении лежкости арбуза. При температуре ниже 4°C отмечался больший процент физиологических заболеваний (образование местами темных пятен на мякоти). При этом отмечалось, что арбузы при температуре 0—2°C сохраняются только один, при 2—4°C — два, при 4—6° — три месяца. При температуре более 8°C начинались интенсивные биохимические процессы, значительный расход сахара, быстро наступало старение тканей.

По различным регионам страны широко рекомендуется температура хранения плодов арбуза в пределах 3—5—8° С и относительная влажность воздуха 80—85%. При таких условиях удлиняется срок хранения, отмечается более замедленное снижение массы плода, продукция сохраняет высокие качества до трех месяцев.

Температура и влажность воздуха постоянно регулируются путем вентиляции хранилищ в вечерние и ночные

часы. Повышенная влажность при хранении способствует развитию микроорганизмов и плесневых грибов, которые провоцируют порчу продукции; сухость воздуха приводит к быстрой потере веса из-за излишнего испарения влаги, а это также снижает качественные показатели плодов.

Для снижения влажности воздуха в местах хранения арбузов используют хлористый кальций, помещают ящики с негашеной известью. А чтобы повысить ее — насыпают влажные опилки или брызгают водой.

Арбузы закладывают в хранилища, хорошо просушенные, очищенные и продезинфицированные серой (100 г на 1 м³) или серными шашками (50 г на 1 м³). Через 1—2 суток после дезинфекции помещение открывают, хорошо проветривают, а деревянные части белят свежегашеной известью.

Лучше хранятся плоды, заложенные на хранение до наступления первых осенних заморозков. Систематически проводят просмотр и переворачивание плодов.

При хранении арбузы чаще всего поражаются фузариумом и альтернарией. Фузариозная гниль проявляется в виде белой или нежно-розовой грибницы, которая проникает внутрь плода в месте ее распространения. Мякоть пораженного участка становится горькой. Чаще всего заболевание отмечается у плодоножки. Альтернария проявляется в виде образования на плоде мелких коричневых пятнышек с темной точкой в центре. Пятна разрастаются и приобретают синевато-черную окраску. При первых признаках порчи больные плоды удаляют.

Транспортировка. Транспортабельность и лежкость плодов зависят от анатомического строения коры — толщины кутикулы, коры, силы развития деревянистого панциря, плотности строения мякоти. Более транспортабельны и лежки сорта, имеющие сплошной тип строения склероидного слоя коры плода и мякоть с крупными клетками и большими межклетниками.

Для транспортировки на небольшие расстояния отбирают зрелые плоды, а на дальние — несколько недозрелые. Для местного потребления и перевоза на небольшие расстояния используется автотранспорт. Кузов транспортных средств выкладывается соломенными или камышовыми матами. Перевозка арбузов навалом допускается с обязательно используемой мягкой подстилкой толщиной не менее 10 см. Высота загрузки арбузов не должна превышать 1,3 м.

Перед транспортировкой плоды в поле аккуратно сни-

мают, подрезая плодоножку, и за 1—2 дня до погрузки выдерживают их на месте укрытыми соломой или ботвой. Это повышает их транспортабельность.

Более экономичной является транспортировка арбуза в контейнерах и клетках. Вывозится продукция любым видом транспорта. Для таких перевозок подбирают однородные по размеру и зрелости плоды. Продукция в этом случае получается высокого качества, а дополнительные затраты на изготовление контейнеров окупаются в первый же год за счет сокращения значительных потерь при других видах перевозки.

Сорта

Наиболее широкое распространение в Казахстане получили сорта: Стокса 647/649 (районируется в 12 областях), Любимец Хутора Пятигорска 286 (в 9 областях), Мелитопольский 142 (в 10 областях) и Роза Юго-Востока (в 6 областях). Большим спросом пользуется новый раннеспелый сорт арбуза Междуреченский.

Мурашка Багаевский 747/749 — сорт Бирючуктской овощной селекционной опытной станции. Растения длинноплетистые. Плод округлой или слегка уплощенной формы. Поверхность гладкая, рисунок — несвязная редкая сетка и неопределенные пятна светло-зеленого цвета. Фон светло-зеленый, кора средней толщины. Мякоть интенсивно розово-красная, нежная, сочная, сладкая. Семена крупные, грязно-кремовые, с широким черным ободком и носиком, шероховатые.

Сорт среднеспелый (95—100 дней), средней транспортабельности, и лежкости, среднеустойчив к засухе. При длительном хранении плоды пустеют и ослизняются, сохраняя целостность коры. Сорт требователен к почвам, на супесчаных почвах дает высокие урожаи. Отзывчив на поливы. Районирован в Актыбинской и Талды-Курганской областях.

Бирючуктский 775 — сорт Бирючуктской овощной селекционной опытной станции. Растения длинноплетистые. Плод округлой формы, крупный (4—4,5 кг). Поверхность гладкая. Рисунок — сплошные шиповатые зеленые полосы. Фон светло-зеленый. Кора тонкая. Мякоть розово-красная, нежная, средних вкусовых качеств. Семена мелкие, черные. Поверхность семян гладкая, при высыхании растрескивается, приобретает изразцовый вид. Сорт среднепоздний (100—108 дней), устойчив к засухе, хорошо хранится, транспортабелен. Отзывчив на полив. Районирован в Актыбинской, Джамбулской, Кызыл-Ординской и Уральской областях.

Десертный 83 — сорт Бирючуктской селекционной овощной опытной станции. Растения среднеплетистые. Плод среднего размера, округлой формы. Поверхность гладкая. Фон темно-зеленый. Рисунок — темные, очень широкие, почти сливающиеся с фоном полосы. Кора средней толщины, плотная. Мякоть красная, очень сладкая, зернистая. Семена крупные, бурые, крапчатые, с шероховатой поверхностью. Сорт среднеспелый (90—95 дней), урожайный. Лежкость и транспортабельность средние, устойчив к растрескиванию. Районирован в Восточно-Казахстанской и Кызыл-Ординской областях.

Кузыбай 30 — сорт Узбекского НИИ овоще-бахчевых культур и картофеля. Растения длинноплетистые. Плод крупный (7—9 кг), неправиль-

но округлой формы. Поверхность гладкая. Фон темно-зеленый. Рисунок — темно-зеленые (почти черные) фестончатые средней ширины полосы. Кора толстая, плотная. Мякоть розовая, средневолокнистая, сочная, сладкая. Семена крупные, белые, с сероватым ободком и коричневым носиком. Сорт позднеспелый (105—115 дней), устойчив к неблагоприятным условиям, лежкий, транспортабельный, высокоурожайный. Районирован в Чимкентской области.

Любимец Хутора Пятигорска 286 — сорт Бирючукской овощной селекционной опытной станции. Растения среднеплетистые. Плод округлой или слегка вытянутой формы, среднего размера, поверхность гладкая. Рисунок — шиповатые узкие полосы черно-зеленой окраски. Плоды покрыты восковым налетом. Кора тонкая. Мякоть розово-красная, очень нежная, зернистая, средней сочности и сахаристости, быстро ослизняется. Семена среднего размера, кремовые, с черным ободком и носиком. Сорт среднеранний (80—90 дней), относительно устойчив к заболеваниям. Для транспортировки и длительного хранения не пригоден. Сравнительно холодостойкий и засухоустойчив. Районирован в Джезказганской, Карагандинской, Кокчетавской, Кустанайской, Павлодарской, Северо-Казахстанской, Целиноградской и Чимкентской областях.

Междуреченский — новый сорт Казахского НИИ картофельного и овощного хозяйства ВО ВАСХНИЛ. Растение средней мощности. Плетей первого порядка много, а второго и последующих порядков, как правило, не образует. Плоды гладкие, округлой формы. Фон светло-зеленый, рисунок полосатый. Полосы широкие, фестончатые, с широкими неясными краями. Окраска полос темно-зеленая, по фону плода густая, светлее рисунка крапчатость. Кора средней толщины. Мякоть карминной окраски, плотная, среднежная, сладкая, сочная. Общая дегустационная оценка 4,5 балла. Средняя масса 4 кг. Семена удлинено-округлой формы, гладкие, крупные, темно-красные. Сорт среднеранней группы созревания (80—85 дней) с дружным созреванием, засухоустойчив и транспортабелен, нележкий. Особенностью сорта является то, что при хорошей технологии возделывания не образует мелких плодов. Рекомендуются как для посева семян в открытый грунт, так и для выращивания через рассаду. Сорт хорошо удается при выращивании в защищенном грунте с использованием теплиц и укрытий. Районирован с 1984 г. в Алма-Атинской, Восточно-Казахстанской и Джамбулской областях, с 1985 г. — в Семипалатинской, с 1986 г. — в Талды-Курганской областях.

Мелитопольский 142 — сорт Быковской опытной станции бахчеводства. Растения длинноплетистые, сильно ветвящиеся. Плод крупных размеров (4—5 кг) тупоэллиптической или шаровидной формы с приплюснутыми концами. Поверхность плода слабосегментированная. Рисунок — зеленые, почти черные, шиповидные, изредка смыкающиеся средней ширины полосы. Фон зеленовато-желтый. Кора средней толщины, мякоть карминно-красная, зернистая, плотная, сочная, сладкая. Семена крупные, красные, гладкие. Сорт среднепоздний (105—110 дней), урожайный, пластичный к условиям выращивания, устойчив к болезням и засухе, очень отзывчив на орошение, пригоден для длительного хранения и транспортировок. Районирован в Алма-Атинской, Восточно-Казахстанской, Гурьевской, Джамбулской, Кустанайской, Семипалатинской, Уральской и Чимкентской областях.

Мраморный — сорт Среднеазнатской опытной станции ВИР. Растения среднеплетистые. Плод округлой формы, среднего размера (2—4 кг), гладкий. Фон светло-зеленый, рисунок — редкие темно-

зеленые и зеленоватые пятна и мазки, сгущенные у плодоножки. Кора тонкая, ломкая. Мякоть карминно-красная. Семена среднего размера, ярко-красные, тускнеющие при высушивании, гладкие. Сорт среднепоздний (100—110 дней), лежкий, малотранспортабельный, слабо устойчив к почвенному засолению, среднеурожайный. Районирован в Алма-Атинской, Джамбулской, Чимкентской, Талды-Курганской и Уральской областях.

Огонек — сорт Украинского НИИ овощеводства и бахчеводства. Растения среднеплетистые. Плод округлой формы, среднего размера, средняя масса плода 2,5 кг. Поверхность гладкая, фон черно-зеленый, рисунка нет. Мякоть карминно-красная, сладкая, зернистая, сочная. Семена гладкие, от серовато-желтой до темно-коричневой окраски. Сорт скороспелый (78—87 дней), урожайность средняя, относительно устойчив к заболеваниям. Растрескиваемость плодов слабая. Районирован в Уральской области.

Роза Юго-Востока — сорт Быковской опытной станции бахчеводства. Растения среднеплетистые. Плод среднего размера, округлой формы, поверхность слабосегментированная. Фон светло-зеленый. Рисунок — широкие смыкающиеся полосы темно-зеленой окраски, сливающиеся у плодоножки. Кора плотная, кожистая. Мякоть малиновая, зернистая, сладкая. Семена крупные, светло-коричневые. Сорт среднеранний (80—90 дней), урожайный, транспортабельный. Районирован в Алма-Атинской, Восточно-Казахстанской, Гурьевской, Талды-Курганской и Чимкентской областях.

Стокса 647/649 — сорт Бирючукской овощной опытной станции. Растения среднеплетистые, плоды мелкие (1,5—2 кг), округлой формы. Поверхность гладкая. Рисунок — широкие фестончатые темно-зеленые полосы, сливающиеся с фоном. Кора тонкая. Мякоть карминно-красная, очень сочная, нежная, при перезревании волокнистая, средней сахаристости. Семена мелкие, коричнево- или грязно-желтой окраски, без рисунка. Сорт самый ранний (70—80 дней), устойчив к растрескиванию, засухе, малотранспортабельный, к хранению не пригоден, мякоть быстро ослизняется. Районирован в Актюбинской, Восточно-Казахстанской, Джезказганской, Карагандинской, Кокчетавской, Кустанайской, Павлодарской, Северо-Казахстанской, Семипалатинской, Уральской и Целиноградской областях.

Узбекский 452 — сорт Среднеазиатской опытной станции ВИР. Растения среднеплетистые. Плод округлой формы, среднего размера. Фон беловато-зеленый. Рисунок — темно-зеленые шиповатые полосы средней ширины. Между полосами — слабо выраженная сетка. Кора тонкая. Мякоть интенсивно-малиновая, нежная, среднеплотная, очень сочная; семена среднего размера, кремовые с черными глазками и носиком.

Сорт среднеранний (80—90 дней), урожайный, устойчив к болезням и почвенному засолению. Лежкость средняя. Районирован в Чимкентской области.

Цельнолистный 215 — сорт Быковской опытной станции бахчеводства. Растения среднеплетистые. Плод округлой формы, среднего и крупного размера, поверхность плода слабосегментированная. Фон белый, рисунок отсутствует. Кора средней толщины. Мякоть интенсивно-розовая, мелкозернистая, нежная, сочная, кисловатосладкая. Семена мелкие, темно-коричневые, с черными крапинками. Поверхность шероховатая. Сорт среднеранний (80—85 дней), урожайный, среднеустойчив к мучнистой росе. Районирован в Гурьевской области.



Что готовят из арбуза

*Сушеный арбуз
Варенье из
арбузных корок
Арбуз в арбузе
Компот в арбузе
Замораживание
арбузов*

Столовый арбуз в основном используется в свежем виде. Его также солят, маринуют, сушат, варят мед, пастилу, желе, готовят компоты и напитки. Корки толстокорых сортов используют для варки варенья.

САЛАТЫ

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С СЫРОМ

Арбуз, дыня, груша 4—5 ломтиков (зимой консервированные яблоки), салат 4—5 листьев, хлеб белый 4—5 ломтиков, майонез или творожный соус 4—5 ст. л., сыр тертый 4—5 ст. л., вишни (ягоды клубники, чернослива или слив, крыжовника) 4—5 шт.

Промытые листья салата выкладывают на блюдо, сверху кладут ломтики жареного белого хлеба, затем толстый слой фруктов, заливают майонезом или творожным соусом. Посыпают тертым сыром, украшают ягодами (свежими или консервированными).

СУШКА И КОНСЕРВИРОВАНИЕ

СУШЕНЫЙ АРБУЗ

Зрелые плоды моют, очищают от коры, удаляют семена. Мякоть режут на ломтики толщиной 2,5—3,5 см, раскладывают на фанерные листы или другую деревянную поверхность. Сушат, переворачивая, 5—7 дней. Сушить можно и с семенами. Качественный сушеный арбуз

должен иметь темную окраску со слабыми светлыми прожилками, а мякоть мягкую и липкую, сладкого вкуса с характерным арбузным запахом. Сушеный арбуз используется для приготовления компотов, цукатов, заменителей кофе, чая.

Выход сушеной продукции с семенами составляет 1 кг из 14 кг сырья, а без семян — 1 кг из 26 кг сырья.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Арбузные корки 1000, сахар 1200, лимонная кислота 2 ч. л., вода 1 л, алюминиевые квасцы 0,1%-ный раствор, ванилин 0,05 г.

Первый способ. Для варенья используют сорта арбуза с толстой корой. Лучше брать не полностью созревшие. Отделяют мякоть и наружную плотную кожуру. Оставшуюся часть коры моют, режут на кусочки, кубики, ромбики, ломтики и для укрепления ткани помещают их на два часа в раствор алюминиевых квасцов. После этого промывают в чистой воде, укладывают в сетку или дуршлаг, бланшируют 3—5 мин с добавлением лимонной кислоты. Затем опускают в холодную воду для быстрого охлаждения. После этого кусочки помещают в эмалированный таз, заливают горячим (80°C) сахарным сиропом крепостью 50% (на 1 кг корок 1 л сиропа) и выдерживают в нем до первой варки не менее 6 ч. После этого арбузные корки откидывают на дуршлаг, таз с сиропом ставят на огонь и к нему добавляют 250 г сахарного сиропа 60%-ной крепости. Сироп уваривают в течение 10 мин. Затем откинутые корки помещают в кипящий сироп, таз снимают с огня, а корки оставляют выстаиваться еще 8 ч. В таком же порядке проводят еще 2—3 варки. По окончании последнего восьмичасового выстаивания в таз с арбузными корками добавляют 250 г сиропа 60%-ной концентрации и лимонную кислоту. Варенье уваривают вместе с корками до готовности. Перед окончательной варкой добавляют ванилин. Для приготовления 1 л сахарного сиропа с начальной концентрацией 50% берут 600 г воды и 600 г сахара, а остальные 600 г сахара добавляют равными частями в начале каждой варки по 150 г в виде сиропа 60%-ной концентрации (600 г сахара, 400 г воды). Сироп кипятят, фильтруют и добавляют в начале каждой очередной варки.

Второй способ. Готовят 60%-ный сироп (к каждому литру воды добавляют 1800 г сахара), кипятят, фильтруют. Если сироп остается мутным, его осветляют

добавлением яичного белка (1/4 белка на 5 л сиропа), после чего еще раз нагревают до кипения, пену снимают, сироп фильтруют. Приготовленный сироп делят на две части. Нарезанную арбузную корку заливают сиропом и оставляют на несколько часов. После выстойки варенье доводят до кипения, кипятят 3—4 мин, снова выдерживают 6—8 ч. Перед второй варкой к варенью добавляют остальное количество сиропа и лимонную кислоту (на 1 кг арбузных корок 3 г) и снова варят несколько минут. Окончательное уваривание проводят во время третьей варки, добавляют ванилин.

Арбузные корки 1000 г, сахар 1200 г, вода 2 ст., ванилин — щепотка или лимонная кислота 0,5 ч. л.

Третий способ. Берут арбуз с толстой кожурой. Зеленую ее часть и мякоть срезают, а белую режут на кубики не более 2 см толщиной и помещают в известковую воду. Готовят ее так: 500 г гашеной извести разводят в 3 л воды, дают отстояться 3 ч, после чего сливают прозрачную воду, процеживают ее через два слоя марли и заливают на 30 мин подготовленные кубики арбуза. Затем воду сливают, а кубики промывают несколько раз и опускают на 2—3 мин в кипяток, вынимают, охлаждают, засыпают частью сахара и ставят на 2—3 ч в холодное место. Из оставшегося сахара и 2-х стаканов воды варят сироп. Горячим сиропом заливают арбузные кубики и оставляют на 8 ч. После этого сироп сливают, снова кипятят и заливают им кубики. Повторяют это 3 раза. Затем варят варенье до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют ванилин, лимонную кислоту.

Арбузные корки 1000 г, сахар 1 1/5 кг, питьевая вода 1 1/2 ст., ванилин, шафран, лимон.

Четвертый способ. В зависимости от вкуса на 1 кг подготовленных корок добавляют щепотку шафрана (узбекская кухня) или сок от 1/2 лимона, корки лимона, мандарина или апельсина, стебли комнатного цветка герани.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК ПО-БОЛГАРСКИ

Подготовленные корки размачивают в воде, после чего режут на тонкие ленточки, которые скручивают в ролики, нанизывают на нитки и держат в воде до размягчения. Нитки вынимают, ролики переносят в горячий сгущенный сироп и варят до готовности, добавляют лимонную кислоту, ванилин.

АРБУЗНЫЙ МЕД (НАРДЕК)

Для получения 1 кг арбузного меда требуется 16—17 кг свежих арбузов.

Зрелые арбузы моют, режут, выбирают мякоть с семенами и прессуют ее через марлю или протирают в частом сите. Затем сок процеживают через три-четыре слоя марли. При нагревании сока до кипячения появляющуюся на поверхности пену снимают, а сок вторично фильтруют. После этого сок выливают в эмалированную кастрюлю, уваривают на слабом огне до уменьшения первоначального объема в 9—10 раз, периодически помешивая. Уваренный до готовности арбузный мед в горячем виде фильтруют. Он должен не расплываться или расплываться очень медленно, так как нормально сваренный мед имеет вязкую консистенцию. Концентрация уваривания арбузного меда может быть определена по температуре кипения 104—105°C, которая соответствует плотности увариваемой массы 65—68%. Готовый арбузный мед имеет густую консистенцию коричневого цвета и приятный запах. Используют его для приготовления сладостей, теста, подают к чаю.

ЦУКАТЫ ИЗ КОРОК АРБУЗА

Арбузные корки 3000—3500 г, вода 2 л, сахар 9 ст., 10%-ный раствор поваренной соли.

Первый способ. В домашних условиях цукаты чаще всего готовят из корок арбузов. Корки очищают от кожуры, моют в холодной воде, замачивают 10%-ным раствором поваренной соли и выдерживают в рассоле не менее суток. Засоленные корки перед использованием на цукаты вымачивают в холодной воде, затем проваривают до полного удаления соли. Подготовленные таким образом корки заливают 70%-ным сахарным сиропом, нагревают до кипения и оставляют на 10—12 ч, затем снова нагревают, снимают пену и охлаждают. Эту операцию повторяют 3—4 раза, т. е. пока корка полностью не пропитается сахаром и не станет прозрачной. Затем

ее отбрасывают на сито, дают сиропу стечь, а корки раскладывают в один слой для подсушки. Подсушивают в течение 5—8 ч при температуре 45—55°C. Или вынутые из сиропа корки режут на кусочки не более 25 г, засыпают их сахарным песком, перемешивают. Излишки сахара удаляют, просеивая через сито.

Подготовленные корки 1000 г, сахар 3000 г, вода 1000 г, сахарная пудра 150 г, лимонная кислота 5 г.

Второй способ. Корки арбуза готовят так же, как при варке варенья. Нарезанные корки варят в кипящей воде в течение 3 мин. Охлаждают в холодной воде, перекладывают в 75%-ный сахарный сироп, к которому добавляют немного лимонной кислоты. Сироп нагревают до кипения, кипятят в нем корки 5 мин, после чего снимают с огня и охлаждают в течение нескольких часов. Повторяют эту операцию 2—3 раза. После последней варки сиропу дают стечь, цукаты подсушивают при комнатной температуре или в духовке при температуре 30—40°C, после чего осыпают их сахарной пудрой.

Арбузные корки 1000 г, сахар 1400 г, вода 3,5—4 ст., лимонная кислота 1 ч. л., ванилин на кончике ножа.

Третий способ. Очищенную и нарезанную на кубики корку варят в кипящей воде до мягкости, затем помещают в горячий сахарный сироп и дают настояться 8—10 ч, потом еще варят 8—10 мин, после чего охлаждают, дают выстояться. Так повторяют 3—4 раза. В конце варки добавляют лимонную кислоту и ванилин.

Арбузные корки 2000 г, сахар 700 г, вода 1 л, сахарная пудра 100 г.

Четвертый способ. Очищенные корки или мякоть кормового арбуза режут на кусочки, моют в холодной воде, откидывают на дуршлаг. После того, как стечет вода, их опускают в арбузный мед, если меда нет, то в 70%-ный сахарный сироп. Уваривают, пока корки не станут прозрачными. Подсушивают на чистых фанерах, дощечках или листах. Сушат в духовке при температуре 35—40°C от 12 до 24 ч. Можно подсушивать цукаты и при обычной комнатной температуре, но более продолжительное время.

Готовые плоды обсыпают сахарным песком, хорошо перемешивают, пересыпают в сито и отсеивают излишки сахара. Цукаты вновь подсушивают, не подогревая, и укладывают в банки, лучше с герметической укупоркой, или плотно закрывают пергаментом или целлофаном. В сухом помещении их можно хранить в деревянных, картонных и фанерных ящиках. Оставшийся сироп используют для варки варенья, добавляют в тесто. Используют цукаты для украшений кондитерских изделий и как десерт к чаю.

ПАСТИЛА ИЗ АРБУЗОВ

Пастилу готовят одновременно с получением арбузного меда. На две части отжатой мякоти берут одну часть арбузного меда, кладут в кастрюлю или медный таз и варят до густоты. После уваривания добавляют на 1 кг массы 4—5 капель фруктовой эссенции и белок куриного яйца, быстро размешивают, добавляют 0,5 г лимонной кислоты и опять размешивают. Уваренную остывшую массу намазывают тонким слоем на доски, предварительно смазанные маслом, и сушат. Высушенную пастилу скатывают в рулон и режут на куски, которые посыпают сахарной пудрой.

ЖЕЛЕ И НАПИТКИ

ЖЕЛЕ ИЗ АРБУЗА

Арбуз 400 г, сахар 50 г, желатин 40 г, банановая эссенция 10 г, вода 1 л.

Желатин промывают в посуде с холодной кипяченой водой и откидывают на дуршлаг или частое сито. Когда вода стечет, желатин перекладывают в посуду, заливают холодной кипяченой водой и оставляют на 30—40 мин для набухания, после чего воду сливают. При набухании желатин увеличивается в объеме в 6—8 раз. Это следует учитывать при дозировке воды. Из мякоти арбуза отжимают сок, кладут сахар и нагревают до кипения, затем добавляют замоченный желатин и помешивают до полного его растворения. Горячую смесь процеживают через полотняную ткань или сито, разливают в формы и ставят на 1,5—2 часа в холодное помещение для застывания (температура не выше 10°C). При подаче желе поливают банановой эссенцией. Внешний вид — прозрачное желе бледно-розового цвета.

ЖЕЛЕ ИЗ АРБУЗА, СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Диеты: 1, 2, 5, 7, 10.

*Арбуз 200 г, яблоки 150 г, вино-
град 50г, желатин 20 г.*

Желатин заливают холодной водой и оставляют для набухания на 30—40 мин. После этого воду сливают.

Из яблок вынимают сердцевину, очищают от кожуры, нарезают дольками и варят. Мякоть арбуза режут тонкими ломтиками. Дольки яблок, арбуза, винограда кладут в вазочки, заливают сиропом с желатином, после чего охлаждают.

Для желе из ягод и фруктов готовят сок и отвар. В отвар добавляют сахар, нагревают до кипения, кладут приготовленный желатин и перемешивают до полного растворения. Затем в смесь вливают сырой ягодный сок и перемешивают. После этого горячую смесь процеживают и охлаждают до 15—18°C, разливают в формы и ставят на 1,5—2 ч в холодное помещение.

ЖЕЛЕ В АРБУЗЕ

*Арбуз средних размеров, сахар
1 ст., желатин 25 г.*

Арбуз режут на две части, удаляют мякоть. Часть мякоти с соком смешивают с сахаром и желатином. Смесь оставляют на час до разбухания, после чего разогревают на малом огне для растворения желатина, не доводя до кипения. Основную часть мякоти режут на куски, добавляют любые фрукты и кладут в пустые половинки арбузных корок. Заливают подготовленным желатином и помещают в холодильник до застывания. Если арбуз большой, фрукты заливают желатином послойно.

КОМПОТ В АРБУЗЕ

*Арбуз 150 г, яблоки или виноград
200 г, сливы 100 г, земляника
120 г, сахар 200 г, кислота лимон-
ная 1 г, черная смородина 50 г,
абрикосы 120 г, черешня 80 г,
персики 60 г.*

У яблок, груш удаляют сердцевину, с кожицей и без нее нарезают дольками и варят в сахарном сиропе, слегка подкисленном лимонной кислотой, которая предохраняет очищенные плоды от потемнения. Некоторые сорта яблок и груш сильно развариваются, поэтому их не варят, а кладут в кипящий сироп, сразу же прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Так же обрабатывают персики, сливы, абрикосы, предварительно разрезав их пополам и удалив из них косточки. Для этого компота можно использовать мандарины, апельсины,

предварительно очистив их от косточек, белых волокон, разделив на дольки или нарезав тонкими ломтиками.

Малину, вишню, черешню, клубнику, землянику предварительно перебирают. У арбуза срезают верхнюю часть на 1/4, ложкой аккуратно вынимают мякоть, удаляют из нее семена и режут на кубики. Кусочки арбуза, а также виноград, черную смородину, землянику кладут в охлажденный сироп сырыми.

Компот подается в стаканах. Для придания столу праздничного характера компот можно подать в оболочках арбуза.

НАПИТОК С АРБУЗОМ

Арбуз 1 шт. средней величины, вишневый или апельсиновый сок 1/2 л, газированная вода 1—2 бутылки, тертая лимонная или апельсиновая цедра (лимонный сок или лимонная кислота), сахар.

С вымытого арбуза срезают верх на 5—6 см, мякоть измельчают ножом или перемешивают ложкой, удаляют семена. В образовавшееся углубление насыпают сахар, наливают сок, держат 20—30 мин на холоде, затем разливательной ложкой наливают жидкость вместе с мякотью в стаканы. Этот напиток можно приготовить и в обычной миске. Мякоть арбуза нарезают тонкими ломтиками, посыпают сахаром, выдерживают полчаса-час на холоде, затем смешивают с соком и газированной водой.

СОЛЕНИЕ АРБУЗОВ

Для засола можно использовать мелкие зрелые, а также несколько недозрелые плоды. Они ниже качеством, но вполне съедобны. Перезрелые плоды на засол не годятся, так как из-за рыхлой консистенции и пустот деформируются (мнутся) и не пригодны к употреблению. Для засола используются сорта арбузов с плодами мелких и средних размеров, весом около 2 кг (диаметром до 20 см). Подбирают сорта, которые отличаются плотной корой, неослизняющей мякотью.

Перед солением арбузы сортируют, удаляют плодоножку, тщательно моют и укладывают в бочки рядами плотно, но без нажима. Целесообразно в одной бочке засаливать арбузы одного размера и спелости. После укладки плодов арбузы накрывают деревянными круж-

ками, придавливают грузом, а затем заливают рассолом. Вес груза должен составлять 5% от массы арбузов. Можно бочки укупоривать и через шпунтовые отверстия заливать рассолом соли крепостью 5—6%. Для мелких плодов используют меньшую крепость 4—5%, для крупных дадут 7%. Уровень рассола на 5—10 см не должен доходить до верхнего края бочки, но полностью покрывать плоды. Рассол должен быть прозрачным или слегка помутневшим, не тягучим, без плесени и запаха. Арбузы обычно солят без пряностей, но можно добавить и приправы: корицу, гвоздику и другие.

Залитые рассолом бочки оставляют в условиях комнатной температуры до окончания первого периода брожения (ферментации). После окончания предварительного брожения (через 2—3 дня) их помещают на постоянное хранение в темные холодные подвалы, прохладные помещения, не допуская замораживания. Рассол доливают систематически, удаляют плесень.

Процесс засолки длится около двух месяцев. Сократить его можно, проколов кору плода деревянной иглой, иглой из нержавеющей стали и спицами. Делают по 8—10 наколов в плоде. Глубина должна немного превышать толщину коры.

Лучшая температура для хранения соленых арбузов 0°+3°C. Кислотность их (в пересчете на молочную кислоту) от 0 до 1,2%, содержание соли 1—3%.

Соленые арбузы не должны иметь внутренних пустот и быть мягкими, а мякоть при разрезе красной или розовой, равномерно пропитанной рассолом, кисло-сладкого вкуса с запахом, свойственным соленым арбузам. Соленые арбузы — хороший гарнир к мясным и рыбным блюдам и приятная закуска.

Существует много способов засола арбузов.

ЗАСОЛ АРБУЗОВ

В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Вместо воды используют измельченную арбузную массу. Арбузы при этом получают более высоких вкусовых качеств. На 100 кг подготовленных арбузов берут 50—60 кг измельченной арбузной мякоти, добавляют 3,5—4% соли к весу арбузов. Арбузы плотно укладывают в бочку, на дно которой наливают до 10 см измельченной арбузной массы. Через каждые 3—4 ряда арбузы вновь заливают ею. Можно из массы выжать под прессом сок и заливать арбузы чистым соком, предварительно разме-

шанным с солью. Арбузы в бочках накрывают деревянными кружками, прижимают гнетом. Лучше укупорить бочки и доливать массу или сок через шпунтовые отверстия.

ЗАСОЛКА АРБУЗОВ В ПЕСКЕ

Промытые арбузы плотно укладывают рядами в подготовленные деревянные бочки, на дно которых насыпают песок слоем 3—5 см. Каждый ряд арбузов переслаивают чистым речным песком таким же слоем. После засыпки последнего слоя арбузы придавливают гнетом или укупоривают бочки и заливают раствором поваренной соли 4—5%-ной концентрации. Арбузы при засоле таким способом не имеют вмятин и деформаций поверхности. В этом случае арбузы не накалывают.

Солят арбузы и вместе с шинкованной капустой (3—4 вилка на столитровую бочку). В этом случае арбузы приобретают вкус и аромат квашеной капусты.

При засолке арбузов с яблоками плесень не образуется и плоды остаются твердыми. В подготовленные кадки укладывают арбузы, между ними — яблоки зимних сортов, промежутки засыпают песком. При возможности во время засыпки песком плоды переслаивают ржаной соломой или листьями вишни, черной смородины, которые придают арбузам приятный аромат. Листья и солому ошпаривают кипятком. Порциями заливают и рассол. Верхний слой плодов должен быть полностью покрыт им. В течение 4—5 дней рассол должен быть поверх песка. Если рассол не выступает, его доливают. Затем его снимают чистой тканью так, чтобы песок оставался влажным. Сверху арбузы и яблоки снова засыпают песком слоем 3—5 см и помещают на хранение в погреб.

При таком способе засола качество арбузов и яблок отличное. Плоды твердые, почти свежие к Новому году, слабо- или среднесоленые — к концу зимы, началу весны.

ЗАСОЛ АРБУЗОВ В ДВОЙНОЙ КОЖУРЕ

Для второй прослойки арбузов используют битые, перезрелые арбузы, из которых выбирают мякоть и в пустую кожуру вкладывают арбуз более мелких размеров. Засолку ведут как в предыдущем рецепте.

Для приготовления рассола на 10 л воды берут 800 г соли для крупных и 600 г для мелких арбузов.

Преимущество засолки в двойной коже в том, что ферментация длится более продолжительное время, плоды предохраняются от деформации и дольше сохраняются малосольными.

ЗАСОЛ АРБУЗОВ С ПРОСЛОЙКОЙ СОЛОМЫ

Ржаную или пшеничную солому ошпаривают кипятком. Сверху арбузы покрывают этой соломой, укладывают круг-гнет и заливают рассолом: на 1 ведро воды берут 1 ст. соли и 2 ст. сахару. В качестве пряностей используют лист черной смородины.

ЗАСОЛ АРБУЗОВ КУСОЧКАМИ

Такой способ засолки позволяет употреблять готовые соленые арбузы через 10—12 дней. Ускоренному просаливанию способствует свободное проникновение рассола в мякоть арбуза и повышенная температура воздуха в подвале в период ферментации. Такая продукция хранится месяц, затем перекисает. Используют 3—4%-ный солевой раствор.

ЗАСОЛ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫХ ПАКЕТАХ

Мытые плоды укладывают по одному в полиэтиленовый пакет. Каждый пакет взвешивают и заливают 4,5%-ным раствором соли из расчета 0,4 л рассола на 1 кг веса плода. Пакет завязывают, а края оплавливают. Хранят пакеты в ящиках в неохлаждаемых складах при температуре не ниже +5°C.

СОЛЕННЫЕ АРБУЗЫ ПО-УКРАИНСКИ

На 10 кг целых арбузов — 5 кг арбузной мякоти, 4 л рассола, 40 г корицы, 30 г гвоздики, 25 г красного перца.

Для соления и мочения выбирают свежие, спелые, неповрежденные плоды небольших размеров в диаметре более 15 см, с тонкой кожурой. Их тщательно моют щеткой в чуть теплой кипяченой воде.

Приготовленные арбузы осторожно укладывают рядами в бочку, заливают рассолом (0,5 кг соли на 10 л воды) и добавляют пряности. Затем накрывают деревянным кружком, укладывают небольшой гнет. Оставляют на 1—2 дня в помещении, а потом переносят в подвал,

где сохраняется температура от 0 до $\pm 5^{\circ}\text{C}$. Через 40—50 дней арбузы готовы к употреблению.

СОЛЕНИЕ АРБУЗНЫХ КОРОК

При сушке, изготовлении арбузного меда остается значительное количество корок и семян. Толстые и плотные корки арбуза могут быть использованы как в свежем, так и в консервированном виде для приготовления сухого варенья. При сухом способе посола арбузные корки очищают от наружной плотной кожуры, режут на несколько частей, тщательно промывают в холодной воде и укладывают в чистые, заранее подготовленные бочки слоями, пересыпая каждый слой равномерными порциями соли из расчета 10—12 кг соли на 10 кг подготовленных корок.

При мокром способе посола корки укладывают в бочки и заливают холодным солевым раствором 10%-ной концентрации. Укупоренные бочки хранят в прохладном помещении. Для равномерного просаливания корок бочки во время хранения периодически перекачивают.

МАРИНОВАНИЕ АРБУЗОВ

Арбузы отбирают зрелые, мелких и средних размеров, тщательно моют в холодной воде и плотно укладывают в тару. После этого бочки закупоривают и через шпунтовое отверстие заполняют маринадной заливкой.

Для приготовления маринадной заливки в эмалированную кастрюлю насыпают соль, сахар, наливают воду и кипятят 8—10 мин. К концу кипячения добавляют пряности, вливают уксусную кислоту и подогревают 15—20 мин при температуре 90—95°C. Заливку с уксусной кислотой доводить до кипения нельзя, так как при 100°C и выше кислота и ароматические вещества улетучиваются.

На 10 л воды берут 200—300 г соли, 250 г сахара и 3,5—4 ст. л. 80%-ной уксусной кислоты.

ЗАКАТКА АРБУЗОВ

Приготовление рассола на трехлитровую банку — соль 1 ст. л., сахар 2 ст. л., уксусная кислота 1 ч. л., несколько долек чеснока, лист сельдерея.

Первый способ. У арбузов отделяют кору и видимые семена, режут их кусочками, укладывают в стерилизован-

ные трехлитровые банки и заливают кипящим раствором. После заливки их закрывают крышками и стерилизуют или дают рассолу немного остыть, сливают и кипятят, снова заливают, добавляют в банку 80%-ную уксусную кислоту и закатывают. Готовые банки переворачивают и укрывают, чтобы они остывали медленно.

Рассол готовят из расчета 1 ст. л. соли, 1—2 ст. л. сахару, 1 ч. л. уксусной кислоты.

Второй способ. Арбузы очищают от кожуры и семян. Ломтики укладывают в банки, заливают кипящим рассолом. Через 15—20 мин рассол сливают, кипятят и вновь заливают в банки. Сверху добавляют уксусную эссенцию, закатывают, переворачивают вниз крышкой, хорошо укутывают для медленного остывания. Можно банки стерилизовать, залив кипящим раствором и добавив уксусной кислоты.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ АРБУЗОВ

Плоды арбуза, порезанные на кусочки, помещают в тару — полиэтиленовые термосваренные пакеты различной емкости и быстро замораживают в виде брикетов, блоков. Хранят при температуре — 18°C и относительной влажности не менее 90%. При таком способе замораживания арбузы сохраняют свои пищевые и диетические качества.

АРБУЗ ТРЕЩИТ

С давних времен бахчеводов мучит один нерешенный вопрос: как сделать арбузы транспортабельными? Чтобы в пути плоды не трескались, их подвешивали на ремнях. Да еще к каждому арбузику прикрепляли подушки, дабы не побились друг о друга. Потом стали возить на телегах с рессорами. Бахчеводы уверяют, что сами рессоры появились от нужды перевозить прихотливые арбузы. Проверили: одна миля езды без рессор приносит им больше вреда, чем тысяча миль с рессорами.

Теперь возим гладко, по рельсам, но... погрузка, разгрузка, переброска. Из вагона в вагон, в машину, из машины в магазин... Иной раз третья часть побьется. Что делать? Выводить небьющиеся сорта? Мысль верная. Но вот что говорит история. Когда-то на Волге славилась

два сорта — Растун и Трескун. Растун быстро рос и хорошо переносил перевозку. Его готовили на продажу. А для себя растили Трескун. Этот раскалывался от малейшего толчка. Есть его можно было только на месте. Зато он был втрое, вдесятеро нежнее, вкуснее, слаще Растуна.

Долго бились над проблемой: как определить прочность арбуза? Как узнать заранее, дойдет товар до покупателя или не дойдет? Клади арбуз под пресс. Если кора лопнет, значит, в дальнюю дорогу не годен.

Потом разработали другой способ. Вырезали из арбузной коры полоску. Ломтик. Узкий и длинный. Старались согнуть его в кольцо. Чем круче дуга, тем прочнее кора. Саму кору разобрали по слоям. Крепость ей придает слой механической ткани, пружинистость — тот бесцветный слой, который мы не догрызаем и выбрасываем с корой на помойку. Если бы усилить эти слои? Пробовали. Все равно трещит арбуз. Дело не только в коре. Еще и в мякоти и многом другом. В общем, пока нет такого сорта, чтобы не трескался. Природа запрограммировала полосатые шары как раз для противоположного. Арбуз может катиться некоторое время, но на финише должен треснуть. Иначе как высыпаются семена на дикой бахче? Вот программа и выполняется...

Селекционерам придется еще много повозиться. Арбузное дело новое. У нас в России крупные бахчи возникли всего сто лет тому назад — в 80-х годах, когда была построена железная дорога из Москвы в Саратов и Царицын. Вот тогда-то и началась арбузная эра. Центром новоявленной империи стало село Быково на Волге, верстах в 80 ниже Камышина (там и по сей день центр арбузный). Масштабы выращивания арбузов у быковских сельчан поражали воображение. За один осенний день они грузили по миллиону тяжелых плодов! Технику разработали отменную. Обходились без всякой химии. Были, конечно, свои секреты. Главный — в семенах. Брали их не из любого плода. Из особых, которые называли арбузиками. Разрезали арбузику пополам. Выбирали семена только из той половинки, что ближе к «хвостику», к плодоножке.

Конечно, любой секрет невечен. Соседи переняли опыт быковцев. И вскоре волжские берега превратились как бы в огромный стадион, на котором разбросаны миллионы зеленых мячей. Однако закончилась арбузная эпопея довольно плачевно. Плодов наготовили столько, что не смогли перевезти. Груды плодов скопились на станциях.

Несметное количество арбузов гнило под волжским солнцем. Прекрасные, целебные, но, увы, не доступные потребителю.

Однако выход из трудной ситуации все же нашелся. Спасибо Вольному экономическому обществу. Оно точно предвидело арбузный кризис и еще в 1810 году объявило конкурс на добычу сахара из арбузного сока. Никто тогда не одолел эту задачу. Зато сварили мед. Темный, густой нардек. Замешивали на нем тесто и пекли пряники. Знатки утверждают, что лучших пряников в мире быть не может. Уже после

революции нардеком заинтересовались московские кооператоры. Они закупали арбузный мед вагонами. Отправляли за границу. Особенно много закупали его немецкие фирмы из города Гамбурга. Они тоже пекли пряники.

Прослышав о быковских арбузах, американцы снарядили особую экспедицию на Волгу. Бродили по бахам. Дегустировали. Отбирали лучшие сорта. Собирали семена. Потом развели у себя в штатах. Русские арбузы отличались от своих, замороженных, небывалой лежкостью. Могли храниться до рождества. Поэтому их и окрестили «рождественскими». А донские казаки вывели еще более лежкий сорт. Пудовый. Азовский. С бледно-желтой мякотью и голубыми семенами. Он мог храниться всю зиму. И хотя мякоть оказалась не очень сладкой, все же сорту не было цены. Из него делали отличные цукаты, и завод мог работать круглый год без перерыва.

У нас в России размерами особенно не увлекались (чем крупнее, тем водянистее). Был такой не очень крупный арбузик — Любимец хутора Пятигорска. Вывел его известный на всю страну владелец хутора Д. Лесевский. У Любимца была огненно-красная мякоть. Он вызревал так рано, что годился даже для Восточной Сибири. Отлично поспевал там, несмотря на короткое лето. С тех пор много сменилось и ушло в небытие сортов. Любимец все жив!

Самым трудным в арбузном деле всегда считался посев. Жирные семена привлекали массу птиц. Весною бахча — это птичий базар. Толкуются голуби, вороны и домашняя птица. Мыши, конечно, тоже. Те хозяева, что были скупы и жалели семян, наказывали сами себя. Четвероногие и пернатые съедали все подчистую. Нужно было делать новый посев. Но время уже упущено. Более сообразительные бахчеводы платили дань зверю. В лунку бросали не одно семечко, не два и не три, а двадцать, а то и целую горсть. В итоге выигрывала и та и другая сторона.

В Соединенных Штатах особенно досаждают и по сей день земляные зайцы. Пробовали обсыпать семена нафталином, чтобы отбить арбузный запах. Помогало, но при том лишь условии, если посева сделаны чисто и сеяльщики не оставили следов. Если же потеряли хоть несколько зернышек — все пропало. Зайцы перестают бояться нафталина. Напротив, стремятся на запах, как маньяки.

Арбузы влекут к себе даже таких заядлых антивегетарианцев, как волки. Видели волка, который аккуратно наведывался на бахчу за сладостями. «Подденет мордой и катит к логу. Кинул с обрыва, еще один покати. Утром я нашел одни шкурки», — засвидетельствовал В. Песков. Таким образом, отношение волка к арбузам вполне человеческое. Серому нравится, так же как и нам, сочная, сладкая мякоть.

Иное дело заяц-русак. У того понятие об арбузах совершенно противоположное. Мякотью русака не соблазнишь. Ему подавай корку. Именно ту, которую и мы и волки выбрасываем. Косые обгрызают

полосатый шар снаружи, зелень до белого слоя. Потом бросают и отправляются к следующему. Белое пятно на зеленом фоне видно издалека. Оно бросается в глаза грачам и серым воронам. Место уязвимое, его легко продолбить клювом. Пернатые так и поступают. Делают дырку, добираются до мякоти.

Потом бросают, и плод сгнивает под щедрым солнцем.

Не будь русаков, вороны не решились бы на самостоятельные действия. Отстреливать косых? Нет, нельзя. Лето. И закон в эту пору на их стороне. Бахчеводов трудная ситуация не смутила. Они запускают в небо обычного бумажного змея. А сами идут по полю с коротконогой собакой. Пес спугивает зайцев. Те видят в небе змея. И он, наверное, представляется им парящим хищником, потому что косые задают такого стрекача, что моментально освобождают бахчу. Потом их полдня не видно. Только во второй половине дня, к вечеру, появляются. Тогда бахчевод снова запускает змея и идет во второй обход.

Другая трудность с арбузами — подобрать землю. Целина всегда считалась для них самой подходящей. Когда же целины поубавилось, арбузных дел мастера встревожились. Доходило до курьезов. В Полтавской губернии целину стали продавать в розницу, ведрами и оптом — по 50 копеек за воз! Везли за десятки километров, сыпали в ямки в поле. А в начале века даже сообщение в печати промелькнуло: отныне нет на Полтавщине крупных бахчей! Что делать? Население выросло, а свободных площадей стало меньше. Арбузная же плеть требует простора..

Уж если так плохо было с землей на Полтавщине, то что говорить о севере. Там удобных участков совсем мало. В особенности, на скалистом острове Валааме. Одно время монахи пытались выращивать свои, валаамские арбузики. Вывели сорт Монастырский круглый, до черноты темнокожий. Сначала все шло гладко. Потом плоды стали мельчать. И вкус изменился. Главный огородник иеромонах Анастасий обратился в журнал: «Что делать?»—«Добыть свежей дерновой земли!»— был ответ. «Но у нас одни скалы на Валааме...»—«Что ж, поезжайте на материк и привезите землю на пароходе»,— парировал журнал.

Пожалуй, самым оригинальным способом вышли из земельного дефицита камширцы. Бахчи они разбивают не среди песчаной степи, а среди воды. Выбрали для этой цели красивейшее озеро Камширской долины — Зеринагур, длиною в полтора километра. Вбивают в дно тополевые шести, длинные, как бревна. Рядами, шеренгами, шагах в пять ряд от ряда. Затем выволакивают из воды цепкие водные травы и скрепляют шести, как веревкой. Получается нечто вроде гамака. На гамак наваливают еще водных трав. Они быстро разлагаются, и гряда готова. Арбузы на ней растут превосходно. Урожай собирают, подъезжая на лодках.

И наконец, предвижу вопрос: как оценить спелость арбуза? Как выбрать красный, сочный, сладкий? Чтобы не сырой и не перезревший? Знатоки подходят к этому вопросу осторожно. Сдержанно. Обычно

советуют оценить будущую покупку с трех сторон. Во-первых, сухой ли «хвостик»? Если сухой — арбуз готов. Более дотошные рекомендуют обратить внимание — не перекручен ли он? Лучше брать неперекрученные. Второе правило: щелкни по коже ногтем. Если звук звонкий — бери. Если глухой — погоди. Третье правило: взгляни на светлое пятно (на том боку, что был к земле). Если оно блестящее, гладкое — плохо. Если ярко-желтое — хорошо. Если шершавое — хорошо. Если едва белесоватое — плохо.

Но все эти правила не дают гарантии. Можно щелкнуть и получить звонкий ответ, а внутри — пустота! Перезрел! Некоторые пытаются сжимать арбуз. Если трещит — считают спелым. А ведь это как сжать! Если есть сила — треснет любой! Даже самый негодный.

Пожалуй, вернее всего высказался комментатор одного из старинных сельскохозяйственных журналов: «Узнать, спел арбуз или нет, это, простите за сравнение, так же трудно, как отличить молодого гусака от гусыни. Опытный хозяин не ошибется, но спросите, по каким признакам он это узнал, — сказать не сумеет! Интуиция!»



Дыня

*Высокодоходная
культура*

*Всхожесть семян
сохраняется 10 лет
Окраска и рисунок
дыни определяют ее
спелость*

*Средство против
веснушек*

Родина дыни — Средняя Азия, Малая Азия, Иран, Афганистан. Древность культуры дыни подтверждается находками в гробницах Египта (III и IV вв. до н. э.). В сочинениях Скари-Азими (IV в. до н. э.) уже описывают целебные свойства дыни и приводятся рецепты для применения ее в народной медицине. О дыне в своих сочинениях (этих же времен) упоминает Теофаст.

В европейскую часть СССР она попала из Малой и Средней Азии. Чуть раньше ее появление отмечено в Крыму.

В Херсоне и Таврическом (Севастополе) семена дыни найдены в раскопках, относящихся к IV — II вв. до н. э., близ Керчи — ко II — III вв. н. э.

Лучшие высококачественные сорта дыни в основном выращиваются в Средней Азии, в отдельных районах Закавказья и юга Казахстана (Кзыл-Ординская область).

Дыня отличается меньшим содержанием воды — 84—88,5% на сырое вещество, сравнительно больше в ней сухих веществ (11,5—16%). Сумма сахаров в среднем составляет 9—12%, причем до 60—72% их содержания составляет сахароза, которая и определяет сладость плодов. В ней относительно высокое содержание клетчатки (0,6—1,5) и меньше белка (0,6—0,9% на сырое вещество), каротина — в пределах 0,5—1,4%; вдвое больше, чем в арбузе, пектиновых веществ, поэтому поздние сорта отличаются высокой лежкостью. Дыня богата витаминами В_с, В_з, С, РР. Эта культура выделяется разнообразным набором минерального состава зольных элементов (0,6%), в том числе (в мг на 100 г сырого вещества) кальция — 16, магния — 13, фосфора — 12, вдвое богаче, чем арбуз, содержанием натрия — 32 и калия — 118, в три раза больше железа. В ее составе вдвое больше органических кислот по сравнению с арбузом, тыквой и кабачками. Энергетическая ценность дыни 30 ккал.

В семнах дыни много небелкового азота (0,41% на сухое вещество), легко усвояемых белков и жиров. Рекомендуются при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени, почек, малокровии, гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Наличие в дыне фолиевой

кислоты и солей железа; необходимых для кроветворения, позволяет рекомендовать ее для питания при атеросклерозе и питания пожилых людей. Мякоть и семена обладают мочегонным действием. Отмечено также успокаивающее действие дыни на нервную систему. Отвар мякоти дыни широко используется в косметических целях для удаления пигментных пятен, веснушек и угрей.

Это однолетнее стелющееся травянистое растение. Завязь нижняя, трехгнездная. Плод — многосемянная ложная ягода. Рост дыни начинается с образования семядольных листьев. Длина главной плети достигает 1,5—2 м, боковых — 2,5—2 м. Общая длина стеблевой части растения достигает 20—25 м. Число листьев на растении 200—400.

Корень дыни мощный, состоит из стержневых и боковых сильно развитых корешков. По развитию корневой системы она отличается от арбуза большим ветвлением корней и расположением их в более верхних слоях почвенного горизонта. Максимального развития они достигают к периоду наибольшего развития надземных частей растения. Стержневой корень углубляется на 0,8—2 м, боковые — на 2—3 м.

Дыня — однодомное растение. Как и арбуз, является факультативным самоопылителем. Женские цветки одиночные, крупные, образуются в пазухах листьев 1—2 и 3 порядков. Первыми распускаются, как правило, мужские цветки. Рыльце может воспринимать пыльцу за 1—3 дня до раскрытия цветка, а пыльца дыни способна к прорастанию за сутки до его раскрытия. За вегетационный период на растении дыни мужских цветков образуется 150—200, женских 6—30 шт. Чем скороспелее сорт, тем раньше и ближе к основанию растения образуются женские цветки. Период от оплодотворения до созревания плодов у раннеспелых сортов дынь 30—40, у позднеспелых 60—80 дней. Опыляются главным образом насекомыми.

На одном растении в зависимости от скороспелости и размера плодов созревает 1—3 плода, остальные завязи опадают. Очень ценна способность плодов дыни дозревать в процессе лежки.

Семена у дыни расположены с плацентой в середине плода, которая частично или полностью заполняет внутреннюю часть. Зрелость их наступает раньше физиологической зрелости плодов. Всхожесть сохраняется до 10 лет и более, но заметное снижение ее отмечается после 6—7-летнего срока хранения.

Дыня жаростойка, поэтому она лучше удается в зонах с более высокой температурой, а арбуз — в умеренных. Оптимальная температура для прорастания семян дыни 15—18°C, для роста и развития — 25—30°C. Температура — 1°C губительна.

Избыток влаги переносит хуже, чем ее недостаток. Умеренные поливы способствуют лучшему развитию растений и значительно повышают их продуктивность. Более требовательна дыня к влаге в период плодообразования. Недостаток ее в жаркие дни периода цветения и формирования завязи вызывает опадение или неполноценное опыление женских цветков.

Не выносит затемнения. Недостаточное освещение задерживает рост и развитие растений, способствует более позднему и меньшему образованию завязи, снижает качество опыления, вкус плодов и в целом продуктивность растений.

Дыня предпочитает темноцветные супеси, легкие суглинки, суглинистые черноземы. Плотные, слабоаэрируемые почвы даже при достаточной увлажненности вызывают физиологическое увядание растений. Эта культура относительно солеустойчива (предельная концентрация хлористых солей 0,015%, сернокислых солей 0,02%). Более высокое их содержание отрицательно влияет на рост, развитие, химический состав плодов и вызывает гибель растений. Почвы сильнозасоленные требуют предварительной промывки.

Особенности агротехники

Агротехника дыни в основном аналогична агротехнике арбуза. Под посевы этой культуры подбирают участки хорошо прогреваемые, освещенные и обеспеченные влагой. Уровень залегания грунтовых вод должен быть не менее 1,5—2 м.

Если дыню выращивать на одном и том же месте, то уже на третий год резко снижается урожай из-за большой ее заболеваемости.

На средне- и легкосуглинистых супесчаных почвах юга, юго-востока Казахстана рекомендуется вносить органоминеральные удобрения, в т. ч. органические 20—30 т/га, азотные 30—60, фосфорные 30—90 и калийные 60 кг действующего начала на 1 га. Все эти удобрения, кроме азотных, лучше вносить при осенней основной обработке почвы.

9. Зависимость нормы высева от схемы размещения растений

Дыни	Схема посева	Колич. растений в гнездах, шт.	Колич. лунок на 1 га	Колич. растений на 1 га	Вес 1000 шт семян, г	Потребное количество семян, кг/га
Ранние	$1,4 \times 0,7$	1	10 200	10 200	40—60	2,5—4,5
Среднеспелые	$1,4 \times 1,4$	2	5 100	10 200	40—60	2,5—3,5
Позднеспелые	$2,1 \times 1,4$	2	3 400	6 800	75—90	3,1—3,5

Сеют семена дыни, когда почва на глубине 10 см прогреется до 12—15°C. Глубина заделки семян в зависимости от типа почвы, ее увлажнения и срока посева 4—6 см. Посев в поздние сроки и на легких почвах требует более глубокой заделки семян, в ранние и на тяжелых почвах — более мелкой.

Подготовка семян дыни к посеву аналогична арбузу. Так же еще осенью их замачивают в 3—5%-ном растворе поваренной соли, выдерживая не более 1—2 мин, и сразу же хорошо промывая и просушивая. Перед посевом весной их вновь намачивают, проращивают, прогревают, закамливают, обрабатывая переменными температурами и различными растворами (сернистый марганец в концентрации 0,05% в течение 16 часов). Замачивают за 15—20 дней до посева с последующей просушкой или непосредственно перед посевом. В последнем случае используют горячий раствор (40—50°C). Для приготовления 0,05%-ного раствора необходимо 22 г сернистого марганца на 10 л воды.

Сеют по 5—7 шт. семян в лунку с расчетом на последующую своевременную прорывку.

Размещают дыни на малых площадях и если сорт ранний — более загущенно: ранние — $1,2 \times 0,7$, среднеспелые по схеме — $1,4 \times 1,4$ и позднеспелые — $2,1 \times 0,7$ — $1,4$ по одному растению в лунке. Так как у дыни менее развитая и неглубокозалегающая корневая система, то она требовательней к влагообеспеченности верхнего слоя почвы, хотя раннеспелые сорта дыни не очень отзывчивы на орошение. Обязателен полив дыни в такие фазы развития, как начало цветения мужских и женских цветков, в период интенсивного формирования растений и роста плодов, за 10—15 дней до начала их созревания. Время и продолжительность полива оказывают существенное влияние на содержание сахара в плодах. Полив в период созревания снижает эти показатели и вызывает растрес-

скиваемость плодов. Лучший способ полива — бороздковый, малой струей, не допускающий заплывания почвы.

Зрелость плодов дыни определяется при появлении типичной сорту окраски фона и рисунка. У большинства ранних и среднеспелых сортов плоды легко отделяются от плодоножки, появляется свойственный сорту аромат, вершинная часть плода (у цветоножки) становится мягкой. Несвоевременный сбор приводит к растрескиванию плодов.

Дыни убирают систематически, по мере созревания плодов. Для местного потребления убирают спелые, для транспортировки на дальние расстояния — несколько не вызревшими, а плоды зимних сортов — недозрелыми, в технической зрелости.

Сорта

В Казахстане районировано 13 сортов дынь. Наибольшее распространение получили такие сорта дынь, как Колхозница 749/753, Илийская и Лимонно-желтая. Остальные 10 сортов районированы по одной области, имеют местное (Кзыл-Ординские) или среднеазиатское происхождение.

Бухарка 944 — сорт Среднеазиатской опытной станции ВИР. Растения среднемощные, среднеплетистые. Плоды крупные. Поверхность бугристая. Фон светло-лимонный. Рисунок — редкие оранжевые пятна неправильной формы, сетки нет. Мякоть очень толстая, белая, рыхлая, волокнистая, сладкая, грушевого вкуса. Плаценты слабые, иногда расплывающиеся. Сорт среднеспелый, высокоурожайный, сравнительно устойчив к почвенному засолению и мучнистой росе, нетранспортабелен, быстро перезревает, требует своевременной уборки, пригоден для местного потребления. Районируется в Чимкентской области.

Гуляби-Кара местная — местный сорт Кзыл-Ординской области. Растения мощные, длинноплетистые. Плоды крупные (3—7 кг) цилиндрической и широкоэллипсоидальной формы. Поверхность плода слегка морщинистая, покрыта несвязной сеткой в виде трещин. Фон темно-зеленый; рисунок отсутствует. Мякоть толстая, белая, плотная, очень сладкая, с ванильным привкусом. Сорт позднеспелый (110—120 дней), урожайный, выносливый, нетранспортабелен и лежкий. Один из лучших в мировом ассортименте. Районируется в Кзыл-Ординской области.

Десертная 5 — сорт Краснодарской селекционной овощекартфельной опытной станции. Растения среднемощные, среднеплетистые. Плоды мелкие и средние (0,8—1,6 кг), удлинено-округлой формы. Поверхность гладкая, слабосегментированная. Фон бледно-желтый, желто-зеленый. Рисунок — желто-оранжевые редкие пятна и узкие светло-салатные (зеленоватые) полосы в углублениях сегментов. Кора тонкая, нежная, сладкая, с медовым привкусом. Семена среднего размера, ланцетовидной формы, желтые. Сорт среднеспелый (90—100 дней). Отличается высокими вкусовыми качествами и высоким содержанием сухих веществ, нележкий, нетранспортабелен. Районируется в Джамбулской и Уральской областях.

Илийская — сорт селекции Казахского НИИ картофельного и овощного хозяйства. Растения среднеплетистые. Плоды мелкие и средних размеров (0,8—2 кг) округлой, несколько сплюснутой формы. Поверхность плода слабосегментированная. Фон желто-оранжевый. Рисунок — узкие в углублениях сегмента оранжево-желтые ленточки, сливающиеся с фоном. Кора тонкая, мякоть белая, средней толщины, средней плотности, полностью вызревающая, сочная, нежная, сладкая, очень ароматная. Семена удлиненной формы, средних размеров, белые. Сорт ранний (68—75 дней), урожайный, среднеустойчив к болезням, высоких вкусовых качеств (4—5 балла). Лежкость и транспортабельность низкие.

Сорт рекомендуется как ранний для открытого грунта, для выращивания в пленочных теплицах и временных пленочных укрытиях. Хорошо удается в рассадной культуре. Из набора ранних сортов отечественной селекции имеет самое широкое распространение по Союзу — районирован в Калмыцкой АССР, Краснодарском крае, Молдавской ССР, Саратовской области и 4 областях Киргизии. В Казахстане районирован в Алма-Атинской, Джамбулской и Талды-Курганской областях.

Ич-Кзыл 1985 — сорт Среднеазиатской опытной станции ВИР. Растения среднесплетистые. Плоды среднего размера (1,6—2,5 кг), эллипсоидальной или эллипсоидально-яйцевидной формы. Поверхность плода слабосегментированная, гладкая, покрыта сплошной редкой сеткой. Фон беловато-зеленый, лимонный. Рисунок — разорванные узкие темно-зеленые полосы и голубовато-серые узкие ленточки. Сетка сплошная, тонкая, местами связная. Мякоть средней толщины, оранжево-красная, хрустящая, сочная, очень сладкая. Семена среднего размера, широкоовальной формы, кремовые. Сорт среднеспелый (95—100 дней), среднеурожайный, лежкость и транспортабельность средние. Пригоден для летнего использования и вяления. Районирован в Джамбулской области.

Ич-Кзыл крупноплодная — сорт Узбекского НИИ овоще-бахчевых культур и картофеля. Растения среднесплетистые, длинноплетистые. Плоды крупные, эллипсоидальной формы. Поверхность гладкая, сетка полная, крупноячеистая. Фон светло-зеленый. Рисунок — узкие, темно-зеленые слабо разорванные с неравномерно выступающими краями полосы. Кора плотная. Мякоть средней толщины, оранжевая, почти полностью вызревающая, очень сладкая, хрустящая. Семена среднего размера, широкоовальные, желтые. Сорт среднеспелый (95—100 дней), урожайный, устойчив к болезням и сухости воздуха. Транспортабельность и лежкость хорошие, является одним из лучших сортов в сушке. Районируется в Чимкентской области.

Казачка 244 — сорт Бирючукской овощной селекционной опытной станции. Растения среднесплетистые, среднесплетистые. Плоды мелкие и средних размеров (0,6—2 кг), округлой и округло-овальной формы, поверхность гладкая. Фон оранжевый, без рисунка. Сетка редкая, крупноячеистая. Кора твердая. Мякоть толстая, полностью вызревающая, белая, сладкая, сочная, с дынным ароматом. Сорт среднеспелый (80—90 дней), среднеурожайный, средней транспортабельности и лежкости. Районируется в Восточно-Казахстанской области.

Калайсан местная — местный сорт Кзыл-Ординской области. Растения мощные, длинноплетистые. Плоды крупные (3—6 кг), короткояйцевидной формы с коническим сбегом к вершине, слегка ребристые. Поверхность у плодоножки морщинистая. Сетка отсутствует. Фон оранжево-желтый. Рисунок — сплошные и разорванные средней ширины темно-зеленые полосы и пятна. Кора твердая, мякоть белая, около коры зеленоватая, толстая и плотная, нежноволокнистая, очень сладкая, со слабым ванильным привкусом. Семена среднего размера, широкоовальной формы с волнистой поверхностью, желтые. Сорт позднеспелый (110—120 дней), используется для зимнего хранения. Лежкость и транспортабельность высокие. Выход вяленой продукции 15—16%. Один из лучших местных сортов Кзыл-Ординской области.

Кой-Баш 476 — сорт Узбекского НИИ овоще-бахчевых культур и картофеля. Растения мощные, сильноплетистые. Плоды крупные, яйцевидной и удлинено-яйцевидной формы. Поверхность плода неглубоко крупноморщинистая, особенно у плодоножки. Сетка разорванная, крупноячеистая у плодоножки и редкая у вершины плода. Трешины средней толщины у плодоножки и мелкие у вершины плода. Фон коричнево-желтой, в нижней части плода коричнево-зеленой окраски. Рисунок отсутствует. Кора твердая. Мякоть средней толщины, вызревающая на 1/6 толщины плода, белая, у коры зеленоватая, плотная, сладкая, со слабым ароматом. Семена крупные, широкоовальной формы, темно-желтые. Сорт позднеспелый (110—

115 дней), урожайный. Лежкость и транспортабельность высокие. Районирован в Чимкентской области.

Кокча 588 — сорт Узбекского НИИ овоще-бахчевых культур и картофеля. Растения среднесплетистые, длинноплетистые. Плод среднего и крупного размеров, веретеновидной формы. Поверхность плода гладкая. Сетка густая, равномерная, крупноячеистая. Фон серо-зеленый. Рисунок отсутствует. Кора плотная. Мякоть белая, у коры зеленоватая, средней толщины, хрустящая, сочная, сладкая. Семена среднего размера, овальной формы, желтой окраски. Сорт среднеспелый (90—100 дней), урожайный, засухоустойчивый. Транспортабельность и лежкость средние. Районирован в Чимкентской области.

Колхозница 749/753 — сорт Бирючукской овощной селекционной опытной станции. Растения среднесплетистые, короткоплетистые. Плоды мелкие (0,5—1,0 кг), шаровидной формы. Поверхность плода гладкая с элементами сетки, кора твердая. Мякоть тонкая, полностью вызревающая, белой окраски, иногда с бледно-зеленой прослойкой у коры, плотная, полухрустящая, хороших вкусовых качеств. По сахаристости занимает одно из первых мест среди европейских сортов дыни. Семена среднего размера, овальной формы, кремовые. Сорт среднеспелый (85—95 дней), среднеурожайный, устойчив к антракнозу и бактериозу, к растрескиванию плодов. К длительному хранению не пригоден. Сорт предназначен для летне-осеннего потребления и для транспортировки на дальние расстояния. Районируется в 13 областях Казахстана, за исключением Джамбулской, Кызыл-Ординской, Кустанайской, Целиноградской и Чимкентской областей.

Лимонно-желтая — сорт Краснодарской овощной опытной станции. Растения среднесплетистые. Плоды мелкие и средние, округлой или слегка сплюснутой формы. Поверхность плода гладкая, среднесеgmentированная, фон лимонно-желтый, с мелкой густой точечностью. Рисунок отсутствует. Кора средней твердости. Мякоть белая, средней толщины, на 1/3 не вызревающая, средней плотности и сочности, гладкая, с приятным ванильным привкусом. Семена среднего размера, широкоовальной формы, кремовые. Сорт среднеспелый (75—85 дней), с дружным созреванием плодов, нежный, малотранспортабельный, среднеустойчив к заболеваниям. При избытке влаги и несвоевременных сборах плоды растрескиваются. Сорт пригоден для выращивания в рассадной культуре, под временными и пленочными укрытиями. Районирован в Восточно-Казахстанской и Талды-Курганской областях.

Ташлаки 862 — сорт Узбекского НИИ овоще-бахчевых культур и картофеля. Растения среднесплетистые. Плоды мелкие и средние, цилиндрической формы, слегка уплощенные к плодоножке. Поверхность плода гладкая. Сетка крупная, неполная, крупноячеистая, среднегрубая, у плодоножки связная, к вершине плода — в виде элементов или отсутствует. Фон зеленый. Рисунок отсутствует. Кора средней твердости. Мякоть толстая, белая, слабохрустящая, очень нежная, сладкая, с ванильным ароматом. Сорт среднеспелый (80—90 дней), урожайный, малотранспортабельный, предназначен для местного потребления. Районирован в Джамбулской области.

Торлама местная — местный сорт Кызыл-Ординской области. Растения длинноплетистые. Плоды крупные, веретеновидной и яйцевидной форм. Поверхность неровная, покрыта густой мелкоячеистой сеткой. Фон темно-зеленый, без рисунка. Мякоть средней толщины, не вызревающая на 1/6 толщины, белая, хрустящая, сочная, очень сладкая, грушевого вкуса, со слабым ароматом. Семена средних размеров, широкоовальной формы, гладкие, кремовые. Сорт среднеспелый (105—110 дней), транспортабельный,

лежкий, урожайный, пригоден для длительного хранения и вяления. Выход вяленой продукции 13—14%. Районирован в Кызыл-Ординской области.

Как получить ранний урожай дынь

В защищенном грунте из всех бахчевых лучше удается выращивание дыни. Эта культура пластична, дает раннюю продукцию, плоды ее способны к дозариванию в помещении. Для этих целей используют сорта Лимонно-желтая и Илийская. Последняя дает раннюю, высоких вкусовых качеств продукцию и высокий урожай.

Для ускорения созревания плодов дыни используют рассадный способ выращивания, посев под временные пленочные укрытия или мульчирование посевов темной и обычной полиэтиленовой пленкой. Наиболее эффективные приемы ускорения созревания дыни — сочетание рассадного способа выращивания с пленочным укрытием в открытом грунте, высадка рассады в парники, пленочные весенние и зимние теплицы.

Приемы получения ранних урожаев дыни аналогичны арбузу.

Выращивают рассаду в парниках вторым рамооборотом, т. е. после выборки рассады ранней капусты в пленочных и зимних теплицах и укрытиях. Рассада лучшего качества получается в дернинках 10×10 см. Выращивают ее также в бумажных, полиэтиленовых, перегнойно-земляных горшочках. Состав смеси зависит от зоны выращивания. В условиях юга и юго-востока Казахстана используют смесь перегноя и дерновой земли 1:2, 2:1. Возраст рассады дыни при высадке в открытый грунт более эффективен в 30—35 дней.

Схема размещения растений дыни в открытом грунте — $1,2 \times 0,7$ м по одному или $1,2 \times 1,2$ м по два растения в лунку при ручной и $1,4 \times 1,4$ м по одному и два растения — при механизированной обработке почвы.

Для ускорения созревания плодов дыни в северных зонах возделывания проводят нормировку плодов. При этом у крупноплодных сортов оставляют по одному, у мелкоплодных — по 2—3 плода, ближе расположенных к основанию растения. Когда плоды нормально развиты и достигают 5—8 см в диаметре, лишние завязи и цветки удаляют.

Высаживают под раму в парниках по 1—2 растения

в центре, ближе к северному парубню; при размещении двух растений — по диагонали. Высаживают рассаду в лунки глубиной 25 см и диаметром 40 см, присыпают ее землей, образуя холмик высотой 10—15 см. Делают поливные борозды. Полив умеренный через каждые 7—10 дней. Прищипка главной плети над 4—5 листом ускоряет появление плодоносящих плетей. Боковые плодоносящие побеги систематически удаляют. Это способствует повышению сахаристости плодов, увеличивает их размеры, уменьшает опадение завязи. Урожай при этом способе выращивания получают по 4—8 кг с одной рамы на 20—30 дней раньше, чем с открытого грунта.

Выращивание дыни под пленочными укрытиями аналогично арбузу. Схема посева или высадки рассады дыни в открытом грунте под пленочные укрытия — 100—120×50—60 см.

В зависимости от типа сооружений и используемых сортов в пленочные и зимние теплицы высаживают по 1—4 растения на 1 м². Выращивают шпалерным способом и врасстил естественной формы куста. Лучшая схема размещения дыни в теплицах — 100×30 и 70×70 см, а с формированием куста — 100—50×30 см. Возраст рассады 30—35 дней. Для ускорения плодоношения главный стебель прищипывают над 3 листом, боковые над 6, оставляют по 2—3 побега на растении. После образования завязи прищипывают плодоносящие побеги, оставляют 4—5 листьев над завязью.

В теплицах поддерживается температура 25—30°C до образования завязи, а затем 30—40°C, ночью не ниже 18°C. Относительная влажность воздуха в пределах 60—70%.

Для хранения отбирают плоды без механических повреждений и заболеваний, с плодоножкой. Несколько недозрелые плоды хранятся дольше и в процессе лежки в них улучшаются вкусовые качества и полностью сохраняются питательные свойства.

Обязательный прием, способствующий длительному хранению плодов, — их подвяливание, для чего до закладки на хранение дыни выдерживают под навесом или укрытыми в поле. Укрывают плоды толстым слоем ботвы. Плоды укладывают плодоножкой вниз. Большинство осенне-зимних сортов сохраняется в течение 5—7 месяцев и больше, не теряя своих качеств.

Приемам предварительной подготовки дыни к хранению в Средней Азии придают большое значение.

У отобранных плодов в стадии технической спелости подрезают плодоножку наполовину. Через 5—6 дней ее срывают совсем, плоды на 15—20 дней оставляют в поле и только при наступлении легких заморозков вывозят. Недозрелые, несколько провяленные плоды хорошо хранятся. При хранении в первые месяцы сахаристость дыни увеличивается за счет увеличения содержания полисахаридов, затем снижается.

Для предупреждения перезревания плодов бахчеводы Узбекистана перекручивают плодоножку на 360° и через 2—3 дня плоды увозят с поля. Хорошо вызревшие плоды подвяливают в течение 5, более поздние сорта — 10 дней. Затем их вывозят и размещают на подстилку под укрытие так, чтобы дыни не касались друг друга. Здесь их выдерживают до наступления устойчивых заморозков, а затем перекладывают в хранилища.

Против возбудителей грибных заболеваний перед закладкой на хранение во Франции, например, проводят тепловую обработку плодов, погружая их на три минуты в горячую воду при температуре 52°C. В Индии покрывают плоды воском. Это снижает поражаемость болезнями и их загнивание.

В личном подсобном хозяйстве дыни можно хранить в сараях, подвальных и нежилых помещениях, в прохладном сухом погребе. Хорошо хранятся дыни и на чердаках при переслойке их мякиной, в холодильниках, специальных дынехранилищах. Если хранят непродолжительное время, то используют ящики-клетки, которые настилают соломой слоем 10—15 см. Плоды укладывают в один слой. Лучшим подстилочным материалом считается мягкая стружка и луковая шелуха.

Но наиболее удобный способ хранения осенне-зимних сортов дыни — это подвешивание их в сетках плодоножкой вниз. Сетки делают из шпагата. Бахчеводы Средней Азии хранят дыни на подвесках из лоха (рогозы). Широко распространен стеллажный способ хранения поздних дынь — на кольцах из сухих листьев камыша. Плоды укладывают горизонтально и вертикально, плодоножкой вниз. Такой способ более экономичен по сравнению с подвешиванием.

В Средней Азии дыни закладывают в основном в дынехранилищах с толстыми (0,8—1 м) стенами, высотой 4—6 м и обязательно с тамбуром. Крыша с земляным покрытием, смазанная глиняно-саманным раствором. Пол посыпают сухим песком. Внутри хранилища на расстоянии одного метра друг от друга размещают шпалеры, на которые подвешивают дыни. Оставшиеся дыни уклады-

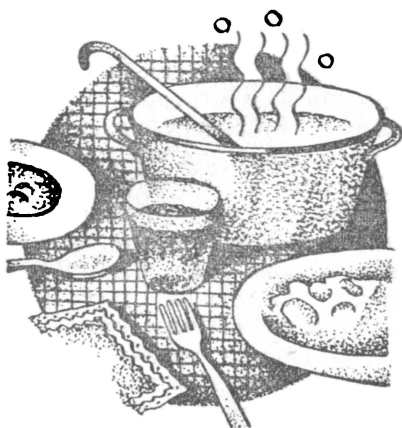
вают на землю в один слой. Используют их в первую очередь.

Дынехранилища — это в основном помещения полуподвального типа, углубленные на 1 м в землю. Высота хранилища 2—2,5 м. С боковых сторон вмонтированы вытяжные трубы. Хранят дыни в один слой горизонтально на сетчатых стеллажах. Стеллажи в 3—4 яруса располагают на расстоянии полуметра. В качестве подстилки используют сухой камыш, хвою, солому и стружку. Хорошо размещать плоды вертикально на специальные кружочки, плодоножкой вниз. Сплошная подстилка в большей степени способствует развитию плесени.

Ранние среднеазиатские сорта дынь хранятся лишь 5—10 дней и поэтому наибольшую естественную убыль дают уже в первые 5 дней. Лучше и дольше они сохраняются в технической спелости. Не рекомендуется одновременно с ними хранить и овощи, особенно картофель, так как дыни приобретают неприятный запах и быстрее портятся. При хранении с яблоками они быстрее созревают, потому что яблоки выделяют газ этилен, способствующий ускорению созревания плодов. Время от времени проводят осмотр плодов и по мере их дозревания отбирают для употребления, а плоды с признаками заболевания удаляют.

Европейские сорта для длительного хранения не пригодны. Они выдерживают не более 30—45 дней при температуре 0—7°C и относительной влажности воздуха 75—85%. Лучше хранятся в течение 40—50 дней сорта Украинка 320, Кубанка 93, Осенняя 6, Молдавская осенняя. В естественных условиях плоды этих сортов сохраняются не более 15 суток.

Для ускорения созревания плодов дыни применяют стимуляторы дозаривания. Из большинства их лучшим для дыни является газ этилен. Под его действием усиливается процесс обмена, активность ферментов, интенсивность дыхания и т. д. Скорость дозаривания повышается вдвое при температуре хранения 2—5°C и влажности воздуха до 50—80%. Оптимальная температура для дозаривания плодов должна быть не менее 20°C. Дыни, выращенные в защищенном грунте, недозрелыми хранятся 20 дней при температуре 4°C, зрелыми — 10 дней. Качество плодов повышается в модифицированной газовой среде с содержанием O_2 не ниже 2%, CO_2 — 10—20%. После хранения в этих условиях дыни можно хранить как обычно.



Рецепты блюд из дынь

*Дынный мед
Суп из дыни
и ежевики
Курт из дыни*

Дыня используется главным образом в свежем виде как десерт. В сочетании с ягодами, фруктами и овощами идет на изготовление салатов. Ее вялят, перерабатывают на варенье, цукаты, повидло, мед, готовят желе, компоты, напитки, а также солят и маринуют.

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ДЫНИ, АПЕЛЬСИ- НОВ И БАНАНОВ

Дыня небольшая, апельсины 2 шт., бананы 2 шт., мед 2 ст. л., кислый сок 2 ст. л., толченые орехи 2 ст. л., соус из растит масла со сметаной 2 ст. л., соль.

Фрукты чистят. Апельсины и бананы режут кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и попеременно укладывают на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Заливают смесью меда с соком, посыпают толчеными орехами. При желании добавляют соус сметанный.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И СЛИВ

Дыня небольшая, сливы 1 1/2 ст., толченые орехи 2 ст. л., мед 2—3 ст. л., кислый сок 2 ст. л., сладкий сметанный соус или взбитые сливки 1/2 — 3/4 ст., соль.

Дыню чистят, режут тонкими ломтиками и укладывают на блюдо. Из слив удаляют косточки, режут пополам и вместе с толчеными орехами укладывают на кусочки дыни. Сбрызгивают соком, в который предварительно добавлен мед. При желании заливают густым сладким сметанным соусом и взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус и сливки можно подать отдельно.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ, ЧЕРНОСЛИВА ИЛИ ВИНОГРАДА

Дыня небольшая, листья салата 4—5 шт., чернослив или виноград 2 ст., сметана и взбитые сливки 1/2 — 3/4 ст., сахар 1—2 ч. л., грецкий орех 3 шт., лимонный сок, соль.

Дыню чистят и режут на ломтики толщиной 1—1 1/2 см, укладывают их на листья салата, сбрызгивают лимонным соком. Чернослив или виноград режут пополам и выкладывают горками на ломтики дыни. Украшают взбитыми с сахаром сливками и половинками грецкого ореха. При желании можно все перемешать.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И ЕЖЕВИКИ

Дыня 2—3 ломтя, ежевика 2 ст., крыжовник или виноград 1 ст., сливы 1 ст., смородина красная 1/2 — 1 ст., яблоко кислое 1 шт., ягодный сироп или сладкий сметанный соус 1 ст.

Сливы режут на 4 части, удаляют косточки. Ягоды режут пополам, из винограда удаляют косточки, яблоко натирают, дыню режут кубиками, смородину отделяют от веточек. Фрукты и ягоды укладывают слоями в стеклянную миску, заливают ягодным сиропом или сладким сметанным соусом.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ ИЛИ КАБАЧКОВ

Этот салат готовят по рецепту сладкого салата из тыквы, но в салат из дыни добавляют меньше сахара.

СУПЫ

СУП ИЗ ДЫНИ, ЯБЛОК И ЛИМОНА (С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ)

Диеты: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,
15, а также при малокровии.

Дыня 120 г, яблоки 75 г, лимон 30 г, сахар 40 г, отвар шиповника 300 г, соль.

Дыню и яблоки моют, очищают от кожуры и семян, шинкуют в виде лапши и засыпают сахаром, ставят в холодное место. Измельченные плоды шиповника кладут в кипящую воду вместе с яблочной кожурой, кипятят 10 мин, затем дают настояться в течение 2—3 ч при закрытой крышке. Настой шиповника процеживают. В кипящий отвар закладывают подготовленные фрукты, мелко нарезанный лимон. Подают суп охлажденным до комнатной температуры. К супу можно подать печенье, варенье или сдобные сухари.

СЛАДКИЕ БЛЮДА, НАПИТКИ

ДЫНЯ И АРБУЗ С САХАРОМ

Диеты: 1, 2, 7, 10.

Дыня 2000 г, арбуз 2500 г, сахар 100 г.

Дыню промывают, срезают кожуру, режут пополам, удаляют семена. Мякоть дыни и арбуза режут на ломтики и аккуратно укладывают на тарелки. При подаче посыпают сахаром.

ФРУКТЫ С ДЫНЕЙ И МОРКОВЬЮ

Дыня 70 г, груша, яблоко, морковь 1/4 шт., абрикос 2 шт., сахарная пудра 1 ч. л.

Режут кусочками очищенную дыню, грушу и яблоко. Натирают на терке морковь. Все соединяют, посыпают сахарной пудрой. Украшают абрикосом, виноградом или ягодами (без косточек). Это блюдо можно подать на десерт и на закуску перед обедом.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ДЫНИ

Дыня очищенная 1000, вода 2 л, сахар 1 ст.

Свежую не очень спелую дыню очищают от кожуры и семян, режут крупными кубиками, засыпают сахаром и оставляют 6—8 ч в прохладном месте. Из остатка сахара и воды варят сироп, заливают дыню и кипятят 2—3 мин на слабом огне.

НАПИТКИ ИЗ ДЫНИ

Мякоть дыни 1200 г, лимон 1/2 шт., сахар 1 ст., вода 2 ст., газированная вода 2 ст., ликер 1 ст. л., немного пахучих эссенций.

Сахар растворяют в воде, ставят на огонь и варят не более 3—4 мин так, чтобы получился не очень густой сироп. Полученный сироп охлаждают, выжимают в него сок из половины лимона. Мякоть дыни режут на небольшие кусочки, закладывают в посуду, заливают приготовленным сиропом и оставляют на 1—1,5 ч, после чего добавляют газированную воду и перемешивают. В полученный напиток добавляют эссенцию. Подают напиток в охлажденном виде.

ДЕСЕРТНЫЙ НАПИТОК «АССАТЕ»

Сок дыни 1—3 ст., яблочный сок 2/3 ст., сахар по вкусу.

В сок дыни вливают яблочный сок, добавляют во вкус сахар и перемешивают. Подают напиток хорошо охлажденным.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ДЫНИ

*Дыня очищенная 1000 г, вода
2 л, сахар 2 ст.*

Не очень спелую дыню очищают от кожуры и семян, режут крупными кубиками, засыпают сахаром и оставляют на 6—8 ч в прохладном месте. Из остатка сахара и воды варят сироп. Заливают дыню и кипятят на слабом огне.

ПЕРЕРАБОТКА И КОНСЕРВИРОВАНИЕ

ВЯЛЕНАЯ ДЫНЯ

Это наиболее простой и доступный вид переработки. Готовая продукция содержит много сахаров, отличается высокими вкусовыми качествами. Из вяленой дыни готовят начинку для пирогов, ватрушек и запеканок. Сушеная дыня очень транспортабельна, хранится несколько лет, не теряет вкусовых качеств при резких переменах температур.

Для вяления используют все сорта дыни, но более пригодными считают твердокорые, плотномысые, сахаристые и ароматные. Для сушки используют зрелые, без признаков загнивания, неповрежденные плоды. Сорта с малым содержанием сахара дают продукцию плохого качества.

Дыни, предназначенные для вяления, на 2—3 дня раскладывают на солнце для провяливания, чтобы они были менее ломкими. Место сушки должно быть открыто и хорошо освещено в течение всего дня.

Перед сушкой дыни сортируют по сортам, степени зрелости, качеству и размеру плодов. Подвяленные дыни моют, высушивают, режут на 2 равные части вдоль плода, очищают от семян и плаценты. Половинки дыни режут на ломтики толщиной 2—3 см и в зависимости от способов сушки отделяют мякоть от коры полностью (при раскладке) или несколько (на 3—4 см) не дорезают (при развешивании).

Сушат дыни в специальных сушилках (огневых, паровых, вакуумных) при температуре от 40 до 90°C, но чаще воздушно-солнечным способом — вялением. В дождливых районах сушат ее под навесами и сквозняками. Способ сушки зависит от особенностей сорта. Плоды с плотной хрустящей мякотью можно сушить на вешалах. Мягкомякотные, ломкие дыни в течение 2—3 дней

подсушивают на стеллажах. Затем подвешивают на вешала до окончания сушки.

Вялят также на деревянных подносах, фанерных листах и сетках. Время сушки ускоряет высокая температура и низкая влажность воздуха, скорость его движения. Продолжительность сушки зависит от зрелости плода, толщины ломтиков. При естественной сушке обычно требуется 10—12 дней.

Для предохранения дыни от повреждений осами, мухами во время сушки ее прикрывают марлей, сеткой или перед сушкой окуривают сернистым газом из расчета 2 г серы на 1 кг сырья в течение 20—30 мин.

Готовая вяленая дыня должна иметь светло-желтый или светло-коричневый цвет, на ощупь — мягкая, эластичная, липкая и при сильном сжатии в руке не должна выделять сок (влажность не более 20—22%).

Вяленую дыню сортируют по качеству и окраске, затем сплетают в жгуты (косы) и плотно укладывают в чистую посуду или ящики, выстланные пергаментной бумагой. Для удобства использования иногда пластинки прессуют в виде небольших плиток, брикетов, брусков весом 0,5—2 кг и заворачивают в целлофан. В таком виде сушеная дыня занимает меньший объем и лучше хранится. Хранят ее в темном сухом прохладном помещении при температуре не выше 10—12°C и относительной влажности воздуха 65—80%.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

*Подготовленные кусочки 1000 г,
сахар 1200 г, вода 400 мл, лимон-
ная кислота 3 г, ванилин 0,01 г.*

Первый способ. Используют не полностью созревшие плоды с плотной ароматной мякотью. Дыни моют, очищают от кожуры и семян, нарезают кусочками прямоугольной формы толщиной 1,5—2 см или кубиками, бланшируют 3—5 мин в кипящей воде и тут же охлаждают в холодной. Чтобы предохранить нежную мякоть от разваривания, ее выдерживают 20—30 мин в известковой воде 2%-ной концентрации, а затем бланшируют в горячей воде (85—90°C) в течение 5—10 мин и охлаждают в холодной. После этого кусочки дыни заливают в эмалированном тазу кипящим 75%-ным сахарным сиропом и выдерживают 8 ч. Затем дыню вместе с сиропом уваривают 8—10 мин и опять оставляют на восьмичасовую выдержку. Вторая варка проводится аналогично первой. Во время второй варки добавляют лимонную

кислоту. При третьей варке варенье уваривают до готовности. В конце третьей варки добавляют ванилин.

*Мякоть 1000 г, сахар 1200 г, вода
2 ст., лимонная кислота 1/2 г, щепотка шафрана или ванилина.*

Второй способ. Приготовленные кусочки дыни бланшируют, опустив в кипяток на 2—5 мин, затем быстро охлаждают, промывая холодной водой, засыпают частью сахара и ставят на 2—3 ч в холодное место. В воду высыпают оставшийся сахар и варят сироп. Горячим сиропом заливают дыню и оставляют на 8 ч. После этого отделяют сироп, кипятят и заливают им снова дыню, так повторяют три раза. Затем варят варенье до готовности. В последнюю очередь в варенье добавляют шафран, ванилин, лимонную кислоту.

ДЫННЫЙ МЕД (БЕКМЕС)

Готовят так же, как и арбузный. Используют для этих целей дыни с нежной мякотью. Плоды моют, режут пополам, удаляют семена, выбирают и измельчают мякоть, сок отжимают и варят на медленном огне. Если мякоть плотная и сок плохо отжимается, кусочки дыни варят 50—60 мин с добавлением небольшого количества воды. После этого сок отжимают, процеживают и уваривают до готовности. Выход дынного меда 5—8% от веса сырья. Употребляется для выпечки коврижки и пряников.

ЦУКАТЫ ИЗ ДЫНИ

*Подготовленная дыня 1000 г,
сахар 5 ст., вода 3 ст., сахарная
пудра 170 г.*

Дыню режут ломтиками, квадратиками, заливают кипятком и варят в течение 10—15 мин, пока они не станут мягкими. После этого их опускают в горячий сироп, выдерживают в течение 10—12 ч. Затем варят в 3—4 приема, пока кусочки не станут прозрачными. Для засахаривания плоды вначале подготавливают так же, как и для варенья, до полной готовности. Рекомендуется даже несколько переваривать плоды, т. е. уваривать их до температуры кипения сиропа 107,5—180°C. Сироп при этом будет вязким. Сразу же после варки плоды вместе с сиропом выливают на сито или в дуршлаг на 1,5—2 ч, пока сироп стечет, и раскладывают в один слой для просушки. Подсушивают в печи или духовке при температуре не выше 40°C. Слегка подсушенные

кусочки осыпают мелким сахарным песком, стараясь покрыть слоем песка всю поверхность кусочков, слегка их встряхивая. После обсыпки дается вторая подсушка.

ЦУКАТЫ ИЗ КОРОК ДЫНИ

Готовят по рецепту «Цукаты из корок арбуза».

ДЖЕМ ИЗ ДЫНИ

Для выработки джема к 1 кг мякоти добавляют 1,5 кг сахару.

Подготовка дыни такая же, как и при варке варенья. Нарезанные кусочки дыни бланшируют в 10%-ном сахарном сиропе в течение 10—15 мин (на 0,5 л воды берут 50 г сахару), затем добавляют сахар и уваривают до готовности. Для улучшения аромата и вкуса джема добавляют в середине варки лимонную кислоту, а в конце варки перед расфасовкой джема — ванилин. Готовый джем расфасовывают в кипящем виде в подготовленные банки и закатывают.

ПОВИДЛО ИЗ ПЮРЕ ДЫНИ, ТЫКВЫ И ЯБЛОК

На 1 кг яблочного пюре берут 800 г тыквы или дыни, 1 кг сахару.

Получается повидло из смеси яблочного пюре, дыни и тыквы.

ДЫННО-ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО

На 1 кг повидла нужно взять яблочного пюре 470 г, дынного пюре 330 г, сахару 600 г, лимонной кислоты 2,5 г.

Изготовлению повидла предшествует выработка пюре из свежих яблок и пюре из свежих дынь. Как приготовить повидло из яблок, всем хорошо известно. Для приготовления же дынного пюре зрелые дыни после тщательной мойки режут на части, отделяют вызревшую часть мякоти. Затем ее режут на мелкие куски, укладывают их в эмалированную посуду и нагревают на слабом огне. Чтобы в начале нагревания масса не пригорела, на дно кастрюли наливают немного воды. Проваривают массу до полного размягчения в течение 10—15 мин и в горячем виде протирают через сито. В эмалированную кастрюлю помещают яблочное и дынное пюре, нагревают на слабом огне. Во время нагревания к смеси добавляют небольшими порциями половинную норму сахару. Всю массу уваривают 20—30 мин, постоянно помешивая, чтобы предупредить подгорание. В конце варки добавляют остальной сахар и уваривают до готовности еще 15—20 мин. Общая продолжительность варки не должна превышать 45—

50 мин. Более длительное время варки ухудшает внешний вид, цвет и вкус повидла. Чтобы повидло было лучше на вкус, в начале варки добавляют лимонную кислоту. Готовое повидло расфасовывают в горячем виде в прогретые банки, которые закатывают крышками.

ЖЕЛЕ ИЗ ДЫНИ

*Сок дыни 1 ст., сок яблочный или
фруктово-ягодный 1 ст., сахар
2 ст.*

Дыня для приготовления желе входит в набор лучших культур, богатых пектиновыми веществами. При добавлении к этим веществам сахара и кислоты образуется студень. Если кислоты в соке нет или недостаточно, то добавляют лимонную, яблочную или кислый фруктово-ягодный сок. Сок получают двумя способами: полностью разваривают, затем отжимают сок или отжимают его из свежих плодов. Полученный сок фильтруют через три слоя марли или плотную ткань. Варят в кастрюле или тазике. При недоварке желе жидкое и неслоистое, при переварке — слишком плотное. Желе готово, если оно опадает или задерживается на ложечке. Более точный способ: перед варкой лучинкой измеряют толщину сока и делают отметку. Всыпают норму сахара, размешивают и варят на небольшом огне, снимают накипь, пока сироп не уварится до метки на лучине. Тогда желе снимают с огня, процеживают в нагретую банку и закатывают. Хранят в прохладном месте, не допуская замерзания.

При варке желе белого цвета берут норму процеженного сока, измеряют толщину слоя, всыпают сахар, хорошо размешивая. Когда сахар растворится, измеряют лучиной толщину слоя, варят на легком огне до тех пор, пока желе не уварится до середины между метками. Для запаха кладут нарезанные лимонные корки. После варки их вынимают.

КОВУН-КУРТ (ШАРИКИ ИЗ ДЫНИ И ТОЛОКНА)

Дыня сушеная 400, толокно 500.

Выжимки, полученные при варке дынного меда (бекмеса), смешивают с толокном и делают шарики, просушивают на солнце в течение дня.

Ковун-курт можно приготовить из вяленой дыни и толокна (толочь их в ступе).

КОМПОТ ИЗ ДЫНИ

*Дыня 1000 г, сахар 600 г, вода
400 г.*

Для компота лучше использовать сорта дыни с желтой и желто-оранжевой мякотью. Компот лучшего качества

получают из несколько недозрелых дынь, но обладающих соответствующими сорту вкусом и ароматом. Дыни моют, режут, очищают от кожуры и семян. Жесткую плотную мякоть возле кожицы, а также рыхлую часть мякоти, прилегающую к плаценте, удаляют. Очищенные ломтики и кружки режут на правильные кубики и кусочки. Если дыня спелая, то ее после нарезки плотно укладывают в стеклянные банки. Не полностью созревшие сначала бланшируют в воде 5—8 мин при 80°C. Стерилизуют 0,5 л банки в кипящей воде 15 мин.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ПЛОДОВ

Практически все бахчевые при быстром замораживании сохраняют свои пищевые и диетические качества. Весьма подходящая культура для замораживания — дыня. Ее режут на куски, помещают в банки и заливают сахарным сиропом. На качество продукции при замораживании значительное влияние оказывает скорость замораживания, сорт и степень зрелости плода. Поэтому используют сетчатые, зрелые, толстомясые с плотной хрустящей консистенцией плоды. Мучнистые сорта и невызревшие плоды дыни не пригодны для замораживания.

Лучший способ замораживания дыни в 50%-ном сахарном сиропе. Очень быстрое замораживание в сиропе не вызывает изменения консистенции мякоти, но она несколько теряет вкус. Продукт при замораживании делается чуть светлее.

СОЛЕНИЕ ДЫННЫХ КОРОК

Готовят по рецепту «Соление арбузных корок».

ЗАСОЛКА ДЫНИ

Их солят так же, как арбузы. Для засола используют недозрелые плоды.

ДЫНИ МАРИНОВАННЫЕ

Для приготовления маринада на 1 ст. уксуса берут 1 ст. воды, 3/4 ст. сахара, 2 ст. л. меда, 2—3 шт. гвоздики, кусочек корицы, немного душистого перца и 1/2 ч. л. соли. Все это доводят до кипения, охлаждают, фильтруют. Маринованную дыню подают к жареному мясу и птице.

Первый способ. Дыню средней спелости моют, сушат, режут пополам, удаляют сердцевину с семенами, срезают кору, а мякоть нарезают кубиками. Подготовленную дыню укладывают в небольшие стеклянные банки,

заливают холодным маринадом, закрывают пергаментной бумагой и перевязывают. Банки ставят в глубокую посуду, дно которой выстлано толстой бумагой. Наливают в посуду воду почти на уровень банки и кипятят в течение часа. Сняв посуду с огня, оставляют в ней банки до охлаждения. После этого их вынимают из воды и ставят в холодное место.

*На 10 литровых банок — дыня
подготовленная 8 кг, сахар 1 кг,
имбирь белый 25 г, гвоздика
8 г, уксус 9%-ный 2 л.*

Второй способ. Подготовленные кусочки дыни пересыпают сахарной пудрой с белым имбирем из расчета на 1 кг дыни 1¹/₂ ст. сахару, 1¹/₂ ч. л. имбиря и заливают столовым уксусом на день. Образовавшуюся заливку сливают и кипятят с гвоздикой. Куски дыни кладут в заливку и снова доводят до кипения, затем охлаждают, складывают в банки, заливают маринадом, закатывают и пастеризуют.

ДЫНИ СОБАЧЬИ И ЧЕЛОВЕЧЬИ

Настоящее царство дынь — наша Средняя Азия. Отправляясь на работу, местные жители испокон веку клали на плечо дыню — стандартный завтрак. С пшеничной лепешкой, чуреком — и сытно и вкусно. Чтобы иметь означенный завтрак в течение всего года, вывели зимние сорта дынь. Чем дольше лежат, тем слаще, ароматнее становятся. А иной раз выручают в самых трудных ситуациях.

Рассказывают об одном хитроумном шофере, который водил машину через трудный перевал. У других водителей машины на полпути отказывали — перегревался мотор. Приходилось останавливаться, ждать, пока остынет. Хитрец остановок не делал и брал препятствие одним духом. Друзья взмолились: «Открой секрет!» Мудрец улыбнулся и приподнял капот. На горячем металле мотора лежала половина громадной дыни. Сладкие капли стекали, как после дождя, испарялись и охлаждали машину.

Есть, конечно, и у дынь недостатки. Перевозить их еще труднее, чем арбузы. За три моря не увезешь. Обиднее всего англичанам. Дыни у них не растут. На первый взгляд, ситуация не вполне понятна. Климат острова мягкий, ровный. Отлично растут ливанские кедры, которые у нас прижились только на Черноморском побережье. И не выдерживают резкостей погоды Средней Азии, где благоденствуют дыни.

Однако английский климат влажный (туманный Альбион), дыни же — питомцы сухих солнечных краев.

Долго бились английские садоводы, наконец придумали. Теплицы — вот выход из ситуации. В теплицах дыни пошли без помех. Правда, размеры карликовые. Чуть длиннее ладони. И весом в полкило. Но зато свои! В свое время профессор Н. Кичунов пробовал английские дыньки. Хвалил: «Недурны». Позднее другой знаток бахчевод профессор К. Пангало повторил дегустацию. Мнение его было противоположным. Он удивился столь лестной оценке Кичунова. А потом узнал, Кичунов сравнивал с Царицей Дынь. Чтобы было понятно, скажем несколько слов об этом сорте.

Появился он в 1892 году. Автор — тот самый Д. Лесевичкий, что подарил миру Любимца хутора Пятигорска. Лесевичкий мечтал вывести на Украине дыни такие же, как в Средней Азии. Но они не удавались. Тогда он скрестил хивинскую дыню Замучу с английским сортом Скильман. Гибрид вышел получше английского родителя и похуже Замучи, однако в пору зрелости тающая мякоть сохранялась недолго. Через неделю перезревала и тогда становилась похожей на вареную картошку. Чутьку лучше английских дынь французские и немецкие. Профессор К. Пангало перепробовал все 40 самых лучших европейских сортов. Оценил их как «небольшие вариации на одну тему» — ни вкуса, ни букета, ни сладости. Разница только во внешности.

Лучшие в мире — дыни чарджуйские. Из-под города Чарджоу на Амударье. Громадные, темно-зеленые. Сорванные с плети — твердые, почти несладкие и даже суховатые. Сочности — ни капли. Купишь в магазине — хоть выбрасывай. Но стоит полежать до зимы (имя-то ей Зимовка), как она становится сладкой, сочной и душистой.

Есть и другие зимние дыни — Кассабы. Тоже темно-зеленые, тоже крупные. Только не длинные, а сферические или даже сплюснутые немного. Беда лишь в том, что лишены аромата. Правда, академику П. Жуковскому в бытность его в Турции удавалось разыскать Кассабу с сильным ароматом. Но аромат оказался... огуречный!

По иронии судьбы самые ароматные дыни — не крупнейшие и не сладчайшие, а напротив, мелкоплодные и малосъедобные. В прежние годы франты узбеки брали такие микродыньки на праздничные гулянья. Они заменяли духи. И по сей день мусульмане Востока нередко выращивают микродыньки не ради еды, а ради запаха.

Самые мелкие плодики дают дикие собачьи дыни ит-каун. Урожайность их потрясая. На одной плети вызревают штук по двести плодиков. Они настолько похожи на культурные, что возникает подозрение: уж не от этих ли дикарей произошли дыни культурные? Правда, некоторые считают, что дело обстоит как раз наоборот. Собачьи дыни — это одичавшие культурные.

Кто прав, кто виноват — сказать пока трудно. Дыньки же собачьи совершенно свободно растут на пойменных лугах Сырдарьи.

Чирчика, Ангрена между кустами чингиля, тамариска и по тростникам. Отсюда они штурмуют хлопковые поля и кукурузные плантации. И бахчи, разумеется. Мелкие плоды их, с грецкий орех величиною, так туго набиты семенами, что для мякоти места остается совсем мало. Вкус этих дыnek почти всегда горький или кислый. Однако местные псы не гнушаются ими (как, впрочем, и культурными). Соответственно разносят и семена.

Вырастить дыню — искусство. Особые трудности, как и у арбузов, с семенами. Неопытный бахчевод сеет свежие семена. Из них растут такие могучие плети, с такими мощными листьями, что гордость наполняет сердце начинающего. У своих соседей он видит растения совсем не такие пышные. Они кажутся ему хилыми заморышами. Однако подходит время сбора урожая. Соседи собирают нормальные плоды. У начинающего бахчевода собирать нечего.

Опытный бахчевод знает — нужны старые семена. Лежалые. Трех-четырёхлетние. Если же таковых под руками нет, надо состарить свежие. Варианты предлагаются всевозможные. Выдерживают семена перед посевом в бане. Мочат в молоке с овечьим навозом или просто в навозной жиже. Профессор К. Пангало, сообщивший об этом, рекомендовал мочить семена в собственном поту бахчевода. Он дал и практические рекомендации. Семена зашивают в матерчатый пояс, который надевают во время работы в поле. Другой классик бахчеводства И. Маклаков, известный по всей России, рекомендовал подобный же метод для арбузных семян. Он насыпал семена в карманы одежды (лучше в брюки). За две недели семена доходили до кондиции так же, как при обычном хранении в течение четырех лет!

Из всех дынь больше всего хлопот с дутмой. О ней поведал миру в 1900 году журнал «Плодоводство». Он сообщал, что есть такая дыня в Закавказье, которую выращивают... под землей. Она очень сочна и нежна. И вкус у нее, как у груши. Как только плоды достигнут величины кулака, их присыпают землей. После этого каждое утро еще подсыпают землю там, где плод обнажился. Чтобы узнать о спелости своего творения, хозяин становится на четвереньки и прижимается. Если почует аромат, дыня готова. Можно откапывать. «Не пытайтесь засыпать землей обычные дыни,— добавлял журнал,— все пойдет прахом!»

Через 30 лет дутмой заинтересовался профессор К. Пангало. Выяснилось, что дутма не особый сорт дыни, а способ ее выращивания. В переводе на русский язык означает «защита». Под землей в Закавказье выращивают самые различные дыни, даже нашу обычную Колхозницу. Пангало узнал от бахчеводов, что под землей дыня сохраняется от нападения различных козявок. Однако это ему показалось маловероятным. Для надежности провели опыт. Собрали несколько сортов дынь — и своих, и заграничных, из Ирана. Сажали дутмой и обычным способом. Наблюдали два года. Никакой разницы.

Возникла проблема: если дутма не дает никакой выгоды, если одни только пустые хлопоты, зачем тогда ее применяют? Если же без нее не обойтись, то почему тогда не видно выгоды? Почему одинаков урожай — что под землей, что на земле?

Прошло еще 30 лет. Бахчеводы продолжали растить дыни и все чаще жаловались на то, что им досаждают вредитель — дынная муха. Чего только не предпринимали против нее! Опыляли. Опрыскивали. Даже самцов стерилизовали. Однако злобное насекомое ускользало от возмездия и уничтожало иной раз девять десятых урожая. Вот тут-то снова вспомнили о дутме. Ведь способ этот специально был создан против дынной мухи (тех козявок, в которых не поверил Пангало). Бакинский биолог Г. Асадов подсчитал, сколько выгоды дает дутма хозяйству. Посеяли Колхозницу. Две трети съели козявки при обычном способе. Дутма сохранила все свои плоды на сто процентов.

У других сортов урон был чуточку меньше, но все равно больше половины дынь погибло.

И тут на память Асадову пришли опыты Пангало. Почему в них урожай оказался одинаковым? Почему тогда в Закавказье дутма не дала эффекта? Выяснилось вот что. Дынная муха поражает не все сорта. В Закавказье нашелся сорт Шами, который не требует земляной защиты. Самое же главное еще и не в этом. Дынная муха свирепствует не во всех районах. Настоящий бич она в Нахичевани, в Армении. А на Апшероне, возле Баку, свищут сильные ветры и для мухи хороших условий нет. Ее попросту сдувает с бахчи. Поэтому дыни она не портит и дутма в Баку бесполезна.

Однако Асадов выяснил и еще одну деталь. Дыньки, выращенные под землей, приобретают особую нежность, становятся более сладкими и ароматными. И поспевают раньше, чем те, которые пекутся на солнышке.

В общем, дыня, как никакой другой плод, требует смекалки и находчивости. В конце XVII века дынями увлекалась царская семья. Выписали из Астрахани мастеров дынного дела, «самых тихих, добрых и не гордых людей». И повелели развести дынные огороды в Подмосковье. Климат московский для дынь совсем не подходит. И сыроват. И холодноват. Однако астраханские бахчеводы сумели подать к царскому столу отличный продукт. Удалось им выполнить задачу вот каким образом. Посадив рассаду, они запаслись спецодеждой. Две пары верхнего белья для себя и два покрывала для дынь. Выходили на бахчу в нижнем белье и садились на лавочку. Если пробирал холодок, надевали первую пару верхнего белья. И на дыни накрывали первую простыню. Если тело не согревалось, натягивали и вторую пару. На себя и на дыни тоже. Когда пригревало солнышко, операцию повторяли в обратном порядке.

А в Туркмении в прежние времена дыни выращивали так. Подбирали низкие места в пустыне, куда стекаются внешние воды, — такыр.

Летом вода высохнет. Почва раскалится и растрескается на многоугольники. Тогда приходят бахчеводы и высыпают на такыр семена. Затем вениками их разметаю т то туда, то сюда, пока они не свалятся в трещины земли. Там влаги еще довольно, и семена прорастут. На этом заботы кончаются. Остальное доделает природа. Удобство еще и в том, что не надо пропалывать сорняки. Их попросту нет. Блестящую глиняную корку многоугольников не пробить никакому сорняку.

Еще забавнее высевали дыни в Ферганской долине. Выбирали местность, где много верблюжьей колючки. Срезали кусты под корешок, так чтобы оставался небольшой пенек. Пенек расщепляли пополам и вставляли дынное семечко. В любую сушь колючка поднимает воду с глубины. И снабжает ею поселенца.

Как ни труден посев, а хранение дынь тоже не простая задача. Обычно перевязывают плод крест-накрест лентами из тростника и подвешивают в помещении. Профессор К. Пангало однажды повесил на хранение большую партию дынь в хранилище, где был насыпан картофель. Прошло не слишком много времени, как великолепные зимние дыни приобрели противный, неприятный вкус и очень скоро загнили. Поместили с яблоками — и того хуже. Этилен, который выделялся из яблок, еще ускорил созревание. Тогда попытались обработать чем-нибудь. Обливали формалином, обмазывали известковым молоком, облучали ультрафиолетом. Результат получился обратный. Без обработки портилась пятая часть. С обработкой — все сто процентов! Пришлось вернуться к старому способу.



Кабачки

*Скороспелая
культура
Возделываются
почти во всех
зонах Союза
Диетический
продукт*

Кабачки происходят из Южной и Центральной Америки. Они относятся к твердокорым тыквам, от которых отличаются только кустовой формой, удлинёнными плодами и качеством мякоти.

Кабачки — однолетние овощные тыквенные растения. Стебель прямостоячий, кустовой и ветвящейся формы, резко гранёный, с жестким опушением. Боковых плетей, как правило, не образует. Листья крупные, пятилопастные, с грубым опушением, сильно или слабо изрезанные, остроугольной формы. Цветки желто-оранжевые, раздельно-полые, однодомные, перекрестноопыляющиеся. Плод кабачка — мясистая ложная ягода, удлинённой, цилиндрической формы, белая или зеленоватая. Кора в фазе биологической спелости деревянистая, светло-желтой или кремовой окраски, в фазе технической спелости мягкая, белая или зеленая. Мякоть белая или кремовая. Семенная полость заполнена плацентами с семенами. Семена белые и кремовые, мелкие и среднего размера. Масса 1000 шт. — 130—150 г.

Как скороспелая, пластичная культура кабачки успешно выращиваются во всех зонах СССР, за исключением Крайнего Севера. В южных и центральных районах их сеют в грунт, в северных — выращивают рассадой.

Благодаря раннему созреванию и пищевой ценности по химическому составу плоды кабачков находят широкое применение в кулинарии — в детском и диетическом питании, а также в переработке и консервировании. Широко используются они и как ранний сочный корм в животноводстве в свежем и силосованном виде. При

скармливании коровам у них увеличиваются надои, повышается жирность молока, у свиней — прирост в весе, у птицы — яйценоскость.

Химический состав кабачков (в % на сырое вещество): вода 88—95, сухое вещество 5—12, сумма сахаров — 2—6, из которых сахароза составляет 10—12%, клетчатка 0,5—0,7, сырой белок 0,5—1,1. Жира в кабачках содержится 0,3 г, органических кислот 0,1 и золы 0,4 г на 100 г съедобной части. Витамины (мг на 100 г сырого веса): В₁ и В₂ — по 0,03, В₆ — 0,11, В₉ (фолиевая кислота) — 14, РР — 0,60, С — 10—18, каротин 0,5—0,7. Зольные элементы — 0,4%, в т. ч. (в мг на 100 г сырого веса) натрий — 2, калий — 238, кальций — 15, магний — 9, фосфор — 12, железо — 0,4. Энергетическая ценность 27 ккал.

Из распространенных тыквенных кабачки — единственная культура, имеющая в составе мякоти жир, меньше всего содержит клетчатки, по содержанию витамина В₆ почти в два раза превышает дыню и в 1,2 раза арбуз, выделяется повышенным содержанием витамина РР, меньшей насыщенностью натрием, магнием, железом. В семенах по сравнению с распространенными тыквенными больше всего содержится жира — 41,3% и азота — 5,6% на сухое вещество.

Кабачки рекомендуются при отеках, так как в них содержится много калия, способствующего выведению жидкости из организма. Имеют лечебное значение как диетический продукт. Рекомендуются при заболевании почек, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, а также гипертонии.

Это теплолюбивая культура, но из тыквенных является более холодостойкой, переносит недлительное похолодание до 6—10°C. Прорастание семян начинается при температуре 8—9°C, оптимальная температура этого периода 18—24°C, для роста и развития растений 20—27°C, во время цветения утром 18—20°C и днем 20—25°C, при завязи плодов 20—27°C. Минимальная температура, губительная для растений, — 1—2°C.

Кабачки очень светолюбивы. Затенения не выносят, при этом резко снижается урожай. При благоприятных условиях всходы появляются на 6—7 день после посева. Цветение наступает через месяц, а урожай кабачков собирают уже на 40—50 день после появления всходов.

Хорошо растут кабачки на легких, богатых, плодородных почвах. Очень отзывчивы на орошение, а также внесение органических и минеральных удобрений. Употребляются в недозрелом виде, до образования механического панциря в коре. Собирают их в виде 7—10-дневной завязи. Период плодоношения заканчивается с наступлением первых заморозков.

Какие особенности агротехники кабачков

Агротехнические приемы возделывания их аналогичны возделыванию тыквы и патиссонов.

Под посевы кабачка выделяют участки с высоким почвенным плодородием. Они предпочитают черноземные или легкие и среднесуглинистые водообеспеченные, хорошо заправленные органическими удобрениями почвы. В северных зонах эту культуру высевают или высаживают рассадой на хорошо прогреваемых, защищенных от ветра участках.

Хорошими предшественниками являются капуста, лук, корнеплоды, зеленные растения, зерновые и пропашные культуры. Возвращают на прежнее место не ранее чем через 4 года. Нельзя сеять кабачки по огурцам и другим тыквенным культурам.

Для более экономного использования органических и минеральных удобрений вносят их смешанными перед посевом в лунки из расчета 1—2 кг, суперфосфата 10 г, хлористого калия 5 г. Перед посевом или высадкой рассады смесь перемешивают с верхним слоем почвы.

Для посева используют откалиброванные семена. Эффективен предпосевной их прогрев в термостатах с постепенным подогреванием до 50—60°C в течение 3—5 ч. Чтобы повысить холодостойкость при ранних посевах или посевах в северных областях, проводят закалку семян переменными температурами. Для этого замачивают их теплой водой в течение 4—5 ч, затем в течение 6 ч выдерживают при 18—20°C. После этого помещают семена на холод (—4°C). Такую закалку проводят в течение 15 суток. В этом случае всходы легче переносят понижение температур. Хорошие результаты дает обработка семян кабачков раствором микроэлементов, опудривание их молибденово-кислым аммонием (одновременно с протравливанием) или замочка семян в 0,1%-ном его растворе.

Высокоэффективный способ, ускоряющий созревание и повышающий урожай кабачков,— сочетание обработки семян микроэлементами с дражированием-обволакиванием семян органо-минеральными смесями. В состав этих смесей входят: суперфосфат 2—3 кг на 2 кг перегноя, клеющие растворы (из полиакриламида 0,02—0,05% или

полиакрилинитрила 0,1%). В качестве клеящего материала можно использовать двух-трехдневный настой свежего, тщательно процеженного коровяка или 2%-ный крахмальный клейстер. В раствор добавляют по 1 г аммиачной селитры и 2 г сернокислого калия на 1 л раствора. Драже подсушивают до сыпучего состояния. Высевают во влажную почву.

Семена кабачков высевают при температуре почвы 8—10°C на глубине 10 см из расчета, чтобы всходы не попали под заморозки. На юго-востоке Казахстана это вторая декада апреля — первая декада мая, в южной зоне — вторая-третья декада апреля, в северных областях — вторая-третья декада мая.

Схема посадки кабачков на юго-востоке 70×70 см, в северных районах и областях — 100—140×70 см по 1 растению в лунке. Глубина заделки семян на легких почвах 5—8 см, на тяжелых по механическому составу — 4—5 см. Для посева кабачков требуется 4—5 кг семян на 1 га. При рассадном способе выращивания потребность в семенах снижается вдвое.

Прореживание проводят после появления первого настоящего листа. Оставляют по 1 или 2 растения в зависимости от их размещения. Одновременно с этим совмещают прополку и рыхление на глубину 12—15 см. Третье и последующие рыхления проводят на меньшую глубину — 5—6 см, чтобы не повредить корневую систему.

Кабачки очень требовательны к воде и очень отзывчивы на орошение. Полив бороздковый с обязательным последующим рыхлением поливных борозд. Влажность почвы для кабачков должна быть 80% от предельной полевой влагоемкости до формирования завязи и 70% — в период формирования плодов. Поливают кабачки от 1 до 6 раз в зависимости от условий выращивания, но обязательно перед цветением женских цветков и в период массового плодообразования.

При выращивании кабачкам дается двукратная подкормка: 1-я — в фазе 3—5 листьев; 2-я — в начале образования женских цветков. При первой подкормке на 10 л берут (в г) удобрений: азотных 20, фосфорных 70, калийных 15; при второй — соответственно 35, 90, 30. Расход — 1 л раствора на 1 лунку. Первую подкормку вносят в бороздки на расстоянии 20 см от растений и глубину 6—8 см, вторую — на расстоянии 40 см от растений и глубину 10—12 см. Подкормку можно проводить сухими, в виде огородной смеси, минеральными

удобрениями из расчета 40—50 г/м². При использовании навозной жижи ее разбавляют в 3—4 раза, птичьего помета берут 1 кг на 10 л воды.

Очень эффективно проведение дополнительного искусственного опыления. Для этого с лучших растений срывают мужские цветки, удаляют с них лепестки и пыльники от нескольких цветков прикасаются к рыльцам женских. Опыление проводят с 6 до 10 ч утра.

Для увеличения урожая зеленцов во время бутонизации прищипывают верхушку основного стебля кабачков.

Техническая спелость плодов кабачка (зеленца) наступает на 50—60 день после появления всходов. Сбор их проводят регулярно, не допускают перезревания и огрубения. Кабачки убирают с плодоножкой длиной 15—20 см. Собирают их два раза в неделю. Если сборы проводят своевременно, плодоношение продолжается до наступления осенних заморозков. Перезревшие плоды кабачка используются на корм скоту.

После первой волны массового плодоношения рост растений в связи с отмиранием корневой системы несколько приостанавливается, и поэтому все агротехнические приемы в данный период необходимо направлять на восстановление ее деятельности. Следует также учитывать, что после образования семенного плода растение прекращает рост. Сбирать плоды нужно своевременно. От этого зависит величина урожая и качество продукции.

СОРТА

В Казахстане районированы следующие два сорта.

Грибовские 37 — сорт ВНИИ селекции и семеноводства овощных культур. Растение кустовое. Плоды цилиндрической формы, гладкие, среднего размера, со слабой ребристостью у плодоножки. В технической спелости бледно-зеленые, в биологической — кремовые, твердокорые. Сорт раннеспелый, от всходов до первого сбора 50—60 дней, до биологической спелости 100—110 дней. Выращивается в открытом и защищенном грунтах. Сорт урожайный, устойчив к болезням, широко распространен. Районируется в Алма-Атинской, Семипалатинской и Чимкентской областях.

Длинноплодный — сорт генетической опытной станции ВНИИ кукурузы. Куст компактный, плети короткие. Плоды цилиндрической формы, гофрированные у плодоножки, бело-зеленой окраски. Кора тонкая, хрустящая. Мякоть белая с зеленым оттенком, плотная, нежная. Сорт раннеспелый, период от массовых всходов до первого сбора 45—50 дней, до биологической спелости 105—110 дней. Районируется в Восточно-Казахстанской, Карагандинской, Кокчетавской областях.

Выращивание кабачков в защищенном грунте

Кабачки отличаются большей холодостойкостью, переносят более резкие колебания температур по сравнению с тыквой и успешно выращиваются посевом и рассадным способом в открытом грунте и в самых простейших неотапливаемых сооружениях-парниках. Выращивают их и с использованием пленки в виде мульчирования, каркасного, бескаркасного способов укрытия, в парниках — во втором рамообороте, на утепленных грядах.

Для получения ранней продукции и выращивания в более северных районах кабачки выращивают рассадным способом. Для этих целей используют второй рамооборот. Сеют проросшими семенами в перегнойно-земляные горшочки размером 10×10 см. Под рамой размещают 140—150 шт. Питательную смесь для горшочков составляют из перегноя и дерновой земли (3:1). На 1 м^3 смеси добавляют 1 кг суперфосфата. Если для подделки горшочков используется песчаная, малосвязная земля, для ее прочности добавляют 5% коровяка. Перед посевом горшочки предварительно поливают, укладывают проросшие семена на глубину 1—2 см и засыпают землей, из которой делали горшочки. Расход семян при выращивании рассады кабачков 20—30 г на 1 м^2 . Норма высева через рассаду 1,5 кг/га. Выход рассады при этом 200 шт. с 1 м^2 . В первые дни температуру днем поддерживают 18—25°C, ночью — до 15—18°C. С появлением всходов ее снижают до 15—20°C днем и 12—13°C ночью. Оптимальная влажность почвы в период появления всходов 60—70%, в период цветения — 75—80%, влажность воздуха 80—85%. Полив умеренный, по 1—2 лейки под раму. Избыток влаги способствует вытягиванию и заболеванию черной ножкой.

Перед тем как высадить рассаду, грунт поливают раствором коровяка из расчета ведро на 10 ведер воды или навозной жижей, разбавленной в 4—5 раз. Высаживают рассаду после того, как минует опасность возврата заморозков. Для получения ранних урожаев лучший возраст рассады 25—30 дней. После посадки и каждого из проведенных поливов лунки сверху присыпают сухой землей.

В защищенном грунте кабачки сажают по схеме 70×50 , 80×80 , 70×40 см в зависимости от зоны выращи-

вания. В северных районах, где их выращивают на грядках, используют большую площадь — 100×50 — 70—100 см.

Эффективным приемом, стимулирующим образование женских цветков, является прекращение полива в период начала цветения мужских цветков.

При выращивании кабачков в парниках рассаду высаживают посредине парника по 3 растения на 2 рамы. Слой земли над навозом должен быть не менее 20 см. Урожай кабачков получают по 15 кг с одной парниковой рамы.

Плоды кабачков не пригодны для длительного хранения. В обычных условиях их хранят не более трех суток. Но при нулевой температуре и относительной влажности воздуха 85—90% могут сохранять свои вкусовые и товарные качества в течение 10—12 дней. Перевозят кабачки в решетчатой таре.



Что можно приготовить из кабачков

*Шницель
из кабачков
Кабачковое рагу
с грибами
Пудинг рисовый
с кабачками
Кабачки в виде
спаржи*

Молодые завязи кабачков (5—10-дневную завязь), когда они имеют нежную, плотную, без пустот мякоть и недоразвитые семена, идут на приготовление салатов, разнообразных жареных, фаршированных мясных и вегетарианских блюд, на изготовление пюре.

САЛАТЫ

Для приготовления салатов кабачки используют в основном в сыром виде. Их шинкуют или протирают.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

*Кабачки 300 г, сметана 1/2 ст.,
яйцо 1 шт., сахар 1 ч. л., томат-
пюре 1/2 ст., зелень петрушки,
укроп, соль.*

Первый способ. Подготовленные кабачки режут ломтиками, обжаривают на сковороде, солят, выкладывают на блюдо.

Для заправки сметану, желток, сахар, соль, томат-пюре, рубленые укроп и петрушку тщательно растирают и заливают кабачки.

*Кабачки 200 г, лук репчатый
1 шт., соус салатный или майонез
2 ст. л., лимонная цедра 1 ст. л.,
зелень укропа, соль, помидоры
2 шт.*

Второй способ. Кабачки натирают на терке, смешивают с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью укропа, тертой лимонной цедрой, заправляют салатным соусом

или майонезом. Вкус становится лучше, если вместо майонеза использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И ТЫКВЫ

См. рецепт «Салат из тыквы и кабачков».

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ

*Кабачки или патиссоны 50 г,
масло растит. 1/2 ст. л., сахар
1/2 ст. л., майонез 1 ст. л.*

Молодые плоды режут ломтиками, опускают в кипяток, добавляют масло, сахар, дают вскипеть, процеживают и охлаждают. Салат поливают майонезом, посыпают укропом и мелко нарезанными томатами.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И ПОМИДОРОВ

*Кабачки 150 г, помидоры 150 г,
лук репчатый 1 шт., лимонная
цедра 1 ст. л., салатный соус или
майонез 2 ст. л., зеленый
салат, зелень укропа.*

Кабачки и помидоры режут тонкими кружочками и смешивают с мелко нарезанной луковицей, укропом и лимонной цедрой, заправляют соусом или майонезом. На гарнир подают зеленый салат.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ СЛАДКИЙ

*Кабачки 150 г, яблоко средн.
1 шт., огурец соленый или мари-
нованный 1 шт., лимонная цедра
2 ст. л., лук репчатый 1 шт., сахар
1 ст. л., укроп, эстрагон, соль,
зеленый салат, свекла стол. 10,
соус салатный с зеленью 2 ст. л.*

Кабачки и яблоко шинкуют на крупной терке, добавляют мелко нарезанные соленый или маринованный огурец и луковицу, немного натертой лимонной цедры, мелко нарубленной зелени (укроп, эстрагон) смешивают, добавляют салатный соус и сахар. Подают на стол салат вместе с зеленым салатом. Украшают ломтиками красной свеклы.

СУПЫ

ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КАБАЧКАМИ

Кабачки 300 г, картофель 800 г, помидоры 250 г, лук репчатый 80 г, морковь 100 г, петрушка (корень) 45 г, масло слив. 60 г, сметана 60 г, перец, соль, зелень петрушки.

В кипящий бульон опускают нарезанный дольками картофель, кипятят 5—10 мин, добавляют кабачки, нарезанные дольками, и варят 10—15 мин. После этого заправляют солью, перцем, лавровым листом.

Подают со сметаной, посыпают зеленью петрушки.

БОРЩ С КАБАЧКАМИ И ТЫКВОЙ

См. рецепт «Борщ с тыквой и кабачками».

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ТЫКВЫ

См. рецепт «Суп-пюре из тыквы и кабачков».

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ТЫКВЫ С РИСОМ

См. рецепт «Суп-пюре из тыквы и кабачков с рисом».

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ И КАБАЧКАМИ

Кабачки 1 шт., картофель 600 г, белые грибы 100 г, морковь 80 г, помидоры 120 г, масло слив. 4 ст. л., сметана 4 ст. л., петрушка 1 шт., сельдерей 1 шт., лук-порей 1/4 стебля, зелень укропа, петрушки, соль.

Белые грибы хорошо промывают и варят в подсоленной воде. Бульон сливают в другую посуду, а грибы режут в виде лапши. Морковь, петрушку, лук-порей режут соломкой, пассеруют в масле. Картофель и кабачки режут пополам, потом полукружочками. В кипящий грибной бульон опускают картофель, дают вскипеть, добавляют грибы, кабачки, пассерованные коренья и варят до готовности. В конце варки добавляют нарезанные дольками красные помидоры, мелко нарезанный сладкий перец, дают вскипеть и доваривают на малом огне. При подаче суп поливают сметаной и посыпают мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ И КАБАЧКОВ С БАРАНИНОЙ

Кабачки 100 г, картофель 75 г, кости 200 г, баранина 35 г, грибы белые 60 г, морковь 20 г, петрушка, сельдерей 10 г, лук зеленый 15 г, помидоры свежие 40 г, масло слив. 10 г, сметана 10 г, специи, соль, зелень.

Картофель и кабачки нарезают кусочками толщиной 0,5 см, коренья — ломтиками и пассеруют в жире. За 2—3 мин до окончания пассеровки добавляют зеленый лук, нарезанный кусочками по 2—2,5 см.

Очищенные и вымытые грибы шинкуют, закладывают в кипящий бульон и варят 20—30 мин. В бульон с грибами добавляют коренья, картофель и варят 15—20 мин. За 5—6 мин до окончания варки добавляют кабачки, помидоры и заправляют суп солью и специями. Подают с бараниной, сметаной и зеленью.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАБАЧКАМИ

Кабачки 1 шт., картофель 600 г, морковь 80 г, петрушка 10 г, лук-порей 1/4 стебля, перец сладкий 1 шт., помидоры 100—120 г, масло топлен. 4 ст. л., сметана 4 ст. л., соль, зелень укропа, петрушки.

Морковь, петрушку и лук-порей чистят, моют, режут тонкими кусочками, складывают в сотейник, добавляют масло, тонко нарезанный сладкий перец и пассеруют до готовности. Картофель и кабачки, нарезанные полукружочками толщиной в 0,5 см, опускают в кипящую воду или овощной отвар, дают вскипеть, затем добавляют красные помидоры, нарезанные дольками, солят. При подаче в тарелки добавляют по 1 ст. л. сметаны, посыпают мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАРШИРОВАННЫМИ КАБАЧКАМИ

Кабачки 2 шт., картофель 500 г, морковь 60—80 г, лук-порей 1/4 стебля, масло топлен. 4 ст. л., желток 2 шт., сметана 0,5 ст., петрушка, сельдерей по 10 г. Для фарша: рис 1/2 ст., морковь, петрушка, лук по 1/4 шт., яйцо 1 шт., соль, перец, зелень, хлебный квас.

Кабачки чистят, срезают плодоножку и соцветие, режут на 3—4 части. Чайной ложкой убирают семена, а образовавшиеся пустоты заполняют фаршем. Кабачки складывают в сотейник, подливают немного воды, добавляют масла, помещают в духовой шкаф и тушат до готовности.

Подготовленные морковь, лук-порей и сельдерей режут кубиками и пассеруют в масле.

В кипящий овощной отвар складывают пассерованные овощи, доводят до кипения, а затем добавляют перекипяченный хлебный квас. Желтки взбивают со сметаной, выливают в суп, размешивают, заправляют солью. При подаче в тарелку кладут фаршированные кабачки, наливают суп, посыпают зеленью.

Приготовление фарша: рис промывают, отваривают до полуготовности, отбрасывают на сито. К рису добавляют пассерованные мелко нарезанные морковь, петрушку, лук, зелень, сырое яйцо, соль и перец. Все хорошо кипятят.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАБАЧКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

*Кабачки 75 г, молоко 400 г,
картофель 125 г, масло слив.
3 ст. л., хлеб пшеничный 30 г,
соль.*

Нарезанный брусочками или дольками картофель опускают в горячее молоко и варят 10—12 мин, затем добавляют кабачки, тоже нарезанные брусочками, солят и варят при слабом кипячении до готовности. Отдельно подают гренки.

СУП С КАБАЧКАМИ И ЛИСТЬЯМИ ЗЕМЛЯНИКИ ИЛИ КЛУБНИКИ

*Кабачки 500 г, рис 1 ст., листья
земляники 4 ст. л., молоко 1 л,
вода 1 л.*

Молодые неочищенные, промытые кабачки нарезают соломкой. Замоченный рис заливают двойным количеством горячей соленой воды и доводят до кипения. Когда зерна риса набухнут и впитают всю воду, добавляют подогретые кабачки, вливают молоко, доводят до кипения. Посуду плотно закрывают крышкой и настаивают без нагрева 10—15 мин. Листья земляники или клубники промывают, нарезают, кладут в тарелку и заливают горячим супом.

СУП-ПЮРЕ МОЛОЧНЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАБАЧКИ, ТЫКВА, МОРКОВЬ)

Диеты: 1, 2, 7, 10

См. рецепт «Суп-пюре молочный из овощей (тыквы)».

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Диеты: 2, 11, 15

*Кабачки 200 г, бульон мясной
400 г, морковь 10 г, лук репчатый
10 г, мука пшен. 10 г, масло слив.
10 г, молоко 50 г, яичные желтки
1 шт., петрушка 10 г, соль 3.*

Кабачки припускают до готовности в бульоне. Муку поджаривают на масле (5 г) до светло-коричневого цвета, добавляя постепенно горячий бульон. Коренья и лук шинкуют и жарят на масле до готовности и протирают. Подготовленные продукты соединяют, солят и доводят до кипения. Ставят на слабый огонь, добавляют яичный желток, смешанный с молоком.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

Диеты: 2, 5, 5а, 13

Кабачки 200 г, овощной отвар 300 г, масло слив. 10 г, мука пшен. 10 г, сметана 5 г, зелень 5 г, соль 2 г.

Овощи очищают от кожуры, моют, мелко режут, тушат в небольшом количестве кипящего отвара в закрытой посуде до готовности. Затем протирают через сито, соединяют с овощным отваром и доводят до кипения. Для улучшения вкуса и повышения питательной ценности вводят яично-молочную смесь или сметану. При подаче добавляют масло и зелень.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Диеты: 1, 2, 5, 6, 10, 11, 13, 15; 7 и 10 — без соли, а также при малокровии

Кабачки 200 г, молоко 150 г, вода 150 г, мука 10 г, масло слив. 10 г, яичный желток 1 шт., сахар 3 г, соль.

Очищенные кабачки режут кусочками, складывают в кастрюлю, добавляют масло (1/3 нормы), полстакана молока и тушат до готовности. Затем добавляют подсушенную муку, все хорошо перемешивают, разводят кипящей водой, протирают и кипятят. Суп заправляют молочной смесью с сахаром и желтком. Подают с кусочком сливочного масла.

**СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

Диеты: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

Кабачки 60 г, картофель 80 г, капуста 50 г, морковь 30 г, лук репчатый 6 г, зеленый горошек 20 г, масло слив. 10 г, сметана 20 г, зелень петрушки и укроп 7 г.

Шинкуют лук, пассеруют морковь, нарезанную соломкой, тушат с водой до полуготовности, добавляют кабачки, нарезанные небольшими кусочками, тушат до готовности, заливают водой или овощным отваром, добавляют картофель. При подаче заправляют сметаной, посыпают зеленью. На диету 5 лук не пассеруют.

СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Диеты: 11, 15; 2 — в протертом виде

Кабачки 40 г, капуста цветная 40 г, морковь 20 г, помидоры 35 г, горошек зеленый 30 г, коренья белые 19 г, бульон 400 г, масло слив. 5 г, зелень 7 г, соль.

Морковь и белые коренья шинкуют брусками и припускают в небольшом количестве бульона с маслом. Кабачки режут брусками, опускают в бульон, варят до полуготовности. Цветную капусту разбирают на кочерыжки и варят отдельно. Зеленый горошек протирают, помидоры режут дольками, все эти продукты смешивают перед подачей на стол, солят.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА И КАБАЧКОВ

Диеты: 1, 5а

Кабачки 200 г, вода 1 ст., молоко 1 ст., рис 2 ст. л., масло слив. 1 ч. л., яйцо 1 шт., сахар, соль.

Хорошо промытый рис опускают в кипящую воду и варят на медленном огне до полного его разваривания. Затем процеживают и протирают его через сито. Полученную массу разводят молоком, кипятят. Кабачки мелко режут, доводят до готовности в небольшом количестве воды, протирают через сито, соединяют с протертым рисом, заправляют яично-молочной смесью, добавляют соль, сахар, перемешивают. При подаче кладут сливочное масло.

СУП-ПЮРЕ ОВСЯНОЙ С КАБАЧКАМИ.

Диеты: 1, 2, 5, 7, 10

Кабачки 300 г, крупа овсяная 100 г, масло слив. 20 г, молоко 300 г, яйцо 1 шт.

Овсяную крупу варят в воде и протирают через сито. Кабачки чистят, режут, варят до готовности и протирают. Затем их соединяют, добавляют воду или овсяной отвар, кипятят, процеживают, заправляют молоком, предварительно смешанным с маслом и яйцом.

ОКРОШКА ВИТАМИННАЯ

Диеты: 11 и 15

Кабачки 100 г, квас 1 л, сметана 100 г, яйца 2 шт., лук зеленый 2 пера, редис 5 шт., листья редиса 2 шт., петрушка, укроп, салат 1 ч. л.

Окрошка готовится из специально приготовленного кваса, мелкорубленых и резаных овощей и зелени (кабачок, редис, зеленый лук, петрушка, укроп, листья редиса). Прибавление яиц и заправка сметаной или откинутой на сито простокваши — в зависимости от показаний.

ОКРОШКА НА НАСТОЕ ШИПОВНИКА

Диеты: 11, 15, 9

Кабачки 50 г, шиповник 60 г, вода 250 г, огурцы 40 г, сметана 1 ст. л., яйцо 1 шт., зеленый лук, листья редиса, салата, шпината — по 1 ч. л., лимонная (уксусная) кислота, сахар, соль.

Окрошку готовят, когда рекомендуют большое количество витаминов. Готовят настой или отвар шиповника. Сухой шиповник заливают горячей водой и кипятят 10 мин, затем охлаждают, процеживают, размешивают со сметаной и добавляют набор сырых овощей: сырые шинкованные кабачки, зеленый лук, рубленые листья редиса, салата, шпината, шинкованное крутое яйцо. Перед подачей добавляют по вкусу разведенную уксусную кислоту, сахар, соль.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОЛОДОЙ БАРАНИНОЙ

Кабачки 1000 г, мясо 300 г, рис 1/2 ст., жир 5—6 ст. л., молоко кислое 1/2 л, мука, яйцо 2 шт., лук 30 г, перец черный и красный, зелень укропа и петрушки.

Подготовленные кабачки режут поперек на половинки, выбирают мякоть, слегка солят. Поджаривают в жире молотое мясо и мелко нарезанный лук, добавляют предварительно отваренный наполовину рис и тоже поджаривают. Все тщательно перемешивают. Снимают с огня, солят по вкусу, посыпают черным перцем и мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки и начиняют кабачки.

Фаршированные кабачки обваливают в муке и укладывают в сотейник в один ряд, заливают до половины горячей водой и варят на слабом огне. Готовое блюдо заливают яйцами, взбитыми с кислым молоком, лимонным соком. Перед подачей на стол фаршированные кабачки поливают поджаренным с небольшим количеством красного молотого перца маслом.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

Кабачки 130 г, мясо 110 г, рис 25 г, лук 20 г, маргарин слив. 5 г, соус сметанный 100 г или сметана 30 г, сыр, соль, перец, зелень.

Кабачки в диаметре не более 8 см чистят, режут поперек на куски длиной 4—5 см, удаляют из них ложкой часть мякоти так, чтобы кабачки напоминали стакан. У молодых

кабачков срезают концы и металлической выемкой во всю длину вынимают мякоть с семенами так, чтобы получились цилиндры. Подготовленные кабачки перед фаршированием отваривают в подсоленной воде до полуготовности и наполняют их фаршем.

Фарш: мясо пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком, добавляют отварной рис, соль, перец, перемешивают. Можно готовить и из вареного мяса. Фаршированные кабачки укладывают на смазанный маслом противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Затем кабачки заливают соусом или сметаной и кипятят. При подаче посыпают зеленью.

**КАБАЧКИ,
ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ
И РИСОМ**

Кабачки 600 г, мясо молотое 300 г, рис 1/2 ст., лук репчатый 3 шт., масло слив. 2 ст. л., мука пшен. 1 ст. л., томат-паста 1 ст. л., морковь 1/2 корня, петрушка 1/4 корня, сахар 2 ч. л., на заправку сметана 1/2 ст., соль, перец.

Мякоть отварной говядины нарезают кусочками, кладут на сковороду с разогретым маслом и обжаривают до образования темной корочки. После этого пропускают через мясорубку, выкладывают в миску, посыпают солью, молотым перцем, пассерованным луком и хорошо перемешивают с отварным рисом.

Свежие подготовленные молодые кабачки режут на две части, выбирают семена, промывают холодной водой, дают ей стечь, после чего наполняют их фаршем и укладывают вертикально в кастрюлю рядами, заливают томатным соусом, ставят на огонь, доводят до кипения, накрывают крышкой, ставят в духовку и при очень слабом огне запекают 40—50 мин. Перед подачей на стол в тарелку кладут кабачки, заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанным укропом.

**КАБАЧКИ,
ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ**

Кабачки 260 г (или баклажаны 170 г, или помидоры 190 г, или перец сладкий 215 г), говядина 160 г, рис 35 г, лук 30 г, сухари 5 г, сыр 30 г, масло слив. 10 г, соус.

Сырое мясо пропускают через мясорубку, смешивают с рассыпчатым рисом, пассерованным луком и заправляют все жиром, солью, перцем. Подготовленные овощи наполняют фаршем, укладывают на противень, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. Перед подачей овощи поливают соусом томатным, сметанным или сметанным с томатом.

ТЕЛЯТИНА С КАБАЧКАМИ

Кабачки 300 г, мясо 500 г, масло 3—4 ст. л., помидоры 2—3 шт., томат-пюре 1 ст. л., перец красный молотый 1 ч. л., укроп 2 ст. л.

Мясо нарезают кусочками, поджаривают его в масле, солят, добавляют красный перец, нарезанные помидоры и томатное пюре, заливают горячей водой, варят до готовности. Подготовленные кабачки нарезают кружочками толщиной 1 см или, если кабачки крупные, — более мелкими кусочками, жарят и выкладывают на мясо, посыпают мелко нарезанным укропом и варят 10—15 мин на слабом огне.

ТЕЛЯТИНА С КАБАЧКАМИ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ В ДУХОВОМ ШКАФУ

Кабачки 300 г, мясо 300 г, маргарин слив. 4—5 ст. л., помидоры 2—3 шт., перец черный и красный молотый 1 ч. л., яйца 2—3 шт., молоко кислое 1 1/2 ст., укроп и зелень петрушки 1/2 пучка, соль.

Мясо телятины нарезают кусочками и тушат в жире, добавляют очищенные и натертые красные помидоры, красный молотый перец, соль и немного воды. Подготовленные кабачки нарезают кубиками, солят и жарят. Когда мясо станет мягким, его перекладывают на противень или сковороду, посыпают черным молотым перцем. Поверх мяса укладывают кабачки. Взбивают яйца с кислым молоком, солят, добавляют укроп и зелень петрушки. Кушанье заливают смесью и запекают в горячем духовом шкафу до образования румяной корочки.

КАБАЧКИ С МЯСОМ

Кабачки 2 шт., мясо (мякоть) 200 г, рис или пшено 1/3 ст., лук репчатый 1 шт., сметана 2 ст. л., томат-пюре 2 ст. л., мука 1 ст. л., масло 1 ст. л., укроп 1/2 пучка, соль и перец.

Мясо пропускают через мясорубку, крупу отваривают, охлаждают, смешивают, добавляют соль и перец. Подготовленные кабачки режут на 4—5 кусков, вынимают сердцевину, начинают плотно фаршем (чуть выше краев), укладывают на противень или сковороду, смазанную жиром. Томат-пюре кипятят с маслом, добавляют сметану или стакан воды, размешав в ней предварительно муку. Кабачки заливают полученной подливкой и ставят запекать в духовом шкафу на 30—40 мин. При подаче на стол посыпают мелко нарезанным укропом.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕННЫЕ С КАБАЧКАМИ И ПОМИДОРАМИ

Кабачки 200 г, цыплята 1 шт., помидоры 150 г, сметана 2 ст. л., масло слив. (жир) 3—4 ст. л., соль, зелень петрушки, укроп, перец.

Подготовленного цыпленка режут на 4 части, надрезают сухожилия суставов ножек, крылышек, расправляют их, слегка отбивают. После этого солят, посыпают перцем, укладывают кожей вниз в разогретую с маслом неглубокую кастрюлю и обжаривают с обеих сторон. Прибавляют сметану, накрывают кастрюлю крышкой и дожаривают цыпленка на слабом огне в течение 10—15 мин. Отдельно поджаривают помидоры, разрезанные пополам, и кабачки, нарезанные кружочками. При подаче на стол готовых цыплят укладывают на подогретое блюдо, обкладывают кружочками обжаренного кабачка и помидоров, поливают процеженным соком, полученным при жарении, посыпают зеленью петрушки или укропа.

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАБАЧКАМИ И ЯЙЦАМИ

Кабачки 150 г, мясо баранины 120 г, масло слив. 15 г, мука пшенич. 8 г, сметана 50 г, яйцо 1 шт., сыр 15 г, соль, перец, зелень.

Очищенные кабачки (тыква или баклажаны) нарезают ломтиками толщиной 6—8 мм, солят, панируют в муке и жарят. На порционную сковороду, смазанную маслом, укладывают 2—3 ломтика жареной, вареной или тушеной баранины, покрывают ломтиками жареных овощей, заливают сметаной, смешанной с сырым яйцом, солью и тертым сыром, запекают. Подают баранину на той же сковороде, полив маслом и посыпав зеленью. Баранину можно также приготовить с ломтиками помидоров, которые укладывают на мясо вперемешку с кабачками (тыквой или баклажанами).

ПОЧКИ С КАБАЧКАМИ

Кабачки (или баклажаны) 50 г, почки (телячьи, свиные или бараньи) 125 г, лук репчатый 25 г, грибы белые или шампиньоны 50 г, помидоры 100 г, маргарин слив. 20 г, перец, соль, зелень.

Обработанные почки телячьи или свиные режут на ломтики толщиной около 10 мм, а бараньи — вдоль на две части, посыпают солью, перцем и жарят в жире с обеих сторон до готовности. Кабачки измельчают кубиками в 2 см, некрупные головки лука и шляпки грибов режут дольками на 6—8 частей. Обжаривают грибы и овощи по

отдельности и солят. В сотейник укладывают в ряд помидоры, нарезанные дольками на 4—6 частей, затем рядами обжаренные грибы и овощи, сверху опять помидоры, поливают жиром и тушат в жарочном шкафу 25—30 мин. При подаче в баранчик, либо на блюдо или тарелку кладут смесь тушеных овощей, а на них жареные почки, поливают жиром и посыпают зеленью.

КРОЛИК ТУШЕНЫЙ С КАБАЧКАМИ

*Кабачки 1000, кролик тушка
Для маринада: уксус 2,5%-
ный 1 л., сахар 1 ст. л., соль
1 ст. л., лавровый лист, перец
горошком, лук репчатый, наре-
занный кольцами, морковь,
коренья.*

Обработанную тушку рубят на порционные куски, заливают маринадом в эмалированной посуде и ставят на сутки в холод. Затем куски вынимают, обжаривают, заливают небольшим количеством кипятка, сверху выкладывают сырые нарезанные кабачки (чернослив без косточек, картофель или морковь) и тушат до готовности.

РУБЕЦ ТУШЕНЫЙ С КАБАЧКАМИ ИЛИ ТЫКВОЙ

См. рецепт «Рубец тушеный с тыквой или кабачками».

ГОВЯЖЬИ БИТОЧКИ С КАБАЧКАМИ, ЗАПЕЧЕ- НЫЕ С СОУСОМ

Дне ты: 5, 7, 10

*Кабачки 1300 г, мясо говяд. 750 г,
хлеб пшен. 180 г, молоко или
вода 220 г, масло слив. 30 г,
масло топлен. 20 г, сыр 40 г, соус
сметанный 750 г, соль.*

Мясо пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде хлебом, солью, перемешивают, затем снова пропускают через мясорубку, добавляют масло и тщательно вымешивают. Кабачки мелких размеров очищают, нарезают кружками, вынимают сердцевину, отваривают в подсоленной воде, процеживают. Подготовленные кабачки укладывают на смазанную маслом сковороду или противень, в середину их кладут биточки, сваренные на пару, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ С ГОВЯДИНОЙ И РИСОМ Дне та: 5

*Кабачки (баклажаны) 160 г,
мясо говяд. 750 г, рис 900,
сыр 30, масло слив. 100,
соус мясной красный, соль 30.*

Подготовленные кабачки режут поперек на куски длиной 4—5 см, удаляют часть мякоти с семенами так, чтобы они стали похожи на стаканчики, и отваривают в подсоленной воде до полуготовности.

Баклажаны режут пополам, вынимают часть мякоти с семенами. Подготовленные овощи наполняют фаршем, укладывают на смазанный противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

Для фарша вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют отваренный рис, заправленный молоком, солью, и все хорошо перемешивают.

КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ СО СВИНИНОЙ И РИСОМ

Диеты: 2, 5, 7, 10

Мясо свинина 750, остальное, как в предыдущем рецепте.

Готовят кабачки и мясо так же, как описано в предыдущей рецепте, соус на диету 2 белый, на диеты 5, 7, 10 — сметанный.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАН- НЫЕ ОТВАРНЫМ МЯСОМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Диеты: 3, 6, 8, 9, 11, 15;
2 и 5 — без муки; 7, 10 — без
соли и лука, а также при мало-
кровии

*Кабачки 400 г, мясо говяд. 200 г,
капуста цветная 100 г, лук реп-
чатый 30 г, масло слив. 20 г,
яйцо 1 шт., соус сметанный,
зелень петрушки или укропа,
соль.*

Вареное мясо пропускают через мясорубку. Цветную капусту отваривают, не переваривая, отжимают и рубят. Кабачки нарезают кружочками толщиной 4—5 см по 2 шт. на порцию, отваривают до полуготовности. Лук нарезают, обжаривают в масле (половину нормы), соединяют с подготовленным мясом, капустой, сырым яйцом, измельченной зеленью и перемешивают. Кабачки заполняют фаршем, ставят в духовку на 10 мин, заливают соусом и еще раз ставят в духовку на 15—20 мин.

Подают кабачки, посыпав зеленью.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАН- НЫЕ ВАРЕНЫМ МЯСОМ

Диеты: 1, 5, 7, 10

*Кабачки 150 г, мясо 60 г, рис 15 г,
масло слив. 10 г, сметана 15 г,
овощной отвар 50 г, помидоры
5 г, сахара 3 г, зелень, соль.*

Подготовленные кабачки режут на порционные куски, вынимают сердцевину и припускают до полуготовности. Готовят фарш из вареного мяса с рисом, маслом и фаршируют. Из муки, сметаны, томата и овощного отвара

готовят соус, заливают кабачки, посыпают толчеными сухарями и запекают в духовом шкафу. При подаче посыпают рубленой зеленью.

**КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАН-
НЫЕ СЫРЫМ МЯСОМ
И РИСОМ**

Диеты: 11, 15

*Кабачки 150 г, мясо 60 г, рис 15 г,
мука пшен. 3 г, масло слив.
15 г, лук репчатый 10 г, сметана
15 г, помидоры 5 г, сухари 3 г,
мясной бульон 50 г, зелень.*

Кабачки готовят так же, как и в предыдущем рецепте. Мясной фарш пропускают через мясорубку. Кабачки фаршируют и готовят, как голубцы, затем запекают в духовке.

**МЯСО ТУШЕНОЕ ИЛИ ОТ-
ВАРНОЕ С КАБАЧКАМИ**

Диеты: 3, 8, 9, 11, 15;
7 и 10 — без соли; 5 — мясо
в отварном виде с тушеными ка-
бачками

*Кабачки 250 г, мясо говяд. 150 г,
масло слив. 15 г, помидоры 10 г,
лук репчатый 10 г, морковь 20 г,
зелень петрушки или укропа 5 г,
соль.*

Отварное мясо режут поперек мышечных волокон по два куска на порцию и до подачи хранят в горячем бульоне. Если мясо сырое, его обжаривают в кастрюле до образования со всех сторон румяной корочки, добавляют нарезанные овощи, помидоры, специи и тушат на слабом огне при закрытой крышке до готовности. При подаче поливают соком, оставшимся при тушении говядины, и посыпают зеленью петрушки. Подготовленные кабачки режут небольшими кусочками и обжаривают на сливочном масле или в сметане. Подают кабачки к мясу, посыпав рубленой зеленью.

ВТОРЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА. ОТВАРНЫЕ БЛЮДА

**КАБАЧКИ С ФАСОЛЬЮ
И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ
В МОЛОЧНОМ СОУСЕ**

*Кабачки 75 г, фасоль белая
(стручки) 100 г, бобы 40 г, масло
слив. 20 г, молоко 50 г, сахар
5 г, мука пшен. 5 г.*

Молодую стручковую фасоль режут на 3—4 части и варят в подсоленной воде. Очищенные кабачки шинкуют, тушат в масле до готовности и соединяют с бобами, заливают молочным соусом, добавляют соль, сахар и все кипятят. При подаче кладут масло куском и посыпают блюдо рубленой зеленью. Вместо кабачков можно положить тыкву, брюкву, яблоки. Обкладывают блюдо жареными гренками из белого хлеба.

ВАРЕННЫЕ КАБАЧКИ ПОД СОУСОМ

*Кабачки 1000 г, масло слив. для
соуса 100 г, сухари 4 ст. л., яйца
2 шт., простокваша 1 ст., укроп,
соль.*

Молодые кабачки чистят, режут вдоль на 4—6 равных частей и отваривают в соленой воде на слабом огне, добавляют в нее несколько веточек укропа. Готовые кабачки осторожно вынимают шумовкой на блюдо и заливают маслом и сухарями или простоквашей с желтками.

КАБАЧКИ В МАСЛЕ

*Кабачки 250 г, масло слив. 20 г,
молочный или сухарный соус
50 г.*

Очищенные кабачки режут кубиками, солят, кладут в посуду и припускают. Укладывают их на сковороду или тарелку, поливают сливочным маслом или соусом. При подаче посыпают зеленью укропа или петрушки.

КАБАЧКИ С ПРОСТОКВА- ШЕЙ И ЧЕСНОКОМ

*Кабачки 1000 г, простокваша
1/2 л, масло растит. 3—4 ст. л.,
чеснок 4 зубка, зелень укропа
и петрушки.*

Молодые кабачки очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками и отваривают в соленой воде. Вынимают шумовкой, выкладывают на блюдо и заливают простоквашей, в которую добавляют толченный чеснок и соль, сверху поливают растопленным сливочным маслом (чеснок можно заменить рубленой зеленью петрушки и укропа).

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

*Кабачки 500 г, лук репчатый
2—3 ст. л., уксус 3%-ный 2—3 ст.
л., соль, перец, зелень.*

Подготовленные кабачки нарезают кружочками, пропускают через мясорубку, укладывают в кастрюлю и ставят на огонь. При медленном кипении и помешивании варят до половины первоначального объема. Лук очищают, нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. Зелень укропа и петрушки моют, дают стечь воде и мелко нарезают. Очищенный чеснок растирают с солью. В уваренную массу кабачков добавляют подготовленные лук, чеснок, укроп, уксус, масло растительное, перец горький молотый. Все хорошо перемешивают. Перед подачей на стол добавляют протертые на терке помидоры и перемешивают.

ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9,
11, 13, 15; 7, 10 — **без соли**

*Кабачки 2000 г, масло слив.
100 г, сахар 20 г, молоко 100 г,
соус молочный 300 г.*

Подготовленные кабачки нарезают кусочками, складывают в кастрюлю, добавляют молоко и при закрытой крышке доводят до готовности. Готовые кабачки пропускают через мясорубку, соединяют с молочным соусом, доводят до кипения. В зависимости от показаний в пюре из кабачков можно добавлять сахар. При подаче на пюре кладут кусочек масла.

ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

ЖАРЕННЫЕ КАБАЧКИ

*Кабачки 500 г, сухари 3 ч. л.,
яйцо 1 шт., масло растит. или
маргарин 100 г, сок лимона 1/2
шт., маринованный огурец 1 шт.,
майонез зеленый 2 ч. л., соль,
зелень петрушки.*

Первый способ. Подготовленные кабачки режут на толстые кружки, солят, панируют яйцом и сухарями, поджаривают в духовке на масле. После этого кружки сбрызгивают соком лимона и украшают зеленью петрушки и маринованным огурцом. Подают к кабачкам зеленый майонез.

Второй способ. См. рецепт «Жареная тыква».

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С МАСЛОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

*Кабачки 250 г, лук 10 г, масло
топлен. 10 г, сметана 50 г или
масло слив. 20 г, мука 2 ст. л.,
соль, зелень.*

Молодые кабачки нарезают кусочками толщиной 0,5 см (по 2—3 на порцию), солят, панируют в муке, выкладывают на сковороду или противень с сильно нагретым маслом и жарят до образования румяной корочки с двух сторон. Если корочка образуется до того, как кабачки будут готовы, их следует на несколько минут поставить в жарочный шкаф.

Разложенные на тарелке кабачки поливают маслом или сметаной, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Можно готовить с картофелем, соответственно уменьшив количество кабачков.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

Кабачки средние 4 шт., мука пшени. 2 ст. л., лук репчатый 4 шт., масло подсолн. 3—4 ст. л., помидоры 2 шт., зелень, соль, специи.

Подготовленные кабачки нарезают кружочками толщиной 1 см. Затем солят, посыпают молотым черным перцем, обваливают в муке и поджаривают с обеих сторон. Очищенный и промытый лук репчатый нарезают полукольцами, кладут на сковороду с разогретым маслом и пассеруют до золотистого цвета. Кабачки укладывают на тарелки, посыпают пассерованным луком, обкладывают нарезанными помидорами и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Вместо пассерованного лука кабачки можно заправлять сметаной или майонезом.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Кабачки 150 г, грибы белые свежие или шампиньоны 50 г, помидоры 50 г, масло слив. 20 г, сметанный соус 50 г, лук 5 г, соль, зелень, перец.

Обработанные кабачки режут на кружочки толщиной 1—1,5 см, солят, панируют в муке и жарят на сковороде до готовности. Очищенные белые грибы заливают кипятком на 2—3 мин, вынимают и нарезают тонкими ломтиками и жарят с жиром, а затем тушат со сметанным соусом до готовности. Помидоры режут пополам, крупные — на 4 части, посыпают солью, перцем, жарят на жиру до готовности.

При подаче кабачки укладывают на тарелку, на них грибы, а сверху жареные помидоры. Посыпают мелко нарезанной зеленью.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Кабачки 2 шт., картофель 800 г, масло растит. 1/2 ст., масло слив. 2 ст. л., лук репчатый 100—120 г, помидоры 100—150 г, мука 2 ст. л., соль, перец, зелень укропа.

Очищенный картофель нарезают кусочками и жарят до золотистого цвета. Кабачки режут тонкими кружочками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и жарят с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета. Картофель укладывают на тарелки, вокруг кабачки, сверху посыпают жареным луком, поливают сливочным маслом, сбоку ломтики красных помидоров и посыпают зеленью петрушки и укропа.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 500 г, лук репчатый 1 шт., чеснок 2 зубца, масло растит. 4 ст. л., помидоры 2 шт., сахар 1 ч. л., уксус 3%-ный 1 ч. л., соль, перец черный молотый, зелень.

Подготовленные кабачки нарезают кусочками 10—12 см, обжаривают на сковороде до золотистого цвета, затем охлаждают. Лук очищенный мелко нарезают и тоже обжаривают. Зелень укропа и петрушки моют, дают воде стечь и мелко нарезают. Очищенный чеснок растирают с солью. Обжаренные и охлажденные кабачки пропускают через мясорубку, добавляют туда обжаренный лук, измельченную зелень, чеснок, сахар, соль, перец горький молотый, уксус. Все перемешивают и охлаждают. Перед подачей на стол добавляют протертые на терке помидоры и перемешивают.

КАБАЧКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

Кабачки 4 шт., картофель 1000 г, грибы 10 шт., лук репчатый 250 г, масло слив. 4 ст. л., масло растит. 1/2 ст., зелень петрушки и укропа, соль.

Подготовленные кабачки и картофель нарезают кружочками, поджаривают каждый с двух сторон до золотистого цвета. Грибы чистят, промывают, отделяют шляпки от ножек и жарят до готовности. Кабачки выкладывают на середину тарелки, сбоку грибы и картофель, посыпают жареным луком, зеленью укропа и петрушки.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

Кабачки (или тыква) 300 г, мука пшен. 60 г, сметана 60 г, яйца 2 шт., сахар 10 г, масло топлен. 40 г, соль.

Очищенные кабачки режут вдоль на 6 частей, удаляют сердцевину и в подсоленной воде отваривают до полуготовности. Затем вынимают из воды, дают слегка обсохнуть, муку смешивают со сметаной, сахаром и желтком, тщательно растирают и осторожно в массу вводят взбитый белок. Каждый кусочек кабачка опускают в жидкое тесто, обжаривают со всех сторон в масле и ставят в духовой шкаф на 5—8 мин.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ С ЛИМОНОМ

Кабачки 400 г, мука 20 г, яйца 2 шт., сухари 40 г, масло топлен. 40 г, лимон 1/2 шт., зелень 10 г.

Кабачки отварные обваливают в муке, погружают в размешанную яичную массу, панируют в толченых сухарях и обжаривают со всех сторон до образования

золотистого цвета, затем ставят в духовой шкаф на 3—5 мин. Перед подачей поливают маслом, обкладывают веточками зелени и ломтиками лимона. Так же можно приготовить тыкву, брюкву и кольраби.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ С КАБАЧКАМИ

Кабачки 100 г, яйца 3 шт., масло слив. 15 г, укроп 5 г, соль.

Недозрелые, очищенные от кожицы кабачки режут ломтиками толщиной в 0,5 см, солят, жарят на сковороде с разогретым маслом до образования румяной корочки. На обжаренные кабачки выливают яйца, солят и доводят до готовности. Посыпают яичницу укропом.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАН- НЫЕ РЫБОЙ

Кабачки 150 г, судак (треска, морской окунь) 75 г, яйцо 1 шт., майонез 25 г, томат-паста 10 г, помидоры 25 г, лимон 1 шт., масло растит. 10 г, салатная заправка, перец красный сладкий 15 г, перец горький, салат зеленый.

Кабачки, очищенные от кожицы, нарезают кружочками толщиной 1—1,5 см, посыпают их солью и перцем, обжаривают до готовности. При подаче на каждый кружочек выкладывают начинку, а на нее ломтик лимона. С одной стороны изделия укладывают гарнир из мелко нарезанных помидоров, ошпаренного сладкого перца и украшают ломтиками салата. Гарнир поливают салатной заправкой.

Приготовление начинки: вареные рыбу и яйца мелко режут, заправляют майонезом, смешанным с томатопастой и перцем.

КРАБЫ В БЕЛОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ

Кабачки 80 г, консервы из крабов 80 г, морковь 40 г, цветная капуста 60 г, бобы зеленые 20 г, масло слив. 10 г, соус белый 100 г, зелень.

Очищенные кабачки, морковь режут брусочками и тушат в масле, а зеленые бобы, нарезанные кусочками 1,5—2 см, и цветную капусту, разобранную на мелкие соцветия, варят. Крабы выкладывают в посуду, соединяют с овощами, прогревают в закрытой посуде. При подаче заливают соусом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Кабачки 2 шт., картофель 1000 г, помидоры 200 г, масло растит. 1/2 ст., лук 50 г, соус томатный 200 г, перец, зелень укропа, петрушки, соль, чеснок 10 г.

Картофель чистят, моют, режут дольками, жарят на растительном масле и складывают в сотейник. Кабачки чистят, режут поперек на 3 части, удаляют семена, моют, режут дольками, жарят на растительном масле и соединяют с картофелем, пассерованным луком, вливают томатный соус, солят, перчат и тушат 10—15 мин. В конце тушения добавляют тертый чеснок, зелень, ставят в духовой шкаф и тушат до готовности. Готовый картофель и кабачки выкладывают равномерно на тарелку, сбоку свежие помидоры, посыпают зеленью.

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ, ГРИБОВ, ПОМИДОРОВ И ЧЕСНОКА

Кабачки 150 г, грибы свежие 75 г или сухие 15 г, помидоры 50 г, лук репчатый 20 г, чеснок 2—3 зубка, масло растит. 20 г, зелень петрушки 5 г, стручковый перец зеленый 20 г, мука 5 г.

Очищенные кабачки режут ромбиками, солят, посыпают перцем, мукой, обжаривают на масле. Грибы чистят, моют в теплой воде, обдают крутым кипятком, затем нарезают ломтиками и поджаривают на масле. Сухие грибы предварительно отваривают. Подготовленные грибы соединяют с кабачками, добавляют к ним поджаренный нашинкованный лук, нарезанные дольками помидоры, зеленый перец, заливают эту смесь небольшим количеством воды и тушат 15—20 мин. За 5 мин до готовности вводят рубленый чеснок. Перед подачей посыпают рубленой зеленью.

ИКРА ОВОЩНАЯ

Кабачки 75 г, лук репчатый 20 г, лук зеленый 10 г, морковь 40 г, корень белый 15 г, перец болгарский 15 г, помидоры 75 г, масло растит. 20 г, сахар 5 г, зелень петрушки или укропа 5 г, уксус или лимонная кислота, перец душистый, лавровый лист, соль.

Шинкованный репчатый лук, морковь и белые корни пассеруют на масле, добавляют к ним мелко нарезанные зеленый перец, помидоры, лавровый лист и молотый черный перец. Закрывают крышкой и тушат все до готовности. Подготовленные кабачки режут на мелкие кусочки, обжаривают на хорошо разогретой сковороде с маслом, соединяют с овощами и тушат еще 10 мин. Заправляют

смесь солью, сахаром, лимонной кислотой, зеленью. Пропускают все через крупную решетку мясорубки и охлаждают. Перед подачей украшают ломтиками помидоров, веточками зелени. Сверху посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

БЛЮДА В ЗАПЕЧЕННОМ ВИДЕ

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Кабачки 150 г, лук репчатый 20 г, морковь 50 г, коренья белые 20 г, капуста цветная 50 г, салат лиственный 10 г, яйца 2 шт., зелень петрушки 5 г, масло слив. 15 г, сметана 30 г, сыр 5 г, мука пшен. 5 г.

Для фарширования берут кабачки некрупные, режут их на две части, ложкой удаляют сердцевину. Более крупные кабачки режут поперек на части толщиной 4—5 см на порцию, варят в подсоленной воде до готовности. Нашинкованные лук, морковь и белые коренья пассеруют на масле, добавляют к ним цветную капусту, нарезанную на мелкие части, подливают немного воды или бульона и все тушат до готовности. Затем вводят мелко рубленную зелень салата, слегка остудив, добавляют яйца (половину нормы сырыми и половину вареными, рублеными). Массу размешивают, фаршируют кабачки, затем их укладывают на смазанный маслом противень, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

Фарш овощной

Капуста свежая 50 г, лук репчатый 40 г, морковь 50 г, томат-пюре 10 г, масло растит. 20 г, лук зеленый 20 г, перец, чеснок 3 зубка, горошек зеленый 16 г, сыр голландский 10 г, сельдерей или петрушка 20 г, соус сметанный или сметана.

Первый вариант. Готовят фарш из указанного состава овощей, фаршируют кабачки и запекают в духовом шкафу.

Морковь 5 шт., лук 3 шт., петрушка или сельдерей 1 шт., помидоры 1 шт., масло 3 ст. л.

Второй вариант. Очищенные и промытые овощи нарезают соломкой и поджаривают в масле, добавляют нарезанные дольками помидоры и еще раз прожаривают

5 мин. После этого солят, сыпят перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

**Фарш из риса
с грибами**

*Рис 1 ст., лук 2 шт., грибы свежие
500 г (или сухие 50 г), масло
2 ст. л.*

Рис промывают, варят и откидывают на дуршлаг или сито. Свежие грибы очищают, промывают, опускают на 5 мин в кипящую воду, а затем откидывают на сито, промывают, мелко рубят и прожаривают в масле. Если вместо свежих грибов берут сухие, их нужно предварительно сварить, затем изрубить и поджарить в масле. Сваренный рис смешивают с грибами, добавляют поджаренный лук, соль и перец.

Фарш грибной

Грибы 500 г, лук 2 шт., томат-пюре 2 ст. л., масло 3 ст. л.

Грибы чистят, промывают, заливают кипящей водой, в которой оставляют на 5 мин, а затем отбрасывают на сито и промывают. После чего грибы рубят, прожаривают в масле, добавляют томат, доводят до кипения и смешивают с мелко нарубленным поджаренным луком, солью, перцем.

**КАБАЧКИ,
ФАРШИРОВАННЫЕ
БРЫНЗОЙ И ЯЙЦАМИ**

*Кабачки 1000 г, брынза 300 г,
яйца (желтки) 4 шт., мука
1 ст. л., масло топлен. 6 ст. л.,
молоко 1—1½ ст., соус сметан-
ный 200 г.*

Отбирают одинаковой величины крупные кабачки, отваривают в подсоленной воде до мягкости. Вынимают шумовкой, отцеживают и дают остыть, затем режут по длине на две части, ложкой вынимают сердцевину, начиняют смесью измельченной брынзы, рубленых яиц, сердцевины кабачков и мелко нарезанного укропа. Укладывают на противень, смазанный маслом. Поджаривают муку в 2 ст. л. масла, разводят в молоке и доводят до кипения, снимают с огня, смешивают с хророшо взбитыми желтками.

Подготовленные кабачки заливают соусом и запекают в духовом шкафу. Кабачки можно запечь и без соуса, тогда их следует полить 3—4 ст. л. масла.

**КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАН-
НЫЕ КУКУРУЗОЙ**

*Кабачки 150 г, морковь 15 г, лук
зеленый или репчатый 15 г, куку-
руза 60 г, соль.*

Мелко нарезанную морковь и лук пассеруют с жиром, добавляют вареные зерна кукурузы, мелко нарезанный

лук, солят, начиняют этим фаршем подготовленные и сваренные в подсоленной воде до полуготовности кабачки и доводят до кипения.

КАБАЧКИ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ

*Кабачки 100 г, морковь 30 г, лук
зеленый или репчатый 15 г,
капуста свежая 30 г, масло
растит. 10 г, маринад из овощей
с томатом 75 г, соль, перец,
зелень петрушки.*

Кабачки режут кружочками толщиной 4—5 см, удаляют из них, не делая сквозного отверстия, семена и часть мякоти, заливают соленым кипятком и варят 5 мин, вынимают, дают воде стечь, охлаждают, наполняют начинкой, укладывают в мелкий сотейник или сковороду, заливают маринадом и тушат в жарочном шкафу 20—25 мин.

Морковь, петрушку, репчатый лук режут соломкой или кубиками, пассеруют в масле, добавляют мелко нарезанную капусту и тушат до готовности, заправляют специями. При подаче кабачки посыпают зеленью.

КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

*Кабачки 1000 г, молоко 1½ ст.,
вода 1 ст., яйца 3 шт., сухари
толчен. 2 ст. л., сыр тертый 3 ст.
л., масло топлен. 6 ст. л., мука
3 ст. л., зелень петрушки и
укропа.*

Первый способ. Очищенные кабачки режут ломтиками, опускают в подсоленный кипяток и варят до мягкости. Затем процеживают.

Для соуса в 4 ст. л. масла поджаривают муку, в молоко добавляют 1 ст. отвара из-под кабачков и варят еще 5—6 мин на слабом огне, отставляют и заправляют 3 желтками. Укладывают туда кабачки, добавляют немного мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, взбитые до густоты пены белки, хорошо размешивают и выкладывают в смазанный маслом и посыпанный толчеными сухарями противень.

Сверху посыпают тертым сыром и поливают 2 ст. л. масла. Запекают 15—20 мин в горячем духовом шкафу.

*Кабачки 1000 г, масло 5 ст. л.,
молоко 1½ ст., яйца 3 шт.,
брынза или тертый сыр 1/2 ст.,
зелень петрушки и укропа, соль.*

Второй способ. Очищенные кабачки натирают на крупной терке, поджаривают до мягкости. Дают остыть и солят по вкусу. Добавляют мелко нарезанную брынзу или тертый сыр. Все хорошо размешивают и выкладывают

в смазанный маслом противень. Сверху поливают 2—3 ложками масла. Подрумянивают в горячем духовом шкафу. Подают блюдо горячим.

Кабачки 500 г, масло подсолн. 3 ст. л., рис 1 ст., брынза 1/2 ст., перец черный 1/2 ч. л., масло топлен. 4—5 ст. л., мука.

Третий способ. Очищенные кабачки нарезают ломтиками, солят и обжаривают в муке. Жарят в хорошо разогретом подсолнечном масле. Варят рис, смешивают его с измельченной брынзой, добавляют черный перец. Половину смеси выкладывают в смазанный маслом противень, разравнивают ложкой, укладывают сверху поджаренные кабачки. Закрывают их оставшимся рисом, посыпают размельченной брынзой и поливают топленым маслом. Пекут до образования румяной корочки в умеренно горячем духовом шкафу.

КАБАЧКИ С ПЕТРУШКОЙ

Кабачки 1000 г, петрушка 2 пучка, сухари толчен. 4 ст. л., масло 4—5 ст. л.

Подготовленные кабачки отваривают в подсоленной воде до полуготовности, вынимают шумовкой, отцеживают и нарезают ломтиками. Очищенную и промытую зелень петрушки мелко режут и слегка солят. Кабачки выкладывают на смазанный маслом противень, прокладывают слоями зеленью петрушки, сверху посыпают толчеными сухарями, поливают маслом и подрумянивают в духовом шкафу. Подают с кислым молоком.

КАБАЧКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Кабачки 1000 г, лук зеленый 2 пучка, чеснок (зеленые стебли) 4—5 шт., зелень петрушки 1 пучок, укроп 1/2 пучка, помидоры 2—3 шт., масло подсолн. 5 ст. л., мука 1 ч. л., вода 1 ст., уксус стол. 2 ст. л.

Очищенные кабачки нарезают ломтиками. Отдельно режут лук, чеснок, зелень петрушки и укропа. Солят и укладывают на противень половину кабачков, на них ровным слоем раскладывают подготовленную зелень и прикрывают оставшимися кабачками. Сверху укладывают 2—3 мелко нарезанных красных помидора, заливают маслом. Разводят в воде уксус, муку, выливают их на кабачки и запекают в духовом шкафу. Подают холодными. Вместо уксуса в зелень можно добавить кислые сливки.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

*Кабачки 250 г, масло слив. 15 г,
молочный соус 75 г, сыр 5 г, мука
10 г, соль.*

Обработанные кабачки нарезают кружочками толщиной 1,5—2 см, солят, панируют в муке и жарят на масле. Затем укладывают их на противень отдельными порциями, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче кабачки порциями выкладывают на тарелки, поливают маслом либо подают в порционной сковороде.

КАБАЧКИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ

Кабачки 200 г, капуста цветная 200 г, мука пшен. 3 г, маргарин слив. 5 г, масло слив. 10 г, сыр голландский 5 г, соус сметанный 50 г.

Очищенные кабачки нарезают ломтиками, солят, обваливают в муке и жарят на раскаленной сковороде. Капусту цветную предварительно отваривают, мелко режут, смешивают с кабачками, заливают сметанным соусом, сверху посыпают измельченным сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

ГРЕНКИ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Кабачки 300 г, морковь 300 г, капуста 100 г, масло слив. 50 г, шпинат 10 г, молоко 600 г, мука пшен. 20 г, сметана 200 г, сыр 50 г, сахар 15 г, хлеб белый 100 г, яйца 2 шт., зелень петрушки 5 г.

Нашинкованные соломкой морковь и капусту тушат в молоке и масле до полуготовности. Затем добавляют нашинкованные кабачки, шпинат и рубленую зелень, тушат до готовности. В горячие овощи добавляют муку, смешанную со сметаной, половину нормы сырых яиц, перемешивают и держат на слабом огне. Хлеб режут двумя ломтиками и замачивают в молоке, смешанном с яйцами и сахаром, обжаривают на масле. На полученные гренки укладывают готовые овощи горкой, посыпают их тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. Подают блюдо со сметаной или маслом. На гренки с овощами вместо белокочанной капусты можно использовать цветную, добавляя к ней зеленые бобы, горошек и яблоки.

ШАРЛОТКА ИЗ ОВОЩЕЙ

Кабачки 100 г, морковь 30 г, капуста белокочан. 30 г, зеленый салат 5 г, зелень петрушки 5 г, масло слив. 20 г, молоко 50 г, яйцо 1 шт., помидоры 50 г, сыр 5 г, зеленый горошек 10 г, мука пшен. 5 г.

Очищенные кабачки режут кружочками или квадратиками, ломтиками, обваливают в муке и обжаривают в масле. Морковь и капусту шинкуют и тушат в масле до готовности. Затем к ним добавляют вареный горошек, нашинкованный салат, зелень и яйца, смешивают с молоком. Дно сковороды смазывают маслом и выкладывают половину овощей, на них — часть помидоров, нарезанных ломтиками и поджаренных. На помидоры укладывают оставшиеся овощи, покрывают остальными кабачками и ломтиками помидоров, посыпают все тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 1000 г, лук репчатый 100 г, лук зеленый 100 г, томат пюре 100 г или помидоры 300 г, масло растит. 50 г, уксус 3%-ный 30 г, соль, перец.

Подготовленные кабачки нарезают кружочками и запекают в жарочном шкафу или припускают в собственном соку, пропускают через мясорубку. Мелко нарезанный лук пассеруют на растительном масле, добавляют томат или помидоры, кипятят, соединяют с кабачками и выпаривают массу периодически ее помешивая. Когда консистенция икры будет достаточно густой, упаривание прекращают. Заправляют уксусом, перцем, солью, охлаждают. При подаче посыпают зеленым луком.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ И БАКЛАЖАНОВ

Кабачки 250 г, баклажаны 250 г, морковь 120 г, капуста белокочан. 120 г, лук репчатый 75 г, лук зеленый 50 г, томат-пюре 75 г, масло растит. 50 г, уксус 3%-ный 25 г, перец, соль.

Подготовленные кабачки и баклажаны запекают в жарочном шкафу, затем разрезают вдоль, от баклажанов отделяют кожицу. Лук, морковь, капусту мелко режут, пассеруют с маслом и томат-пюре, затем смешивают с измельченными кабачками и баклажанами. Тушат 10—15 мин, периодически помешивая. Заправляют икру уксусом, солью, перцем и охлаждают. При подаче посыпают зеленым луком.

КРУПЯНЫЕ, МУЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 1000 г, масло слив. 3 ст. л., молоко 1 ст. л., сыр тертый 1 ст., сухари 1/2 ст., яйца 3 шт., перец черный, зелень петрушки 1/2 пучка.

Нарезанные кабачки отваривают в слегка подсоленной воде, хорошо отцеживают, разминают и слегка поджаривают с 2 ст. л. масла. Дают остыть и прибавляют свежее молоко, тертый сыр, толченые сухари и мелко нарезанную зелень петрушки, яйца и толченый черный перец. Все хорошо размешивают и выкладывают в посуду из огнеупорного стекла, смазанную маслом, и заливают оставшимся разогретым маслом. Пекут в горячей духовке. Подают в горячем виде.

ПУДИНГ ИЗ КАБАЧКОВ И ТЫКВЫ

См. рецепт «Пудинг из тыквы и кабачков».

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНО-КАБАЧКОВАЯ С ТВОРОГОМ

См. рецепт «Запеканка морковно-тыквенная с творогом».

ОЛАДЫ С КАБАЧКАМИ, ТЫКВОЙ ИЛИ МОРКОВЬЮ

См. рецепт «Оладьи с тыквой, кабачками или морковью».

ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 1000 г, масло топлен. 50 г, масло слив. 3 ст. л., яйца 3 шт., сахар 1/4 ст., мука 2 ст., соль.

В протертое горячее пюре добавляют масло, размешивают и охлаждают его. В пюре вбивают яйца, добавляют, помешивая, соль, сахар, после чего всыпают муку, перемешивают и выбивают до появления пузырьков. Тесто разливают ложкой на сильно нагретую сковороду, хорошо смазанную маслом, и обжаривают с двух сторон.

ОМЛЕТ СО СВЕЖИМИ КАБАЧКАМИ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Кабачки 300 г, грибы 100 г, масло слив. 30 г, сметана 50 г, яйца 3 шт., зелень петрушки или укропа, соль.

Кабачки чистят, нарезают кубиками, а грибы — тонкими ломтиками, солят и поджаривают, смешивают, затем горячие заливают взбитыми яйцами. Этот омлет хорошо

поливают горячим густым соусом из сметаны и посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

ОМЛЕТ С КАБАЧКАМИ ИЛИ ТЫКВОЙ

См. рецепт «Омлет с тыквой или кабачками».

КАБАЧКОВОЕ РАГУ С ГРИБАМИ

Диета: 9

Кабачки 1500 г, грибы 500 г, помидоры 400 г, перец зеленый 100 г, лук репчатый 30 г, масло топлен. 100 г, чеснок 10 г, соус 700 г, мука 5 г, перец, зелень петрушки или укропа, соль.

Очищенные кабачки режут вдоль на 5—8 частей, удаляют сердцевину и нарезают в виде ромбиков, посыпают солью, перцем, мукой и жарят на масле. Свежие грибы тщательно очищают, промывают теплой водой, ошпаривают кипятком, слегка обсушивают, шинкуют и жарят на масле. Поджаренный лук, нарезанные дольками помидоры, зеленый стручковый перец и рубленый чеснок соединяют с кабачками и грибами, заливают эту смесь сметанным или молочным соусом и тушат 15—20 мин. При подаче кабачки посыпают зеленью петрушки или укропа.

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ

Диеты: 3, 6, 8, 9, 11, 15; 7 и 10 — без соли и муки; 2 — без лука

Кабачки 150 г, помидоры 50 г, зел. горошек 30 г, капуста цветная 50 г, лук репчатый 20 г, масло растит. 10 г, зелень петрушки 5 г, соус сметанный 50 г.

Очищенные кабачки режут небольшими ромбиками или кубиками, обжаривают на масле, укладывают в кастрюлю лук и помидоры, обжаривают на масле, соединяют с кабачками, зеленым горошком и цветной капустой, заправляют соусом, перемешивают и тушат 5—10 мин. При подаче посыпают рубленой зеленью.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

Диеты: 3, 6, 8, 15; 9 — без сахара; 2 — без лука; 7, 10 — без соли

Кабачки 180 г, лук репчатый 20 г, помидоры 50 г, масло растит 20 г, сахар 3 г, лимон 1/3 шт., лимонная кислота или уксус 5 г, петрушка или укроп 5 г, лавровый лист, соль.

Лук шинкуют, пассеруют с маслом (половиной нормы), добавляют мелко нарезанные помидоры и пассеруют еще 5—10 мин. Кабачки чистят, режут вдоль на несколько частей, удаляют сердцевину, режут небольшими кусочками и обжаривают на оставшемся масле. Затем их укладывают в кастрюлю с луком и помидорами, добавляют лавровый

лист и тушат, периодически помешивая до тех пор, пока они не станут мягкими. Готовые кабачки пропускают через мясорубку или режут ножом, заправляют солью, сахаром, раствором лимонной кислоты или уксуса и охлаждают. Икру укладывают в салатник или на тарелку, посыпают рубленой зеленью и украшают ломтиками помидоров, лимоном и зеленью.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

Диеты: 2, 3, 6, 8, 9, 11, 15;
7 и 10 — без соли

Кабачки 250 г, мука пшен. 10 г, масло топлен. 10 г, перец болгарский 5 г, зелень петрушки и укропа, соль.

Молодые очищенные кабачки режут тонкими кружочками, обваливают в муке, обжаривают в масле и доводят в духовке до готовности. Подают с маслом или сметаной, посыпают рубленой зеленью.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Диеты: 2, 7, 9

Кабачки 3000 г, мука 100 г, масло топлен. 100 г, сыр 50 г, соус сметанный розовый 300 г, зелень 40 г, лимон 1/2 шт.

Кабачки молодые некрупные очищают, нарезают кружочками, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон, затем доводят до готовности в духовом шкафу. Для приготовления кабачков в запеченном виде их жарят, кладут на сковороду, заливают сметанным или молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче посыпают зеленью петрушки или укропа. К кабачкам можно подавать сметану или лимон.

КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

Диеты: 7, 10

См. рецепт «Тыква или кабачки, жаренные в тесте».

КАБАЧКИ В СУХАРЯХ ЖАРЕННЫЕ

Диеты: 2, 7, 10

Кабачки 2000 г, мука 100 г, яйца 3 шт., сухари 200 г, масло растит. 150 г, масло слив. 50 г, лимон 1/2 шт., соль.

Кабачки готовят так же, как и в предыдущем рецепте. Варят до полуготовности, обваливают в муке, смачивают в яйцах, панируют в сухарях и жарят в хорошо разогретом масле. Затем ставят в духовку на 5—7 мин. При подаче поливают маслом. К кабачкам можно подать лимон.

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11,
13, 15; 7, 10 — без соли

Кабачки 200 г, сметана 10 г,
масло слив. 10 г, мука 10 г, сахар
5 г, зелень петрушки 5 г, соль

Первый способ. Подготовленные кабачки режут небольшими ромбиками, складывают в кастрюлю, добавляют сметану и при закрытой крышке доводят до готовности. Затем подсушенную муку, соль, сахар перемешивают и доводят до кипения. Перед подачей добавляют масло, посыпают зеленью. Кабачки можно заправлять молочным или сметанным соусом.

Диеты: 2, 7, 10, 11, 15

Кабачки 700 г, сметана 15 г,
масло слив. 10 г, мука 3 г, зелень
петрушки и укропа 5 г, соль.

Второй способ. Подготовленные кабачки нарезают небольшими ломтиками, тушат с маслом до испарения жидкости, вводят муку и перемешивают. Заливают сметаной и доводят до кипения. При подаче посыпают рубленой зеленью.

**КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ
С ГРИБАМИ И
ПОМИДОРАМИ**

Диеты: 3, 8, 9, 11, 15

Кабачки 150 г, грибы свежие 60 г,
помидоры 50 г, лук репчатый
20 г, масло слив. 10 г, соус
сметанный 50 г, зелень петруш-
ки 5 г.

Лук шинкуют и обжаривают в масле. Грибы очищают, ошпаривают крутым кипятком, шинкуют, соединяют с луком и продолжают жарить 10—15 мин, после чего складывают в кастрюлю, добавляют нарезанные небольшими дольками обжаренные кабачки и тушат до полуготовности. Затем вводят сметанный соус, помидоры, нарезанные небольшими дольками, и тушат 10—15 мин. Перед подачей посыпают рубленой зеленью.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Диеты: 2, 3, 6, 8, 11, 15;
7, 10 — без соли; 8, 9 — без
сахара

Кабачки 350 г, манная крупа 30 г,
мука пшен. 10 г, яйцо 1 шт.,
масло топлен. 30 г, сметана 60 г,
сахар 10 г.

Очищенные кабачки натирают на терке или пропускают через мясорубку, отбрасывают на сито, дают стечь жидкости, соединяют с мукой, манной крупой, яичным желтком, растопленным маслом и сахаром. В полученную массу добавляют взбитые белки и все осторожно перемешивают. На горячей сковороде жарят оладьи и подают со сметаной.

**КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ
В СМЕТАНЕ**

Диеты: 2, 7, 10, 11, 15

Кабачки 200 г, масло слив. 200 г,
мука 3 г, сметана 20 г, сыр 5 г,
соль.

Первый способ. Подготовленные кабачки нарезают ломтиками, солят, укладывают на противень, смазанный

маслом, доводят до готовности в духовом шкафу. Готовые кабачки укладывают на порционную сковороду, поливают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают. При подаче поливают растопленным маслом.

Диеты: 2, 9, 15 и при ожирении

Кабачки 700 г, яичные белки 4 шт., масло слив. 50 г, сметана 40 г.

Второй способ. Кабачки нарезают кружочками и припускают со сметаной до готовности. Образовавшийся сок охлаждают, соединяют с яичными белками и тщательно перемешивают. Припущенные кабачки выкладывают на смазанную маслом сковороду, заливают яичными белками и выпекают. При подаче поливают растопленным маслом.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Диеты: 2, 7, 10

Кабачки 400 г, масло 50 г, сухари толчен. 100 г, сметана 100 г, яйца 2 шт., мука 10 г.

Кабачки режут ломтиками, обваливают в толченых сухарях и поджаривают. Готовят соус из поджаренной муки, хорошо смешанной горячей сметаны и сырого яйца, заливают им кабачки и запекают в духовом шкафу.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Диеты: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 15;
7, 10 — без соли и сыра

Кабачки 200 г, масло 10 г, мука пшен. 10 г, соус сметанный 75 г, сыр 5 г, зелень петрушки и укропа.

Очищенные кабачки режут кружочками или дольками, обваливают в муке, обжаривают в масле и доводят до готовности в духовом шкафу (на диету 5 отваривают до полуготовности). Жареные или отварные кабачки выкладывают на сковороду, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовке до золотистого цвета. При подаче посыпают рубленой зеленью.

КАБАЧКИ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Диета 9

Кабачки 1500 г, помидоры 500 г, лук репчатый 100 г, лук зел. 50 г, салат 100 г, шпинат или ботва свеклы 200 г, перец болгарский 200 г, лимонная кислота 5 г, соус 400, чеснок 1—2 зубка, зелень петрушки 40 г.

Подготовленные кабачки нарезают кружочками, посыпают солью и обжаривают. Лук шинкуют, пассеруют на масле, кладут нарезанные дольками помидоры, нашинкованный салат, шпинат (ботву молодой свеклы). Все овощи перемешивают, тушат 8—9 мин, затем добавляют овощной отвар, соль, лимонную кислоту, доводят до кипения.

ния. Можно добавить рубленый чеснок. Этим соусом заливают кабачки и тушат их 12—15 мин. При подаче посыпают зеленью петрушки или укропа, зеленым луком.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ С КАБАЧКАМИ

Диета 2

Кабачки 100 г, морковь 100 г, рис 1/2 ст., капуста цветная 100 г, яйца 2 шт., масло слив. 2 ст. л., сметана 2 ст. л., сахар 2 ч. л.

Рис перебирают, промывают, варят в воде с молоком вязкую кашу, охлаждают, добавляют тертые овощи (кабачки, морковь, цветную капусту, яичные желтки). Полученную массу хорошо перемешивают, добавляют взбитые белки, перекладывают в смазанную маслом форму, сверху покрывают взбитым яйцом с сахаром, сметаной и запекают в духовке. Готовый пудинг слегка охлаждают, перекладывают в тарелки, поливают сметаной или фруктовым сиропом.

КАРТОФЕЛЬ С КАБАЧКАМИ В ОМЛЕТЕ

Диета 2

Кабачки 800 г, картофель 800 г, молоко 500 г, яйца 10 шт., масло топлен. 150 г, зелень 40 г, соль 20.

Очищенные сырой картофель и кабачки нарезают мелкими кубиками или брусочками, картофель отваривают, а кабачки припускают до готовности. Овощи укладывают на сковороду, заливают яйцами, смешанными с молоком, сбрызгивают маслом и запекают в шкафу. Подают картофель на сковороде, посыпают зеленью укропа или петрушки.

ОМЛЕТ С КАБАЧКАМИ ПАРОВОЙ

Диеты: 1, 2, 3, 6, 8, 9, 11, 13, 15; 7, 10 — без соли

Кабачки 60 г, молоко 80 г, яйца 2 шт., масло слив. 20 г, соль

Очищенные кабачки крупно шинкуют, складывают в кастрюлю, добавляют масло ($1\frac{1}{2}$ нормы) и тушат на слабом огне при закрытой крышке до готовности. Затем выкладывают на смазанную маслом сковороду, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности на водяной бане. Подают с маслом.

КАБАЧКОВОЕ СУФЛЕ ПАРОВОЕ

Диеты: 1, 2, 5, 5а, 7, 10, 13

Кабачки или тыква 1400 г, манная крупа 150 г, молоко 200 г, яйца 5 шт., масло слив. 50 г, сахар 50 г, соль 15 г.

Готовят кабачковое (или тыквенное) пюре, для чего кабачки нарезают на кусочки и тушат с молоком и маслом до готовности. Затем их протирают, заправляют сахаром, солью и дают прокипеть. В готовое пюре засыпают манную крупу и, помешивая, варят на слабом огне 8—10 мин, затем его слегка охлаждают, добавляют сахар, яичные

желтки и взбитые в густую пену белки. Слегка вымешивают, выкладывают в формочки, смазанные маслом, и варят на пару. При подаче заливают маслом

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Кабачки 200 г, цветная капуста 200 г, молоко 100 г, бульон 2 ст., желток 1 шт., масло слив. 20 г, мука 15 г, соль.

Листья цветной капусты обламывают, капусту хорошо обмывают, обваривают, сливают воду, разбирают на кочешки. Кабачки очищают, режут кубиками и ставят тушить с маслом и $\frac{1}{2}$ ст. воды. Масло распускают, добавляют 1 ч. л. муки, дают ей раскипеться в масле, разводят постепенно стаканом бульона или воды, варят 10 мин, протирают. Туда же закладывают сваренную цветную капусту и ставят на пар. Можно при подаче заправить сырым желтком, разведенным в $\frac{1}{4}$ ст. молока.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Кабачки 400 г, рис 40 г, мука 10 г, яйцо 1 шт., сыр 15 г, сметана 2 ст л., масло 20 г, укроп, соль.

Берут небольшой кабачок, очищают от коры, обрезают верхушку, как крышечку, ложкой вынимают рыхлую сердцевину с семенами, обваливают в муке.

Фарш: варят рис, смешивают его со сливочным маслом и крутым яйцом или тертым сыром. Начиняют кабачки фаршем, закрывают крышечкой, прикрепляя ее оструганными палочками, обжаривают в раскаленном масле до румяного цвета, добавляют сметану, закрывают крышкой и ставят тушить на 30—40 до мягкости. Подают с томатным соусом.

КАБАЧОК, ФАРШИРОВАННЫЙ С МЯСОМ

Кабачки 100 г, масло слив. 1 ч. л., сметана 1 ч. л.

Для фарша: мясо сырое 50 г, рис 2 ч. л., масло слив. 1 ч. л., рубленая зелень петрушки, укропа $\frac{1}{2}$ ч. л., соль.

Сначала готовят фарш: дважды пропускают через мясорубку мясо, смешивают его с отваренным в подсоленной воде рисом, маслом, зеленью, солят. Из очищенного от кожуры кабачка вынимают сердцевину, отрезают 2 кольца по 2 см и отваривают их до полуготовности в подсоленной воде или на пару. Наполняют кольца кабачка фаршем, выкладывают на сковороду, смазанную маслом, поливают сметаной и запекают в духовке 30—40 минут.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 100 г, яйцо 1 шт., муки 1 1/2 ч. л., масло слив. 1 ст. л., сметана 1 ч. л., соль.

Первый способ. Натирают кабачок на мелкой терке, дают отстояться, жидкость сливают, а массу смешивают с желтком, мукой, взбитым в пену белком и солят. Обжаривают оладьи с обеих сторон, выкладывая массу ложкой на горячую сковороду. Перед подачей на стол поливают сметаной.

Кабачки 200 г, масло слив. 15 г, мука 5 г, яйцо 1 шт.

Второй способ. Молодые кабачки очищают, моют, пропускают через мясорубку, отжимают, укладывают в мисочку, добавляют муку, яйцо, соль, размешивают. Если масса для оладий будет густой, разводят молоком. Жарят в масле на раскаленной сковороде.

ОЛАДЬИ КАБАЧКОВЫЕ

Кабачки (морковь или баклажаны) 100 г, мука 30 г, молоко 30 г, сахар 50 г, яйцо 1 шт., дрожжи 2 г, масло слив. 10 г.

Ставят опару на оладьи: муку разводят в молоке, добавляют дрожжи, растертый желток, сахар. Дают опаре подняться. Перед выпечкой добавляют кабачки сырые протертые и белок, взбитый в пену. Жарят на раскаленном масле. Подают со сметаной или маслом. Вместо кабачков можно добавлять морковь, сваренную на пару и протертую, или баклажаны, очищенные от кожицы и сердцевины и пропущенные через мясорубку.

РИСОВЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ

Кабачки или тыква 100 г, рис 2 ст. л., молоко 1/3 ст., вода 1/3 ст., яйцо 1 шт., морковь 1 шт., капустный лист 1/2 шт., масло слив. 1/2 ст. л., сметана 1 ч. л., соль.

Тушат тертую морковь с молоком (1,5 ст. л.) в течение 5 мин, добавляют к ней мелко нарезанную капусту, через 5 мин — кусочки кабачка (тыквы). Тушат все вместе еще 5 мин, добавляют масло и слегка охлаждают. Варят вязкую кашу, охлаждают, смешивают с частью яйца и выкладывают на мокрую марлю ровным слоем. На рис укладывают овощи и сворачивают его рулетом. Перекладывают на сковородку, смазывают сверху яйцом и запекают в духовке 25—30 мин. Готовый рулет поливают сметаной.

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

Украинская кухня

БОРЩ ЧЕРНИГОВСКИЙ

Кабачок и свекла средней величины по 1 шт., мясо 300 г, свежая капуста 300 г, картофель 250 г, фасоль 1/2 ст., помидоры 4 шт., томат и сметана по 1/2 ст., масло слив. 3 ст. л., лук 1 шт., корень петрушки 1 шт., вода 2 л, лавровый лист, перец, соль

Варят мясокостный бульон. Затем мясо режут на порции, а бульон процеживают. Очищенные кабачки и свеклу режут соломкой и тушат с добавлением томат-пюре. Петрушку, морковь, репчатый лук пассеруют на сливочном масле. Отдельно варят до готовности фасоль. Очищенный картофель нарезают дольками. В кипящий бульон кладут нарезанную соломкой капусту. После того как бульон снова закипит, кладут картофель и варят 15—20 мин, затем — свежие кислые яблоки и свежие помидоры, свеклу, пассерованные морковь, петрушку и лук, лавровый лист, душистый перец и варят до готовности. При подаче на стол в тарелку кладут кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КАБАЧКАМИ

Кабачки 200 г, картофель 200 г, помидоры 1 шт., морковь 1 шт., лук 1 шт., петрушка 1 шт., масло слив. 3 ст. л., сметана 4 ст. л., бульон 2 л, лавровый лист, зелень, соль, перец.

Из костей варят бульон, процеживают, кладут очищенный и нарезанный дольками картофель, варят 3—5 мин, добавляют очищенные и нарезанные дольками кабачки и еще варят 5—10 мин. После этого добавляют пассерованные нарезанные соломкой лук, морковь, петрушку, нарезанные дольками свежие помидоры, солят, заправляют перцем, лавровым листом и варят 3—5 мин. При подаче на стол в тарелку с юшкой кладут сметану и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

Кабачки 700 г, мясо говяд. 500 г, рис 2 ст. л., морковь 2 шт., сухари 1/2 ст., масло слив. 2 ст. л.
Для подливки масло слив 1 ст. л., мука 1 ст. л., сметана 2 ст. л., томат-пюре 1 ст. л., мясной бульон 1 1/2 ст., соль.

Молодые кабачки (размером не более 7—8 см в диаметре) режут поперек на куски длиной 5 см, удаляют семена и варят в подсоленной воде до полуготовности. Внутреннюю часть наполняют начинкой, приготовленной из пропущенного через мясорубку посоленного мяса, вареного риса и слегка обжаренных моркови и лука. Приготовленные кабачки укладывают в кастрюлю, посыпают сухарями, обрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. При подаче на стол кабачки поливают подливой.

Приготовление подливыв. Слегка обжаривают пшеничную муку, разводят бульоном, добавляют соль, сметану и слегка обжаренный томат-пюре, размешивают, доводят до кипения, процеживают.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИВЕРОМ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Кабачки 1000 г, ливер 300 г, гречневая крупа 3/4 ст., масло слив. 2 ст. л., лук 2 шт., бульон 1 ст., красный соус 1 1/2 ст. л., соль, перец, зелень.

Кабачки нарезают кружочками толщиной 2—2,5 см, удаляют семена, отваривают в подсоленной воде и отцеживают. Подготовленные кабачки фаршируют начинкой, кладут в сотейник, заливают бульоном и тушат до готовности. При подаче на стол кабачки заливают красным соусом и посыпают зеленью петрушки.

Приготовление начинки: ливер, нарезанный кубиками, заливают горячей водой, варят до готовности, пропускают через мясорубку, смешивают с рассыпчатой гречневой кашей, заправляют нарезанным поджаренным луком, солью и молотым перцем.

КАБАЧКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯСА И РИСА

Кабачки 1000 г, мясо 700 г, рис 2 ст. л., лук 1 1/2 гол., сухари 1 ст. л., масло слив. 1—2 ст. л., сметанный соус 200, соль.

Подготовленные кабачки нарезают кружочками, отваривают в подсоленной воде, заполняют начинкой из мяса и риса, укладывают в сотейник, смазанный маслом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Подают со сметанным соусом.

Приготовление начинки: нарезанное кусочками мясо пропускают через мясорубку, добавляют отваренный рис, слегка поджаренный лук, соль и все хорошо перемешивают.

КАБАЧКИ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

*Кабачки 700 г, морковь среднего
веса 4 шт., зеленый горошек
3/4 ст., масло слив. 2 ст. л., мо-
лочный соус 2 ст., соль, сахар,
зелень.*

Очищенные кабачки, морковь режут кубиками, припускают до готовности в разной посуде, смешивают, добавляют зеленый горошек, соль, сахар, молочный соус, все хорошо прогревают и заправляют сливочным маслом. При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

*Кабачки 1000 г, масло слив.
3 ст. л., мука пшен. 1 ст.,
молоко 3/4 ст., яйца 2 шт., соль.*

Кабачки режут ломтиками и отваривают. Затем их погружают в жидкое тесто и обжаривают до румяного цвета. После этого ставят в духовой шкаф. Подают со сметаной.

Приготовление теста: к муке добавляют желтки, молоко, соль, смешивают, разводят оставшимся молоком до консистенции густой сметаны и осторожно вводят взбитые белки.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ

*Кабачки 1000 г, жир 3 ст. л.,
мука пшен. 2 ст. л., сухари
2 ст. л., яйца 2 шт., сметана 1 ст.,
соль, перец.*

Кабачки режут кружочками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке, смачивают в яйцах, вторично в сухарях, жарят до румяного цвета и ставят в духовой шкаф. Подают со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ СО СМЕТАНОЙ

*Кабачки 1 1/2 шт., манная крупа
4 ст. л., молоко 1 ст., яйца 2 шт.,
жир 2 ст. л., лук 1 гол., сахар
1 1/2 ст. л., сухари 1 ст. л., смета-
на 3/4 ст., соль.*

Кабачки режут ломтиками и укладывают в сотейник, заливают молоком. Тушат до готовности и протирают через сито, кладут в сотейник, добавляют манную крупу, поджаривают нарезанный лук, солят, прогревают 15—20 мин, непрерывно помешивая, немного охлаждают, добавляют сырые яйца, сахар, перемешивают. Выкладывают в форму, смазанную маслом, посыпают сухарями и запекают в духовом шкафу. Подают на стол со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ

Икра кабачковая консервированная 500 г, манная крупа 1/2 ст., сухари 1 ст. л., жир 2 ст. л., яйцо 1 шт., лук 1 гол., соус грибной 1 ст., соль, перец, зелень.

Прогревают консервированную кабачковую икру, добавляют манную крупу и тушат 12—15 мин, периодически помешивая. Затем заправляют сырым яйцом, мелко нарезанным поджаренным луком, солью и перцем. Кладут на противень, смазанный жиром, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовом шкафу. При подаче на стол нарезанную на порционные куски запеканку поливают грибным соусом и посыпают зеленью петрушки.

Молдавская кухня

МУСАКА

Кабачок 1 шт., мясо баранины 500 г, баклажаны 2 шт., помидоры 2 шт., лук 2—3 гол., капуста кочанная 1/4 вилка, сметана 1 ст., масло растит. 2 ст. л., масло слив. 2 ст. л., лавровый лист 3—4 шт., черный молотый перец, зелень петрушки и укропа по 1 ст. л., чеснок 1 гол.

Мясо режут на кусочки, как для гуляша, и слегка отбивают. Овощи, за исключением капусты, режут кружочками, капусту — соломкой. На дно широкой и неглубокой кастрюли, смазанной сливочным маслом, кладут слой баклажанов, затем слой кабачков, лука и помидоров, на них слой мяса. Затем слой повторяют. Через каждые 2—3 слоя мусаку пересыпают пряностями. Особенно сдабривают средний мясной слой, а также верхний овощной. Сверху мусаку заливают подсолнечным маслом и солят. В духовке выдерживают 1 ч, посыпают зеленью. Подают горячей с мясным бульоном.

КАБАЧКИ (ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ) ФАРШИРОВАННЫЕ

Кабачки 1000 г, лук репчатый 200 г, морковь 200 г, капуста 200 г, петрушка, сельдерей, масло растит. 100 г.

Заливка для кабачков: масло растит. 100 г, томатный сок 1 ст., брынза 1/2 ст., соль.

Кабачки очищают от плодоножки, семян (с молодых срезают также верхнюю кожуру) и начиняют овощным фаршем, в состав которого входят мелко нарубленные лук, морковь, капуста, взятые в равных долях, и десятая от их общего объема часть петрушки и сельдерея. Все овощи,

идущие на фарш, предварительно обжаривают в масле. Обжаривают также кабачки в начиненном виде (баклажаны и перцы). Затем укладывают их в глубокую металлическую или керамическую посуду, заливают соответствующими заливками и помещают в духовку на 30—45 мин для запекания.

ОВОЩНОЕ РАГУ

Кабачки 100 г, баклажаны 50 г, морковь 50 г, капуста цветная 50 г, горошек зеленый 30 г, фасоль стручковая 25 г, лук репчатый 20 г, петрушка 20 г, помидоры 50 г, перец сладкий 30 г, масло растит. 30 г, зелень укропа и петрушки, чеснок 3 зубка, соль, специи.

Очищенные кабачки, баклажаны, морковь режут мелкими кубиками, лук — дольками, стручковую фасоль — ромбиками, сладкий перец — соломкой. Затем морковь, петрушку, лук, кабачки слегка обжаривают, цветную капусту, разделенную на отдельные кочешки, стручки фасоли, зеленый горошек отваривают до полуготовности. Все овощи соединяют в посуде, добавляют нашинкованный дольками перец, свежие помидоры, заливают отваром, в котором варились овощи, добавляют соль, специи, закрывают крышкой и тушат до готовности. При подаче рагу кладут в баранчик и посыпают зеленью.

Армянская кухня

ТОЛМА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 70 г, мясо баранины 700 г, помидоры 70 г, перец 50 г, рис 40 г, яйцо 1 шт., лук репчатый 20 г, масло топлен. 10 г, чеснок 3 шт., соль, перец, зелень чебреца, базилика, кинзы, майорана, эстрагона.

Мякоть баранины пропускают через мясорубку. Добавляют отваренный рис, яйцо, соль, перец, мелко нарезанный лук, резаную зелень и тщательно перемешивают. У небольших кабачков отрезают концы, удаляют ложкой семена, ошпаривают кипятком и наполняют их мясным фаршем. Томат-пюре поджаривают на масле, разводят бульоном, сваренным из костей, добавляют жареный лук и тщательно размешивают. Фаршированные кабачки укладывают в кастрюлю, заливают приготовленной томатной подливкой и прикрывают опрокинутой тарелкой.

Кастриюлю закрывают крышкой и на слабом огне доводят до готовности. Поливают томатной подливкой и посыпают мелко нарезанной зеленью. Отдельно подают мацун (кисломолочный напиток) с измельченным чесноком.

КАБАЧКИ С ЯЙЦОМ

Кабачки 130 г, мука 10 г, масло топлен. 25 г, яйца 3 шт., чеснок 2 шт., соль, зелень петрушки.

Очищенные и нарезанные кружочки кабачка солят, обваливают в муке, обжаривают с обеих сторон, выкладывают на сковороду с разогретым маслом, заливают взбитыми яйцами и запекают 5—8 мин. Подают кабачки, посыпанные зеленью петрушки. Мацун с измельченным чесноком подают отдельно.

Таджикская кухня

ОШИ КАДУЧИН — СУП ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ

Кабачки 170 г, молоко 300 г, рис 30 г, сахар 5 г, масло слив. 10 г, сметана 50 г, соль.

В кипящее молоко добавляют нарезанные кубиками кабачки и варят до готовности. За 10 мин до готовности засыпают припущенный рис и доводят до кипения. При подаче добавляют сливочное масло. Суп подают со сметаной (20 г на порцию).

Болгарская кухня

КАБАЧКИ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Кабачки 1000 г, мука 3 ст. л., масло слив. 4—5 ст. л., молоко 4—5 ст. л., зелень петрушки и укропа, лимон 1/2 шт., перец черный 1 ч. л.

Кабачки очищают и нарезают кружочками, отваривают в подсоленной воде. Поджаривают муку в масле, разводят таким же количеством свежего молока и отвара, чтобы получился соус умеренной густоты. Дают закипеть и выкладывают туда кабачки. Продолжают варить при слабом огне несколько минут. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. По желанию заправляют лимонным соком и черным перцем.

КАБАЧКИ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Кабачки 1000 г, кислое молоко 500 г, масло слив. 4—5 ст. л., чеснок 4—5 зубков, красный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Очищают кабачки, нарезают тонкими кружочками, опускают в кипящую подсоленную воду, отваривают, вынимают шумовкой и укладывают на тарелку. Взбивают кислое молоко с солью и толчеными дольками чеснока и выливают на кабачки. Сверху поливают разогретым маслом и небольшим количеством красного молотого перца. Вместо чеснока молоко можно заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

КАБАЧКИ ПОД ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Кабачки готовят, как в предыдущем рецепте, но подают под ореховым соусом.

Соус ореховый: толкут чеснок (5—6 долек) с ядрами грецкого ореха и щепоткой соли. Замачивают один ломтик черствого белого хлеба, отжимают и добавляют к орехам 2 ст. л. подсолнечного масла и 2 ст. л. уксуса. Хорошо размешивают и разводят до умеренной густоты теплой водой. Хорошо взбивают деревянной лопаточкой и подают к жареным кабачкам.

КАБАЧКИ С МОЛОКОМ

Кабачки 300 г, масло слив. 4 ст. л., яйца 4 шт., молоко 1½ ст., черный перец, соль.

Чистят и нарезают кубиками кабачки, варят их в подсоленной воде, отжимают, укладывают в кастрюлю. Поджаривают в масле предварительно взбитые яйца, мелко их рубят и добавляют к кабачкам. Посыпают черным перцем и заливают молоком, слегка посолив. Варят на слабом огне 5—6 мин.

КАБАЧКИ С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

Кабачки 5 шт., масло слив. 100 г, яйца 4 шт., молоко 1½ ст., петрушка 2 ст. л., винная кислота или лимонный сок.

Средней величины кабачки режут пополам на три части, вынимают сердцевину и опускают в подсоленную воду. Варят до мягкости. Вынимают шумовкой, отцеживают и укладывают на противень. Взбивают яйца с молоком, добавляют мелко нарезанную петрушку, соль по вкусу, размешивают и выливают в кабачки. Затем доводят до готовности на водяной бане. Подают с соусом бешамель, заправленным двумя желтками и небольшим количеством винной кислоты или лимонного сока.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

Кабачки средние 3—4 шт., молоко кислое 500 г, чеснок 5—6 долек, мука 20 г, грецкий орех толчен. 2—3 ст. л., масло слив 100 г, перец красный молотый, зелень петрушки и укропа, соль.

Чистят и нарезают ломтиками кабачки, обваливают в муке и жарят с двух сторон до образования румяной корочки. Взбивают молоко, добавляют толченые орехи и чеснок, соль и немного мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Готовые кабачки укладывают на тарелку и поливают молоком. Сверху сбрызгивают сливочным маслом, разогретым с небольшим количеством красного молотого перца.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Кабачки 1000 г, масло 50 г, ореховый соус 100 г, чеснок 5—6 долек, ядра грецкого ореха 1 ст., соль, красный молотый перец, масло растит. 2 ст. л., уксус 2 ст. л.

Очищенные кабачки режут ломтиками, солят и обваливают в муке, жарят до образования румяной корочки и укладывают на блюдо в виде черепицы. Сверху поливают маслом, оставшимся после жарения кабачков, процедив и подкрасив его небольшим количеством красного молотого перца. Поливают ореховым соусом.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 1000 г, яйца 4 шт., брынза 150 г, сухари толченые 30 г, мука 10 г, масло растит 50 г, салат зеленый 20 г, соль.

Очищенные кабачки нарезают по длине на ломтики, солят, обваливают в муке и слегка обжаривают с обеих сторон. Готовят смесь из двух яиц и измельченной брынзы. Затем складывают два ломтика — один на другой, — проложив между ними смесь брынзы и яиц, слегка сжимают их и обмакивают в яйцах. Жарят в хорошо разогретом масле. Готовый шницель подают с зеленым салатом. Вместо смеси брынзы и яиц между кабачками можно уложить кусочки сыру или брынзы, нарезанную тонкими ломтиками.

ЧОРБА ИЗ ТЕРТЫХ КАБАЧКОВ

Кабачки 2 шт., мука 2 ст. л., масло 3—4 ст. л., кислое или свежее молоко 1/2 ст., яйца 2 шт., зелень петрушки и укропа по 1 ст. л., черный перец, соль.

Кабачки очищают, натирают на терке, опускают в кипящую подсоленную воду, варят около 10 мин, заправляют мукой, поджаренной с маслом. Варят еще столько же, снимают с огня, добавляя мелко нарезанную зелень

петрушки и укропа. Заправляют кислым или свежим молоком и яйцами. Перед подачей посыпают черным перцем.

КАБАЧКИ В ВИДЕ СПАРЖИ

Кабачки средн. 4 шт., томатный соус 150 г, зелень укропа и петрушки.

Подготовленные кабачки режут по длине на 4—5 частей, опускают в кипящую подсоленную воду, добавляют туда несколько стеблей укропа. Варят при слабом кипении до готовности. Осторожно вынимают шумовкой и укладывают на блюдо. Готовят томатный соус, заливают им кабачки и сверху посыпают зеленью петрушки. Кабачки можно залить также майонезом, разведенным 1/2 стакана кислого молока, предварительно удалив из него сыворотку.

ЧОРБА ИЗ КАБАЧКОВ С МАННОЙ КРУПОЙ

Кабачки 500 г, крупа манная 2 ст. л., 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, яйцо 1 шт., молоко кислое 1 ст., масло слив. 2 ст. л., молоко свежее 1/2 ст

Первый способ. Подготовленные кабачки режут кубиками и отваривают в подсоленной воде 5—10 мин, после чего всыпают манную крупу. Перед тем как снять с огня, добавляют свежее молоко и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. По желанию вместе с маслом можно добавить свежего молока. Готовую чорбу заправляют яйцом и кислым молоком.

Кабачки 2—3 шт., жир 4 ст. л., мука 2 ст. л., вода 6—7 ст., рис 2 ст. л., яйцо 1 шт., молоко кислое 1/2 ст., лук зеленый 4—5 перьев, перец красный молотый 1 ч. л., зелень петрушки или укропа, соль.

Второй способ. Из очищенных промытых кабачков вынимают мякоть, режут кубиками и вместе с зеленым луком поджаривают, добавляют муку, красный молотый перец и заливают водой, доводят до кипения, закладывают нарезанные кубиками кабачки, рис и солят по вкусу. Готовый суп снимают с огня, заправляют яйцом и кислым молоком. Перед подачей насыпают мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

КАБАЧКИ СЛАДКИЕ (ПО-ЧЕШСКИ)

Кабачки 300 г, уксус 4%-ный 100 г, сахар 1500 г, вода 1 1/2 л, лимон 3 г, корица, гвоздика, ванилин, соль.

Очищенные, промытые и кубиками нарезанные кабачки укладывают в чистую кастрюлю, заливают уксусом

и оставляют на сутки. Затем уксус сливают, кипятят воду с сахаром, в сироп помещают кабачки, нарезанные ломтиками лимоны, корицу, гвоздику, ваниль и варят до тех пор, пока кабачки не станут стекловидными (примерно 30 мин). Еще теплые кабачки с сиропом разливают в банки. Банкам дают остыть, покрывают целлофаном и завязывают.

КАБАЧКИ ПО-ЧЕШКИ

Кабачки 2—3 шт., вода 1 л, соль 20 г, уксус 8%-ный 100 г, укроп.

Резаные, очищенные от кожуры и семян кабачки моют и шинкуют, слегка солят и дают немного постоять, затем отжимают и укладывают в банки. В каждую банку сверху насыпают укроп. Воду, соль и уксус кипятят и охлажденным раствором заливают кабачки. Банки плотно закрывают, ставят в кастрюлю с решетчатым вкладышем и стерилизуют 30 мин (с момента закипания). Затем банки вынимают, охлаждают и ставят в холодное место.

СЕДЛО БАРАШКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Кабачки 3 шт. (или небольших 3 огурца), седло барашка 500 г, рис 250 г, помидоры и приправа дюксель.

Отваривают рис вместе с очищенными и нарезанными кубиками помидорами. Кабачки режут ломтиками и покрывают приправой дюксель, смешанной с нарезанными помидорами, запекают в духовке. Седло барашка надрезают сверху по диагонали, заворачивают края внутрь, связывают и жарят в духовом шкафу до полной готовности. Затем мясо укладывают на середину блюда, режут ломтиками, утрамбовывают формы отварным рисом и укладывают по краям блюда. Фаршированные кабачки помещают по обеим сторонам. Оставшуюся после жарки мяса подливу разбавляют говяжьим бульоном, добавляют томат, хорошо приправляют и подают отдельно.

КУРЫ ЖАРЕНЫЕ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Кабачки 500 г, курица 2000 г, апельсины 6 шт., лимон, кусочек мясной глазури размером с грецкий орех, масло слив. 70 г, масло растит. 50 г, перец болгарский 30 г.

Обжаривают курицу в равном количестве растительного и сливочного масла. Оставшуюся после жарки жидкость разбавляют белым вином, кипятят, добавляют сок апельсина и половины лимона, вливают в соус «Демаглас», кипятят 20—30 мин, снимают с огня, добавляют большой

кусоч сливочного масла и красный стручковый перец, выкладывают на горячее блюдо мясо, панированные, обжаренные в сливочном масле, нарезанные четвертинками кабачки, дольками апельсины, обливают приготовленным соусом.

КАБАЧКИ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Кабачки 150 г, помидоры 50 г, лук репчатый 20 г, лук зеленый 10 г, шпинат 10 г, салат 10 г, перец болгарский 20 г, масло растит. 20 г, укроп 5 г, чеснок 3 зубка, сахар 5 г, уксус, соль.

Очищенные молодые кабачки нарезают кружочками, солят, посыпают перцем и обжаривают с двух сторон до появления румяного цвета. Рубленый лук жарят в масле, добавляют к нему шпинат, салат, болгарский зеленый нашинкованный перец, нарезанные дольками помидоры и рубленый чеснок, закрывают крышкой и тушат 8—10 мин. Затем заправляют сахаром, солью и уксусом. Подготовленной смесью заливают обжаренные кабачки и тушат до полной готовности. Охлажденные кабачки перед подачей посыпают рубленым зеленым луком и укропом. **Кабачки перед жаркой можно запанировать в муке.** Для длительного хранения панировать не следует, так как кабачки при этом быстрее портятся.

КАБАЧКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Кабачки 500 г, масло растит. 30 г, лук репчатый 1 шт., 1/8 л бульона, томатный соус, яйцо 1 шт., шпик, тертый сыр, соль.

Кабачки режут на кубики и тушат в растительном масле с мелко нарезанной луковицей и бульоном. Заправляют томатным соусом, посыпают рубленым сваренным вкрутую яйцом и заливают жареным шпиком, затем посыпают тертым сыром и еще раз запекают в духовке в течение 10 мин.

КАБАЧКИ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

Кабачки 1000 г, масло растит. 70 г, соль.

Кабачки режут на очень тонкие кружочки и обжаривают в горячем растительном масле до золотистого цвета, вынимают шумовкой и сразу же подают на стол.

РЫБА ПО-СИЦИЛИАНСКИ

Кабачки 120 г, судак или сазан 250 г (гарбуша 200 г), лук репчатый 40 г, картофель 110 г, грибы шампиньоны 50 г, масло слив. 40 г, масло оливок. 20 г, вода 40 г, лимон 1/2 шт., перец черный, соль.

Крупную рыбу чистят, потрошат, моют, делают косые надрезы с обеих сторон и кладут в них половину ломтика лимона. Рыбу укладывают на смазанное жиром металлическое блюдо, вокруг раскладывают нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанные кубиками картофель, кабачки, сверху укладывают нарезанные тонкими ломтиками свежие грибы, солят, посыпают черным перцем, поливают оливковым маслом и водой и запекают в средненагретом жарочном шкафу. Подают на том же блюде.

ЯЙЦА ПО-ЛИОНСКИ

Кабачки 50 г, яйца 2 шт., масло слив. 25 г, лук репчатый 2 шт., сыр 20 г, соус белый мясной 25 г, укроп.

Лук режут полукольцами и припускают с маслом. Кабачки очищают, режут соломкой, поджаривают на масле, добавляют лук и поливают мясным белым соусом, затем солят и посыпают мелко нарезанным укропом. Приготовленную смесь укладывают на смазанную маслом сковороду, выливают на нее яйца и посыпают тертым сыром. Запекают и сразу же подают к столу.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КАБАЧКАМИ (ПО-РУМЫНСКИ)

Кабачки 2 шт., картофель 1000 г, сметана 2 ст., масло растит. 5 ст. л., соль.

Сырой картофель нарезают кружочками и слегка обжаривают в масле. Кабачки нарезают кусочками и также поджаривают в масле. Укладывают в глиняную форму ряд кружочков картофеля и ряд кружочков кабачков, сверху поливают слегка подсоленной сметаной, посыпают тертым сыром и ставят в нежаркий духовой шкаф на 25—30 мин.

ЗАГОТОВКА ВПРОК

КАБАЧКИ ВЯЛЕННЫЕ

Молодые кабачки моют, обрезают с двух сторон. Режут кубиками, не удаляя семена. Зрелые плоды очищают от кожуры и семян, режут на кусочки, пересыпают сахаром (160 г на 1 кг), выдерживают при температуре 18—20°C и дважды сливают сок. Готовят сироп (200 г сахара и 300 г воды на 1 кг) и в него укладывают массу, перемешивают, затем охлаждают до 60°C. Сироп сливают. Массу подвяливают в духовке в течение 25 мин при 85°C и дважды — по 30 мин при 65—70°C. Продукт складывают на сетчатый противень из нержавеющей стали (по размерам духовки) и подсушивают 4—6 ч при

30°C. Затем сито устанавливают над нагревательными приборами и изредка ворошат содержимое. Подвяленные кусочки выдерживают 4—6 дней для выравнивания влажности. Хранят в бумажных пакетах, которые помещают в полиэтиленовые мешочки или в стеклянные банки.

ЦУКАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 600 г, айва 400 г, сахар 1200—1400 г, вода 3 ст., лимонная кислота 4—5 г, сахарная пудра 15 г.

Созревшие плоды очищают от кожицы и семян, режут на кусочки. Айву режут пополам, очищают от семян, опускают вместе с кабачками в сахарный сироп, сразу же снимают с огня и выдерживают 5—6 ч. Затем снова кипятят 5—7 мин и снимают с огня на 10—12 ч. Так повторяют 3—4 раза, добавляют лимонную кислоту. Плоды откидывают на дуршлаг. После того как сироп стечет, кусочки раскладывают для просушивания. Хранят в банках или коробках. Можно оставлять и в сиропе. При подаче на стол цукаты обсыпают сахарным песком или пудрой.

ДЖЕМ ИЗ КАБАЧКОВ И КЛЮКВЫ

Кабачковое пюре 750 г, пюре из клюквы 250 г, сахар 850 г, вода 550 г.

Массу варят на среднем огне, помешивая. Джем готов, если капля его не расплывается.

МАРМЕЛАД ИЗ КАБАЧКОВ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Пюре из кабачков 700 г, пюре из черной смородины 300 г, лимонная цедра 300 г, сахар 600 г.

Пюре уваривают под крышкой, часто помешивая. В конце варки добавляют лимонную цедру. Мармелад готов, если масса хорошо отстает от дна. Его выкладывают на противень, застеленный пергаментной бумагой. Застывшую массу нарезают на кусочки, посыпают сахарной пудрой и раскладывают в стеклянные банки, которые плотно закрывают.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ И БРУСНИКИ

Готовят по рецепту «Варенье из тыквы и брусники».

КОМПОТ ИЗ ВЯЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ

Кабачки 100 г, апельсины 50 г, белая смородина 50 г, айва 50 г, вода 2 л.

Вяленые продукты заливают горячей водой (температура 80°C) и выдерживают 1,5—2 ч. Для аромата добавляют готовые соки.

ПОРОШКИ ИЗ КАБАЧКОВ

Готовят по рецепту «Порошки из тыквы».

СОЛЕНИЯ

Для засола используют молодые, с плотной мякотью и недоразвитыми семенами, небольших размеров плоды. Кабачки должны быть не более 15 см длины. Крупные плоды, а также перезревшие, вялые, побитые и поврежденные к засолу не пригодны.

Солят кабачки в бочках и стеклянной таре. Их моют в холодной воде и плотно укладывают слоями. На дно и между слоями кладут пряную зелень. При засоле в открытой посуде плоды сверху накрывают холстом, укладывают подгнетный щит и гнет, после чего заливают рассолом. На каждые 10 кг кабачков берут пряности (г): укроп 300, сельдерей 100, хрен 50, стручковый красный горький перец 3—5 шт., чеснок 10—20 зубков. К 10 л воды добавляют 700—800 г соли. Когда она растворится, полученный рассол фильтруют.

КАБАЧКИ СОЛЕННЫЕ

Молодые кабачки режут на тонкие кружочки, пересыпают их солью и оставляют на 2 ч, чтобы выделился сок. Затем их отжимают от сока и укладывают в стеклянные банки, густо пересыпая солью каждый ряд. Сверху заливают растительное масло. Перед употреблением кабачки хорошо промывают или вымачивают в нескольких водах.

КАБАЧКИ СОЛЕННЫЕ ПО-МОЛДАВСКИ

Кабачки 10 кг, стебли укропа 15—20 г, хрен 20 листьев, чеснок 2—3 гол., перец горький красный 2—3 стручка, листья сельдерея или вишни (черной смородины), стебли эстрагона, вода 5 л, соль 1,5 ст.

Кабачки промывают щеткой в теплой воде, срезают плодоножку, делают наколы острой деревянной палочкой толщиной в спичку, укладывают плоды рядами. Пряности укладывают на дно, в середину бочки и поверх кабачков. Заливают рассолом и оставляют для брожения на два дня, затем доливают рассол так, чтобы он хорошо покрыл плоды, ставят в холодное место (погреб) на месяц, после

чего кабачки готовы. Крышку оборачивают в холстину. Кабачки крайне нежны и быстро портятся, поэтому солеными их долго не держат, стараясь употребить в пищу быстрее.

МАРИНОВАНИЕ

КАБАЧКИ МАРИНОВАННЫЕ

Первый способ. Плоды собирают в стадии технической спелости с недоразвитыми семенами. Их моют, режут на кусочки толщиной 0,5—1 см, более крупные очищают от сердцевины и корки, шинкуют, слегка солят, оставляют постоять, затем отжимают и раскладывают в банки с заранее уложенной зеленью укропа. Для заливки к 1 л воды добавляют 20 г поваренной соли и 120 мл 6%-ного столового уксуса (или 10 мл пищевой уксусной эссенции). Стерилизуют 30 мин в кипящей воде, после чего охлаждают.

На 10 литровых банок — кабачки 8 кг, перец 50 шт. зерен, петрушка 10 щепоток, лавровый лист 10 шт., уксус 3%-ный 2 л, соль 300 г, сахар 500 г.

Второй способ. Подготовленные кабачки режут на кружки толщиной 0,5—1 см, бланшируют в кипящей воде 5 мин, охлаждают и укладывают в банки. Сверху сыпят перец черный 5 шт., щепотку петрушки, добавляют лавровый лист. Заливают маринадной заливкой из уксуса, соли и сахара. Пастеризуют.

Третий способ. Кабачки берут мелкие, крупные режут на части. Вымытые плоды с удаленной сердцевиной очищают от кожицы и бланшируют 3—5 мин в кипятке, затем сразу же охлаждают холодной водой. Укладывают их в банки с разложенными заранее специями (укроп, чеснок, эстрагон, лист черной смородины и др.), заливают рассолом, приготовленным следующим образом: воду и соль кипятят (50 г на 1 л), охлаждают и добавляют 3 ст. л. уксуса 9%-ного или 5—6 г лимонной кислоты. Банки пастеризуют в воде при температуре 80—85°C: литровые — 15 мин; двухлитровые — 20; трехлитровые — 25—30 мин. Закатывают крышками.

На 10 пол-литровых банок консервов, в г: кабачки 4000, сахар 100, соль 100, уксус 6%-ный 350; пряности: корица 1,7, гвоздика 1,2, перец душистый 1, горький красный или черный 1, лавровый лист 1, корень хрена 15, укроп 30, лист сельдерея или петрушки 20, перец стручковый (горький красный) 3, эстрагон 5, чеснок 15.

Четвертый способ. Свежие кабачки диаметром 4—5 см тщательно моют, обрезают плодоножку и нарезают кусочками толщиной 2—2,5 см, бланшируют 3—5 мин, охлаждают.

На дно подготовленных банок укладывают зелень и пряности, затем кабачки заливают 70%-ной маринадной заливкой. Наполненные банки накрывают прокипяченными крышками и стерилизуют. Продолжительность стерилизации (с момента закипания воды) для банок 5—8 мин.

Маринадная заливка (в г на 10 банок емкостью 0,5 л): вода 1500, соль 100, сахар 100, уксус 6%-ный 330—350; укроп, петрушку, сельдерей, эстрагон перебирают, моют, режут длиной 2—3 см. Чеснок очищают от оболочки и моют, крупные дольки режут на 3—4 части. Перец стручковый моют и режут вдоль стручка пополам. Корень хрена очищают от кожицы, моют, нарезают на кусочки размером 1,5—2 см.

МАРИНОВАННЫЕ СМЕСИ С КАБАЧКАМИ.

Готовят по рецепту «Маринованные смеси с патиссонами».

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

КАБАЧКИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

На 10 пол-литровых банок, в г: кабачки 3200.

Маринадная заливка:

вода 2000, соль 100—220, уксусная кислота 80%-ная 12 мл³, лист хрена 8, чеснок 1,5, перец красный стручковый 0,3, перец горький черный 0,2, лавровый лист 0,1, лист мяты 0,5, укроп, сельдерей, петрушка 10.

Кабачки режут на части, а затем измельчают на дольки толщиной 20—25 мм. На дно банок раскладывают зелень и пряности, а затем нарезанные кабачки (до 60% от содержимого банок). После этого их заливают горячей (80—85°C) маринадной заливкой.

Маринадную заливку готовят в эмалированной кастрю-

ле, куда наливают требуемое количество воды, добавляют соль, доводят до кипения и фильтруют. Затем к рассолу добавляют уксусную кислоту. Залитые банки накрывают прокипяченными крышками, устанавливают в ванну с водой и пастеризуют при температуре 90°C: банки емкостью 0,5 л — 8 мин, 1 л — 10 мин, 2 л — 15 мин, 3 л — 20 мин. После пастеризации банки закатывают, переворачивают вниз крышками и охлаждают.

КАБАЧКИ РЕЗАНЫЕ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ

*На 10 пол-литровых банок, в г.
кабачки бланшированные 1750
(35%).*

*Овощной фарш 1500 (30%)
морковь обжаренная 1170, белые
коренья обжаренные 120, лук
обжаренный 165, зелень свежая,
измельченная 15, соль 30
Томатный соус 1750 (35%)
помидоры 1600, сахар 90, соль
55, перец черный горький молотый 0,2, душистый молотый 0,3.*

Промытые и очищенные кабачки режут на мелкие кусочки, бланшируют 2—3 мин в кипящей воде и охлаждают в холодной воде. Одновременно морковь, лук, белые коренья, зелень чистят, режут и все, кроме зелени, обжаривают. Готовят томатный соус. Для этого протертую массу из свежих помидоров уваривают в 1,5 раза и добавляют сахар, соль, перец черный горький и душистый молотые. Чтобы улучшить цвет и повысить вкусовые качества, в томатный соус рекомендуется добавлять до 25% пюре из красного сладкого перца.

Пробланшированные кусочки и подготовленную смесь овощного фарша помещают в котелок, жаровню, тщательно перемешивают и на слабом огне подогревают до 70—80°C. В подготовленные банки наливают половину порции томатного соуса, затем укладывают нагретую смесь из овощей, а сверху наполненные банки заливают второй порцией томатного соуса. Накрывают крышками, устанавливают в ванну с горячей водой для стерилизации.

Режим стерилизации при 100°C для банок емкостью 0,5 л — 50 мин. Во время стерилизации следить, чтобы не было бурного кипения воды. После стерилизации банки закатывают, переворачивают на крышки и охлаждают.

КАБАЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

*На 10 пол-литровых банок, в г.
кабачки 800, морковь 1500,
помидоры 2500, масло растит
550, белые коренья 200, лук 250,
соль 150, сахар 70, зелень
1, перец горький и душистый 0,6*

Вымытые и очищенные кабачки режут кружочками толщиной 1,5—2 см, обжаривают в масле и дают остыть. Затем готовят томатный соус. Зрелые помидоры разваривают в кастрюле, тщательно протирают через сито. Массу доводят до кипения, добавляют сахар и соль. Смесь уваривают на треть. За 5 мин до конца варки в соус добавляют перец горький и душистый в размолотом виде, последний можно заменить и сушеным красным горьким в двойном количестве.

В хорошо промытые и ошпаренные банки наливают в небольшом количестве горячего соуса, плотно укладывают обжаренные кабачки до половины высоты банки, потом слой фарша и сверху опять кабачки. После этого банки доверху заливают горячим соусом, закупоривают крышками и стерилизуют в кипящей воде.

КАБАЧКИ, ОБЖАРЕННЫЕ С ФАРШЕМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 10 банок емкостью 0,5 л требуется, в г: кабачки свежие 6700, морковь 1300, белые коренья 130, лук репчатый 225, зелень 24, соль 90, сахар 70, пряности 1, помидоры свежие 2700, масло растит. 520.

Томатный соус (1250) состоит из уваренной томатной массы 1170, сахара 80, перца душистого молотого 0,5, перца черного молотого 0,35, соли 55.

После чистки кабачки режут кружочками толщиной 15—20 мм и обжаривают на подсолнечном масле, хорошо прокаленном. Жарят так, чтобы кабачки приобрели равномерную желтую окраску с коричневым оттенком, слегка просвечивали в местах расположения семян. Они становятся мягкими на ощупь, но сохраняют упругость. Морковь, лук, белые коренья, зелень чистят, режут и все, кроме зелени, обжаривают в масле. Лук приобретает золотистый или слегка коричневый оттенок. Обжаренные овощи и корнеплоды охлаждают до температуры 30—40°C. С момента обжарки до укладки их можно хранить не более полутора часов.

Для приготовления томатного соуса используются спелые красные помидоры, резанные и пропущенные через мясорубку. Измельченную массу помещают в эмалированную посуду, ставят на огонь и доводят до кипения, а затем в горячем виде протирают через дуршлаг или сито для получения однородной массы без семян и кожуры. Уваривают примерно наполовину при постоянном помешивании. К уваренной массе добавляют сахар, соль, перец черный молотый горький и перец душистый.

С целью улучшения цвета, повышения вкусовых качеств в томатный соус добавляют вместо томата до 25% пюре из красного сладкого перца.

Соотношение составных частей при укладке в банку должно быть: кабачков обжаренных 60%, овощного фарша 15%, томатного соуса 25%. В банки сначала наливают немного томатного соуса, а затем укладывают примерно до половины банки обжаренные кружочками кабачки, затем помещают порцию фарша и опять кабачки. Сверху овощи заливают горячим (80°C) томатным соусом. Наполненные банки накрывают крышками, слегка прижав их, устанавливают в ванну с горячей водой для стерилизации, затем крышки плотно закатывают и банки охлаждают.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

На 10 банок емкостью 0,5 л требуется, в г: кабачки 6600, морковь красная 600, белые корни 150, помидоры 2225, масло растит. 540, зелень свежая 10, пряности.

Подготовка всех видов овощей описана в предыдущем рецепте. Овощи обжаривают, затем измельчают на мясорубке, помещают в эмалированную кастрюлю и добавляют мелко нарезанную зелень. Томаты добавляют в виде уваренной томатной массы. Все овощи проваривают в течение 10—15 мин при постоянном помешивании. Добавляют мелкую столовую соль, сахар и пряности. Хорошо перемешанную икру в горячем (кипящем) виде разливают в подготовленные банки, накрывают их крышками, устанавливают в ванну с горячей водой для стерилизации: пол-литровые — 60—70 мин, литровые — 90—100 мин, считая с момента закипания воды. После стерилизации банки закатывают, переворачивают и охлаждают.

ИКРА КАБАЧКОВАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

На 10 пол-литровых банок, в г: кабачки прожаренные 4000 (свежие 6000), лук свежий 450, масло подсолн. 250, зелень 20, соль 60, уксус 6%-ный 200, чеснок 25, перец черный 10 горошин.

Кабачки промывают, удаляют плодоножки, режут кружочками и обжаривают в масле. Обжаренные кабачки, свежий лук, чеснок и зелень пропускают через мясорубку и к этой массе добавляют соль, перец черный молотый, кипяченое масло и уксус. Смесь подогревают до температуры 60—70°C и укладывают в банки, стерилизуют 0,5-литровые банки при температуре 100°C 90 мин.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ, ТЫКВЫ И ПАТИССОНОВ

Готовят по рецепту «Икра из тыквы, кабачков и патиссонов».

ИКРА КАБАЧКОВАЯ С БАК- ЛАЖАНАМИ

На 1 кг сырых кабачков и баклажанов нужно, в г: томата 150, лука 100, масло растит. 100, зелени 10, болгарского перца 1 стручок, соль по вкусу.

По желанию на литровую банку икры кладут половину стручка горького перца и 0,25 чеснока.

Готовить икру можно из одних кабачков и баклажанов, а также из их смеси в равных количествах.

Отбирают лучшие по качеству плоды, хорошо промывают, освобождают от кожицы и варят в кастрюле. Баклажаны можно испечь в духовке до мягкости и уже с печеных снять кожицу. Вместе с болгарским перцем и зеленью петрушки пропускают их через мясорубку. По желанию в массу можно добавить горький перец и чеснок. Промолотую массу кладут в кастрюлю, вливают туда томатную массу и ставят на огонь для томления минут на 15—20. Тем временем мелко нарезанный лук жарят и вместе с маслом кладут в икру за 5 мин до окончания томления. Готовую кипящую икру перекладывают в подогретые банки, закрывают простерилизованными крышками и закатывают.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

На 10 пол-литровых банок консервов требуется, в г: кабачки или баклажаны 1000, перец сладкий свежий 500, помидоры красные 1400, лук обжаренный 350, морковь обжаренная 1000, томатная паста 500, чеснок 30, зелень укропа и петрушки 30, мука пассерованная 70, сахар 45, соль 60, масло подсолн. 700.

Подготовленные кабачки или баклажаны режут кубиками или кусочками размером 25—30 мм, перец нарезают стружками. Овощи и перец сырыми смешивают с обжаренной морковью и луком, панировочными сухарями, солью, сахаром, томатной пастой, чесноком и зеленью. Томаты нарезают ломтиками и добавляют после перемешивания основной массы. Приготовленной смесью наполняют банки, в которые наливают по 40—50 г прокаленного подсолнечного масла. Стерилизуют консервы при температуре 100°C 90 мин.

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ

На 10 литровых банок, в г: кабачки 12500, лук 1000, масло подсолн. 350, соль 50, уксус 6%-ный 60, красный молотый перец 30.

Кабачки хорошо отмывают щеткой или мочалкой, споласкивают в проточной воде, отрезают плодоножку, очищают от кожицы и нарезают кружочками толщиной 1,5 см, которые еще режут на 8—10 частей. Молодые кабачки с нежной кожицей можно не очищать. Кусочки кабачков укладывают в казанчик, при перемешивании кипятят до тех пор, пока масса не уварится примерно в 2,5 раза. Лук очищают, промывают в проточной воде, режут кружочками толщиной 3—5 мм и обжаривают в кипящем подсолнечном масле до золотистой окраски. В горячую массу уваренных кабачков добавляют обжаренный лук вместе с маслом, соль, уксус и красный молотый перец. Вместо уксуса можно добавить 260 г нарезанных помидоров. Смесь хорошо перемешивают, горячей расфасовывают в подготовленные банки, накрывают крышками и стерилизуют при температуре 100°C: 0,5 л — 70 мин; 1 л — 90 мин.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

Очищенные кабачки 1000 г, уксус 8%-ный 0,6 л, вода 200 г, сахар 80 г, лук 2 шт., несколько зерен черного душистого перца, горчичное семя 1 ч. л., лавровый лист, укроп и кусочек хрена.

Кабачки очищают, промывают и нарезают кубиками, солят, хорошо перемешивают и оставляют в таком состоянии на ночь. Уксус, воду, соль, сахар, черный душистый перец, горчичное семя и лавровый лист проваривают. Кабачки после выдержки укладывают в банки слоями, чередуя их с луком, укропом и хреном. Заливают охлажденным рассолом, банки плотно закрывают крышками и стерилизуют с момента закипания воды 45 мин. Остывшие банки ставят на хранение.

КАБАЧКИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Подготовленные кабачки протирают через крупную терку, слегка подсаливают и дают немного постоять. После этого через марлю отжимают сок. Отжатую массу раскладывают в подготовленные банки, сверху насыпают немного сухого укропа. Заливку готовят из расчета 20 г соли на 1 л воды, кипятят и добавляют в нее 125 г 5%-ной уксусной кислоты. Холодную заливку наливают

в банки с кабачками. Пастеризацию проводят при 90°C (для литровых банок 30 мин). Начальная температура воды должна быть 40°C. Затем банки герметически укупоривают крышками.

КАБАЧКИ ПО-УКРАИНСКИ

На 10 банок емкостью 0,5 л, в г: кабачки свежие 8400, масло для обжарки кабачков 270, масло, добавляемое в банки, 260, чеснок 80, зелень петрушки и укропа 35, соль 60, уксус 6%-ный 300.

Некрупные свежие кабачки моют в холодной воде, споласкивают в проточной, отрезают плодоножку и нарезают кружочками толщиной не более 2,5 см, обжаривают на сковороде в нагретом подсолнечном масле до золотистого цвета, затем укладывают на противень в один ряд и дают хорошо охладиться. Чеснок очищают, моют, мелко режут на кусочки и растирают. Зелень петрушки, укропа сортируют, моют, сушат и измельчают, расфасовывают в подготовленные банки. На дно их наливают необходимое количество масла, уксуса, насыпают соль, добавляют зелень и чеснок, затем плотно укладывают обжаренные кабачки. Наполненные банки накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют. Продолжительность стерилизации при 100°C для пол-литровых банок — 20—25 мин.

КАБАЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Плоды моют, отрезают концы, режут кружочками толщиной 2—2,5 см, обжаривают, охлаждают и укладывают в банки слоями, заливают томатным соусом, стерилизуют в кипящей воде при температуре 100°C пол-литровые банки 70—80 мин. Можно обжаренные кабачки прокладывать овощным фаршем и без фарша, но обязательно залить их 25—35%-ным томатным соусом. Такое количество соуса обеспечит достаточную кислотность консервов и гарантирует получение стерильных консервов.

КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ И ТОМАТЫ НАРЕЗАН- НЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Кабачки, баклажаны моют, режут на кубики в 2—2,5 см, бланшируют в кипящей воде 3—5 мин, охлаждают. Перец моют, очищают, режут на продольные полоски шириной 2—2,5 см и бланшируют 5—7 мин. Томаты моют, режут на дольки, но не бланшируют. Подготовленные овощи укладывают в банки по отдельности или

в смеси. При этом соотношение овощей в смеси можно менять по желанию.

Уложенные овощи заливают заранее приготовленным томатным соусом (таким, как и для фаршированных овощей) или свежеприготовленной и неуваренной томатной массой. В последнем случае на каждую пол-литровую банку добавляют 7—8 г соли (неполную ч. л.). К подготовленной смеси овощей можно добавить также и готовый обжаренный фарш из моркови, белых корней и лука. Банки укупоривают и стерилизуют.

КАБАЧКИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПО-МЕЛИТО-ПОЛЬСКИ

На 10 пол-литровых банок, в г: кабачки 4000, лист хрена 30, укроп 80, листья мяты, листья сельдерея и петрушки 30, чеснок 12, лавровый лист 3, перец стручковый 3, черный горький 3, соль 100, уксус 6%-ный 370. Уксусно-солевой раствор на 10 пол-литровых банок: вода 1250, соль 90—100, уксус 6%-ный 350—370.

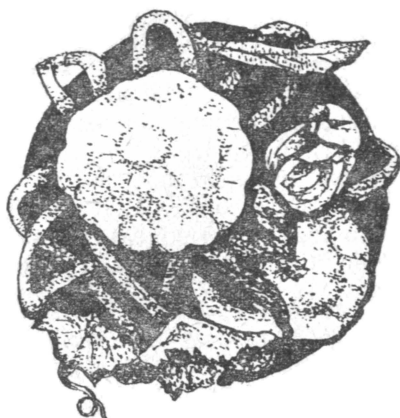
Кабачки тщательно моют, ополаскивают в проточной воде, обрезают плодоножку и нарезают кружочками толщиной 2—2,5 см. Наполненные банки заливают горячим, но не ниже 70°C раствором.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Кабачки 1000 г, морковь 300 г, лук 200 г, масло растит. 30 г, петрушка 10 г, соль 1 ч. л. Помидорная заливка: помидоры 700 г, сахар 1,5—2 ст. л., соль 2 ч. л., уксус 5%-ный 2 ст. л.

Свежие кабачки моют, обрезают плодоножку, вычищают сердцевину, посыпают солью. Режут зелень петрушки, лук, морковь, укладывают в кастрюлю, добавляют подсолнечное масло, тушат на огне до полуготовности. Полученным горячим фаршем наполняют кабачки, укладывают их в банки, которые наполняют горячей помидорной заливкой на 2—2,5 см ниже верха горлышка.

Томатная заливка: спелые помидоры моют, протирают на терке или пропускают через мясорубку, кипятят в течение 15 мин, добавляют соль, сахар, уксус, душистый перец и кипятят еще 10 мин. В банки вливают нагретое подсолнечное масло (2 ст. л. на 1 л), накрывают крышками, укладывают в кастрюлю с подогретой до 60°C водой, доводят до кипения и прогревают в течение 25 мин при слабом кипячении. Затем банки укупоривают, устанавливают на них зажимы, укладывают в кастрюлю и стерилизуют 60—70 мин. Охлаждают, зажимы снимают.



Патиссоны

*Тарельчатая тыква
Непрерывное
плодоношение
Собирай чаще —
получай больше*

Родина этой культуры — Южная и Центральная Америка. Предполагают их появление в России из Турции и Греции в начале XIX века. Основные посевные площади патиссонов в Казахстане размещены на юге и юго-востоке. Патиссоны, как и кабачки, скороспелые, но по вкусу превосходят последние. Ценятся они как диетический продукт. Используются в кулинарии, консервной и перерабатывающей промышленности. В пищу употребляют недозрелые, в виде 5—7-дневной завязи.

Химический состав патиссонов (в % на сырое вещество): вода 85—95, сухое вещество 5—13, сахар — 3—5, в т. ч. сахара 10—12%, клетчатка 1,1—1,3, сырой белок 0,6—0,8, органические кислоты 0,1, зола 0,7 г на 100 г съедобной части. Витамины: В₁—0,03, В₂—0,04, РР—0,25, С—16—25. Витамина С патиссоны содержат значительно больше, чем тыква и кабачки. В сравнении с другими распространенными тыквенными отличаются менее богатым набором и содержанием витаминов, зато в них больше клетчатки и зольных элементов. Семена богаты содержанием общего белкового азота (5,85 и 5,56%) и золы (5,38%).

Ботанические и биологические особенности

Как и кабачки, патиссоны относятся к овощным тыквенным растениям, к виду твердокорых тыкв. Их называют тарельчатыми тыквами. Они имеют общую с кабачками ботаническую и биологическую характеристику. Отличаются от последних формой плодов, более плотной мякотью.

Это однолетние травянистые растения кустовой формы. Стебель прямостоячий, иногда полегающий, с жестким опушением. Боковых побегов почти не образует. Листья крупные, зеленые, пятиугольнолапчатые. Цветки раздель-

нополые, однодомные, перекрестноопыляющиеся. Плоды тарелочной, колокольчатой и округло-плоской формы, белые или желтые. Корневая система мочковатая, располагается преимущественно в пахотном горизонте, широко распространяясь в стороны. Семена желтоватые, масса 1000 шт. 65—85 г. В зависимости от сорта период от массовых всходов до технической зрелости плодов — 45—85, до физиологической — 100—120 дней. Плодоносят патиссоны непрерывно вплоть до заморозков.

Патиссоны — культура теплолюбивая, и заморозок в 1—2°C губителен для растений. Прорастание семян начинается при температуре 12—15°C. При благоприятных условиях всходы появляются через 6—9 дней после посева. Оптимальная температура для роста и развития — 20—27°C, во время цветения — 18—20°C, при завязывании плодов — 25—27°C. От других тыквенных патиссоны отличаются относительной холодостойкостью. Они переносят недлительное похолодание до 6—10°C. Затенения не выносят, реагируя на это резким снижением урожая.

К влаге более требовательны, чем кабачки. Наибольшая потребность в ней в период массового цветения и образования плодов.

Очень требовательны к плодородию почвы, отзывчивы на внесение органических удобрений, предпочитают хорошо прогретые, богатые гумусом среднесуглинистые и легкие плодородные почвы.

Почву для патиссонов готовят с осени. Ее перекапывают, вносят навоз, компост из расчета 5—8 кг на 1 м² и 30—50 г суперфосфата. Весной вносят огородную смесь или азотные удобрения из расчета 15—20 г, калийные — 20—30 г на 1 м² и перекапывают. Чтобы лучше прогрелась почва, патиссоны высаживают на грядках в лунки глубиной 20—25 см, шириной 30—35 см. Заправляют их навозом (полведра на лунку). После посева или высадки рассады лунки засыпают сухой землей.

Выращивают патиссоны посевом в грунт или рассадной культурой. Сеют их или высаживают рассаду, лишь когда почва прогреется на глубину 10 см до 8—10°C и после того, как минует опасность возврата заморозков. Перед посевом семена патиссонов обязательно протравливают.

Норма высева семян 3—4 кг/га, при рассадной культуре — снижается вдвое. Схема посева или посадки 70×70 см. Глубина заделки семян 4—6 см.

Для получения раннего урожая патиссоны выращива-

ют рассадой. Лучший ее возраст 25—30 дней. Сеют в гончарные, бумажные, полиэтиленовые горшочки. Лучшая смесь перегной и дерновой земли 2:1.

Поливают патиссоны сначала редко, но обильно теплой водой, затем поливы усиливают. Подкормку ведут каждые 10—12 дней раствором свежего коровяка или навозной жижи из расчета 1—2 л на 10 л воды. Одновременно дают минеральную подкормку: азотных 30—40 г, фосфорных 40—50 г, калийных 20—30 г на 10 л воды.

При сильном загущении в середине куста вырезают 2—3 листа для облегчения опыления.

Убирают патиссоны в виде 3—5-дневной завязи, когда они достигают 3—5 см в диаметре, для маринования, 5—10-дневной диаметром 5—10 см — для засола и 10—12 см — для употребления в свежем виде. Своевременный сбор зеленца вызывает усиление роста последующей завязи, способствует увеличению урожая. Завязь срезают ножом и осторожно укладывают в тару. С одного растения получают от 10 до 20 молодых плодов общим урожаем от 2 до 4 кг. Урожай патиссонов в среднем составляет 150—200 ц/га.

В северных районах, а также для получения ранних урожаев, патиссоны выращивают в защищенном грунте — парниках, теплицах, утепленных грядках мульчированием посевов пленкой. В парниках выращивают по 3 растения на 2 рамы. Сеют или высаживают рассаду посередине парника. Урожай получают 10—18 кг с одной парниковой рамы.

Эффективен прием выращивания патиссонов на грядах с обогреваемым грунтом и временными пленочными укрытиями. Сеют по схеме 70×70 см по 3—4 шт. семян в лунку, сверху закрывают пленкой, края которой хорошо присыпают землей. С появлением всходов над лунками прорезают отверстия 10×10 см. По мере отрастания растений отверстия увеличивают вдвое, всходы прореживают, оставляют по 1 растению. Поливают замульчированные растения в отверстия раз в неделю, под корень подсыпают компостной земли. Раз в 10 дней дают подкормку огородной смесью (40 г на 10 л воды). На лунку расходуют 1 л этого раствора. Подкармливают также коровяком или птичьим пометом, разведенными в 8—10 раз, по 1 л на лунку.

Рассаду выращивают в посевных ящиках. Для этого высевают семена 7×7 см с расходом их 20—25 г на 1 м², выход рассады патиссонов 200 шт. с 1 м². Температура при

выращивании рассады поддерживается днем на уровне 18—23°C, ночью — 13—16°C.

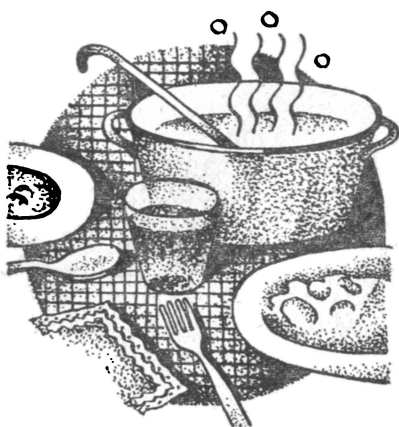
Перед высадкой рассады патиссонов в открытый грунт под основную обработку почвы вносят навоз из расчета 4 кг/м². На постоянное место рассада патиссонов высаживается по 2 растения на 1 м². Как только рассада прижилась, дают подкормку, которую повторяют через каждые 10—15 дней. Вносят азотных 15—20 г, фосфорных 20—30 г, калийных 10—20 г удобрений на 1 м².

Агротехника патиссона в открытом грунте аналогична агротехнике тыквы и кабачков.

В Казахстане районируется лишь один сорт патиссонов — Белый 13.

Белый 13 — Сорт ВНИИССОК. Растения кустовой формы. Плоды мелкие и средних размеров, плоские, с выпуклой средней частью и зубчатыми краями. Окраска в технической спелости бледно-зеленая, в биологической — белая или зеленовато-белая. Семена мелкие, желтовато-белые, шероховатые. Сорт среднеспелый, период вегетации от технической спелости 60—80 дней, до биологической—100—110 дней.

Сорт высокоурожайный — 300-400 ц/га, столового назначения. Районируется в Алма-Атинской, Восточно-Казахстанской, Джезказганской, Карагандинской областях.



Готовим из патиссонов

*Печеные патиссоны
с помидорами
Икра из патиссонов
Патиссоны на зиму*

Употребляются патиссоны в свежем виде шинкованные или протертые в салатах. Их отваривают, тушат, жарят, готовят икру, солят, маринуют и консервируют. Для этих целей используется 3—5-дневная завязь с диаметром плода не более 7 см с недоразвитыми семенами и нежной кожурой. Плоды отбирают без механических повреждений, не попорченные вредителями.

Моют их осторожно, чтобы не повредить нежную кору. Сильно загрязненные плоды следует отмачивать и затем отмывать мягкой щеткой или фланелевой тряпкой. Плоды сортируют по величине, удаляют венчик засохшего цветка и плодоножку с частью огрубевшей около нее мякотью. Мелкие патиссоны консервируют в цельном виде, а более крупные режут на половинки и дольки плода. Режут их после бланшировки и охлаждения, перед укладкой в банки. Жарят с маслом и сметаной, фаршируют с мясом, овощами, рисом, употребляют в супах, тушат с грибами, телятиной, бараниной. Солят их, как и огурцы. В таком виде их употребляют для салатов и гарниров, к мясным и овощным блюдам. Маринованные патиссоны напоминают вкус грибов. Используются патиссоны и в промышленном консервном производстве.

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ПАТИССОНОВ И КАБАЧКОВ

См. рецепт «Салат из кабачков и патиссонов»

ВТОРЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

ПАТИССОНЫ ОТВАРНЫЕ

Патиссоны 250 г, масло слив.
25 г, сухари 3 ст. л., соль

Молодые 3—5-дневные завязи (плоды) опускают в горячую подсоленную воду и варят 10—15 мин в закрытой

посуде. После этого откидывают на дуршлаг, кладут на блюдо, заправляют сливочным маслом, слегка посыпают сухарями и подают к столу.

ПАТИССОНЫ ТУШЕННЫЕ

Патиссоны 300 г, масло слив. 50 г, мясо 100—150 г, помидоры 2—3 шт.

Патиссоны нарезают кубиками, тушат на слабом огне вместе с обжаренным мясом 20—25 мин, после чего заправляют обжаренными помидорами и ставят в духовку. Через 10—15 мин их подают к столу, слегка посыпав перцем.

ПАТИССОНЫ ЖАРЕННЫЕ

Патиссоны 250 г, мука пшен. 10 г, масло слив. 25 г, сметана 4 ст. л., перец, соль.

Чуть переросшие 8—12-дневные завязи режут ломтиками толщиной 1 см, слегка посыпают солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают на сковороде до образования корочки с двух сторон. Укладывают на блюдо, подают к столу со сметаной теплыми.

СОЛЕНИЕ

Солят патиссоны по рецепту «Кабачки соленые».

МАРИНОВАНИЕ

ПАТИССОНЫ МАРИНОВАННЫЕ

На 10 банок емкостью 0,5 л требуется, в г: патиссоны 3200, маринад 2 л, соль 100 г, уксусная кислота 80%-ная 2,5 см³, петрушка 15, укроп 50, сельдерей 30, листья хрена 30, листья мяты 5, чеснок 15, перец красный горький 3,5, душистый 2, лавровый лист 1.

Первый способ. Подготовленные патиссоны бланшируют в кипящей воде в течение 3—7 мин (в зависимости от размеров) и сразу же охлаждают холодной водой. На дно банки укладывают зелень, пряности и патиссоны после бланшировки. Чеснок режут или толкут, лавровый лист измельчают. Сверху банок после укладки патиссонов сыпят ту же зелень и специи. В каждую банку распределяют плоды одного размера и окраски. Банки заливают горячим маринадом (90—95°C).

Состав маринада на 1 л: соль (5%-ный раствор) 50, вода 1 л, 80%-ная уксусная кислота 1 ч. л. Смесь воды

и соли кипятят в эмалированной посуде, фильтруют и перед заливкой добавляют уксусную кислоту. Наполненные банки накрывают прокипяченными крышками и устанавливают в ванну с горячей водой (80°C) для стерилизации или пастеризации. Режим стерилизации при 100°C для емкости 0,5 л — 5 мин, 1 л — 8 мин, 2 л — 15 мин, 3 л — 20 мин. Во время пастеризации следить, чтобы не было бурного кипения, а при стерилизации — чтобы температура воды в ванне не превышала 95°C. Банки закатывают, переворачивают и в прохладном месте (но не на сквозняке) охлаждают.

Второй способ. Для консервирования отбирают плоды длиной 5—6 см. Их сортируют по величине, тщательно промывают, удаляют плодоножку, бланшируют 5 мин, охлаждают в холодной воде. После этого более крупные плоды режут на части, укладывают в банки и заливают маринадной заливкой.

Заливку готовят следующим образом: на 10 л воды берут соль 500, сахар 500. После кипячения добавляют 80%-ную уксусную кислоту и пряности (корицу, гвоздику, перец душистый и горький, лавровый лист, укроп. При желании можно также добавлять 10—12 зубков чеснока. Пряности можно добавлять из приготовленной настойки или раскладывать непосредственно в банки. В последнем случае половину пряностей кладут на дно банки, а остальную часть — наверх. Горячей заливкой наполняют посуду так, чтобы плоды были полностью ею покрыты. Затем банки накрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде.

МАРИНОВАННЫЕ СМЕСИ

*Патиссоны 400 г, томаты 200 г,
огурцы 400 г.*

Смесь укладывают в банки, заполняют горячей маринадной заливкой, стерилизуют и закупоривают банки. Ассорти является также хорошим полуфабрикатом для обеденных блюд.

ИКРА ИЗ ПАТИССОНОВ

Используют плоды крупных размеров, которые не идут на маринование. Рецепт и состав икры из патиссонов такие же, что и для икры из кабачков.

ПАТИССОНЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Готовят по рецепту «Кабачки консервированные».



Малоизвестные тыквенные растения

Чалмовидная тыква.
Лагенария Люффа.
Цукетти. Чайот.
Тыква голиаф.
Ангурия. Бенинказа.
Момордика.
Трихозанта.
Эхиноцист.
Дузграсы. Бриония

Используют эти культуры в технических, пищевых и декоративных целях. Идут они на производство масла, пектина. В пищу употребляются в свежем, вареном и переработанном виде. Из них варят варенья, джемы, цукаты, готовят соленья, маринады, готовят различные национальные блюда и кондитерские изделия.

Декоративные тыквенные используют для украшения беседок, стен, изгородей, озеленения веранд, внутренних освещенных помещений. Одревесневшие плоды идут на изготовление изящных коробочек, вазочек, солонок. Для этого их сушат, пилят, выбирают семена, очищают внутри от мякоти до плотной коры, покрывают лаком, но промышленного распространения не получили. Выращиваются лишь овощеводами-любителями южных районов, где большая сумма температур и более короткий в летние месяцы период дневного освещения.

Цукетти (или цукени) — это новый скороспелый тип кабачков, имеющий темно-зеленую, ярко-желтую и полосатую окраску. Они широко распространены в Италии, Швейцарии, Южной Европе. В последние годы у нас в стране ими успешно занимаются садоводы-любители. Куст компактный с малым ветвлением. Листья темно-зеленые.

Плоды очень вкусные, нежные. В пищу употребляются в свежем виде, когда завязь достигает 10—15 см длины, массой 130—150 г. Ценятся свежие зеленые завязи с еще не опавшим цветком. Плоды нежные, содержат много витаминов, особенно каротина, в семенах — до 40% жира.

Молодые кабачки цукетти солят, маринуют, как огурцы, а спелые, более крупные без кожицы и семян фарши-

руют, как и обычные кабачки, жарят, делают икру, готовят оладьи.

Ценится этот тип кабачков за очень ранний выход продукции и способность долго храниться: в морозильной камере холодильника плоды сохраняются, не теряя цвета и вкусовых качеств. Могут пролежать хоть до следующего урожая.

Цукетти — растения перекрестноопыляющиеся. Опыляют их пчелы, муравьи. Эффективно искусственное опыление. Эти растения отличаются большой холодостойкостью и более высокой урожайностью по сравнению с обычными кабачками, но не выдерживают отрицательных температур.

Выращивают цукетти в открытом грунте, а в теплицах — после уборки ранней капусты. Чтобы получить ранний урожай, лучше их выращивать рассадой и высаживать под пленку. Размер горшочков 10×10 см. В открытый грунт высаживают в 25—30-дневном возрасте, когда установится температура не ниже $4-5^{\circ}\text{C}$, по схеме $1,2 \times 0,4$ м. Для посева можно использовать схемы $1,5 \times 0,75$, $1,0 \times 0,6$ м и $1,0 \times 0,8$ м. Требовательны к почвам и удобрениям. Поливают редко, но обильно теплой водой так, чтобы она не попадала на завязь. Урожай зеленца — $3,7-10$ кг/м² и более. Один плод содержит 200—300 шт. семян. Семена сохраняют всхожесть 5—10 лет.

Чайот (мексиканский огурец) — одна из древнейших овощных культур. Родина его Мексика и Центральная Америка. Культура распространена в странах Южной Америки, Африки, тропической Азии и в Закавказье. В наших условиях — это однолетнее, а в тропиках — многолетнее травянистое овощное растение.

Образует плоды весом 300—500 г по 15 шт. на 1 растении, в многолетней культуре на второй год дает еще и съедобные подземные клубни, по вкусовым качествам напоминающие картофель. Плоды чайота грушевидной формы, белые, темные и бледно-зеленой окраски, по вкусу напоминают кабачок.

Есть у этого растения одна интересная деталь: чайот — «живородящий»: упавший на землю зрелый плод быстро укореняется. В пищу употребляют плоды, клубни и молодые побеги. Их жарят, варят, запекают, тушат с добавлением различных соусов и приправ, солят, маринуют, пастеризуют, готовят икру «Сотэ» и цукаты. Используют также и в сыром виде для салатов. Особенно вкусен чайот, фаршированный мясом, рисом, творогом и обжа-

ренный в яйцах. Чайот рекомендуется для диетического питания. Клубни его кроме крахмала (20%) богаты азотистыми и минеральными веществами, витаминами.

Молодые побеги чайота используют как спаржу. В них содержится 17 аминокислот, в том числе 6 незаменимых: аргинин, валин, гистидин, лейцин, лизин, треонин. За период вегетации можно получить 20—30 т/га молодых побегов.

В Грузии собирают их с июля по август.

Особая ценность этой культуры — высокая лежкость, поэтому их можно использовать в свежем виде зимой и ранней весной, когда практически отсутствуют свежие овощи. Чайот называют зимним кабачком.

Выращивают шпалерной культурой по схеме $2 \times 1,5$ м, при расстилочной — 2×3 —4 м. В открытый грунт высаживают рассадой и черенками, когда минует опасность возврата заморозков.

Урожай однолетней культуры достигает 70 т/га, двулетней — около 300 т/га.

Лагенария имеет древнее происхождение. Родина ее Африка. Большое распространение получила в Индии, Южной Америке и Средней Азии. Плоды лагенарии разнообразны по форме и размеру. Декоративная разновидность отличается оригинальностью форм — кувшины, бутылки, булавы с очень прочной деревянистой водонепроницаемой оболочкой. Длина их от 30 до 100 см. Древними народами и сейчас в Юго-Восточной Азии плоды используют как сосуды для жидкости, хранения крупы, муки. Изготавливают из них игрушки, домашнюю утварь, посуду; они поддаются лакировке, окраске, выжиганию рисунка; используются для изготовления изящных ваз, шкатулок, пепельниц, настенных украшений. В Латинской Америке из плодов лагенарии изготавливают музыкальные народные инструменты.

Лагенария — однолетнее травянистое растение. Стебли длиной до 5 м. Цветки беловатые, раздельнополые, пазушные. Растения однодомные. Плоды светло-зеленые, желтеющие при созревании, очень разнообразны по форме и размеру. Уборку молодых плодов начинают через 8—10 дней после появления всходов.

Более распространена лагенария обыкновенная, или горлянка. Называют ее еще вьетнамским кабачком или индийском огурцом. Как овощ эта культура широко используется и по настоящее время в Китае, Японии, Индии, во Вьетнаме.

Плоды молодой завязи по вкусу напоминают огурец, более поздних сортов — кабачок. В кулинарии используется как кабачок, жарят, тушат, фаршируют мясом и овощами, маринуют как огурец, готовят икру, оладьи, сырые плоды добавляют в салат. Ценится как диетический продукт, так как содержит витамины, микро-и макроэлементы. В Азии лагенария ценится больше, чем тыква. Ее сушат впрок в виде ломтиков.

Интересной особенностью лагенарии является то, что для приготовления салата не обязательно срезать весь плод, а лишь нужные по размеру кусочки. Срез быстро пробковеет и оставшаяся часть плода продолжает расти.

В открытом грунте возделывается в южных районах нашей страны. Для продвижения в более северные районы и полного вызревания плодов выращивают ее рассадным способом, используют защищенный грунт, проводят чеканку плетей и удаляют лишние завязи. Высаживают в открытый грунт после того, как минует опасность возврата заморозков. Предпочитает лагенария легкие плодородные, умеренного увлажнения почвы. Высаживают на расстоянии 50—70 см вдоль забора для украшения и озеленения беседок, балконов и формируют по желанию. Цветок лагенарии крупный, распускается к ночи, за что его еще называют ночным цветком.

Люффа — это тропическая культура. У нас в стране распространена на Черноморском побережье Северного Кавказа, в Крыму, Средней Азии и на юге Казахстана. Встречается двух видов — цилиндрическая (позднеспелая) и ребристая (скороспелая). Зеленые плоды люффы съедобны, напоминают вкус зрелого огурца. В Японии, Китае, Индии молодые плоды используются для приготовления супов, салатов, приправ, соусов. Они богаты калием, фосфором, различными витаминами. Сок люффы цилиндрической используется как прекрасное косметическое средство для кожи лица. В народной медицине для лечения конъюнктивита используют сок листьев. Семена этой культуры являются противокатаральным средством, зрелые плоды — как слабительное.

У нас в стране выращивается в основном для получения банных мочалок и как декоративное растение, отличающееся красивыми крупными цветками.

Люффа — однолетнее вьющееся растение. Выращивают ее как тыкву, но только на шпалерах, подпорках и изгородях. Высаживают на расстоянии 1,4—2,1×1,4—

0,7 м. Для большей вызреваемости плодов проводят несколько раз пасынкование боковых неплодоносящих побегов и прищипывают главную плеть после образования 3—5 плодов.

Для получения мочалок зрелые плоды заливают водой, вымачивают их, после чего они хорошо очищаются и отмываются.

Ангурия — западно-индийский, или антильский, огурец. Распространена в Центральной и Южной Америке, в западных странах и Англии. В нашей стране эта культура удается в республиках Средней Азии и Закавказья и выращивается только любителями.

Это многолетнее растение с ползучим опушенным стеблем и глубоко разрезанными листьями, похожими на листья огурца.

Плоды ангурии мелкие, на растении образуется их много. Молодые плоды используются как огурец для засола, маринования. Агротехника аналогична агротехнике огурца.

Бенинказа — зимняя восковая тыква, или индийская. Родина — Индокитай. Возделывается в Индонезии, на Филиппинах, в Японии, Индии и Китае, в нашей стране — любителями среднеазиатских республик.

Плоды крупные, достигают 20 кг и более. Очень богаты пектиновым веществом, используются в цукатном производстве для получения пектина. В кулинарии эта культура используется для приготовления национальных очень вкусных супов. Молодые плоды консервируют и маринуют. Растения однолетние, плоды овальной формы с густым восковым налетом, благодаря которому сохраняются до весны. Выращивают ее так же, как и тыкву. Урожай собирают до 2000 ц/га.

Чалмовидная тыква (турецкая) имеет несколько разновидностей, которые по форме, размеру и особенно по окраске плодов весьма разнообразны, отличаются яркими неповторимыми расцветками. Очень богата каротином. Эта тыква идет на изготовление цукатов, варенья, мякоть их не разваривается.

Малабарская тыква — широко распространена в странах Южной Америки и Восточной Азии, отличается быстрым ростом, оригинальными формами плодов.

В пищу используют молодые плоды как кабачки. Чаше готовят из них варенье, цукаты и различные кондитерские изделия. Благодаря твердой коже могут сохраняться в течение нескольких лет.

Тыква голиаф — мякоть сранжевая, приятного аромата. Из тыквы готовят очень вкусное варенье и высокого качества янтарные, прозрачные цукаты, джемы, штрудель и другие блюда.

Дыня дузграсы — выращивается в Азербайджане, Курской и даже Иркутской областях. Дает высокие урожаи. Исключительную ценность представляют зеленые плоды, которые используются как огурцы в свежем и маринованном виде.

Момордика — желтый огурец. Культура широко распространена в Индии, Индокитае, Бирме и странах Африки. Полюбилась она и овощеводам-любителям нашей страны.

Это однолетнее вьющееся растение с тонким стеблем, плоды овальной формы от 4 до 20 см. В биологической спелости оранжево-желтой или белой окраски. В пищу используются молодые завязи как приправа к мясным блюдам, для приготовления салатов, в жареном, вареном, соленом и маринованном видах. Плоды немного горьковатые, но приятного вкуса. Для устранения горечи их промывают в соленой воде.

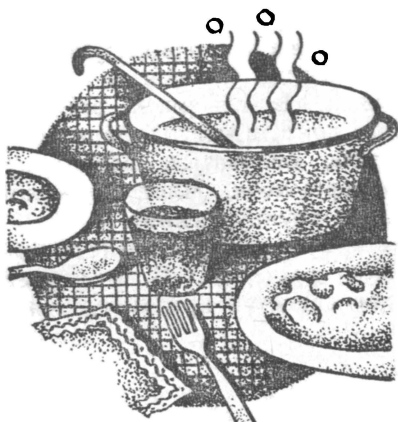
Используется момордика как декоративное растение для украшения беседок и изгородей. Нежная светло-зеленая листва момордики хорошо сочетается с ярко-желтыми цветками на длинных цветоножках. Особенно красивы растения в период созревания ярко-оранжевых плодов, которые раскрываются и обнажают алую мякоть с темно-красными бугорками семян, заключенных в капсулу.

Трихозанта (змеиный огурец). Весьма популярна эта культура в Центральной Азии, на острове Цейлон. У нас она удается на Черноморском побережье Кавказа и Крыма. Культивируется как овощ. Особенно распространена в Индии, где является основной овощной культурой дождливого сезона. Плоды используются в свежем виде для приготовления салатов и в вареном виде как фасоль «на лопатку». Как составная часть идет на приготовление индийского национального блюда с пряностями и рисом. Недозрелые плоды солят и маринуют. Растения однолетние, плоды длинные, зеленые или зелено-белые, цилиндрической формы до 1,5 м длины. Выращивается как шпалерная культура или на изгородях. Трихозанта очень декоративна благодаря ажурным белым цветкам, похожим на снежинки.

Эхиноцист (ежеплодник). Холодостойкое растение.

Ценится как неприхотливое декоративное растение, удается в открытом грунте даже в Ленинграде. Используют его на балконах, у стен домов, беседок, в южных районах — для затенения окон. В северных районах выращивают с южной стороны дома, в местах, защищенных от ветра. Цветки мелкие, беловатые, собранные в кисти, с тонким медовым ароматом. Плоды похожи на колючие шарики размером с крупную сливу.

Колоцинт — дикая форма арбуза. Плоды его горькие, ядовитые. Это лекарственное растение. В медицине используется как эффективное средство при желудочно-кишечных заболеваниях.



Попробуем приготовить лакомства из этих культур

Салат из побегов чайота Варенье из чалмовид- ной тыквы

САЛАТ ИЗ ЛАГЕНАРИИ

Молодой недозревший плод очищают, заправляют майонезом и солят по вкусу, украшают рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОЛОДЫХ ПОБЕ- ГОВ ЧАЙОТА

*Чайот (очищенные побеги) 500 г,
масло подсолн. или оливк.
3—4 ст. л., чеснок 1 зубок, соль.*

Верхушки главных и боковых побегов длиной 10—50 см срезают, очищают от кожицы, промывают водой, нарезают ломтиками, солят, обжаривают на разогретой сковороде с маслом (подсолнечным, лучше оливковым) и чесноком. Подают горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Можно добавить нарезанные ломтиками вареные яйца или дольки лимона. Поджаренные молодые побеги чайота по вкусу напоминают жареные грибы.

ИКРА ИЗ ЛАГЕНАРИИ

*Лагенария 1000 г, лук 300 г,
масло растит. 150 г, помидоры
400 г, соль.*

Лук мелко нарезают, обжаривают на растительном масле, затем в него добавляют очищенные от кожицы помидоры, жарят до загустения. В кастрюлю закладывают очищенную и нарезанную лагенарию, добавляют лук с помидорами и тушат до загустения, периодически помешивая, солят по вкусу. В пищу используется в холодном виде.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧАЛМОВИД- НОЙ ТЫКВЫ

*Тыква подготовленная 1000 г
сахар 1000 г, вода 1 ст., лимон-
ный сок или ванильный сахар
1 ч. л.*

Плоды тыквы очищают, нарезают кубиками и заливают кипящим сахарным сиропом, кипятят 5 мин, убирают с огня. Повторяют это 2—3 раза, доводят до полной готовности. Можно добавлять при варке лимонный сок или ванильный сахар. Мякоть тыквы не разваривается, варенье получается вкусное, красивое, прозрачно-янтарного цвета.



Тыква

Богатый набор питательных веществ при малом содержании клетчатки, самой низкой калорийности

Родина тыквы — Центральная и Южная Америка. Культурные виды ее были известны здесь еще 2 тысячи лет до н. э. В настоящее время она очень широко известна на всех континентах и во всех климатических зонах, вплоть до 61—65° с. ш.

У многих народов нашей страны тыква — один из важных элементов питания. Ее добавляют в хлебное тесто, широко используют в общей и национальной кухне. Особую ценность эта культура представляет как диетический продукт и в рационах детского питания благодаря присутствию в ней легкоусвояемой формы углеводов, витаминов, органических кислот, микроэлементов.

В мякоти плода тыквы содержится воды до 90%, сухого вещества 9,7—16%. Сумма сахаров (в % на сырое вещество) составляет 4,8—8, крахмал — 2, клетчатка — 1—1,2, сырой белок — 0,8—1, пектин — 0,3—1,4, кислоты — 0,1. Есть группа сортов тыквы, у которых количество сухого вещества доходит до 30%, содержание сахара — 15%, крахмала — 23%, золы — до 1,4%. В тыкве меньше, чем в овощных культурах, органических кислот и клетчатки. Органические вещества в основном представлены лимонной и яблочной кислотами. Малое содержание клетчатки при богатом наборе питательных веществ позволяет рекомендовать эту культуру для включения в рацион питания при многих воспалительных процессах. Из всех тыквенных она выделяется содержанием витаминов В₃, В₅, в ее составе элэтерицин А, больше таких витаминов, как В₁—0,05, В₂—0,05, В₆—0,13, В —14, С —4—40, РР —0,5, каротин — 2—35 (мг на 100 г сырого вещества). По содержанию каротина тыква значительно превосходит все овощные и многие плодово-ягодные культуры.

Минеральный состав представлен следующими элементами (мг на 100 г сырого вещества): натрий —14, калий —170, кальций —40, магний —14, фосфор —25, железо —0,8, с общей суммой зольных элементов 0,6%. Тыква богата солями кальция, фосфора и калия, а зрелые плоды содержат до 30% меди и 0,016% серы. В мякоти плодов

есть и соли кремниевой кислоты. Калорийность тыквы невелика — 29 ккал, поэтому блюда из тыквы рекомендуются людям пожилого возраста и склонным к ожирению.

О лекарственном значении тыквы писал древнегреческий врач Диоскорид в I в. н. э. Ему вторил и Плиний. Упомянул в своих работах о применении тыквы в китайской медицине в 3-й четверти XVI в. Ли-Си-Чен.

Тыква используется как сильное мочегонное и желчегонное средство при остром и хроническом нефритах, гепатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при запорах и подагре. В лечебном питании она используется при нарушении водного и солевого обмена, при отеках, связанных с болезнями сердца, болезнях почек, печени, при атеросклерозе.

Как лекарственное сырье в научной и народной медицине используются мякоть, семена, черенки и цветки тыквы. Мякоть рекомендуется больным в тертом и сыром виде, в виде отжатого сока сырой и отваренной тыквы, отвара, порошка, а также в виде большого разнообразия блюд.

Отвар из черенков тыквы применяют как мочегонное средство, из цветков — для лечения долго незаживающих гнойных ран, а сочетание тыквенного сока с медом — при бессоннице, тревожном сне как успокаивающее средство. Свежая мякоть тыквы прикладывается к воспаленным местам на теле при ожогах, сыпях, экземе для их заживления.

Семена тыквы содержат до 50% жирного масла, до 45% глицериды линоленовой, до 25% олеиновой, до 35% пальмитиновой и стеариновой кислот, фитостерин-кукурбитол, смолистые вещества, органические кислоты, витамины, каротиноиды. Они широко используются в медицинской практике. Из них готовят препарат в виде каши, отвара, порошка, эмульсии, а также в натуральном виде с добавлением сахара, меда, варенья с целью улучшения вкуса. Применяют семена тыквы как противоглистное средство. Они безвредны, не вызывают никаких побочных действий. Лечение ими можно проводить в домашних условиях и при необходимости повторять несколько раз с перерывом в 2—3 дня. Для лекарственных целей семена сушат в естественных условиях, не допуская нагрева. Использовать их лучше свежими в год урожая от зрелых плодов, но не более двухлетнего срока хранения. Кожуру отделяют, сохраняя внутреннюю тонкую серо-зеленую оболочку (пленки семени) — в ней содержится большинство антигельминтных веществ.

По кормовым достоинствам тыква оценивается выше кормовой свеклы. Содержание белковых веществ в ней в 4 раза, а кормовых единиц — на 18—25% больше по сравнению с последней. Тыква — это сильное молокогонное средство, повышающее удой и жирность молока.

Биологические особенности

У тыквы более развитая, чем у арбуза и дыни, мощная надземная часть и корневая система. При неблагоприятных условиях и посеве сухими семенами всходы в виде семядольных листьев появляются через 5—8 дней. Они не характерны для сорта. Типичность их устанавливается по 10—15 листу. Размер листовой поверхности на одном растении достигает 30—32 м². Боковые плети образуются

в пазухах 5—7 листа и далее. Ветвление отмечается 1—2—3 порядков. Длина главной плети 2—4 м, боковых — 8—10 м. Общая длина всех плетей достигает 50 см.

На силу роста и структуру корневой системы влияют тип, плодородие, обработка почвы, ее температура и влажность, состояние подпочвенного горизонта, уровень грунтовых вод, сроки посева. Более мощная корневая система тыквы развивается при выращивании ее на легких черноземных, среднесуглинистых почвах, где она сильно разветвляется. Стержневой корень углубляется на 1,5—2 м, боковые корни первого порядка — до 2,5 м, третьего — до 1,5 м. При достаточной влагообеспеченности корневая система тыквы развивается в верхнем почвенном горизонте (10—15 см) по всей ширине междурядий. В связи с этим обработку почвы в междурядьях следует проводить осторожно. При нормальной влажности почвы — на глубину 4—5 см, при недостатке влаги — 10 см. В условиях достаточного увлажнения в междоузлиях образуются дополнительные корни.

Тыква — однодомное растение. Цветки одиночные, раздельнополые, образуются в основном на главной плети и плетях 1—2-го порядков. Венчик пятилепестной, тычинок 5. За вегетационный период на одном растении образуется 100—300 мужских и 10—30 женских цветков. Женские цветки раскрываются на 5—6 дней позже мужских, но при неблагоприятных условиях иногда их опережают женские. Цветки раскрываются с рассветом, через 7—8 часов закрываются. Мужские к вечеру погибают, а женские живут 1—3 дня. Рыльце может воспринимать пыльцу за 1—3 дня до раскрытия цветка. Лучшее время опыления — 6—9 часов утра. К 10 часам эффективность его значительно снижается. Оптимальная температура при опылении тыквы 20—23°C, минимальная — 15—16°C.

Пыльца тыквы очень тяжелая, липкая, переносится насекомыми, преимущественно пчелами, но также шмелями и осами. Весьма эффективно на тыкве добавочное искусственное опыление.

Тыква — перекрестноопыляющееся растение. Плодов на растении вызревает 1—3. Созревание их наступает через 50—80 дней после опыления.

В зависимости от условий хранения всхожесть семян тыквы сохраняется до 10 лет, но энергия прорастания семян заметно снижается через 6—7 лет хранения. По посевным качествам и продуктивности лучшие семена

в нижней части плода, у плодоножки. Оптимальные условия хранения семян тыквы: влажность — не более 7%, постоянная температура — 0—2°C и относительная влажность воздуха — 30—40%.

Отношение к условиям среды. Тыква, как арбуз и дыня, требовательна к теплу, но более пластична, чем определяется значительно больший ее ареал. Температура 1—2°C губительна для тыквы. Семена ее прорастают при 8—10°C. При оптимальной температуре 20—27°C и достаточной влаге всходы появляются через 5—8 дней после посева.

Тыква более жаростойкая культура, менее засухоустойчива, чем арбуз. Различные виды культурной тыквы по-разному реагируют на внешнюю температуру воздуха. Так, твердокорая тыква плохо переносит высокие температуры (30°C и выше), оптимальная температура для нее 20—25°C. Но этот вид тыквы более устойчив к низким температурам. Жаростойкость тыквы снижается при выращивании ее в условиях орошаемого земледелия. Недостаток тепла замедляет рост, снижает качество плодов.

Мощная надземная испаряющая листовая поверхность тыквы сильно иссушает почву. Наибольшая потребность во влаге у тыквы — в период массового образования женских цветков и плодов. Недостаток влаги в этот период вызывает опадение завязи; неполноценное опыление приостанавливает оплодотворение.

Тыква для нормального роста и развития требует обилия света, не переносит затенения. Загущение посевов снижает урожай и его качество. Поэтому сеют тыкву на освещенных, хорошо прогреваемых и проветриваемых участках.

Предпочитает черноземы, темно-каштановые, темно-цветные супеси, хорошо обогащенные гумусом. Не выносит кислых почв, более устойчива к почвенному засолению, чем арбуз и дыня. Весьма отзывчива на внесение органических удобрений.

Агротехника тыквы

Агротехника тыквы аналогична агротехнике арбуза и дыни. Особенностью возделывания этой культуры является внесение больших доз органических удобрений в сочетании их с минеральными. С осени в условиях юго-востока Казахстана вносят органические (навоз) 40—60 т на 1 га и минеральные удобрения — суперфосфат

2—3 ц и хлористый калий 1,5—2 ц/га. Перегной совместно с аммиачной селитрой 1,5—2 ц и фосфорными удобрениями 0,5—1 ц/га лучше вносить при весенней обработке почвы. Эффективно местное внесение органоминеральных удобрений в лунки при посеве.

Холодостойкость тыквы можно повысить длительной обработкой семян переменными температурами или резким их охлаждением. Посев бахчевых начинают с тыквы как более холодостойкой культуры. На юго-востоке Казахстана сеют ее в третьей, в южной зоне — во второй декаде апреля, в северных областях — во второй декаде мая. На легких, увлажненных почвах семена заделывают на 6—8 см, на более тяжелых по механическому составу почвах — лишь на 4—6 см, на легких песчаных и супесчаных — на 8—10 см.

Норма высева семян тыквы — 4—7 кг/га. В лунку сеют по 2—3 шт. семян, равномерно их распределяя в ней. Придерживаются следующих схем: 1,4×1,4 м или 2,1×1,4 м. В гнезде оставляют только одно растение, остальные прорывают, чтобы предотвратить взаимное угнетение растений.

В южных зонах республики очень эффективен посев кулис через каждые 20—21 м из кукурузы или подсолнечника.

Резкому повышению урожая тыквы способствует присыпка плетей сырой землей. В этом случае в пазухах листьев образуются дополнительные корни, которые улучшают питание растений, предохраняют плети от перекручивания ветром.

Поливают тыкву от 1 до 6 раз бороздковым способом.

Подкормку проводят дважды. Первую — в фазе 5—6 настоящих листьев, вторую — перед началом или в период массового цветения. Весьма полезны внекорневые подкормки мочевиной (10 г на 10 л воды) или смесью минеральных удобрений (30 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата и 15 г калийной соли на 10 л воды). Опрыскивают растения рано утром или вечером в тихую, безветренную погоду.

Плоды тыквы убирают полностью вызревшими. С гектара обычно собирают 300—400 ц.

Из крупноплодных тыкв наиболее распространены сорта Волжская серая 92, Столовая зимняя А-5, из твердых столовых — Миндальная 35, из мускатных в Закавказье — сорт Витаминная, в Средней Азии — Палав-каду 268, Кашгарская 1644, Плов-кэды местная, Ленинабад-

ская. Мускатная тыква содержит больше сахаров и витаминов.

В нашей стране культивируется три вида тыквы.

Крупноплодная — кукурбита максима (из Южной Америки). Стебель цилиндрический, мягкоопушенный. Листья округло-почковидные, цельные, слабоугловатые с пильчатыми краями, крупные. Плодоножка утолщенная, цилиндрическая. Плод округлой, сплюснутой, реже удлиненной формы, зеленый, желтый или белый, без рисунка или со слабым рисунком в виде белесых ленточек, красных пятен. Кора плода мягкая. Мякоть кремовая или оранжевая. Семена сплюснуто-яйцевидной формы, крупные, белой или кофейной окраски со слабым ободком или без него. Представлена позднеспелыми сортами.

Твердокорая — кукурбита пепо (из Северной Америки). Стебель ребристый с густыми колючими шипиками. Листья пятилопастные с остроугольными концами, глубокопильчатыми краями. Плоды крупные с деревянистой корой, без рисунка, различной формы, белые или желтые. Мякоть кремовая или оранжевая. Семена кремовые, овальные, с ясным рубчиком по краям. Представлена скороспелыми сортами. Большее распространение находит в северной зоне.

Мускатная — кукурбита мосхата (из южноамериканского и центральноамериканского очага происхождения культурных растений). Стебель тупограненый, мягкоопушенный. Листья округло-почковидные, 5—7-лопастные ярко-зеленой окраски, часто с белыми пятнами. Лопasti листа с пильчатыми краями, острыми концами и вырезами между ними. Плодоножка резко пятиугольная с желобами между ребрами. Плоды крупные, разнообразной формы с мелкополосатым или пятнистым зеленым рисунком, который при созревании плода становится желтым или коричневым на светло-желтом фоне. Мякоть оранжевая. Семена грязновато-серые с бахромчатым рубчиком более темного цвета. Представлена очень позднеспелыми, более теплолюбивыми, жаростойкими и засухоустойчивыми сортами. Наибольшее распространение имеет на юге Казахстана, в Средней Азии и республиках Закавказья.

Сорта

В Казахстане районировано три сорта тыквы.

Волжская серая 92 — сорт Быковской бахчевой опытной станции. Растения длинноплетистые. Лист среднего размера, почковидной формы. Плоды светло-серые, плоскоокруглые, гладкие или слабосегментированные средних и крупных размеров. Мякоть средней толщины, средней плотности и сочности, желто-оранжевая, сладкая, хороших вкусовых качеств (сухих веществ 10,5—12%, сахаров — 7—8%).

Сорт среднеспелый (110—115 дней), высокой урожайности, транспортабельности и лежкости. Сорт столового и кормового назначения. Районируется в 8 областях Казахстана.

Миндальная 35 — сорт Бирючукской овощной селекционной опытной станции. Растения длинноплетистые. Лист среднего размера, пятиугольной формы, средней изрезанности. Плоды сплюснутые, гладкие, у плодоножки слегка ребристые. Фон незрелых плодов темно-зеленый, у зрелых — оранжево-красный. Рисунок — широкие разорванные зеленые полосы, при длительном хранении приобретают светло-коричневую окраску. Мякоть желто-оранжевая, плотная, хрустящая, сладкая, малосочная. Сухих веществ содержит 11—13%, сахаров — 7—8%, витамина С — 10—15 мг%. Семена грязно-кремовые, мелкие.

Сорт среднеспелый (95—110 дней), урожайный, устойчив к засухе, высокой лежкости и транспортабельности. Сорт столового назначения. Районируется в Алма-Атинской, Кокчетавской и Уральской областях.

Мозолеевская 10 — сорт Казахского НИИ картофельного и овощного хозяйства. Растения длинноплетистые. Лист среднего размера, пятиугольной формы, сильно рассеченный. Плоды крупные, обратнояйцевидной формы. Поверхность ребристая. Незрелые плоды темно-зеленого цвета, зрелые — желто-оранжевого с темно-зелеными разорванными полосами. Мякоть средней толщины, желто-оранжевая, плотная, волокнистая, хрустящая, сладкая. Сахаров содержит до 11%.

Сорт среднеспелый (105—110 дней), урожайный, лежкий, транспортабельный, столового назначения. Районируется в 12 областях Казахстана.

Для выращивания на коллективных и личных участках большой интерес представляют сорта мускатной тыквы: **Мраморная** (130—140 дней) и **Столовая зимняя А5** (110—120 дней). Плоды этого сорта могут храниться до весны, в лежке дозревают.

Выращивание тыквы в защищенном грунте

Приемы получения ранних урожаев тыквы аналогичны арбузу и дыне. В условиях защищенного грунта используются два вида тыквы: крупноплодная и твердокорая. Выращивание мускатной тыквы, как более требовательной к теплу и более позднего срока созревания, ограничивается. Поэтому данный вид тыквы, кроме основных районов ее возделывания, выращивают рассадой.

Тыкву выращивают больше в теплицах и парниках как уплотнитель томатов и огурцов. Высаживают ее по два растения с каждой торцевой стороны парника, а плети распределяют за его пределами. В период образования плетей делают отверстия, через которые выпускают плеть и распределяют ее на междепличной площадке. В этом случае к основной выращиваемой культуре получают дополнительный урожай тыквы в пределах 25—30 кг на одно растение.

Если хотят получить ранний урожай тыквы, ее выращивают рассадной культурой посевом или пикировкой в горшочки. Пикировку делают в фазе семядольных листьев и в начале образования первого настоящего листа. В случае выпада проводят дополнительную пикировку или посев пророщенными семенами. Рассада выращивается в горшочках, питательных кубиках или бумажных стаканчиках, дернинках. Размер их 10×10, 12×12 см. Глубина заделки семян — 2 см. Состав почвенной смеси: перегной, дерновая земля и при необходимости свежий коровяк в соотношении 2:1:1. Температуру поддерживают 18—25°C до появления всходов, а с их появлением снижают до 12—16°C.

Поливают умеренно теплой водой. Помещение систематически проветривают. При вытягивании рассады проводят подсыпку перегной. В случае использования больших площадей на участок, предназначенный для высадки рассады в открытый грунт, перед вспашкой вносят 50—80 т/га навоза в сочетании с минеральными удобрениями. При малых площадях вносят 4 кг навоза и при посеве или высадке рассады — суперфосфат 50 г/м².

На постоянное место в парники рассаду тыквы высаживают в возрасте 25—30 дней по одному растению на 1 м². Сажают ее в глубокие лунки, заполненные грунтовой смесью слоем 25—30 см, а сверху на 10—12 см засыпают землей. При выращивании тыквы в парниках для лучшей освещаемости и проветривания размещают

растения по диагонали. Средний урожай тыквы при выращивании в защищенном грунте — 30—40 кг/м².

Чтобы ускорить созревание тыквы, почву укрывают полиэтиленовой пленкой за 6—7 дней до посева или после его проведения. Как только появляются всходы, пленку около растений прорежают диаметром 10—15 см, а остальную часть присыпают землей.

В северных районах тыкву выращивают на грядах. При этом лунки заправляют навозом, а сверху покрывают перегноем. Для ускорения созревания плодов тыквы после образования 2—3 завязей проводят прищипку главной и боковых плетей через 2—5 листьев от завязи.

Хранение тыквы

Для этих целей используют овощехранилища, сухие, отапливаемые и неотапливаемые помещения и склады, холодильные камеры, контейнеры, траншеи. Хранят тыкву в один слой на стеллажах в хранилищах на соломенных подстилках, а также в скирдах сена и соломы.

Разработан траншейный способ хранения кормовой тыквы. Ширина траншеи — 1,25 м, глубина — 1 м, длина — 3 м. Плоды укладываются плодоножкой вверх на 5—10 см выше поверхности земли. Плоды изолируют от стенок траншей на 4—5 см слоем соломы, сверху накрывают соломой 25 см и на 30 см покрывают землей. С усилением морозов слой земли увеличивают до 60—70 см. Для вентиляции устанавливают трубу. Сверху траншею закрывают сухой соломой. Сохраняется таким способом тыква лучше, чем в подвале, проветриваемых помещениях. Химический состав плодов изменяется незначительно.

Бахчеводы-любители могут хранить тыкву в нежилых помещениях (дачи, сараи, утепленные гаражи) при температуре 5—10°C, лучше на стеллажах в один слой плодоножкой вверх. Укладывают плоды так, чтобы они не соприкасались. В хорошо вентилируемом и защищенном от солнечного света помещении можно хранить плоды до 8—10 месяцев.

Тыква успешно сохраняется в сухих помещениях при температуре 16—18°C зимой и до 32°C летом. Относительная влажность воздуха должна быть 30—50%. Туркменские сорта Хайван-кэды сохраняют около трех лет, Кэды — до одного года.

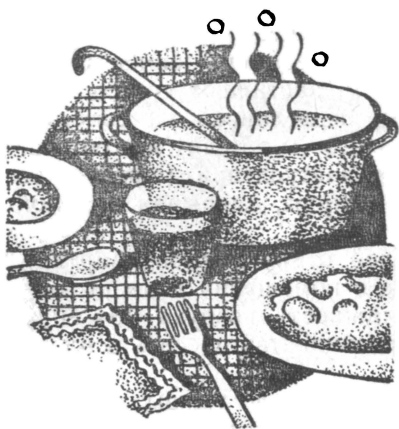
В течение всей зимы хорошо сохраняется тыква в скирдах соломы или сена. В этом случае перед укладкой соломы устанавливают поперек скирды деревянный каркас шириной 1,5—2 м, высотой 2—2,5 м, застилают его соломой и укладывают плоды тыквы, переслаивая их соломой. Толщина торцевой стенки — 1,5 м. Если используют тыкву в осенний период до наступления морозов, то хранят ее штабелями возле скирды, закрывая соломой слоем в 1,2—1,5 м.

Хранится тыква и в жилой отапливаемой квартире.

Оптимальная температура в помещении должна быть 8—10°C и относительная влажность воздуха 70—50%. При повышении влажности развивается плесень и плоды загнивают.

Для длительного хранения плоды тыквы убирают вызревшими с плодоножкой в 3—4 см перед наступлением заморозков. Перевозят в один слой плодоножкой вверх. Отбирают на хранение нетравмированные плоды с предварительной 3—4-дневной просушкой на солнце. Если при перевозке были нанесены небольшие механические повреждения, в нормальных условиях хранения они быстро зарубцовываются. Причем у свежих плодов отмечена большая заживляемость по сравнению с привядшим плодом. В сырых складах тыква хранится 2—3 месяца, в сухих помещениях 2—3 года.

Установлена зависимость между содержанием в плодах крахмала и их лежкостью. У лежких сортов много крахмала и пектиновых веществ. Поэтому происходит активное накопление сахаров в плодах до марта. Вероятно, такое увеличение содержания сахара в плодах при хранении связано с распадом полисахаридов и, в первую очередь, крахмала, затем пектиновых веществ. При низких температурах (2—4°C) хранения потеря содержания сахаров замедлена, но зато пектиновых веществ и каротиноидов расходуется больше.



Готовим блюда из тыквы

*Оладьи из тыквы
и картофеля
Суп из тыквы
Ддманур
Паровой рулет*

Высокая лежкость плодов тыквы в обычных комнатных условиях и улучшение вкусовых и питательных качеств в процессе хранения позволяют круглогодично использовать этот продукт питания, что является особенно важным в зимний период, когда ассортимент зелени значительно сокращается. Рекомендуется как основной диетический продукт. Используют ее в свежем виде в салатах, гарнирах, соусах, в виде соков и компотов, напитков, для приготовления первых, вторых мясных и вегетарианских блюд в вареном, жареном, запеченном, припущенном видах, в виде каш, запеканок, суфле, пудингов, блинов, оладий, различных сладких изделий, а также в мариновании.

САЛАТЫ

Для приготовления салатов плоды тыквы используют в сыром виде. Отбирают свежие, молодые плоды, мякоть которых шинкуют или протирают.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И КВАШЕ- НОЙ КАПУСТЫ

*Тыква 300 г, капуста квашеная
300 г, масло подсолн. 2 ст. л.,
зелень, ломтики лимона.*

Первый способ. Тыкву шинкуют на крупной терке и смешивают с квашеной капустой, добавляют подсолнечное масло или майонез, украшают зеленью и ломтиками лимона.

*Тыква 150 г, капуста квашеная
250 г, клюква 1/2 ст. или 2—3
кислых яблока, майонез или
растит. масло 3—4 ст. л., сахар
зелень петрушки, соль.*

Второй способ. Квашеную капусту смешивают с нарезанной соломкой или крупно натертой тыквой, размятой клюквой или тертыми яблоками и соусом. Посыпают рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ (СЛАДКИЙ)

Тыква 200 г, кислое яблоко крупное 1 шт., кислый ягодный сок 2 ст. л., тертая апельсиновая или лимонная цедра с одного плода, мед или сахар 1—2 ст. л., очищенные орехи или тыквенные семечки 2—3 ст. л.

Вымытую тыкву чистят, нарезают или натирают на мелкой терке, добавляют нарезанное соломкой или натертое на крупной терке яблоко, заправляют кислым ягодным или лимонным соком, натертой апельсиновой или лимонной цедрой, медом или сахаром.

При подаче на стол посыпают толчеными орехами или поджаренными очищенными тыквенными семечками.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОМИДОРАМИ

Тыква 200 г, помидоры 3 шт., лук репчатый 1 шт., салат 4—5 листьев, творожный соус 3/4 ст., петрушка, укроп, соль.

Тыкву моют, чистят, натирают, добавляют нарезанные тонкими ломтиками помидоры, кольца лука, рубленую зелень и соус. Смесь укладывают горкой на листья салата, украшают зеленью и ломтиками помидоров.

ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 200 г, лук репчатый 1 шт., лук зеленый рубленый 1 ст. л., майонез 1/2—3/4 ст., хрен тертый 1 ст. л., рубленая зелень петрушки и укропа, перец, горчица.

Тыкву моют, чистят, натирают на крупной терке, добавляют мелко натертый лук и хрен, рубленую зелень и соус, затем достаточно остро заправляют салат перцем и горчицей.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ОГУРЦОМ

Тыква 400 г, соленые или маринованные огурцы 2 шт., помидоры 4 шт., лук репчатый 1 шт., масло растит. 3—4 ст. л., уксус и перец, петрушка рубленая, соль.

Тыкву нарезают мелкими кубиками и отваривают в небольшом количестве воды. Огурцы режут кубиками, помидоры на 6—8 долек, лук натирают. Все овощи смешивают, поливают уксусом, маслом, добавляют перец по вкусу, сверху посыпают зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С КОЛБАСОЙ

Тыква 600 г, колбаса чайная 250 г, яйца 3 шт., масло растит. 20 г, мука 80—100.

Тыкву протирают на крупной терке. Колбасу пропускают через мясорубку, желтки растирают с жиром, все перемешивают, добавляют муку, солят по вкусу, слегка подрумянивают на сковороде с разогретым жиром с двух сторон в виде небольших лепешек. Готовят непосредственно перед употреблением; можно полить томатным соком.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И КАБАЧКОВ

Тыква 40 г, кабачки 40 г, морковь 40 г, помидоры 80 г, огурцы 40 г, капуста белокочан. 80 г, сметана 80 г, соль.

Тыкву и кабачки очищают, удаляют семена. Морковь очищают, капусту нарезают мелкой соломкой. Свежие огурцы и помидоры промывают и нарезают ломтиками. Подготовленные овощи соединяют, солят и подают со сметаной.

ТЫКВА МАРИНОВАННАЯ В МЯСНОМ САЛАТЕ

Тыква маринованная 3/4 ст., яблоки и сливы 3/4 ст., лук репчатый 1/2 шт., хрен 2 ст. л., мясо вареное или жареное, ветчина или колбаса 200 г, картофель измельченный или макароны 1 ст., фасоль или горох 1 ст., огурец соленый 2 шт., яйца 1—2 шт., морковь 1—2 шт., сметанный соус (майонез или соус из кефира) 1—1 1/2 ст.

Мясо нарезают кубиками или тонкими ломтиками. Можно использовать несколько мясных изделий. Измельченный вареный картофель или макароны, огурцы, сваренные вкрутую яйца, вареную морковь и маринованные овощи или фрукты перемешивают с ломтиками мяса, выкладывают на блюдо. Можно не перемешивать. Рубленый лук и натертый хрен смешивают с соусом и подают отдельно в соуснице или заливают смесью салат.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ФРУКТАМИ И СМЕТАНОЙ

Диеты: 3, 5, 6, 11, 15; 7 и 10— без соли; 8, 9 — без сахара

Тыква 50 г, дыня 50 г, яблоки 40 г, салат зеленый 10 г, сметана 30 г, сахар 3 г, лимонная кислота или уксус 3%-ный 5 г, зелень петрушки.

Листья зеленого салата хорошо промывают, шинкуют. Тыкву, дыню и яблоки очищают от кожуры и семян, шинкуют. Часть нарезанных продуктов оставляют для украшения салата. Подготовленные продукты соединяют, заправляют сметаной, сахаром, солью, раствором лимон-

ной кислоты и перемешивают, укладывают горкой и оформляют. Салат можно готовить с клубникой, персиком и др.

СУПЫ

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 800 г, картофель 300 г, молоко 4 ст., масло слив. 3 ст. л., сахар 2 ч. л., гренки, соль.

Первый вариант. Нарезанную тыкву ставят варить, залив ее 2 ст. воды. Отдельно в кастрюле поджаривают 2 ст. л. муки с 2 ст. л. масла, разводят 4 ст. горячего молока и 2 ст. воды, кипятят, смешивают с тыквой и варят в течение 15—20 мин. После этого протирают через сито, добавляют соль, 1—2 ст. горячего молока, масло и перемешивают.

К супу отдельно подают гренки.

Второй вариант. Очищенные тыкву и картофель режут тонкими ломтиками, в кастрюлю заливают 3—4 ст. воды, добавляют соль, сахар, 1 ст. л. масла и варят на слабом огне 20—30 мин. Добавляют подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешивают и кипятят. Полученную массу процеживают, оставшуюся гущу протирают сквозь сито, все это разводят горячим молоком (до густоты сливок) и заправляют сливочным маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ

Тыква 350 г, картофельное пюре 300 г, бульон 1,2 л, сливки 100 г, масло слив. 50 г, хлеб 150 г, сыр 50 г, шпинат 100 г, щавель 50 г, соль.

Подготовленные тыкву и картофель режут на мелкие кусочки, пассеруют на масле с мелко нарезанным луком-пореем, перемешивают периодически, заливают водой или бульоном и варят до мягкости, после чего протирают. В полученный суп-пюре добавляют нарезанные соломкой шпинат и щавель, предварительно сваренные в подсоленной воде (для сохранения цвета), пассеруют в небольшом количестве масла. Заправляют сливками и маслом.

На отдельной тарелке к супу подают небольшие ломтики белого хлеба, посыпанные тертым сыром и подрумяненные в сильно нагретом жарочном шкафу.

СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

Картофель 600 г, тыква нарезанная 2 ст., масло слив. 1/2 ст. л. молоко 1 л, соль.

Подготовленные картофель и тыкву режут кубиками, кладут в кипящую воду и варят до мягкости. Готовый суп

солят, добавляют молоко, подогревают и заправляют маслом.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ

Тыква 230 г, молоко 400 г, вода 50 г, манная крупа 10 г, масло слив. 6 г, сахар 5 г, соль.

Тыкву, нарезанную кубиками, припускают с маслом в собственном соку (перемешивая, чтобы не пригорела), добавляют соль и сахар, после чего соединяют с горячим молоком и варят 10—15 мин на слабом огне. В кипящий суп добавляют манную крупу и варят до готовности.

Отдельно к супу можно подать гренки.

СУП ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 750 г, шпик 30 г, вареная колбаса 100 г, маргарин 40 г, мука 40 г, лук репчатый 1 шт., соль.

Нарезанную на куски тыкву варят в подсоленной воде и протирают. Муку обжаривают в маргарине, разводят отваром вместе с протертой тыквой, добавляют перец.

В мелко нарезанном шпике жарят кусочки колбасы и лук, добавляют их в суп и доводят до кипения.

СУП ИЗ ТЫКВЫ ОСТРЫЙ

Тыква 500 г, маргарин или слив. масло 15 г, мука 2 ст. л., шпик 50 г, соль, уксус, сахар, зелень укропа, эстрагон.

Тыкву режут на кусочки, тушат в 1/2 л подсоленной воды, протирают через сито. Из муки и масла делают подболтку, хорошо перемешивают с кашицей из тыквы, еще раз доводят до кипения, добавляют для вкуса уксус, сахар, зелень укропа, эстрагона. Очень хорошо подать к столу поджаренные горячие кубики шпика и гренки из черного хлеба или булочки.

СУП ИЗ ТЫКВЫ СЛАДКИЙ

Тыква 500 г, молоко 500 г, мука 2 ст. л., масло слив. 2 ст. л., сахар, лимонная цедра, корица, соль.

Подготовленную тыкву режут на маленькие кусочки и тушат в небольшом количестве подсоленной воды, затем протирают через сито. Доливают молоко, заправляют слегка поджаренной мукой, для вкуса добавляют сахар и натертую лимонную цедру. При подаче на стол сверху кладут масло, посыпают сахаром и корицей.

Вместо муки для заправки можно взять рис или манную крупу, тогда суп будет более густым и сытным

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАБАЧКОВ С РИСОМ

Тыква 200 г, кабачки 200 г, рис 80 г, морковь 80 г, картофель 120 г, зеленый горошек 40 г, лук репчатый 40 г, молоко 300 г, масло слив. 40 г.

Тыкву, кабачки, картофель моют, очищают, нарезают и припускают. Картофель, лук и морковь пассеруют и припускают отдельно. В сотейнике все соединяют, добавляют зеленый горошек и припускают до полной готовности. Рис припускают отдельно и часть его оставляют для гарнира. Подготовленные овощи и рис протирают, муку пассеруют, разводят бульоном, кипятят, процеживают и соединяют с протертыми овощами и рисом, тщательно перемешивают и доводят до кипения. Затем суп охлаждают до 65—70°C и заправляют яично-молочной смесью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ ИЛИ КАБАЧКОВ

Тыква или кабачки 300 г, лук-порей 50 г, морковь 60 г, фасоль (стручки) или зеленый горошек 80 г, масло слив. 60 г, соус белый, бульон 350 г, соль.

Первый способ. Лук и морковь шинкуют, слегка пассеруют на масле, соединяют с нарезанной тыквой или кабачками, наливают немного бульона, добавляют соль и припускают до готовности. Готовые овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном, солят и кипятят. Затем суп заправляют льезоном и маслом. Стручки фасоли режут ромбиками, отваривают. Лук-порей шинкуют и пассеруют. При подаче в тарелку кладут отваренные стручки фасоли или зеленый горошек, пассерованный лук-порей, наливают суп, отдельно подают гренки.

Тыква или кабачки 250 г, лук репчатый 1 шт., манная крупа или мука 3 ст. л., молоко 1—1½ ст., масло слив. 4 ст. л., яйцо 1 шт., гренки 20 г, зелень петрушки или укропа, соль.

Второй способ. Тыкву, кабачки чистят, промывают, режут на мелкие кусочки и отваривают в подсоленной воде с луком. Воду сливают, а тыкву, кабачки пропускают через мясорубку или протирают через сито, смешивают с отваром. Отдельно поджаривают муку или манную крупу в масле, разводят отваром или водой и выкладывают в суп. Суп варят 5—6 мин и перед тем, как снять с огня, добавляют свежего молока.

Заправляют черным перцем. Отдельно подают гренки

или крутые яйца, нарезанные мелкими кубиками и смешанные с 1/2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Тыква или кабачки 250 г, морковь 50 г, зеленый горошек 50 г, картофель 100 г, сметана 30 г, мука 10 г, масло слив. 12 г, молоко 75 г, яйцо 1/2 шт.

Третий способ. Тыкву (кабачки) кипятят в небольшом количестве воды. Картофель, морковь и зеленый горошек отваривают, смешивают с яично-молочной смесью и доводят до кипения. Готовый суп заправляют сметаной, маслом и мукой.

БОРЩ С ТЫКВОЙ И КАБАЧКАМИ

Тыква или кабачки 200 г, свекла 300 г, картофель 300 г, лук репчатый 40 г, томаты 120 г, сметана 40 г, петрушка 20 г, уксус 3%-ный 30 г, масло растит. 40 г.

Картофель, тыкву или кабачки очищают, моют и нарезают кусочками. Свеклу нарезают соломкой и тушат в небольшом количестве бульона или воды с добавлением уксуса или масла. Лук нарезают соломкой, пассеруют. Затем добавляют томаты и снова пассеруют. Готовый лук и томаты перемешивают со свеклой и тушат до полной готовности свеклы. В кипящий бульон или воду кладут картофель, тушеные овощи. За 5—10 мин до конца варки добавляют тыкву или кабачки, специи, соль.

Борщ подают к столу со сметаной.

СУП С ТЫКВОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУПой

Тыква 400 г, крупа перловая 1/2 ст., морковь 1 шт., молоко 1/2 л, вода 1 л, укроп рубленый 2 ст. л., соль.

Тыкву и морковь натирают на терке, заливают горячей водой, доводят до кипения и охлаждают. Замоченную перловую крупу высыплют в кипящую подсоленную воду, варят 15—20 мин и оставляют для охлаждения. К смеси овощей добавляют охлажденную перловую кашу, вливают холодное пастеризованное молоко и посыпают мелко рубленой зеленью укропа.

СУП-ПЮРЕ МОЛОЧНЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ (ТЫКВА, КАБАЧКИ, МОРКОВЬ)

Диеты: 1, 2, 7, 10

Тыква (кабачки или морковь) 300 г, масло слив. 20 г, сметана 40 г, яйцо 1 шт., мука 6 ст. л., молоко 50 г, гренки 50 г, соль.

Подготовленную тыкву (кабачки, морковь) отваривают в подсоленной воде до готовности, пропускают

через мясорубку и протирают через дуршлаг или сито, заливают горячим молоком, размешивают и доводят до кипения. Для придания нежного вкуса вводят мучную заправу. Для этого пшеничную муку высшего сорта жарят на сковороде без жира, помешивая, заливают небольшим количеством жидкости (лучше бульоном), тщательно растирают и вливают через сито или дуршлаг при постоянном помешивании, доводят до кипения и снимают с огня. В готовое блюдо вводят яично-молочную смесь (1 яйцо тщательно размешивают в небольшом количестве кипящего молока). При подаче к столу можно добавлять сливочное масло или сметану, гренки из белого хлеба, нарезанного в виде кубиков и подсушенного. Рекомендуются при хронических гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни.

**СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ
С ТЫКВОЙ**

*Тыква 300 г, молоко 300 г, крупа
манная 20 г, масло слив. 10 г,
сахар 10 г, соль.*

Подготовленную тыкву режут кусочками, укладывают в кастрюлю, добавляют воды и тушат до готовности, после чего протирают вместе с жидкостью. Молоко кипятят, засыпают в него манную крупу и варят 10—15 мин, затем вводят протертую тыкву и кипятят, заправляют солью, подают с кусочками масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Диета: 1

*Тыква 300 г, масло слив. 1 ч. л.,
мука 1 ч. л., сметана 1 ст. л.,
яйцо 1 шт., зелень петрушки
и укропа, соль.*

Подготовленную тыкву режут и варят в небольшом количестве воды, протирают через сито, соединяют с отваром, добавляют белый соус, размешивают, вливают взбитую с яйцом сметану и ставят на слабый огонь, добавляют соль, сахар, перемешивают. При подаче на стол кладут в тарелку сливочное масло и посыпают мелко нарезанной зеленью.

**МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ
(ИЛИ МОРКОВЬЮ)**

Диеты: 1, 2, 5, 7, 10

*Тыква 2000 г или морковь 1000 г,
манная крупа 100 г, масло слив.
50 г, сахар 40 г, соль 10 г.*

Тыкву (или морковь) режут мелкими кубиками, пускают до полуготовности в небольшом количестве воды, добавляют горячее молоко, засыпают тонкой струей, непрерывно помешивая, манную крупу и варят до готовности. Перед окончанием варки добавляют соль, сахар. При подаче в тарелку кладут кусочек сливочного масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Диеты: 1, 16, 5, 5а, 7, 10

Тыква 200 г, овощной отвар 300 г, сметана 15 г, масло слив. 10 г, мука 10 г

Подготовленную тыкву режут на мелкие кусочки, варят в небольшом количестве воды. Сметану добавляют в готовый суп.

СУП ИЗ ТЫКВЫ И ИЗЮМА (С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛИЯ)

Диеты: 1, 2, 5, 6, 10, 11, 13, 15; 7 и 10 — без соли

Тыква 200 г, молоко 150 г, сливки 100 г, изюм 40 г, хлеб 30 г, крупа манная 15 г, масло слив. 10 г, сахар 5 г, желток яичный 1 шт.

Тыкву очищают, мелко шинкуют и тушат с маслом и $\frac{1}{3}$ частью молока до готовности. В оставшееся молоко добавляют 150 мл воды, кипятят, засыпают манную крупу, изюм и варят 10 мин, затем вводят сахар, тушеную тыкву, все кипятят, снимают с огня, заправляют желтками, смешанными со сливками. К супу подают гренки бессолевого хлеба.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТЫКВА С МЯСОМ

Тыква 700 г, мясо свинина или баранина 400 г, брюква 300 г, марг. слив. 30 г, мука 1 ст. л., лук репчатый 1 шт., тмин 1 ч. л., петрушка, лавровый лист, соль

Мясо варят с солью, лавровым листом, луком, тмином в таком количестве воды, чтобы оно не было покрыто. Отдельно режут тыкву и брюкву. После того как брюква почти сварится в мясном бульоне, добавляют тыкву, муку, обжаренную с жиром и разведенную мясным бульоном, и заливают овощи. Кусочки мяса подают с овощами, посыпав зеленью петрушки.

РУБЕЦ, ТУШЕННЫЙ С ТЫК- ВОЙ ИЛИ КАБАЧКАМИ

Тыква 75 г, рубец (говяжий, свиной, бараний) 140 г, помидоры 50 г, рис 20 г, сметана 50 г, масло топлен. 10 г, лук репчатый 10 г, мука пшен. 10 г, лавровый лист, тмин, перец горький, зелень, соль.

Тыкву или кабачки режут ломтиками толщиной 1 см, солят, панируют в муке и обжаривают в жире. Рис отваривают до полуготовности.

Вареный рубец режут ломтиками, укладывают в глубокий сотейник слоями перемежку с рисом, обжаренной

тыквой и нарезанными кружочками помидорами, заливают сметаной и тушат в хорошо нагретом жарочном шкафу 30—40 мин. При подаче посыпают зеленью.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ С ТЫКВОЙ

*Тыква 200 г, мясо баранины 300 г,
масло топлен. 30 г, лук репчатый
2 шт., рис 120 г, лавровый лист,
соль.*

Баранину режут, жарят на масле вместе с мелко нарезанным луком, складывают в невысокую кастрюлю, заливают до половины бульоном или кипятком, кладут лавровый лист, тушат под крышкой до полуготовности, затем добавляют рис, тыкву, бульон, тушат в негорячей духовке до готовности риса.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

*Тыква 500 г, рис 1—1/2 ст.,
яблоки свежие 200 г, изюм или
айва 100 г.*

Свежие яблоки или айву чистят от кожуры, удаляют семена, режут на мелкие кубики и смешивают с промытым изюмом.

В кастрюле растапливают часть масла, покрывают дно ломтиками тыквы, на тыкву насыпают 1/3 промытого риса, слой фруктовой смеси, затем снова рис и фрукты, засыпают остальным рисом. Все это поливают оставшимся маслом и заливают подсоленной водой так, чтобы покрыть водой верхний слой риса. Кастрюлю накрывают крышкой и варят плов на слабом огне в течение часа.

ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

ЖАРЕНАЯ ТЫКВА

*Тыква 1000 г, масло растит. 80 г,
помидоры 3 шт. или томат 1 ст. л.,
зелень петрушки, укропа, соль.*

Нарезанную ломтиками тыкву обваливают в муке, слегка солят и жарят на закрытой сковороде в подсолнечном масле с двух сторон до готовности. Вынимают ломтики и в этом масле с добавлением помидоров (томата) слегка пассеруют нарезанный лук.

Ломтики раскладывают в один слой на тарелке, сверху укладывают лук и посыпают зеленью укропа и петрушки.

ТЫКВА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

*Тыква 1000 г, молоко 1 ст., мука
1 ст. л., сухари 2 ч. л., масло
2 ст. л.*

Ломтики нарезанной тыквы обжаривают, укладывают на сковороду, заливают молочным соусом средней густо-

ты, посыпают сухарями, смазывают маслом и ставят в духовой шкаф.

ТЫКВА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Тыква 750 г, маргарин 30 г, лук репчатый 1 шт., лечо 1 ст. или 3—4 ст. л. пюре или помидоров 200—300 г, сахар 1/2 ч. л.

Тыкву нарезают кубиками и обжаривают в маргарине вместе с нарезанным луком. Добавляют лечо, немного горячей воды, сахар, соль. Закрывают крышкой и тушат до готовности.

ЖАРЕНАЯ ТЫКВА ИЛИ КАБАЧКИ

Тыква 500 г, мука 50 г, масло растит. 50 г, сметана 1 ст. л.

Очищенную тыкву нарезают ломтиками толщиной 1,5 см, обваливают в муке, слегка солят, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки. Добавив сметану, прикрывают крышкой и тушат на слабом огне до готовности. Подают со сметаной, вареньем, повидлом.

Жареную тыкву можно использовать как гарнир к отварному или жареному мясу, котлетам. Подавать к столу ее нужно в горячем виде.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Тыква 500 г, яйцо 1 шт., булка 100 г, масло слив. 50 г, тмин, соль, томатный соус 1/2 ст.

Подготовленную тыкву режут на кружки толщиной 1 см, слегка солят, дают постоять 15 мин, обсушивают, панируют яйцом и натертой булкой, жаривают в масле или жире на сковороде. Кружки тыквы посыпают тмином, подают с томатным соусом к картофельному пюре.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Тыква 400 г, картофель 500 г, яйцо 1 шт., масло растит. 50 г, молоко 40 г, сметана 100 г, сухари 40 г, зелень, соль.

Подготовленную тыкву нарезают ломтиками, панируют в муке и обжаривают до образования румяной корочки. Если тыква будет тверда, накрыть крышкой и тушить в духовке.

Сырой картофель нарезают ломтиками, обсушивают и жарят в масле. На тарелку выкладывают картофель, сверху жареную тыкву, поливают сметаной, посыпают укропом или другой зеленью и подают к столу.

ЯИЧНИЦА С ТЫКВОЙ

Тыква 300 г, мука 10 г, масло растит. 3 ст. л., яйца 3 шт., соль.

Тыкву подготовленную режут на кусочки, обваливают в муке, чуть-чуть солят и поджаривают на сковороде

в кипящем растительном масле до румяной корочки. Затем переворачивают и сразу же заливают яйцами, предварительно взбитыми, солят.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Тыква (кабачки) 100 г, картофель 140 г, капуста свежая 80 г, капуста цветная 100 г, морковь 120 г, репа или брюква 100 г, петрушка 20 г, горошек зеленый консервированный 60 г, лук репчатый 120 г, соус из масла растит. со сметаной 120 г, чеснок 3 зубчика, маргарин или масло слив. 30 г, перец черный горошек, лавровый лист.

Сырой картофель, морковь, лук, репу или брюкву нарезают кубиками или дольками, отдельно обжаривают, капусту нарезают шашками, припускают, цветную — разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем жареные картофель и овощи соединяют с соусом и тушат 10—15 мин, после чего добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки и продолжают тушить 15—20 мин. За 5—10 мин до готовности в рагу вносят припущенную капусту, зеленый горошек, растертый чеснок и специи.

ОВОЩНОЕ РАГУ ИЗ ТЫКВЫ И ПОМИДОРОВ

Тыква 500 г, лук репчатый 2 шт., сельдерей 1 шт., масло растит. 50 г, помидоры 250 г, рис 1/2 ст., мука 20 г, зелень.

Тыкву очищают, режут на куски и тушат в растопленном жире с луком и сельдереем. Незадолго до готовности добавляют разрезанные на кусочки помидоры и заправляют слегка поджаренной мукой. Тушеную тыкву кладут на блюдо с отваренным рисом и посыпают сверху нарубленной зеленью укропа и петрушки.

ТЫКВА С РИСОМ

Тыква средняя 1 шт., слив. масло или маргарин 100 г, сахар 1/4 ст., изюм 1 ст., яйца 5 шт., корица, соль.

У тыквы срезают верхушку, вынимают середину так, чтобы остались стенки в палец толщиной. Слегка отваривают рис, смешивают с половиной вынутой массы, маслом или маргарином, корицей, сахаром, изюмом, желтками, взбитыми белками. Наполнив тыкву, накрывают ее вырезанной частью, запекают в духовке.

ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА

Тыква 1 шт., вода 3—4 ст. л

Мытый плод тыквы режут на 4 части, очищают от семян и волокон, кладут на противень или сковороду кожей вниз. Подливают воды и запекают в духовом шкафу. Едят горячей или холодной со сметаной или творогом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 500 г, хлеб 300 г, молоко 3 ст., яйца 3 шт., сахар 1/2 ст., масло слив. 50 г, соль.

Мелко режут очищенную тыкву. Затем эмалированное блюдо или форму подогревают, смазывают маслом, укладывают на дно тонкие ломтики черствого белого хлеба, сверху укладывают в один слой тыкву, снова хлеб, потом тыкву, сверху хлеб.

В отдельную посуду вливают молоко, разбивают в него яйца, добавляют сахар, соль, размешивают, заливают продукты в форму, заправляют сливочным маслом и запекают в духовом шкафу.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Тыква 150 г, хлеб белый 60 г, молоко 40 г, сахар 5 г, яйцо (желток) 1 шт., мука пшен. 10 г, масло слив. 15 г, соль.

Очищенную тыкву режут по 3—4 куса на порцию, солят, посыпают половиной нормы муки и обжаривают каждый с двух сторон. Хлеб нарезают ломтиками по размеру и количеству кусков тыквы, замачивают в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, обжаривают и складывают на смазанную маслом сковороду. На каждый ломтик хлеба укладывают кусочек жареной тыквы. Сметану смешивают с оставшейся мукой, кипятят. В горячую сметану заливают сырой желток и хорошо размешивают тыкву, слегка сбрызгивают маслом и запекают.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ТЫКВОЙ

Тыква 500 г, картофель 1000 г, лук репчатый 50 г, масло топлен. 100 г, сметана 300 г, соль.

Сырой картофель нарезают кружочками, солят, перемешивают, дают постоять 5 мин, пока соль не впитается, обсушивают чистой салфеткой или полотенцем и румянят в горячем жире.

Тыкву, лук, сметану перемешивают, накрывают крышкой и ставят в горячую печь на 40—50 мин.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛАПШОЙ

Тыква 1000 г, лапша 200 г, масло топлен. 100 г, яйца 4 шт., сахар 1/4 ст., корица, соль.

Лапшу отваривают, дают стечь воде. Тыкву нарезают соломкой, солят, жарят в растопленном масле, не накрывая крышкой, затем смешивают с отваренной лапшой. Взбивают яйца, всыпают сахар, корицу, перемешивают и запекают.

ШАРЛОТКА ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ТВОРОГА

Тыква 40 г, морковь 40 г, яблоки 40 г, творог 50 г, изюм 10 г, яйца 2 шт., сахар 10 г, манная крупа 15 г, молоко 30 г, масло слив. 30 г.

Нашинкованные соломкой тыкву и морковь тушат в масле с молоком до готовности, затем к ним добавляют нашинкованные яблоки, тушат еще 5 мин, вводят половину положенных по рецепту яиц с манной крупой, все перемешивают и оставляют.

Творог протирают, добавляют к нему изюм, манную крупу, сахар, яйца и хорошо вымешивают. Половину овощей укладывают на смазанную маслом формочку, на них творог, сверху добавляют оставшиеся овощи, выравнивают поверхность, сбрызгивают маслом и запекают все в духовом шкафу. Подают шарлотку со сметаной.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Тыква 500 г, пшено 2 ст., молоко 4 ст., сахар 2 ст. л., масло слив. 1 ст. л., соль.

Подготовленную тыкву режут на мелкие кусочки. Пшено перебирают и трижды моют в теплой воде. В кастрюлю с кипящим молоком добавляют нарезанную тыкву и варят 15 мин на слабом огне. Затем добавляют соль, сахар, сливочное масло, промытое пшено и на слабом огне варят до загустения, накрывают кастрюлю крышкой, ставят в духовой шкаф и при слабом кипении выдерживают 50 мин для упревания.

Перед подачей на стол в тарелки кладут сливочное масло или посыпают сахарной пудрой.

КАША МАННАЯ С ТЫКВОЙ

Тыква 200 г, манная крупа 25 г, масло слив. 25 г, молоко 30 г, сахар 10 г.

Мелко нарезанную тыкву припускают с добавлением молока и масла, затем всыпают манную крупу, сахар, соль и варят на небольшом огне до готовности. Затем ставят в жарочный шкаф. При подаче добавляют сливочное масло.

ТЫКВА С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Тыква 240 г, молоко 50 г, масло слив. 20 г, кукурузные хлопья 10 г, корица, соль.

Подготовленную тыкву режут кубиками и припускают, добавляют немного молока и масла. Заправляют тол-

ченой корицей, солят-и тушат до готовности. При подаче посыпают кукурузными хлопьями.

РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Тыква 1000 г, молоко 1 л, рис 1 ст., соль.

Первый способ. Подготовленную тыкву, нарезанную кусочками, заливают молоком и варят до полуготовности.

Затем в тыкву кладут вымытый в горячей воде рис и солят. Кастрюлю с тыквой и рисом накрывают крышкой и варят до полной готовности. Подают с маслом и сахаром.

Тыква 150 г, рис 40 г, молоко 200 г, сахар 10 г, масло слив. 15 г.

Второй способ. Варят густую рисовую кашу на молоке. Очищенную тыкву шинкуют и тушат в небольшом количестве молока и масла. Подготовленную тыкву соединяют с рисовой кашей, добавляют сахар, хорошо вымешивают и варят под закрытой крышкой на слабом огне. Перед подачей в кашу кладут масло куском.

ТЫКВА С РИСОМ

Тыква 500 г, рис 120 г, молоко 0,5 л, лимонная цедра 2 ч. л., масло слив. 50 г, сахар 15 г, корица, яйца 2 шт., сливки 20 г.

Тыкву режут на куски, тушат в небольшом количестве подсоленной воды, протирают сквозь сито. Рис заливают молоком, смешивают с тыквенной кашей (или целыми кусками тыквы), добавляют для вкуса сливочное масло и натертую лимонную цедру, а при подаче на стол посыпают сверху сахаром и корицей. Особый вкус этому блюду придает яйцо или сливки в качестве заправки.

ЗАПЕКАНКА ТЫКВЕННАЯ

Тыква 100 г, пшено 40 г, молоко 50 г, масло слив. 15 г, яйца 2 шт., сметана 40 г или соус сметанный 50 г, соль.

Подготовленную тыкву припускают с маслом, смешивают с пшенной кашей, сваренной на молоке, и добавляют яйца. Смесь ровно укладывают на противень или сковороду, смазанную жиром, и запекают. При подаче запеканку нарезают на порции и поливают маслом, сметанным соусом или сметаной.

ЗАПЕКАНКА ТЫКВЕННАЯ С ТВОРОГОМ

Тыква 150 г, творог 80 г, крупа манная 20 г, молоко 40 г, яйца 2 шт., сахар 15 г, сметана 40 г, масло слив. 20 г, тмин, соль.

Подготовленную тыкву припускают на масле до готовности, затем соединяют с густой манной кашей, сварен-

ной на молоке, и хорошо отпассерованной с протертым творогом. Кладут яйца, сахар, соль, тмин, хорошо все перемешивают и раскладывают на смазанную сливочным маслом порционную сковороду или противень, разравнивают, смазывают яйцом и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ПШЕНИЧНАЯ С ТЫКВОЙ

Тыква 150 г, крупа пшеничная 80 г, молоко 80 г, вода 70 г, сахар 10 г, яйца 2 шт., сметана 10 г, сухари молотые 5 г, масло слив. 20 г или сметана 30 г.

Варят вязкую кашу из пшеничной крупы с тыквой. Для этого тыкву, нарезанную мелкими кубиками, закладывают в горячее молоко, разведенное водой, добавляют сахар, соль, доводят до кипения и всыпают подготовленную крупу. Варят ее, помешивая. Когда каша загустеет, посуду закрывают крышкой и продолжают варить обычным способом до готовности. Готовую кашу охлаждают до 60°—70°С, добавляют сырые яйца, перемешивают, раскладывают слоем 2—3 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, сверху кашу разравнивают, смазывают смесью яйца со сметаной, запекают. Готовую режут на порции, куски поливают сливочным маслом или сметаной.

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНО-ТЫКВЕННАЯ С ТВОРОГОМ

Тыква (кабачки) 200 г, морковь 200 г, творог 100 г, крупа манная 15 г, яйца 2 шт., сахар 15 г, масло слив. или маргарин 15 г, сухари панировочные 5 г, сметана 30 г или соус молочный 75 г, соль.

Тыкву и морковь нарезают на куски, припускают в небольшом количестве воды. Пропускают через мясорубку, укладывают в сотейник, сильно нагревают, засыпают тонкой струйкой манную крупу и хорошо перемешивают. Творог предварительно пассеруют, пропускают через мясорубку или протирают через сито, соединяют с морковью, добавляют яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный противень, разравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Запеканку можно приготовить также, добавляя к моркови протертую фасоль, кукурузу молочной спелости.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

*Тыква 100 г, яблоки 60 г, соус
молочный 100 г, сахар 10 г, сыр
тертый 15 г, масло слив. или мар-
гарин 10 г, сухари панировочные
5 г, соль.*

Очищенную тыкву и яблоки режут кубиками, припускают с добавлением масла и небольшого количества воды. Готовую тыкву заправляют солью, сахаром, выкладывают на смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду, заливают горячим молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают на той же сковороде.

ДРАЧЕНА С ТЫКВОЙ (ТЫКВЕННИК)

*Тыква 160 г, пшено 30 г, молоко
100 г, масло 10 г, сухари 10 г,
яйца 2 шт., молоко 400 г, сахар-
ная пудра с корицей 20 г, соль.*

Варят на молоке манную кашу вязкую, смешивают ее с яйцами, добавляют протертую припущенную тыкву, солят, перемешивают. Полученную массу выкладывают в сотейник, смазанный маслом, посыпают сухарями и запекают. Перед подачей режут на порции. Отдельно подают молоко, сахарную пудру с корицей.

МАЛАЙ-ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С ТЫКВОЙ

*Тыква 400 г, кукурузная мука
500 г, мука пшеничная 200 г,
молоко 1 л, сахар 50 г, сметана
100 г, маргарин 25 г, яйцо 1 шт.,
сода 1/4 ч. л., сухари молотые
150 г, ванилин, соль.*

Кукурузную муку заливают частью горячего молока и держат 3—4 ч в теплом месте. Затем добавляют сахар, маргарин, соль, соду, ванилин, отваренную и протертую тыкву, пшеничную муку, разбавляют оставшимся молоком и хорошо вымешивают. Выкладывают массу на смазанный маслом или маргарином и посыпанный молотыми сухарями противень, разравнивают поверхность, смазывают яйцом и запекают до появления розовой корочки. Подают со сметаной как горячее блюдо, а также к горячему молоку, чаю, кофе, какао.

СУФЛЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАБАЧКОВ

*Тыква 400 г, яйца 2 шт., масло
слив. 10 г, крупа манная
30 г, молоко 40 г.*

Нарезанную ломтиками тыкву варят в молоке до готовности, протирают, пюре ставят на плиту, доводят до кипения, засыпают в него манную крупу, варят 8—10 мин. Снимают с огня, охлаждают, добавляют яичный желток, соль, вымешивают. Белок взбивают в густую пену, добав-

ляют в массу, осторожно перемешивая, выкладывают в формочку, смазанную маслом, варят на пару. При подаче поливают маслом.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

Тыква 300 г, яйца 2 шт., яблоки 100 г, масло слив. 10 г, сахар 10 г, молоко 50 г, манная крупа 30 г, сметана 10 г, лимонная цедра 5 г, соль.

Первый способ. Подготовленную тыкву нарезают ломтиками, заливают молоком, доводят под крышкой до готовности, засыпают манную крупу и продолжают варить 8—10 мин. Затем снимают с огня, добавляя мелко нашинкованные яблоки, сахар, лимонную цедру и яичный желток, хорошо вымешивают. Белок взбивают в густую пену, вводят в полученную массу, осторожно вымешивают, выкладывают на сковороду, смазанную маслом, сверху заливают сметаной и запекают в духовом шкафу или варят на пару. При подаче к столу заливают маслом, сметаной или сладким соусом.

Тыква 400 г, яблоки 400 г, молоко 200 г, манная крупа 3 ст. л., сахар 3 ст. л., яйца 3 шт., масло слив. 75 г, изюм или урюк 50 г, орехи грецкие 8 шт., цедра 1 лимона, сухари 4 ч. л.

Второй способ. Подготовленную тыкву мелко режут и тушат в молоке до полуготовности, затем к ней добавляют нашинкованные яблоки (лучше кислых сортов) и тушат до готовности. Всыпают сахар, перемешивают и в остывшую массу добавляют манную крупу, предварительно набухавшую в течение 20 мин в небольшом количестве холодного молока. Затем кладут растопленное масло, ошпаренные изюм или урюк, мелко нарезанные орехи, цедру лимона, желтки, растертые с сахаром, взбитые белки и осторожно перемешивают. Массу выкладывают в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, сверху также посыпают сухарями, кладут кусочек масла и запекают в духовом шкафу на среднем огне 30 мин. Подают пудинг холодным с консервированной земляникой или другими фруктами.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ И КАБАЧКОВ

Тыква 300 г, кабачки 300 г, морковь 100 г, картофель 200 г, молоко 100 г, маргарин слив. 20 г, манная крупа 60 г, яйца 4 шт., сметана 100 г, сухари 20 г.

Тыкву, кабачки, морковь нарезают соломкой и припускают с добавлением молока. Картофель обжаривают. Овощи и картофель соединяют, вводят манную крупу, непрерывно помешивая, проваривают до полной готовности. Массу охлаждают до 65—70°C, добавляют желтки яйца и взбитые отдельно белки. Все аккуратно перемешивают и выкладывают в подготовленную форму или противень, смазывают сверху сметаной и запекают в духовке. Пудинг подают к столу со сметаной.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ, ЯБЛОК И ТВОРОГА

Тыква 75 г, яблоки 50 г, творог 40 г, крупа манная 10 г, сахар 10 г, сметана 20 г, яйца 3 шт., изюм 10 г, масло слив. 15 г, сухари 15 г, ванильный сахар 1 ч. л. или корица.

Подготовленную тыкву протирают, яблоки шинкуют, соединяют со сметаной, протертым творогом, сырыми желтками, растопленным маслом и изюмом. Массу хорошо вымешивают и осторожно вводят в нее взбитые белки, затем выкладывают в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму или сковороду. Поверхность пудинга заглаживают, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. Перед подачей поливают маслом. В пудинг можно добавить корицу или ванильный сахар, а яблоки заменить другими фруктами.

ТЫКВА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ С ЛИМОНОМ

См. рецепт «Кабачки, жаренные в сухарях с лимоном».

ТЫКВА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

См. рецепт «Кабачки, жаренные в тесте».

ПИРОГ С ТЫКВОЙ

Тыква 500 г, маргарин 50 г, сахар 50 г, яйца 3 шт., картофельное пюре 250 г, сухари тертые 150 г, порошок кекса (концентрат) 1/2 пакета, изюм 100 г, лимон 1/2 шт., корица, соль.

Маргарин, сахар, корицу, лимонную цедру и соль тщательно перемешивают. Постепенно добавляют яйца, затем нашинкованную тыкву, картофельное пюре, тертые сухари, порошок кекса, изюм. Массу смешивают, выкладывают в смазанную жиром сковороду и выпекают в течение 45 мин при средней температуре. Подают с соком или компотом. Часть тыквы можно заменить яблоками.

ПИРОГ С ТЫКВОЙ И ПШЕНОМ

Тыква 1000 г, мука пшен. 550 г, сахар 40 г, дрожжи 15 г, маргарин 30 г, вода 170 г, пшено 50 г, масло слив. 80 г.

Очищенную тыкву нарезают мелкими кубиками, отваривают до полуготовности с маслом, отваривают пшено, соединяют с тыквой, заправляют сливочным маслом, солят по вкусу, дают остыть. Дрожжевое тесто раскатывают круглой лепешечкой, на середину ее кладут начинку, края теста защипывают, придают форму пирога, выкладывают на смазанный противень и выдерживают 30—40 мин, затем смазывают верх яичным льезоном, делают 2—3 прокола сверху вилкой и ставят в жарочный шкаф для выпечки. Готовый горячий пирог смазывают маслом.

БЛИНЫ С ТЫКВОЙ

Тыква 1200 г, мука пшен. 1200 г, сахар 60 г, дрожжи 60 г, молоко или вода 1200 г, масло слив. и топлен. по 100 г, яйца или меланж 160 г.

Тыкву нарезают кубиками и вместе с маслом и небольшим количеством молока тушат. Готовую тыкву охлаждают и протирают. Полученное пюре добавляют в кислое тесто для блинов. Тщательно размешивают и выпекают блины. Подают их с растопленным сливочным маслом или сметаной, можно подать сахар или варенье.

БЛИНЫ ДРОЖЖЕВЫЕ

Тыква 1000 г, молоко 1 л, дрожжи 50 г, мука 2,5 ст., маргарин или масло слив. 1 ст. л., яйца 3 шт., сахар 1/2 ст., соль 1 ч. л., жир 100.

Тушеную тыкву горячей протирают через дуршлаг или сито с крупной сеткой. Подливают к ней теплое молоко, перемешивают, добавляют дрожжи, разведенные в 1/4 стакана теплого молока, муку, прикрывают полотенцем и ставят на два часа в теплое место. После этого перемешивают, добавляют 1 ст. л. маргарина, яйца, растертые с сахаром, соль и еще раз перемешивают. Дают тесту подняться и приминают ложкой. Вторично дают подняться и только после этого пекут на хорошо разогретой, смазанной любым жиром сковородке. К горячим блинам подают масло, сметану, селедку.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 1500 г, мука пшен. или молотые сухари 1 ст., молоко 1 ст., сахар 1/2 ст. л., яйца 2 шт., масло слив. 2—3 ст. л., соль.

Первый способ. Тыкву натирают на терке, добавляют пшеничную муку или молотые сухари, растертые с сахаром желтки, хорошо перемешивают и осторожно добавляют взбитые белки. Подготовленную массу выкладывают ложечкой на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарят с обеих сторон.

Подают со сметаной и сахаром.

Тыква 1000 г, молоко 1 ст., мука или сухари 1 ст. или неполный ст. манной крупы, сахар 1 ст. л., яйца 2 шт., масло слив. 1 ст. л., соль.

Второй способ. Подготовленную тыкву натирают на терке, заливают молоком и тушат. Затем дают массе остыть, добавляют в нее муку (манную крупу или сухари, растертые с сахаром), яичные желтки, немного соли, хорошо перемешивают и добавляют взбитые яичные белки. Жарят оладьи в жире.

Тыква 1000 г, мука 600 г, сахар 40 г, яйца 4 шт., молоко 700 г, дрожжи 30 г, маргарин столовый 30 г, масло слив. 50 г, соль.

Третий способ. Готовят тесто безопарным способом. Очищенную тыкву режут мелкими кубиками, добавляют масло, немного молока, соли и припускают до готовности. Затем охлаждают до 25—30°C и добавляют в тесто во время его обминки. Когда тесто вновь подойдет, жарят оладьи, как обычно. При подаче поливают маслом, отдельно подают сметану.

**ОЛАДЬИ С ТЫКВОЙ,
КАБАЧКАМИ ИЛИ
МОРКОВЬЮ**

Тыква, кабачки или морковь 1000 г, мука 1000 г, масло топлен. 100 г, яйца 2 шт., сахар 2 ст. л., уксус 2 ст. л., сода 1/2 ч. л., соль.

Тыкву, кабачки или морковь режут дольками и варят в небольшом количестве воды. Затем их пропускают через мясорубку или сито. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, всыпают муку, смешанную с содой, и хорошо вымешивают, после чего оладьи пекут на горячей сковороде.

**ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ С
КОЛБАСОЙ**

Тыква 600 г колбаса чайная 250 г, яйца 3 шт. мука 80—100 г, жир 80 г, соль.

Тыкву натирают на крупной терке, чайную колбасу мелко рубят или пропускают через мясорубку. Растирают желтки с 20 г жира. Все тщательно перемешивают, добавляют муку и соль по вкусу.

На сковороду с разогретым жиром выкладывают небольшие лепешками подготовленную массу и подрумянивают с двух сторон. Подают сразу же после жарения. Можно полить их томатным соусом.

ОЛАДЫ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

Тыква 500 г, картофель 500 г, мука пшенич. 2 ст. л., яйца 2 шт., масло слив. 2 ст. л., сметана 1/2 ст., соль.

Подготовленную тыкву и сырой картофель натирают на терке, добавляют желтки, соль, хорошо перемешивают, добавляют взбитые белки и из подготовленной массы жарят оладьи. Подают оладьи со сметаной.

ОМЛЕТ СО СВЕЖЕЙ ТЫКВОЙ, КАБАЧКАМИ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

См. рецепт «Омлет со свежими кабачками, тыквой и белыми грибами».

ОМЛЕТ С ТЫКВОЙ ИЛИ КАБАЧКАМИ

Тыква или кабачки 350 г, молоко 450 г, сметана 200 г, масло слив. 100 г.

Тыкву или кабачки нарезают кубиками, солят и поджаривают на сливочном масле, добавляют сметану и кипятят 1—2 мин. Яйца тщательно смешивают с молоком, солят и выливают на горячую сковороду с тыквой. Вращая сковороду за ручку, жарят омлет на сильном огне. При подаче посыпают зеленью петрушки или укропа.

ХОЛОДНЫЙ ТОРТ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 500 г, сахар 250 г, корица 30 г, орехи 200 г, сахарная пудра, соль.

Тыкву нарезают ломтиками одинакового размера, укладывают рядами в неглубокую кастрюлю, пересыпая каждый ряд сахарным песком и молотой корицей. Заливают водой, чтобы едва покрывало, придавливают плотно тарелкой или крышкой и тушат на слабом огне (вода вся должна выпариться). Готовую тыкву опрокидывают на блюдо, как торт, посыпают ее обильно молотыми орехами или поливают фруктовым сиропом.

ОТВАРНЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

ТЫКВА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Тыква 250 г, масло слив. 10 г, молочный соус 50 г, соль, зелень.

Обработанную тыкву нарезают небольшими кубиками и припускают, добавив немного воды, масла и соли.

С готовой тыквы сливают жидкость и выпаривают ее

на $\frac{2}{3}$, затем добавляют молочный соус, осторожно перемешивая. При подаче тыкву выкладывают на тарелку и посыпают зеленью.

ТЫКВА В МАСЛЕ

*Тыква 250 г, масло слив. 20 г
соль, сахар.*

Тыкву, очищенную от кожуры, режут на части, затем дольками, добавляют соль, сахар, припускают в масле. Подают как гарнир или как самостоятельное блюдо.

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Тыква или кабачки 300 г, морковь 100 г, репа 100 г, капуста цвет. или белокоч. 50 г, горошек зел. 30 г, соус молочный 50 г, сахар, соль, зелень.

Тыкву или кабачки, морковь, репу нарезают кубиками. Капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, а белокочанную нарезают шашками. Каждый вид овощей припускают отдельно. Консервированный горошек прогревают в собственном соку. Подготовленные овощи соединяют, заправляют молочным соусом средней густоты, добавляют соль, сахар, кипятят 1—2 мин. Перекладывают в баранчик или порционную сковороду, сверху кладут кусок сливочного масла, посыпают зеленью. Можно подавать овощи с гречками.

ТЫКВА С ФАСОЛЬЮ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

См. рецепт «Кабачки с фасолью и белыми грибами в молочном соусе».

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

Диеты: 2, 3, 6, 8, 9, 11, 15; 5 — в запеченном виде; 7, 10 — без соли

Тыква 250 г, мука 10 г, масло топлен. 10 г, масло слив. 10 г, сметана 30 г, сыр 50 г.

Подготовленную тыкву нарезают тонкими ломтиками, обваливают в муке и обжаривают в масле. Доводят до готовности в духовом шкафу. Подают с маслом и сметаной. Обжаренную тыкву можно залить молочным соусом, запечь, предварительно посыпав ее тертым сыром.

ТЫКВА ИЛИ КАБАЧКИ В ТЕСТЕ ЖАРЕННЫЕ

Тыква (или кабачки) 1800 г, мука 350 г, сметана 300 г, сахар 50 г, масло топлен. 150 г, яйца 4 шт., соль.

Очищенную тыкву или кабачки режут вдоль дольками на 6—7 частей, удаляют сердцевину и варят до полуготов-

ности, обсушивают. Муку, сметану, сахар и желтки тщательно вымешивают, потом осторожно соединяют со взбитыми белками. Кусочки тыквы (кабачков) обмакивают в тесте и жарят в сильно нагретом масле (160—180°C) до образования румяной корочки, а затем доводят до полной готовности в духовке.

**ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ
ЖАРЕНАЯ**

Диеты: 7, 10

Тыква 1200 г, яблоки 1000 г, масло слив. 100 г, сметана 150 г, сахар 50 г.

Очищенную тыкву нарезают кубиками. Яблоки очищают и нарезают дольками или ломтиками. Тыкву, яблоки жарят на масле, доводят до мягкости порознь, затем смешивают и подают со сметаной и сахаром.

**ТЫКВЕННАЯ КАША С
РИСОМ**

Диеты: 5, 6, 7, 10, 11; 1, 2 — в протертом виде

Тыква 150 г, рис 50 г, молоко 150 г, масло слив. 10 г, сахар 10 г.

Тыкву пекут в кожуре или нарезанную мелкими кусочками, варят до готовности на слабом огне с добавлением масла ($\frac{1}{2}$ нормы) и полстакана молока. Рис хорошо промывают, закладывают в кипящее молоко и варят на слабом огне до готовности, затем соединяют с тыквой, кипятят, дают постоять на слабом огне (лучше в духовом шкафу) 15—20 мин. Подают с куском масла.

**КАША ТЫКВЕННАЯ С
ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ И
ИЗЮМОМ**

Диеты: 5, 6, 11, 13, 15; 7, 10 — без соли

Тыква 200 г, крупа геркулес 40 г, молоко 200 г, масло слив. 15 г, сахар 10 г, изюм 30 г.

Очищенную тыкву мелко шинкуют, складывают в кастрюлю, добавляют 50 мл молока и при закрытой крышке тушат до готовности. Крупу геркулес засыпают в тушеную тыкву, заливают оставшимся горячим молоком, добавляют 5 г масла, вымешивают и варят до загустения, добавляют сахар, промытый изюм, ставят на плиту или водяную баню до уваривания.

Готовую кашу подают с кусочком сливочного масла. Кашу можно посыпать рубленым поджаренным миндалем или орехами.

**ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В
СМЕТАНЕ**

Диеты: 2, 3, 6, 8, 9, 11, 15; 5 — в отварном виде; 7, 10 — без соли

Тыква 200 г, масло слив. 10 г, соус сметанный 75 г, яичный желток 1 шт., мука пшен. 5 г, сыр 3—5 г.

Первый способ. Подготовленную тыкву режут на небольшие пластинки, обваливают в муке, обжаривают на

масле и доводят до готовности в духовке. Готовую тыкву укладывают на смазанную маслом сковороду, заливают сметанным соусом с яичным желтком, посыпают тертым сыром, сбрызгивают и запекают в жарочном шкафу.

Тыква 200 г, картофель 200 г, изюм 25 г, масло слив. 10 г, мука пшен. 5 г, сметана 50 г, сухари 3 г.

Второй способ. Подготовленную тыкву нарезают ломтиками или кубиками, обжаривают со сметаной, смешанной с мукой, посыпают толчеными сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ

Диеты: 2, 7, 8

Тыква 1800 г, мука пшен. 50 г, хлеб 500 г, молоко 400 г, яйца 2 шт., сахар 50 г, масло слив. 100 г, соус 750 г.

Подготовленную тыкву нарезают ломтиками, посыпают мукой и жарят. Хлеб нарезают тонкими ломтиками по размеру и количеству кусков тыквы, смачивают молоком, смешанным с яйцом и сахаром, и жарят с обеих сторон. На каждый ломтик кладут кусочек тыквы, заливают сметанным соусом, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

ТЫКВЕННЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ И ТВОРОГОМ

Тыква 850 г, яблоки 500 г, творог 500 г, масло слив. 150 г, сахар 150 г, яйца 5 шт., манная крупа 100 г, молоко 200 г, соль.

Тыкву мелко шинкуют и тушат в масле и молоке до полуготовности, добавляют очищенные мелко шинкованные яблоки и продолжают тушить еще 5—7 мин. В готовую тыкву засыпают манную крупу и сахар, перемешивают, слегка охлаждают, соединяют с протертым творогом, вводят сначала желтки, а потом взбитые в пену белки, осторожно вымешивают, выкладывают в формочки или сковороду, смазанную маслом, обсыпают сухарями, варят на пару. При подаче поливают маслом.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ И ЯБЛОКАМИ

Диеты: 2, 3, 5, 6, 11, 15; 7, 10 — без соли

Тыква 300 г, яблоки 100 г, рис 40 г, молоко 80 г, сахар 20 г, масло слив. 20 г, яйца 2 шт., сметана 20 г.

Тыкву и яблоки натирают на терке с крупными отверстиями или мелко шинкуют, складывают в кастрюлю, добавляют 5 г масла, молоко, тушат 5—10 мин, добавляют вареный рис, сахар, яичные желтки, взбитые белки и все осторожно перемешивают. Полученную массу выклады-

вают в формочки или на смазанную маслом сковороду, сбрызгивают сметаной и запекают в духовке. Подают с маслом.

На диеты 1 и 13 пудинг можно приготовить в паровом виде.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КУРАГИ

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15; 7, 10 — без соли; 8, 9 — без сахара

Тыква 300 г, курага или абрикосовый джем 100 г, соус молочный 80 г, сахар 10, масло слив. 10 г, молоко 1/2 л.

У тыквы удаляют сердцевину и с неочищенной кожурой ставят в духовку или мякоть тыквы нарезают кусочками, складывают в кастрюлю, добавляют молоко и при закрытой крышке доводят до готовности. Готовую тыкву соединяют с вареной курагой, пропускают через мясорубку или протирают через сито, добавляют соус, сахар, доводят до кипения. При подаче кладут кусочек масла.

ТЫКВА С УРЮКОМ

Диеты: 2, 5, 7, 10

Тыква 1800 г, урюк 400 г, сахар 100 г, сметана 200 г, масло слив. 50 г, соль.

Очищенную тыкву нарезают в виде ромбиков или брусочков. Урюк промывают, шинкуют, соединяют с тыквой, добавляют сметану, сахар и тушат до готовности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

Диеты: 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10, 11, 15

Тыква 150 г, яблоки 50 г, яйца 5 шт., масло слив. 3 г, сахар 5 г, молоко 25 г, манная крупа 15 г, сметана 5 г, лимонная цедра — по вкусу, соль.

Разделяют тыквенную массу для запеканки, добавляют нашинкованные яблоки. В сваренном виде выкладывают на смазанную маслом сковороду, разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу.

ТЫКВЕННОЕ ИЛИ КАБАЧКОВОЕ СУФЛЕ ПАРОВОЕ

См. рецепт «Кабачковое или тыквенное суфле паровое».

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

Диеты: 2, 7, 10, 11, 15

Тыква 2000 г, мука пшен. 200 г, сметана 200 г, масло слив. 30 г, масло растит. 20 г, сахар 50 г, соль.

Мякоть подготовленной тыквы натирают на терке или пропускают через мясорубку и кладут в сито или дуршлаг. Когда жидкость стечет, тыкву соединяют с мукой,

сахаром, растительным маслом. Затем, вымешав массу, осторожно вводят в нее желтки и взбитые в пену белки. На горячую сковороду с маслом кладут массу ложкой и жарят.

Подают оладьи со сметаной.

ТЫКВЕННОЕ СУФЛЕ ПАРОВОЕ

Диеты: 1, 2, 5, 5а, 7, 10, 13

См. рецепт «Кабачковое суфле паровое».

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

ТЫКВА ОТВАРНАЯ

Тыква 100 г, вода 1 ст

Тыкву заливают горячей водой и варят на слабом огне. При готовности отвар сливают, а тыкву растирают через ситечко, охлаждают. Если тыква недостаточно сладкая, немного добавляют сахару. Отвар дают из бутылочки с соской. После этого скормливают пюре. Рекомендуется с 1,5—2-месячного возраста.

ТЫКВА С КРУПОЙ

*Тыква 400 г, крупа 80 г, яйца
2 шт., сахар 2 ч. л., молоко 200 г,
масло слив. 15 г, соль.*

Тыкву очищают, моют, режут кубиками, заливают 3/4 ст. кипятка, добавляют сахар, варят под крышкой 1—1,5 ч, засыпают крупу (манную, пшено, рис), варят еще 30 мин, добавляют молоко, кипятят все вместе, солят, добавляют масло.

Можно приготовить запеканку: к чуть остывшей каше добавляют яйцо, выкладывают в сотейник, смазанный маслом, и запекают.

КАША ИЗ ТЫКВЫ

*Тыква 70 г, молоко 60 г, крупа
манная (пшено, рис) 50 г, сахар
3 г, масло 5 г.*

Тыкву моют, снимают кору, вычищают внутри, режут небольшими кусочками, заливают малым количеством горячей воды или молока, варят до готовности при частом помешивании.

Готовую тыкву протирают через сито, добавляют оставшееся молоко, ставят на огонь и, как закипит, всыпают манную крупу, соль, сахар. Варят 10—15 мин. Готовую кашу заправляют сливочным маслом.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

*Тыква 200 г, яблоко 1 шт., манная
крупа 20 г, яйцо 1 шт., молоко
2 ст., сливки 2 ч. л., сахарный
сироп 2 ч. л., масло слив. 1 ч. л.,
соль.*

Мелко нарезанную тыкву тушат в молоке. Когда она станет мягкой, всыпают манную крупу и варят 8—10 мин на слабом огне при постоянном помешивании. Немного охлаждают, смешивают с яичным желтком, сахарным сиропом и раствором соли, добавляют тертое яблоко и взбитый в пену белок. Выкладывают в смазанную маслом кружку, поливают сливками и ставят на водяную баню на 30—40 мин. Кормят ребенка после года. Для ребенка старше полутора лет пудинг можно запечь в духовке.

ТЫКВЕННИК ПШЕННЫЙ

*Тыква 100 г, пшено 40 г, моло-
ко 150 г, масло 8 г, сахар 5 г.*

Варят пшеничную кашу на молоке. Чистят тыкву, режут ее ломтиками, отваривают в молоке пополам с водой, добавляют сахар. Тыкву протирают и соединяют с готовой кашей, перемешивают, прогревают до пара. Маслом заправляют при подаче.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

*Тыква 200 г, масло слив. 8 г, суха-
ри 5 г.*

*Для соуса: сметана 15—20, лук 2,
масло 2, соль.*

Первый способ. Тыкву моют, очищают от коры и семян, режут на тонкие кусочки, опускают в кипящую чуть подсоленную воду, отваривают до мягкости, но не переваривают, отбрасывают на решето, обваливают в сухарях и жарят в масле.

Второй способ. Нарезанные кусочки тыквы смазывают яйцом, посыпают с обеих сторон сухарями и поджаривают в масле.

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

Русская кухня в основном представлена в общих разделах рецептур и рецептурах диетического питания.

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

КУЛЕШИК ИЗ ТЫКВЫ

*Тыква 800 г, мука 2 ст. л.,
масло сливочное 2—3 ст. л., мо-
локо 5 ст., вода 2 ст., сахар
2 ч. л., соль.*

Подготовленную тыкву режут небольшими кусочками, заливают водой. Пассеруют муку на сливочном масле,

разводят горячим молоком, дают закипеть, соединяют с тыквой и варят 15—20 мин. После этого смесь протирают через сито, солят, добавляют сахар, оставшееся горячее молоко, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом. К супу подают нарезанную кубиками и подсушенную в духовке булку (гренки).

ТЫКВЕННАЯ КАША С МАСЛОМ

Тыква 1000 г, пшено 1 ст., сахар 2 ст. л., сливочное масло 2 ст. л., молоко 1¹/₂ ст., соль.

Подготовленную тыкву режут на мелкие кусочки, добавляют немного воды и припускают до полуготовности. Пшено перебирают, заливают горячим молоком, солят и варят до полного разваривания пшена. Излишнюю влагу испаряют. Готовую тыкву с пшеном протирают над кастрюлей через сито или дуршлаг, добавляют соль, сахар, перемешивают и хорошо прогревают. При подаче на стол в кашу кладут кусочек сливочного масла.

ТЫКВА ОТВАРНАЯ

Тыква 1000 г, масло сливочное 4 ст. л., молотые сухари 3 ст. л., соль.

Подготовленную тыкву режут кубиками, заливают небольшим количеством кипящей воды и варят до готовности. Тыкву подают на стол, политую разогретым сливочным маслом, смешанным с подсушенными сухарями.

ТЫКВА ТУШЕНАЯ

Тыква 1000 г, молоко 3/4 ст., масло сливочное 1¹/₂ ст., сахар 3 ч. л., мука 1 ст. л., мелко нарезанная зелень петрушки 1 ст. л., соль.

Подготовленную тыкву режут на небольшие кубики, кладут в посуду с кипящим молоком и тушат до полуготовности. После этого в посуду с тыквой добавляют подсушенную пшеничную муку, смешанную с маслом, соль, сахар, мелко нарезанную зелень петрушки и тушат до готовности.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Тыква 1000 г, масло слив. 1¹/₂ ст. л., сметана 4 ст. л., сахар 2 ст. л., сухари молотые 1 ст. л., пшеничная мука 1 ст. л., соль.

Тыкву нарезают ломтиками, солят, посыпают пшеничной мукой, добавляют сахар и жарят в хорошо разогретом жире до готовности. После этого тыкву кладут в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, заливают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

ГАРБУЗОК

Тыква небольшая 1 шт., лук репчатый 2 шт., вода 1¹/₄ л, сыворотка 1/2 л, вяндлина (или свинина) 150 г, сало 50 г, сметана 1/2 ст., петрушка, укроп 3 ст. л., кориандр 1/2 ст. л.

Отваривают вяндлину, когда закипит, солят и добавляют часть лука. Тыкву режут мелкими кубиками, закладывают в бульон, варят на медленном огне до готовности, заправляют салом, слегка пережаренным с луком, заливают сыворотку, дают вскипеть. Добавляют пряности, сметану. Настаивают под крышкой 10 мин.

МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ

ПЛАЦИНДА ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ТЫКВОЙ

Для теста: мука пшеничная 70 г, яйцо 1 шт., масло слив. 10 г, сметана 10 г, дрожжи 2 г, вода 30 г.

Для фарша: тыква 100 г, масло растительное 2 ст. л., яйцо 1 шт., сахар 20 г, сметана 20 г.

Замешивают сдобное тесто, тонко раскатывают его не более 5 мм, смазывают сливочным маслом и режут на квадратики весом 60—65 г. На середину каждого квадрата укладывают фарш из сырой тыквы с сахаром, защипывают плацинды в виде конверта. Смазывают поверхность яйцом и выпекают в духовом шкафу. При подаче поливают сметаной и посыпают сахаром.

БАШКИРСКАЯ КУХНЯ

СУП С ТЫКВОЙ И ПШЕНОМ

Тыква 700 г, сметана 150 г, лук 2 головки, крупа 150 г.

В кипящую сметану опускают мелко нарезанный лук и помешивают, пока он не дойдет до полуготовности. Доливают воду. Как только она закипит, засыпают промытое пшено (можно его заменить перловой крупой, рисом и т. д.) и снова дают закипеть. Добавляют в лук мелко нарезанную тыкву, солят и доводят до кипения.

МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

Тыква 400 г, рис 200 г, молоко 1¹/₂ л, вода 1 л, соль.

Очищенную тыкву режут кубиками. Промывают рис, солят, заливают водой и варят до полуготовности.

Доливают молоко и еще кипятят 10—15 мин, после чего снимают с огня и дают постоять минут 10.

КАША ПШЕННАЯ, СВАРЕННАЯ В ТЫКВЕ

*Тыква 1500—2000 г, пшено 3 ст.,
вода 2 ст., молоко 3 ст., масло
сливочное 4—5 ст. л., соль.*

Берут небольших размеров тыкву (в зависимости от количества приготавливаемой каши), срезают часть ее с плодоножкой, очищают от семян и плаценты, хорошо промывают, наливают молоко пополам с водой (можно только молоко), добавляют сливочное масло, солят по вкусу. Перебирают промытое пшено, засыпают в эту приготовленную тыкву. Закрывают срезанной крышкой и ставят в жаркий шкаф. По готовности вынимают из печи, открывают крышку, понемногу достают шумовкой или ложкой кашу и тыкву с краев. Каша должна быть ароматной, приятного цвета и рассыпчатой. Приготовленная таким образом каша очень вкусна и питательна.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

*Тыква 1500 г, пшено 500 г, молоко
4 ст., вода 2 ст., соль 2 ч. л.,
кубэ кмай 200, катык 3 л, сме-
тана свежая 2 л.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву режут на мелкие кубики, заливают водой с молоком и варят. Когда вода закипит, тыкву солят и всыпают подготовленную крупу. Подают к столу вместе с кубэ кмаем.

Для кубэ кмай потребуется катык 3 л, сметана свежая 2 л.

Из молока готовят катык, ставят в теплое место. Полусметану и катык взбивают до тех пор, пока не начнут отделяться комочки масла, которые при дальнейшем взбивании образуют пышное легкое масло.

ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ

*Тыква 700—800 г, яблоки ср. ве-
личины 3—4 шт., изюм 100 г, са-
хар 2 ст. л., масло слив. 2 ст. л.
во время приготовления и 1 ч. л.
для поливки на порцию.*

Подготовленную тыкву режут ломтиками, измельчают яблоки, перебирают изюм без косточек. Все это закладывают в кастрюлю, добавляют сливочное масло, сахар, доливают немного воды, принускают до готовности, раскладывают по тарелкам, поливают маслом и подают к столу.

КАБАК ПИРОГЫ (ПИРОГИ С ТЫКВОЙ)

*Тыква 1000 г, сахар 100 г, масло
слив. 100 г, тесто 1¹/₂ кг.*

Первый способ. Готовят дрожжевое тесто. Раскатывают на противень, выкладывают фарш, закрывают другой лепешкой, защипывают края. Посредине делают небольшое отверстие. Ставят на расстойку 20—25 мин. Смазывают яичным льезоном и выпекают. Для фарша очищенную и промытую тыкву режут мелкими ломтиками, перемешивают с сахаром, маслом, солят по вкусу.

Тыква 1000 г, лук репчатый 2—3 шт., масло топлен. 2—3 ст. л., перец, соль.

Второй способ. Тыкву режут мелкими ломтиками, нарезают лук, пассеруют, перемешивают с тыквой, солят, перчат. Из теста и фарша готовят мелкие пирожки по 80—100 г, укладывают на смазанный лист, ставят на расстойку на 15—20 мин, смазывают яичным льезоном и выпекают в печке или духовке. По готовности снимают на деревянную доску и накрывают полотенцем.

ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ И ТЫКВОЙ

Тыква 800 г, молоко 4 л, вода 1 л, пшено 250 г, картофель 500 г, масло слив. 100 г.

В кипящее молоко засыпают хорошо промытое пшено. Когда оно начинает развариваться, в кастрюлю опускают нарезанные кубиками картофель и тыкву. Перед тем, как все это сварится, добавляют соль и доваривают на слабом огне. За 3—4 мин до снятия с огня в суп добавляют оливковое масло.

БУККЭН С ТЫКВОЙ

Тыква 70—80 г, тесто 150 г, крупа 1/2 ст., масло слив. 20 г, сахар 2 ч. л., соль.

Обычно берется дрожжевое тесто, можно и пресное. Спелую очищенную тыкву мелко режут и посыпают солью на 20—30 мин, выкладывают на сито для стекания жидкости. Затем к тыкве добавляют отваренный рис или пшено, сахар, растопленное сливочное масло, перемешивают и делают пирожки.

БЭЛИШ С ТЫКВОЙ

Тыква 1500 г, тесто 1000 г, рис или пшено 300 г, масло топлен. 150—200 г, яйцо 1 шт. для смазывания, соль.

Тесто берется дрожжевое. Делают бэлиш, дают ему расстояться 30—40 минут. Затем смазывают верх бэлиша сырым яйцом и ставят в печь. Через 60—80 мин вынимают из печи, охлаждают, делят на порции, подают на стол. Приготовление начинки: спелую сладкую тыкву мелко

режут, солят и дают расстояться или растирают руками. Откидывают на сито, чтобы стекал сок. Затем к тыкве добавляют отваренный и охлажденный рис, заливают все это разогретым топленым маслом. Рис можно заменить отваренной пшенной крупой. К тыкве можно добавить крупу и в сыром виде.

АДЫГЕЙСКАЯ КУХНЯ

Кабыгажаг — печеная тыква, употребляется с молоком

КАЫЩИПС — СОУС

Тыква 1000 г, лук репчатый 5—6 шт., масло слив. 50 г, вода 1 л, перец, соль.

Жарят много лука на масле, добавляют перец, соль по вкусу, кладут мелко нарезанную тыкву, перемешивают, хорошо закрывают крышкой и ставят на огонь. Через 10—15 мин крышку открывают, еще раз перемешивают и наливают воды в зависимости от количества тыквы, закрывают и опять кипятят эту массу до полного растворения тыквы и превращения ее в густую массу-соус. Употребляют с пшенной или кукурузной кашей и кислым молоком.

КАБШОУ — КВАШЕНАЯ ТЫКВА

Тыква 1000 г, вода 1 л, перец, соль.

Тыкву режут кубиками и варят. После остывания укладывают ее в гончарную или эмалированную посуду и заливают рассолом (кипяченая вода, соль по вкусу, перец горький). В этом рассоле тыква лежит несколько дней, затем ее вынимают и кушают с холодной кашей и молоком.

КАБЫГЫН-ПЮРЕ

Тыква 1000 г, перец, соль.

Варят тыкву, толкут, подливают сок, в котором варилась тыква, до образования густой массы, добавляют толченый перец, соль по вкусу. Перекладывают в гончарную или эмалированную посуду и в теплом виде закрывают. Через 1—2 дня кабыгын готов, приобретает кисло-сладкий и горьковатый вкус.

МАРИЙСКАЯ КУХНЯ

КАВУН ДЕНЕ ЫШТЫМЕ (ОМЛЕТ ИЗ ТЫКВЫ)

Тыква 180 г, яйца 2 шт., молоко 30 г, масло слив. 10 г.

Тыкву режут на части, укладывают в кастрюлю и тушат в масле с закрытой крышкой. Затем добавляют соль по вкусу, перекладывают на сковороду с маслом, жарят

3—5 мин, заливают взбитым яйцом с молоком и ставят в духовой шкаф, доводят до готовности. Подают к столу в горячем виде, поливают маслом.

**ТАР (ШУРАШАН ВАКУН
КОГЫЛЬО) — ПИРОГ С
ТЫКВОЙ И ПШЕНОМ**

Тыква 1500 г, пшено 100 г, соль 10 г, масло слив. 40 г.

Тесто: мука 650, масло слив. 40, яйца 3 шт., соль, дрожжи 20, сахар 40, вода или молоко 300.

Для приготовления фарша очищенную тыкву мелко режут и тушат до полуготовности. Пшено промывают 2—3 раза в теплой воде и ошпаривают. Затем пшено и тыкву соединяют вместе, заправляют маслом и еще тушат 5—6 мин, солят по вкусу. Раскатывают лепешки из дрожжевого теста, выкладывают фарш, защипывают, выдерживают 20 мин и выпекают в духовом шкафу.

ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ

САЛАТ С МЕДОМ

Тыква 100 г, репа или брюква 200 г, яблоки 300 г, мед 50 г.

Сырую тыкву режут мелкими кубиками, смешивают с медом и дают постоять 30—40 мин. Репу или брюкву, яблоки очищают от семян, режут на мелкие кубики и соединяют с тыквой, хорошо перемешивают и выкладывают горкой. Украшают ломтиками яблок.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ

Тыква 240 г, рис 10—20 г, молоко 350 г, масло слив. 10 г, сахар, соль.

Тыкву режут на среднего размера кубики, заливают холодной водой. Перебирают рис, моют, варят до полуготовности, вливают молоко, дают закипеть и добавляют подготовленную тыкву. Варят 25—30 мин. Готовый суп заправляют сухарями, сливочным маслом, солят. Снимают с плиты. Кастрюлю закрывают крышкой и дают постоять.

**ТЫКВА ЖАРЕНАЯ С
КАРТОФЕЛЕМ**

Тыква 150 г, картофель 150 г, масло слив. 20 г, мука 5 г, сметана 40 г, укроп 2 г, соль.

Очищенную тыкву режут по 2—3 кусочка на порцию, солят, панируют в муке и жарят на сливочном масле. Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде и заправляют маслом. При подаче на картофель укладывают жареную тыкву и поливают сливочным маслом или сметаной, посыпают укропом.

ОЛАДЬИ С ТЫКВОЙ И МОРКОВЬЮ

*Тыква 100 г, мука 60 г, морковь
100 г, молоко кислое 100 г, яйцо
1 шт., сода 1 ч. л., жир 30 г,
сахар, соль.*

Подготовленную тыкву варят в небольшом количестве воды. Сваренные овощи пропускают через мясорубку. В полученное пюре, не давая ему остыть, вливают яйцо, добавляют соль по вкусу, кислое молоко, муку, смешанную с содой. Хорошо вымешивают до однородной массы. Выпекают на разогретой сковороде с жиром до румяной корочки.

КАВЫН ПЧЕРЧИ — ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

*Тыква 300 г, мука пшен. 50 г, мо-
локо цельное 30 г, яйца 2 шт.,
сахар 15 г, сода 15 г, сметана
20 г.*

Тыкву натирают на терке, добавляют взбитые яйца с молоком, сахар, соду, соль и хорошо взбивают деревянной ложкой. Жарят оладьи на разогретой сковороде с жиром до румяных корочек с двух сторон. Подают со сметаной.

КАВЫН НИМРИ — ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ

*Тыква 800 г, молоко 200 г, мука
пшен. 30 г, масло слив. 50 г,
соль.*

Тыкву чистят, промывают холодной водой, нарезают небольшими кусочками по 30—40 г, складывают в кастрюлю, закрывают крышкой и припускают до готовности без добавления воды. Готовую тыкву пропускают через мясорубку, добавляют муку, поджаренную и смешанную с горячим молоком до густоты, солят, кипятят и выливают в тыквенное пюре, кипятят 5—6 мин. Готовое пюре подают как самостоятельное блюдо с маслом, сметаной и как гарнир к мясным блюдам и домашней птице.

КАВЫН ИГЕРЧИ — БЛИНЫ ИЗ ТЫКВЫ

*Тыква 200 г, мука пшен. 50 г,
молоко 100 г, яйца 2 шт., дрож-
жи 6 г, масло слив. 5 г, сахар
10 г, жир (для жарки) 20 г,
сметана 50 г или масло слив.
30 г, соль.*

Тыкву чистят, нарезают кусочками, варят до готовности, протирают через сито, вливают в пюре кипяченое молоко, разведенные теплой водой дрожжи, сырые яйца, размешивают, всыпают просеянную муку, хорошо взбивают тесто, ставят в теплое место для брожения на 2 ч. После этого добавляют в тесто масло, сахар, соль, вновь хорошо взбивают и ставят, чтобы тесто поднялось. Выпекают блины на разогретой, смазанной жиром сковороде с обеих сторон до светло-румяной корочки. Готовые

блины складывают треугольником и подают со сметаной и растопленным сливочным маслом. Можно подавать также с кислым молоком и сахаром.

ПШЕННИК С ТЫКВОЙ

*Тыква 500 г, молоко 2 ст.,
пшенная каша 1 ст., масло слив.
30 г, сахар-песок 1 ч. л., соль.*

Обычно готовят с тыквой пшеничную или рисовую кашу. Берут молоко пополам с водой. Когда жидкость закипит, добавляют в нее мелко нарезанную и очищенную тыкву, кипятят 10—15 мин, добавляют промытое пшено, соль, сахар и варят 25—30 мин. Когда каша начнет густеть, снимают с огня и ставят на 45—50 минут в печь или духовку. Затем кашу тыквенную накладывают в тарелку и поливают маслом.

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

Армянская кухня отличается довольно широким и разнообразным использованием тыквы в пищевом рационе. Овощные блюда армянской кухни составляют в основном тыква, баклажаны и бобовые (горох, чечевица).

Для использования в кулинарных целях в республике в основном возделывается мускатная тыква-перехватка, которая идет на приготовление разнообразных национальных блюд.

ДДМАПУР С МЯСНЫМИ ШАРИКАМИ

*Тыква 160 г, мясо 130 г, лук реп-
чатый 40 г, масло топлен. 10 г,
яйцо 1 шт., соль, зелень, перец.*

Говяжье мясо отделяют от костей, пропускают через мясорубку. В фарш добавляют сырые яйца, соль, перец, мелко нарезанный лук и свежую зелень (можно сушеную), перемешивают и из полученной массы формируют шарики величиной с грецкий орех. Из костей варят бульон, процеживают, ставят на огонь и кладут в него нарезанные кусочки тыквы. Затем добавляют мясные шарики, мелко нарезанный и обжаренный на масле репчатый лук, свежие листья эстрагона, соль и продолжают варку до готовности тыквы и мясных шариков.

ДДМАПУР

*Тыква 200 г, рис 20 г, молоко
300 г, сахар 10 г, соль, кардамон,
корица.*

Подготовленную тыкву нарезают на крупные куски, укладывают в кастрюлю с подсоленной водой и варят. Через 10 мин после закипания добавляют перебранный,

промытый, полуотваренный рис и продолжают варку 10—15 мин, заливают молоко, добавляют сахар, кардамон и доводят до готовности. При подаче посыпают суп пудрой корицы.

БОРАНИ ИЗ ОВОЩЕЙ

Тыква 50 г, баклажаны 100 г, зеленая фасоль 50 г, яйца 2 шт., мацун 80 г, масло топл. 25 г, соль, перец, чеснок, зелень петрушки.

Ломтики жареной тыквы и баклажаны смешивают с отваренными и нарезанными стручками зеленой фасоли, посыпают перцем, перекладывают на смазанный маслом противень, заливают взбитыми яйцами, сбрызгивают маслом и ставят в печь. Подают борани из овощей, посыпав зеленой петрушкой, отдельно — мацун с измельченным чесноком.

Мацун (молочный соус) широко распространен в Армении. Это молочнокислый продукт, приготовленный из коровьего, овечьего, буйволиного молока. Молоко сначала доводят до кипения, затем охлаждают.

БАКЛАЖАННОЕ БОРАНИ

Тыква 500 г, баклажаны 1000 г, фасоль стручковая 500 г, яйца 10 шт., масло слив. 100 г, пряности и зелени 1 ст. (базилик, чабер, петрушка, кинза).

Фасоль отваривают. Сырые тыкву и баклажаны нарезают кубиками. Все овощи перемешивают, укладывают ровным слоем на глубокий противень, заливают взбитыми яйцами и запекают в духовке.

ТЫКВА В МОЛОКЕ

Тыква 200 г, молоко 100 г, масло топленое 50 г, мука 3 г, сахар 5 г, соль.

Очищенные и нарезанные ломти тыквы отваривают в подсоленном кипятке и откидывают на сито. Муку обжаривают на масле (цвет муки должен быть светло-желтым), разводят горячим молоком и заправляют сахаром. Вареную тыкву выкладывают в кастрюлю, заливают молочной подливкой и дают закипеть.

ТЫКВА С МАСЛОМ

Тыква 200 г, лук репчатый 30 г, масло топлен. 20 г, сахар 10 г, соль.

Очищенную тыкву нарезают кусочками и варят в подсоленной воде, отбрасывают на сито, перекладывают в посуду и заправляют сахаром. Мелко нарезанный лук обжаривают в масле. Подают тыкву, политую маслом с обжаренным луком.

ДМАКАШОВИ

Тыква 150 г, рис 20 г, молоко 70 г, сахар 6 г, масло топлен. 15 г, соль.

Тыкву, очищенную от кожуры и семян, нарезают кубиками, заливают в кастрюле горячим молоком, добавляют соль, сахар, рис (сваренный до полуготовности), масло и перемешивают. Кастрюлю закрывают крышкой и варят тыкву до готовности. Подают в горячем и холодном видах.

ТЫКВА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Тыква 200 г, чечевица 30 г, лук репчатый 18 г, масло топлен. 20 г, чеснок 3 г, мацун 70 г, сахар, соль.

Очищенную тыкву нарезают кусочками весом 10—12 г, закладывают в кастрюлю и отваривают в подсоленной воде. После этого в тыкву добавляют вареную чечевицу, мелко нарезанный и обжаренный лук, соль, чеснок и варят до готовности, периодически помешивая. Посыпают зеленью петрушки. Мацун подают отдельно.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ В СУХАРЯХ

Тыква 500 г, яйца 2 шт., сухари 30 г, масло топлен. 40 г, соль.

Очищенную, нарезанную ломтиками тыкву обмакивают в яйцах, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. При подаче поливают маслом.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

Тыква 250 г, масло топлен. 25 г, мука 10 г, мацун 70 г, соль, чеснок.

Очищенную тыкву режут ломтиками, солят, обваливают в муке и жарят в масле. Подают тыкву, политую мацуном с измельченным чесноком.

ТЫКВА ЗАПЕЧЕННАЯ

Тыква 250 г, молоко 50 г, сахар 6 г, пшено 15 г, урюк 15 г, сухари 20 г, масло топлен. 20 г, корица, соль, зелень петрушки.

Подготовленную тыкву режут на кусочки, отваривают в подсоленной воде, отбрасывают на сито, перекладывают в кастрюлю, добавляют сахар, горячее молоко, толченую корицу и хорошо перемешивают. Тыкву укладывают на смазанный маслом и посыпанный толчеными сухарями противень, подравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. Подают тыкву, политую маслом и посыпанную зеленью.

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

Тыква 1000 г, урюк или курага 1/2 ст., масло слив. 75—100 г, пшеничная крупа (манная) или толченые сухари 3 ст.л., зелень петрушки 1 ст.л., корица 1 ч.л., молоко.

Очищенную тыкву нарезают кубиками, отваривают в подсоленной воде, отцеживают, протирают через сито, добавляют мелко нарезанный промытый урюк, сахар.

Подготовленную массу выливают на смазанный маслом противень или сковороду, посыпают заранее замоченной крупой, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. Подают запеканку, посыпав зеленью петрушки.

ХАПАМА (ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ)

Тыква 1500 г, рис 70 г, масло слив. 70 г, сахар 25 г, алыча 70 г, изюм 30 г, яблоки 200 г корица 1 порошок, соль.

Тыкву моют, срезают верхушку в виде крышки, удаляют семена и плаценту, вырезают мякоть, оставляя ее не больше 2 см толщины с корой. Вынутую мякоть мелко режут, добавляют вареный рис, протертый изюм, очищенную от костей алычу, очищенные от кожицы нарезанные соломкой яблоки, сахар, толченую корицу и все хорошо перемешивают. Подготовленным фаршем начиняют пустую тыкву и закрывают срезанной крышкой. После этого кладут тыкву на смазанный жиром противень и запекают в жарочном шкафу. Подают фаршированную тыкву, разрезанную на куски и политую маслом.

ХАПАМА (ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ ОРЕХАМИ И КИЗИЛОМ)

Тыква 1000 г, лук репчатый 50 г, масло топлен. 25 г, кизил сушеный 100 г, грецкий орех 100 г, корица толченая 1 ч.л., масло слив. 75 г, соль.

Тыкву готовят так же, как и в предыдущем рецепте. К мелко нарезанной тыкве добавляют обжаренный репчатый лук, промытый, заранее замоченный сушеный кизил (без косточек), толченые ядра грецких орехов, соль, толченую корицу, все хорошо перемешивают. Подготовленным фаршем наполняют промытую тыкву, закрывают срезанной верхушкой, выкладывают на противень, смазанный жиром и выпекают.

МУСАКА С ОВОЩАМИ

Тыква 180 г (картофель 130 г или баклажаны 150 г), мясо говядины 160 г, масло топлен. 30 г, рис 30 г, лук репчатый 20 г, помидоры 50 г, специи, соль.

Говядину нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Рис промывают и варят до полуготовности. Лук репчатый

мелко нарезают и обжаривают в масле. Подготовленное мясо смешивают с рисом и луком, посыпают солью и перцем. В кастрюлю кладут слой овощей, на них слой масла, смешанного с луком и рисом, покрывают половинками помидоров, заливают бульоном так, чтобы продукты были накрыты ими, и тушат до готовности. Подают на той же сковороде. Тыкву перед тушением очищают от кожуры и семян, нарезают тонкими ломтиками и обжаривают.

ПАСТЫНЕР С ТЫКВОЙ

Тыква 250 г, мясо баранины 150 г, лук репчатый 25 г, помидоры 50 г, масло топлен. 20 г, соль, перец, зелень петрушки.

Мясо баранину нарезают мелкими кубиками, укладывают в кастрюлю, обжаривают на масле, затем заливают горячей водой так, чтобы вода только покрыла баранину. Посуду закрывают крышкой и тушат мясо на небольшом огне. Через 10—15 мин добавляют обжаренный мелко нарезанный лук, соль, перец, обжаренные ломтики тыквы и разрезанные пополам помидоры и тушат пастынер в духовом шкафу до готовности.

КУХНЯ НАРОДОВ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА

КАША С ТЫКВОЙ

Тыква 2 ломтя, мясо баранины 100 г, фасоль 1 ст., лук репчатый 1 шт., вода 1 ст., перец черный, соль.

Тыкву чистят, режут мелкими кусочками. Мясо режут кусочками по 30—40 г, лук — кружочками. Затем все складывают слоями — сначала мясо, затем фасоль, тыкву, лук, солят, перчат, наливают воды. Доводят до готовности на слабом огне.

ЧУДУ С ТЫКВОЙ ЗАПЕЧЕННАЯ

Тыква 2—3 ломтя, грецкие орехи толченые 300 г, масло топлен. 3 ст.л., мука пшен. 2 ст., лук репчатый 2 шт., перец.

Тыкву чистят, режут, пропускают через терку, оставляют на 5—10 мин, затем отжимают сок. Репчатый лук мелко режут, добавляют толченые орехи, посыпают перцем и смешивают с тыквой. Замешивают пресное тесто, раскатывают на кусочки, на каждый выкладывают фарш и защипывают в виде полумесяца. Выпекают в духовом шкафу. После выпечки смазывают маслом.

ЧУДУ С ТЫКВОЙ ЖАРЕНАЯ

*Тыква 500 г, мука пшен. 500 г,
масло топлен. 70 г, грецкий орех
200 г, лук репчатый 100 г, сало
150 г, соль, перец, укроп.*

Тыкву чистят, режут на дольки, солят и выдерживают час, затем хорошо отжимают. Толкут и поджаривают орехи, перемешивают с тыквой, добавляют мелко нарезанный лук, сало и зелень. Замешивают пресное тесто. Делят его на 10 частей, каждую часть раскатывают очень тонко, смазывают половину лепешки, укладывают фарш, закрывают другой половинкой и защипывают края, жарят на топленом масле.

ЧУДУ С ВАРЕНОЙ ТЫКВОЙ

*Тыква 500 г, мука пшен. 500 г,
грецкий орех 200 г, лук репчатый
100 г, сало 150 г, перец, укроп,
соль.*

Вареную тыкву мнут, а орехи, сало и лук пропускают через мясорубку. Все смешивают, солят, добавляют перец и укроп. Остальное — как чуду с тыквой.

ПЕЛЬМЕНИ С ТЫКВОЙ

*Тыква 200 г, мука пшен. 300 г,
внутреннее сало 50 г, лук реп-
чатый 1 шт., тмин, соль.*

Тыкву чистят, натирают на терке стружкой, жарят на внутреннем бараньем сале. Лук вместе с поджаркой вливают в струганную тыкву. Готовят пельмени, варят 15 мин на сильном огне с кипящей подсоленной водой.

БУРКИВ С ТЫКВОЙ

*Тыква 300 г, мука пшен. 300 г,
кислое молоко 1 ст., жир бараний
50 г, сода, масло растит. 5 г,
лук репчатый 1 шт., перец, тмин,
барбарис, соль.*

Тыкву натирают на терке, солят, дают отстояться, отжимают от сока, добавляют лук, поджаренный на бараньем жире, перец, тмин, барбарис. Месят на кислом молоке тесто средней густоты, добавляют соль, соду. Раскатывают лепешки, выкладывают фарш, придают форму полумесяца и выпекают на листе, затем смазывают подсолнечным маслом, укладывают в закрытую посуду, пока они не станут мягкими.

НАШДЖИН (ПИРОГ С ТЫК- ВОЙ)

*Тыква 200 г, мука пшен. 300 г,
сало баранье 50 г, сыр свежий
50 г, чабер, соль, перец черный.*

На теплой воде замешивают дрожжевое тесто, ставят на расстойку на 1—1,5 ч. Раскатывают тесто лепешкой толщиной 1 см. На середину укладывают фарш, отступая от края лепешки на 4—5 см. Концы лепешки постепен-

но стягиваются на середину и соединяются. Пирог переворачивают, равняют, еще раз переворачивают и придают пирогу округлую, ровной толщины форму. Посередине пирога на верхней стороне делают отверстие, чтобы при выпечке не скапливались пары и пирог не разорвался. Выпекают в духовке, подают с маслом.

Фарш: подготовленную тыкву натирают на терке, добавляют масло, нарезанный курдючный жир, протертый сыр, соль, чабер. Все тщательно перемешивают. Фарш можно готовить и без курдючного жира.

ОШ КЮДЮК (КАША ИЗ ТЫКВЫ)

Тыква 300 г, мясо 50 г, рис 50 г, лук репчатый 30 г, жир 30 г, сахар 10 г, соль, перец.

Рис отваривают до полуготовности, откидывают на дуршлаг. Пережаривают кусочки мяса с луком. В кастрюлю наливают немного воды, выкладывают слой риса, потом тыквы с поджаренным мясом и луком, снова слой риса, слой тыквы с мясом и луком и т.д. Ставят на слабый огонь и доводят до готовности.

ГИТОБ

Тыква 300 г, мука пшен. 150 г, лук репчатый 50 г, масло слив. (подсолн., топл.) 30 г, сахар или мед 50 г.

Подготовленную тыкву режут на небольшие кусочки, складывают в кастрюлю, посыпают сахаром и ставят на огонь, тушат до образования густой массы. Жарят на масле лук и смешивают с тыквой. Готовое пресное тесто режут на кусочки, раскатывают на тонкие листы, укладывают фарш, заворачивают, мажут медом и выпекают в духовке.

КАЗАХСКАЯ КУХНЯ

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

Тыква 250 г, мука пшен. 100 г, сало курдючное 50 г (или жирная баранина 60 г), лук репчатый 50 г, перец, соль, масло слив. 10 г, сметана 30 г.

Из муки и воды (с добавлением соли) замешивают очень крутое тесто, накрывают влажным полотенцем и ставят на 30—40 мин для набухания. Тесто раскатывают тонкими жгутами, отрезают кусочки весом 19—20 г каждый, раскатывают на тонкие лепешки, чтобы края были несколько тоньше, чем середина, укладывают фарш на середину кружочка теста, защипывают края.

Фарш: тыкву режут на мелкие кубики, добавляют

мелко нарезанное курдючное сало или жирную баранину, лук, молотый перец и соль, тщательно перемешивают и закладывают в лепешки.

Готовые манты укладывают на смазанные жиром решетки каскана, сверху плотно закрывают крышкой и варят на пару в течение 35—40 мин. Готовые манты поливают сантаном (бульоном с уксусом или сметаной).

МАНТЫ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

Из дрожжевого кислого, круто замешанного теста делают лепешки, заполняют фаршем и варят на пару. Манты из дрожжевого теста получаются большего объема по виду и сочнее по вкусу.

УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

КАДИ ЯХНАСИ (ТЫКВА ОТВАРНАЯ)

Тыква 1500 г, молоко 1000 г, соль по вкусу.

Первый способ. Подготовленную тыкву режут крупными кубиками, кладут в молоко, немного солят и варят. Готовую тыкву охлаждают и подают на стол к завтраку как холодное блюдо.

Тыква 1000 г, масло слив. 50 г, соль.

Второй способ. Подготовленную тыкву режут на куски, солят, оставляют на несколько минут, затем укладывают в мантицу-каскал, варят на пару в течение 25—30 мин. Готовую тыкву вынимают, смазывают маслом, обжаривают и подают на стол в качестве холодной закуски.

МАШ КОВАК (СУП С МАШЕМ И ТЫКВОЙ)

Тыква 600 г, масло 150 г, маш 2 ст., лук 2—3 головки, красный перец, кинза 1/2 пучка, соль.

Масло сильно разогревают, поджаривают лук, наливают воды. Перед закипанием опускают в кастрюлю вымытый маш, а когда его зерна разварятся, суп солят, затем добавляют очищенную и нарезанную крупными кубиками тыкву, варят еще 25 мин при закрытой крышке. По готовности суп снимают с огня, дают немного постоять, затем разливают в касы, посыпают красным молотым перцем и мелко нашинкованной кинзой.

ШИРКОВАК (МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ)

Тыква 400 г, рис 1 ст., молоко 3000 г, соль 1 ч.л.

Подготовленную тыкву режут крупными кубиками, моют, закладывают в кастрюлю вместе с перебранным

промытым рисом, заливают водой. Варят до полуготовности. Наливают молоко, после закипания варят еще 8—10 мин. Кастрюлю снимают с огня, закрывают крышкой, дают отстояться 15—20 мин.

КАЙМОК ШУРПА (СУП ИЗ СМЕТАНЫ)

Тыква 300 г, сметана 400 г, вода 1000 г, кукуруза в початках молочно-восковой спелости 6 шт., лук 3 головки, кинза 2 ст. л., соль.

В разогретый алюминиевый казанок наливают сметану, перемешивают, добавляют мелко нашинкованный лук, варят его на слабом огне до мягкости, затем наливают воду, дают ей закипеть, укладывают початки кукурузы, разрезанные пополам, тыкву, нарезанную кубиками, и варят 30—35 мин на слабом огне. Перед подачей заправляют солью. К супу подают патыр (лепешку).

ОШКОВАК ПАЛОВ (ПЛОВ С ТЫКВОЙ)

Тыква 300 г, мясо 300 г, рис 1000 г, жир 300 г, лук 3—4 головки, морковь 300 г, соль, специи.

Подготовленную тыкву режут на куски в виде спичечных коробков, промывают в холодной воде и опускают в зирвак плова, варят до полуготовности, после этого засыпают рис, доливают оставшуюся часть воды, солят по вкусу и после упарки воды закрывают плов крышкой, чтобы дошел. Готовый плов выкладывают на блюдо, а куски подают в тарелках отдельно, лучше в холодном виде.

Зирвак — поджаренное мясо с луком и морковью. Необходимо, чтобы прожарились все продукты и каждый из них сохранил свойственный для него вид. Специи добавляют в зирвак после поджаривания продуктов.

СОТЛИ ЧУЖДА (МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ БЕЛОГО НЕОЧИЩЕННОГО ПРОСА)

Тыква 300 г, джугара 200 г, молоко 3 л, соль.

Джугару толкут, смачивая водой, пока не отделится шелуха, чистят, промывают и опускают в котел, наливают воды и варят на слабом огне 30—35 мин. Затем сливают всю оставшуюся воду из котла, а джугару заливают молоком. Добавляют тыкву, нарезанную кубиками, соль, варят еще 20—25 мин на слабом огне до готовности.

КАДИ БИЙРОН (ТЫКВА ТУШЕНАЯ)

Тыква 1000 г, масло топлен. 500 г (для фритюра), сметана 200 г.

Подготовленную тыкву режут крупными кубиками, солят. Из топленого масла делают фритюр, обжаривают

в нем тыкву до образования корочки. В кастрюлю наливают немного кипятку, опускают поджаренную тыкву, заливают сметаной, накрывают крышкой и тушат на слабом огне 10—12 мин. Такую тыкву можно использовать в качестве гарнира.

**ДИМЛАМА ОШКОВОК (ТЫК-
ВА ФАРШИРОВАННАЯ)**

Тыква 2000 г, мясо 500 г, лук репчатый 2 шт., перец черный, масло топлен. или сметана 2 ст., соль.

Со спелой тыквы срезают «крышку» в 2—3 см ниже плодоножки, вынимают семена, накрывают срезанной «крышкой», ставят на подносе в духовку или тандыр на 2—3 ч.

Фарш: мелко нарезают баранину, заправляют луком, солью и черным перцем, все перемешивают. Тыкву можно приготовить со сметаной или топленым маслом. При подаче на стол у готовой тыквы отделяют кору.

**КОВАН ХУНОН (ПАРОВОЙ
РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ ИЗ
ТЫКВЫ)**

Тыква 500, лук 2 шт., шкварки 1 ст, сало курдючное 100 г, сметана густая 1 ст., соль, перец.

Замешивают тесто, как на манты, тонко раскатывают и смазывают кислой сметаной или жиром. Сладкую тыкву режут мелкими кубиками — «горошком», смешивают с рубленым луком, шкварками или мелко нарезанным салом, хорошо перемешивают. Добавляют соль, перец, густую сметану и еще раз перемешивают. Начинку ровным слоем выкладывают на подготовленный сочень, сворачивают рулетом и отваривают на пару в течение 20—25 мин.

**ОШКОВАК САМСА (ПИРОЖ-
КИ С ТЫКВОЙ)**

Тыква 1500 г, лук 500 г, перец красный и соль.

Готовое кислое тесто выкладывают на стол или пирожковую доску, посыпают мукой, делят на шарики величиной с орех. Раскатывают шарики в виде круглых лепешек толщиной 1 мм, на каждую из них — по 1 ст. л. подготовленного из тыквы фарша и делают пирожки в виде четырехугольника (можно и другой формы).

Выпекают в духовом шкафу или тандыре. При выпечке пирожков в тандыре их можно прилеплять к нижней горизонтальной стенке. Если прилепить к верхней стенке, то весь сок начинки может вытечь. Время выпечки пирожков в духовке 20—25 мин. Для приготовления фарша натирают на терке тыкву, добавляют соль, красный молотый перец, мелко нашинкованный лук, тщательно пере-

мешивают. Если фарш получается очень сочным, то посуду с тыквой ставят наклонно, чтобы вытек сок. Сок используется для теста.

КАДИ БАРАК (ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕННЫЕ С ТЫКВЕННОЙ НАЧИНКОЙ)

*Тесто: мука 1000 г, яйца 2 шт.,
сок тыквенный 1 ст., соль 2 ч.л.
Фарш: тыква 1500 г, сахар 100 г,
масло растит. для фритюра
1000 г, соль.*

Тыкву натирают, отжимают сок, посыпают сахаром. Используя тыквенный сок, готовят тесто, как на пельмени, режут его на квадратики 4×4 см, начиняют тыквенным фаршем и формируют пельмени. Обжаривают их во фритюре.

КАДИ ГУРУЧ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША)

*Тыква 100 г, масло топлен. 50 г,
рис 2 ст., молоко 1/2 л, вода
1/2 л, соль.*

Очищенную тыкву натирают на терке. Массу добавляют в полуготовый ширгуруч и продолжают варить, часто помешивая. Готовую кашу немного солят, перекладывают на блюдо, поливают топленным маслом и подают к столу.

Ширгуруч: рис перебирают, промывают 3—4 раза. Наливают в кастрюлю 0,5 л воды, дают закипеть, сыпят рис, добавляют немного соли. Когда рис сварится, наливают молоко в 3—4 приема. Кашу следует постоянно помешивать.

КИЕМ ТЫКВЕННЫЙ

*Тыква 1000 г, сахар 2400 г, вода
2 л, лимон 2 шт., шафран 1 ст.л.*

Тыкву натирают на крупной терке, опускают в кипящий сахарный сироп. Варят, все время помешивая деревянной ложкой или палочкой. В готовый киём добавляют лимонный сок, шафран, размешивают.

ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ

ШОРБА ТУРКМЕНСКАЯ (СУП)

*Тыква 400 г, мясо баранины
750 г, масло топлен. 50 г, лук
репчатый 2—3 шт., помидоры 2—
3 шт., патыры (лепешки) 2 шт.,
перец красный молотый 1 ч.л.,
перец черный (раздавленный
горошек) 10—12 шт., вода 2 л.*

Мясо режут мелкими кубиками в 1 см, помидоры и тыкву таких же размеров, лук вдвое мельче. Мясо пережаривают на собственном жире или топленном масле,

затем добавляют овощи, лук, слегка солят, обжаривают и тушат около 20—25 мин. Заливают кипятком, добавляют соль, перец и варят на умеренном огне до готовности мяса. Перед подачей на стол в тарелки крошат патыры или другие лепешки, залитые предварительно бульоном, а затем делят густую часть шорбы по тарелкам.

ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ

ШИРУКАЛУ — СУП МОЛОЧ- НЫЙ С ТЫКВОЙ

*Тыква 1000 г, молоко 2 л, рис
1 ст., масло слив. 50 г, соль.*

Подготовленную тыкву режут кубиками и заливают холодной водой на 40—60 мин. В небольшом количестве воды отваривают рис до полуготовности. Добавляют молоко и опускают после заливки тыкву, доводят до готовности на слабом огне в течение 20—25 мин, заправляют солью, сливочным маслом.

МОШОБА — СУП С МАШЕМ И ТЫКВОЙ

*Тыква 70 г, маш 80 г, сало топлен.
10 г, лук репчатый 25 г, зелень
10 г.*

В разогретом жире обжаривают мелко нарезанный лук, заливают водой, засыпают перебранный промытый маш, варят 20—30 мин, добавляют тыкву, нарезанную крупными кубиками, и варят еще полчаса. В конце варки суп заправляют солью и специями. При подаче посыпают рубленой зеленью.

КАДУШУРБО — СУП МЯС- НОЙ С ТЫКВОЙ

*Тыква 120 г, мясо баранины 120 г,
картофель 80 г, морковь 30 г,
лук репчатый 30 г, лук зеленый
20 г, томат-пюре 10 г, зелень
10 г.*

Мясо баранину режут крупными кусками, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят 30—40 мин. После этого добавляют очищенную целую морковь, картофель, нашинкованный лук и варят до готовности. При подаче мясо нарезают на куски весом 25—50 г, укладывают в касы и посыпают мелко нарезанной зеленью и зеленым луком. Отваренные мясо, картофель, морковь можно подать отдельно, добавив свежих помидоров.

За 30—40 мин до готовности кладут очищенную тыкву, нарезанную крупными ломтиками. Можно добавить и рис (30 г на порцию).

КАДУБАРАК — ВАРЕНИКИ С ТЫКВОЙ

Тыква 500 г, жир 50 г, масло слив. 50 г или кислое молоко 200 г, лук репчатый 100 г, соль, перец.

Крутое пресное тесто раскатывают на тонкие лепешки, нарезают квадратики размером 8×8 см, на середину их укладывают фарш из тыквы и лука и защипывают концы.

Фарш: очищенную тыкву натирают на терке, добавляют нашинкованный лук, пережаривают, заправляют солью и перцем. Готовые вареники отваривают в подсоленной воде, вынимают шумовкой, подают со сливочным маслом или кислым молоком.

МАНТУ КАДУЧИ — ПЕЛЬ- МЕНИ ПАРОВЫЕ С ТЫКВОЙ

Фарш: тыква 50 г, сало курдючное 10 г, лук репчатый 40 г, молоко кислое 30 г или сметана 10 г, зелень, соль, специи.

Подготовленную тыкву и курдючное сало нарезают на мелкие кубики, посыпают солью, перцем, смешивают с мелко нарубленным луком и зеленью кинзы, укропа, слегка пропаривают. Пресное тесто делят на куски весом 18—20 г и раскатывают на лепешки с утолщенной серединой. На середину лепешки укладывают фарш и защипывают ее, придавая круглую или продолговатую форму. Манту отваривают на пару в каскане, смазанном маслом. При подаче поливают кислым молоком, посыпают молотым черным перцем и рубленой зеленью.

БЕЛЯШИ С ТЫКВОЙ

Тыква 80 г, лук репчатый 40 г, зелень 2 ст.л., жир для жарки 10 г.

Тертую тыкву смешивают с мелко рубленным репчатым луком и зеленью, заправляют солью и специями. Тесто готовят опарным способом. После брожения его раскатывают в лепешки толщиной 4—5 мм, на которые кладут фарш, и края теста защипывают к середине. Беляши обжаривают в жире.

САМБУСА И КАЛУЧИ — ПИ- РОЖКИ С ТЫКВОЙ

Тыква 500 г, лук репчатый 150 г, сало курдючное 70—80 г, соль, специи по вкусу.

Готовят дрожжевое безопарное или крутое пресное тесто с расстоем 30—40 мин. Тесто режут на кусочки в виде небольших лепешек с утолщенной серединой, укладывают фарш и формируют в виде треугольника. Выпекают пирожки в тандыре. Горячие самбусы смазывают жиром. Для приготовления фарша тыкву измельчают на терке, смешивают с мелко нарубленным репчатым

луком и курдючным салом и слегка прожаривают. Заправляют солью, перцем. Самбусу подают на стол в горячем виде.

**КАЛУБИРЬЕН БО ТУХУМ —
ТЫКВА ЖАРЕНАЯ С ЯЙ-
ЦАМИ**

*Тыква 400 г, жир 15 г, яйца
2 шт., зелень 10 г.*

Тыкву, очищенную от кожуры и семян, режут маленькими кубиками и жарят 6—7 мин, добавляют взбитые яйца и доводят до готовности. Посыпают зеленью.

**КАДУЩАВАЛА — КАША
ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ**

*Тыква 200 г, пшено 80 г, молоко
150 г, масло слив. 10 г.*

Тыкву очищают от кожуры и семян, режут на мелкие кубики, варят в молоке 10—15 мин, затем засыпают промытое пшено и варят на слабом огне до готовности. Такую же кашу можно приготовить из риса и других круп.

ТЫКВА В МЕНЮ ИНОСТРАННОЙ КУХНИ

**ТЫКВЕННЫЙ СУП ПО-ФРАН-
ЦУЗСКИ**

*Тыква 1000 г, картофель 500 г,
молоко 1 л, пшеничный хлеб,
перец, соль.*

Тыкву чистят, режут кубиками. Так же готовят картофель. Варят в соленой воде около 40 мин. Воду сливают, овощи протирают. В протертую массу вливают горячее молоко, соль, перец. Хорошо размешивают, доводят до кипения. К супу подают гренки.

ГУЛЯШ ПО-МАРОККАНСКИ

*Тыква 1700 г, телятина 1500 г,
масло слив. 60 г, лук репчатый
120 г, картофель 2000 г, яблоки
500 г, мука 30 г, сливки 180 г,
вода 100 г, сахар 20 г, соль,
перец, зелень.*

Мякоть телятины моют, режут на кусочки по 30 г, добавляют масло, воду, соль, перец и в закрытой посуде припускают до мягкости, после чего его обжаривают вместе с луком. Как только на мясе образуется поджаристая корочка, к нему подсыпают муку и, постоянно помешивая, вводят частями горячие сливки и воду, тушат до готовности. Тыкву моют, режут на крупные части, очищают от кожуры и семян. Половину нормы тыквы посыпают сахаром и запекают в духовке. Из оставшейся тыквы, очищенного картофеля и яблок выемкой вынимают шарики, величиной с лесной орех и по отдельности варят во фритюре (избытке жира), солят по вкусу. Остатки яблок без семян припускают в соусе, протирают и добав-

ляют к готовому мясу. При подаче к столу в тарелку кладут испеченную тыкву, на нее сверху тушеное мясо, а сбоку укладывают горками шарики жареного картофеля, яблок и тыквы, посыпают нарезанной зеленью петрушки.

ТЫКВА ПО-ВЕНГЕРСКИ

Тыква 500 г, перец сладкий 100 г, сало свиное 50 г, лук 1 шт., сметана 150 г, мука 1 ст.л., укроп.

Подготовленную тыкву режут на кусочки, сладкий перец — полосками, поджаривают мелко нарезанную луковичу на свином сале. Все это тушат в $\frac{1}{8}$ л бульона или воды. Заправляют поджаренной мукой. Перед подачей на стол смешивают со сметаной и нарубленным укропом.

ТЫКВА ПО-РУМЫНСКИ

Тыква 1500 г, рис 150 г, помидоры 100 г, лук репчатый 1 шт., чеснок $\frac{1}{2}$ зубка, соль, перец, масло раст. 30 г, тертый сыр 15 г, тертый хлеб 15 г.

Чистят небольшую тыкву, делят пополам, вынимают содержимое и начиняют смесью из предварительно замоченного риса, нарезанных кубиками помидоров, мелко нарезанной и поджаренной луковичу, половины зубчика чеснока, соли, перца. Нафаршированные половинки тыквы посыпают тертым хлебом и сыром, поливают растительным маслом и доводят до готовности в духовке на сильном огне в течение 15 мин, предварительно долив $\frac{1}{4}$ л бульона.

БОБЫ ЧЕРНЫЕ С СЕМЕНАМИ ТЫКВЫ (ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ).

Семена тыквы 25 г, бобы черные 110 г, шпик 30 г, масло слив. 7 г, чеснок 5 г, тмин 1 г, соль.

Бобы перебирают, промывают и замачивают в холодной воде на 12 часов. Варят их в течение двух часов. Затем воду сливают. Шпик нарезают мелкими кусочками, обжаривают в масле. Бобы смешивают с обжаренной свиной, толченым чесноком, тмином, семенами тыквы и прогревают. Подают в горячем виде.

КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ ПО-ПОЛЬСКИ

Тыква 500 г, молоко 500 г, сахар 80 г, крахмал 50 г, ванилин 1 ч.л., сок фруктовый 100 г.

Подготовленную тыкву натирают на мелкой терке. Крахмал разводят холодным молоком и вливают в горячее молоко, не переставая помешивать, доводят до кипения. Добавляют ванилин, сахар, соль, тертую тыкву, размешивают и прогревают, разливают в вазочки и охлаждают. Подают с ягодным соком (малина или красная смородина).

ТЫКВА С КВАШЕНОЙ КА- ПУСТОЙ ПО-НЕМЕЦКИ

*Тыква 500 г, шпик 40 г, квашеная
капуста 300 г, лук 1 шт., яб-
лочный сок 2 ст., гвоздика 2 шт.,
соль, сахар.*

Мелко нарезанный шпик обжаривают, закладывают в него капусту, тушат 10—15 мин. Затем добавляют нарезанную тыкву, яблочный сок, растертую гвоздику, соль, сахар и тушат до тех пор, пока тыква не станет мягкой.

ПЕРЕРАБОТКА И КОНСЕРВИРОВАНИЕ

ТЫКВА СУШЕНАЯ

Используют хорошо вызревшие желтомясые столовые сорта. Плоды моют, режут на несколько долей, удаляют плаценту с семенами, очищают от коры и режут на дольки толщиной 0,5 см по всей длине плода. Чтобы улучшить цвет тыквы, ее бланшируют в подсоленной и быстро охлаждают в холодной воде. Раскладывают на сито и сушат 2 ч при температуре 55—60° С, а затем при 70—80° С. Через полчаса после окончания сушки, когда продукт охладится, его можно перемолоть в мясорубке. Порошок хорошо укупоривают, и в таком виде он идет на изготовление супов, пюре, каш.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ

*Тыква подготовленная 1000 г,
сахар 1500 г, вода 2 ст., ванилин
или лимонная кислота на кончике
ножа.*

Не совсем зрелые плоды моют, режут на части, отделяют мякоть от кожуры и семян, режут на кубики и бланшируют в кипящей воде в течение нескольких минут, затем охлаждают холодной водой. Вместо бланшировки кусочки можно погрузить на 10—12 мин в 1,5%-ный раствор питьевой соды или известковую воду, затем промывают в чистой воде. Подготовленную тыкву заливают горячим сиропом и оставляют на 6 ч, затем варят 30—35 мин. После этого снимают с огня на 2—3 часа. Варку повторяют 2—3 раза. Затем варенье варят до готовности. В конце варки добавляют ванилин.

Для приготовления известковой воды к 5 л воды добавляют маленькими порциями 400 г негашеной извести. После окончания гашения жидкости дают отстояться, осторожно сливают и фильтруют.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ И БРУСНИКИ

Тыква 500 г, брусника 1000 г, сахар 250 г, корица 5 г, гвоздика 2 г.

Бруснику перебирают, промывают, откидывают на дуршлаг, засыпают сахаром и варят 30 мин, часто помешивая. Тыкву чистят, режут кусочками, смешивают с брусникой, добавляют гвоздику и корицу и варят до мягкости тыквы. Охлаждают, раскладывают в банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

СИРОП С ТЫКВОЙ

Тыква 500 г, сахар 1200 г, вода 1 л, щепотка шалфея или лимонной кислоты.

Готовят жидкий сироп. Тыкву натирают на терке и опускают в кипящий сироп. Во время варки сироп постоянно перемешивают, доводят до готовности, затем добавляют шафран или лимонную кислоту.

ЦУКАТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 1000 г, сахар 1000 г, вода 850 г, лимонная кислота 1 ч.л., ванилин на кончике ножа, сахарная пудра 150 г, содовая вода (1 ч.л. соды на 1 л воды).

Тыкву очищают от кожуры и семян, режут на кубики и заливают содовой водой на 10—15 мин. Промывают холодной водой, кладут в чистую кастрюлю, насыпают туда сахарный песок, наливают воду и варят на сильном огне, постепенно его убавляя. Готовность тыквы определяют по прозрачности и уменьшению сиропа. В конце варки добавляют лимонную кислоту и ванилин. Затем тыкву отбрасывают на дуршлаг, подсушивают, пересыпают сахарной пудрой, отсеивают лишний сахар и укупоривают.

ТЫКВЕННОЕ ПОВИДЛО

Тыква 1700 г, сахар 500 г, лимонная кислота 3 г.

Очищают от кожуры тыкву, нарезают мелкими кусочками, добавляют немного воды, закрывают кастрюлю и тушат на слабом огне до мягкости. Массу протирают через сито, перемешивают с сахаром, ставят на слабый огонь и уваривают до густоты повидла. В конце варки добавляют лимонную кислоту, можно и ванильный сахар. Повидло выкладывают в стеклянную посуду, плотно закрывают крышками или бумагой.

ПОВИДЛО ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНОЕ

Тыква 800 г, яблоки 1200 г, сахар 1000 г, корица или апельсиновая кожура $\frac{1}{4}$ ч.л., айва 2—3 плода.

Подготовленную тыкву режут кубиками и тушат в небольшом количестве воды. Очищенные от кожуры и

семян яблоки также тушат и горячими протирают через сито, добавляют к ним тыкву, сахар (500) и варят 10 мин на слабом огне, помешивая деревянной лопаткой. Затем всыпают остальной сахар (500), тертую корицу или апельсиновую кожуру. Очень ароматным будет повидло, если добавить несколько натертых на терке плодов айвы. Готовность повидла определяют по капле, которая на холодной тарелке не должна растекаться. Горячее повидло сразу же перекладывают в сухие прогретые банки, закатывают их прокипяченными, но сухими крышками. Если повидло варить достаточно долго, когда масса при помешивании начнет отставать от дна, его можно герметически не закрывать. Такое повидло перекладывают в чистые сухие банки и накрывают марлей и пергаментом, смоченным спиртом или водкой, обвязывают. Это повидло вместе со сливками или молоком является прекрасным детским питанием.

Повидло из пюре тыквы, дыни и яблок готовят по рецепту «Повидло из пюре дыни, тыквы и яблок».

МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ И РЕВЕНЯ

Тыква 300 г, ревень 200 г, сахар.

Тыкву пекут на сковороде в духовке, затем протирают через сито. Ревень очищают, очень мелко шинкуют, смешивают с протертой тыквой и тушат, изредка помешивая. Когда масса загустеет, добавляют сахар по вкусу.

КОМПОТ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква 1000 г, сахар 400 г, лимонная кислота 5 г, гвоздика 1—2 шт., уксус 4%-ный 1 л.

Используют тыкву с желтой или оранжевой мякотью. Плоды моют, очищают от кожуры и плаценты, режут на ломтики или кубики. Затем заливают нарезанную тыкву уксусом и выдерживают 2 ч. В результате такой выдержки тыква становится лишь слегка кисловатой и несколько прозрачной. Уксус сливают, а вымоченную тыкву варят в течение 10—15 мин в 30%-ном сахарном сиропе (400 г сахара на 1 л воды). Проваренные кусочки охлаждают, укладывают плотно в банки и заливают 60%-ным сахарным сиропом, слегка подкисленным лимонной кислотой, или добавляют прямо в банки по одному кружку лимона. Кроме того, добавляют гвоздику или небольшой кусочек корицы. Стерилизуют пол-литровые банки 20—25 мин.

ТЫКВА С ФРУКТАМИ

Тыква, яблоки и сливы по 250 г, изюм 2 ст.л., сахар 40—50 г, корица 2 щепотки, кислое молоко (кефир, простокваша) 2 ст., масло слив. 20 г.

Тыкву нарезают дольками и припускают в масле с небольшим количеством воды. Фрукты мелко измельчают, перемешивают с изюмом и тыквой, посыпают сахаром, корицей и добавляют кислое молоко.

ТЫКВА КИСЛО-СЛАДКАЯ

Тыква 1000 г, сахар 400 г, вода 250 г, уксус 4%-ный 1 л., корка лимона 1/2 шт., гвоздика 2 шт., корица, имбирь.

Тыкву очищают от кожуры и семян, режут на ломтики или небольшие кубики, заливают слабым раствором уксуса. На следующий день готовят маринадную заливку. На 1 л слабого раствора уксуса берут сахар, корку лимона, корицу, имбирь и гвоздику. Смесь кипятят 5 мин. Нарезанную тыкву выкладывают в маринадную заливку и варят несколько минут до полуготовности, после чего охлаждают и укладывают в банки вместе с процеженной маринадной заливкой. После этого закрывают банки пергаментной или парафиновой бумагой. Хранят продукт в прохладном месте.

ТЫКВЕННЫЙ НАПИТОК «ВОЛЖСКИЙ»

Тыквенный сок 1/4 ст., свекольный сок 1 ст.л., рябиновый сок 1 ст.л., сахар по вкусу.

В тыквенный сок вливают рябиновый и свекольный соки или квас, по вкусу добавляют сахар и перемешивают. Подают напиток хорошо охлажденным.

ДЕСЕРТНЫЙ НАПИТОК «ПА- ЛАВ КАДУ»

Тыквенный сок 1/3 ст., яблочный сок 2/3 ст., сахар.

В тыквенный сок вливают яблочный, добавляют по вкусу сахар и перемешивают. Подают напиток хорошо охлажденным.

ТЫКВЕННО-РЯБИНОВЫЙ НАПИТОК

Тыквенный сок 1/2 ст., рябиновый сок 1,5—2 ст., сахар.

В тыквенный сок вливают рябиновый, добавляют по вкусу сахар и перемешивают. Подают напиток хорошо охлажденным.

ТЫКВА МАРИНОВАННАЯ

Первый способ. Используют столовые сорта с вызревшей мякотью. Плоды хорошо промывают, режут на части, срезают кору, очищают от семян и плаценты, режут мякоть на кусочки размером 1,5—2 см, бланшируют в кипящей воде в течение 3—4 мин, охлаждают в холодной воде и укладывают в банки. В банку емкостью 0,5 л должно быть уложено 550 г, в т.ч. 400 г тыквы и 150 маринадной заливки. На 10 банок пол-литровой емкости нужно приготовить 2 л маринадной заливки. Для этого в эмалированную кастрюлю наливают 1350 мл воды и насыпают 490 г сахара. Смесь кипятят 10—15 мин, фильтруют в горячем состоянии через 3—4 слоя марли. Затем сироп вновь выливают в эмалированную кастрюлю, добавляют 220 мл 80%-ной уксусной кислоты.

В подогретые пол-литровые банки в первую очередь укладывают пряности: душистый горошек 3—4 шт., корицу ломаную 1 кусочек, гвоздику 2—3 зерна. Закладывают подготовленные кусочки тыквы, которые заливают горячей (80—85° С) маринадной заливкой. Наполненные банки накрывают прокипяченными крышками и устанавливают в ванну с водой, нагретой до 60—70° С для пастеризации. Режим пастеризации при 85° С для банок емкостью 0,5 л — 10 мин. После пастеризации банки закатывают, переворачивают вниз горлышком и охлаждают.

На 10 банок маринованной тыквы требуется: тыквы столовой 6000 г, маринадной заливки 1600 г, уксусной кислоты 80%-ной крепости 2 ч.л., корицы 5 г, перца душистого 2 г, гвоздики 1,5 г. Отходы тыквы при очистке и бланшировке составляют до 35%.

Второй способ. Для маринования отбирают плоды столовой тыквы с яркой плотной мякотью, очищают от кожуры, семян и плаценты, режут на мелкие кусочки толщиной 2—3 см, затем опускают на 7—10 мин в кипящую воду для некоторого размягчения. Проваренную тыкву охлаждают в воде. На дно банки укладывают все необходимые по рецептуре пряности: 3 горошины горького черного перца, 3 горошины душистого перца, 2 шт. гвоздики, немного корицы и 2 лавровых листа на 0,5-литровую банку.

В состав заливки входят поваренная соль 40 г, сахар 400 г, уксусная кислота 6%-ная 250 мл (слабокислые маринады) или 460 г (острые маринады). Ее кипятят,

а уксусную кислоту добавляют после фильтрации заливки. Банки укупоривают крышками и стерилизуют в горячей воде. Хранят в темном помещении.

Тыква 600 г, уксус 5%-ный 200 г, сахар 80 г, соль 10 г, корица 0,1 г, перец душистый 0,1 г, лавровый лист 0,1 г, вода 300 г.

Третий способ. Тыкву, нарезанную кубиками, заливают маринадом и варят 10—15 мин. Она должна быть мягкой, но не дряблой, затем охлаждают, через 2—3 ч выкладывают в стеклянную широкогорлую тару с таким расчетом, чтобы она была покрыта маринадом. Для предохранения маринада от быстрой порчи сверху наливают тонкий слой растительного масла. Тыкву маринованную используют как гарнир к мясным, холодным и горячим блюдам.

Приготовление маринада: в воду добавляют корицу, гвоздику, перец душистый, лавровый лист, соль, сахар и все это кипятят, затем процеживают и смешивают с уксусом.

ТЫКВА В ОВОЩНОМ МАРИНАДЕ

Тыква, патиссоны или огурцы 1300 г, мука 5 г, масло растит. 6 г, маринад из овощей с томатом 50 г, соль, перец, зелень.

Первый способ. Тыкву нарезают по 2—3 куска на порцию, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят. Готовую тыкву заливают маринадом из овощей с томатом и тушат 10—15 мин. Подают тыкву в салатнике или на глубоком фарфоровом блюде, посыпав зеленью.

Тыква или патиссоны 1300 г, маринад из овощей с томатом 75 г, соль, перец, зелень.

Второй способ. Нарезанную тыкву посыпают солью, перцем, помещают в сотейник, заливают маринадом из овощей с томатом, закрывают посуду крышкой, доводят до кипения и тушат на слабом огне до готовности (40—50 мин), затем охлаждают. Подают как гарнир к мясным холодным и горячим блюдам.

ТЫКВА КОНСЕРВИРОВАННАЯ

На трехлитровую банку: тыква 2500 г, сахар 150 г, вода 1,5 ст., уксус столовый 1,5 ст.

Для этих целей отбирают плоды сладкой столовой тыквы, очищают от корки и семян. Режут на куски, чтобы они свободно проходили в горлышко посуды, укладывают в кастрюлю, заливают водой и ставят на огонь,

чтобы тыква притомилась. Когда она станет мягкой, добавляют сахар и уксус, дают прокипеть. Горячую тыкву укладывают в прогретые чистые банки, заливают кипящим отваром так, чтобы куски тыквы были полностью покрыты. Стерилизуют 15—20 мин и закатывают крышками.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

Хорошо вызревшую тыкву с плотной оранжевой мякотью режут пополам, удаляют семена с плацентой, очищают от кожуры. Затем ее режут на кубики примерно в 1 см, бланшируют в кипятке 1—2 мин и охлаждают в холодной воде. В банку емкостью 0,5 л помещают около 350 г тыквы, 15 мл 10%-ного уксуса, по 3—4 шт. гвоздики или черного перца, кусочек корицы и 1 лавровый лист, заливают кипящим раствором (на 1 л воды 30 г соли и 20 г сахара), прогревают в слабо кипящей воде банки 12—15 мин, укупоривают и охлаждают.

ИКРА ИЗ ТЫКВЫ И ПАТИССО- СОНОВ

Расход продуктов на кг смеси:
тыква или патиссоны 700 г, мор-
ковь 50 г, белые коренья 10 г,
лук 40 г, томатное пюре 200 г,
зелень 3—5 г, сахар 10 г, соль
15 г, перец молотый 1 г.

Тыкву и патиссоны режут на кусочки, обжаривают в растительном масле. Чтобы при обжарке не впитывалось много масла, кусочки должны быть толстые 3—3,5 см. Отдельно обжаривают морковь, белые коренья и лук. Все компоненты пропускают через мясорубку и перемешивают. Добавляют к ним мелко нарезанную зелень, соль, сахар, перец (горький, душистый или красный молотый), а также несколько уваренную томатную протертую массу. Все тщательно перемешивают и нагревают в кастрюле до кипения. Расфасовывают в горячем виде в банки, укупоривают и стерилизуют пол-литровые банки 75 мин, а литровые — 100 мин.

Таким же образом можно приготовить икру из кабачков.

ТЫКВА НА ПРИЗ

Перешеголять тыкву по крупности плодов — дело затруднительное, если не безнадежное. Классик овощного дела профессор Н. Кичунов в свое время гордился, что вырастил тыкву весом в полцентнера, а потом оказалось, что бывают и крупнее. В начале нашего века

огородники из кожи вон лезли, чтобы перешеголять друг друга и вырастить тыкву на приз. Придумывали разные хитрые приемы увеличения габаритов. Правда, призовые громадины отличались только циклопическими размерами. На вкус оказывались водянисты и пресны, потому что хозяева в погоне за сенсацией перекармливали их жидкими удобрениями.

Что же касается вкуса, то под Петербургом огородники заметили интересный факт. Самые наивкуснейшие плоды дает тыква, посаженная на ... крышах погребов! Сначала предположили, что такой феномен вызывают испарения тех продуктов, которые хранятся в погребе. Стали стараться набивать подземные кладовые изысканными яствами. Однако причина оказалась более прозаической. Просто в условиях сырого Петербурга эти крыши оказались самым сухим местом, откуда скатывалась вся лишняя и вредная для вкусовых достоинств этих овощей влага.

Отсюда сделали правильный вывод: поить тыкву нужно, но не чересчур. А поскольку в те времена не было специальных реле и датчиков, журнал «Сад и огород» предложил простое и надежное средство. Суть его такова: рядом с плетью тыквы ставится ведро с водой. В него опускают конец хлопчатобумажной веревки. Нечто вроде большого фитиля. Другой конец фитиля обертывают вокруг стебля и втыкают в землю возле корней. Вода постепенно сочится, орошая корни именно тогда, когда они нуждаются во влаге. Каждая плеть работает с собственным водопроводом!

Правда, и тут надо соображать и не делать все по шаблону. Вскоре после опубликования заметки в редакцию посыпались возмущенные письма. Читатели сетовали, что ведро с фитилем не прибавило размеры тыквы. И урожай. А все из-за того, что любители призовых созданий не удосужились прочесть совет журнала полностью. Ведро ставили. Фитиль в почву закапывали. Но делали это слишком рано, когда еще завязь на плети не достигала величины кулака (а именно так советовал журнал!). В результате слишком сильно разрасталась зелень, а на долю плодов мало что оставалось!

В конце войны остроумное решение тыквенной проблемы нашел москвич А. Земляков, бывший тогда главным инженером Московского авиационного института. Работая в огородной комиссии, он настойчиво предлагал сотрудникам разводить плантации на свалках строительного мусора возле домов на окраинах столицы. Те возмущенно отказывались. Тогда Земляков взялся за дело сам. Выкопал ямы, насыпал туда по ведру плодородной земли и посадил тыквы. Плоды выросли на редкость удачные. Сладкие. Красивые. В Москве никто и никогда таких не получал. Потом Земляков объяснял свою удачу так. Возле зданий теплее. Да еще мусор за день сильно нагревается, а потом под широкими тыквенными листьями долго отдает свое тепло растениям. Лучшего места и не найти!

Ну, а коли зашла речь о тыквенных листьях, то нужно отметить и еще одно их полезное качество. Оно было известно еще издавна. Вместе с тыквой высевали кукурузу и фасоль. Расчет был такой: фасоль защищает кукурузу от вредителей. Но от сорняков она спасти ее не может. И вот тут на помощь приходит тыква. Ее широкие, как у лопуха, листья создают такую надежную тень, что сорняки пробиться не в состоянии. Как поется в известной детской песенке: «Вот компания какая!»

В придачу еще и плоды, конечно, вырастают. Хоть и не на приз, но урожай прибавляют. Эта рационализация меня заинтересовала, и я стал искать: не применяет ли кто в наши дни тройственную культуру? Тройственной не нашел. Но о кукурузе с тыквой мне сообщили из Казахстана. В 1961 году их посеял вместе на одном поле агроном М. Изварин. Получил одной кукурузы только в полтора раза больше обычного. А сколько еще выросло тыквы! За это он получил золотую медаль ВДНХ.

А теперь о тыквенных семенах. В прежние годы огородники, торговавшие тыквой, не всегда знали, куда девать семена. Один из них, размышляя над этой проблемой, сообразил, что семена очень вкусны, жирны, питательны, и решил предложить свой запас кондитерским фабрикам. Шелкают же их в деревнях как семечки! Почему бы не делать халву? Или начинки для шоколадных конфет? С таким предложением рационализатор обратился к журналу «Сельский хозяин». А тот, в свою очередь, к нескольким кондитерским фабрикам.

Результат оказался непредвиденным. Фабриканты единодушно отвергли предложение огородника. Мало того, они выразили крайнее недоумение по поводу неосведомленности журнала в питательной ценности семян. Нет слов, что семена вкусные, но в них содержится глистогонное вещество перерезин. Кто будет есть халву или конфеты с перерезином? В аптеку их надо сдавать, а не в кондитерскую!

Попав в неудобное положение, журнал сухо ответил читателю. И добавил, что есть только один выход: выбивать из тыквенных семян масло. Но поскольку половина его впитается в шелуху, то и такое применение не даст выгоды. С этим вторым замечанием журнал явно поспешил, не обмозговав как следует. Шелуха, оболочка семян — материал изменчивый. У одних сортов толще, у других тоньше. Путем отбора можно сделать ее и совсем тонюсенькой. А ныне вывели сорта и совсем голые. Создали их специально для выжимки масла.

В некоторых странах это масло получают. И очень любят. В Румынии, например, тыквенное масло считается таким же обычным на кухне, как у нас подсолнечное. И не мудрено. Ведь жирность семян тыквы в наше время уже не 15 процентов, как писал старый журнал, а 50! Это выше, чем у горчицы, рыжика, конопли. Выше, чем у льна, мака и даже подсолнуха. А на Дону довели жирность до 58 процентов. Правда, малоопытных агрономов иной раз подводят

самые современные сорта. Стараются человек разводить тыквы покрупнее, чтобы масла получилось побольше. И вдруг замечает, что чем крупнее плоды, тем меньше масла. Проверит жирность — высокая! В чем дело? А дело в том, что в крупных плодах семян оказывается меньше, чем в средних!

Конечно, крупные плоды не пропадают. Их можно с пользой скормить скоту. Это тоже выгодно. Рассказывают про одного фермера, который имел несколько коров и 150 овец, но лишился земли. Остался у него небольшой участок, немногим больше гектара. Как прокормиться с такой мизерной площади, да еще скот сохранить? Фермер перебрал в памяти все известные культуры, подсчитал возможный урожай и понял, что ему не свести концы с концами. И тут он вспомнил о тыкве. Решил рискнуть. Когда поспел урожай, он сделал силос. Четвероногие ели его охотно.

Коровы стали давать больше молока. Оно приобрело такой приятный вкус, что в покупателях отбоя не было. А масло сделалось таким желтым, что у некоторых закралось подозрение, уж не подкрашивает ли фермер свою продукцию? Сам он ел тыквенную кашу.

Могу засвидетельствовать, что это блюдо — превосходная вещь! Впервые отведал я его во время войны у донских казаков. С тех пор это моя любимая еда. Она не только вкусна, но и полезна, что засвидетельствовал не так давно журнал «Здоровье». А в старые годы огородники старались следить за движением цен на молоко и масло. Если они начинали дорожать, площади под тыквой сокращали. Иначе некуда сбывать. Без молока кашу не сварить.

Что еще можно сказать в пользу тыквы? Она почти не имеет вредителей. Урожай пшеницы после тыквы выше, чем после любой другой пропашной культуры. И корм для скота лучше дает, чем любой другой корнеплод.

Итак, идеальный овощ? Нет, есть и у тыквы недочеты. Хоть лежать она может всю зиму, а все же к апрелю на рынках исчезает. Есть, конечно, такие тыквины, что лежат до нового урожая. И даже два года и три. Но это исключения. Такие плоды везут с огорода, как малых детей, осторожно, чтобы не стукнуть, не побить. Да и сорт нужно выбрать.

Сначала думали, что все дело в водянистости. Чем больше воды в плоде, тем меньше лежкость. Оказалось, что так бывает не всегда. Обожглись на этом полтавские огородники. Был у них отличный сорт Местная Рябая. Хранилась хорошо, но третья часть все же загнивала.

Полтавчане решили, что это от избытка воды. Сухого вещества в Рябой было всего 6 процентов. Найти бы сорт, чтобы вдвое больше! Нашли. Называется он Скороспелкой. Ждали, что убыль снизится вдвое. А она вместо этого возросла втрое. Сгнил почти весь урожай.

Надежный показатель — толщина коры. Если толстая кора — плоды лежат дольше. И тут мы подходим к самому трудному моменту в

знакомстве с тыквой. Все разнообразие огородных тыкв относится главным образом к двум родам — тыкве большой и обыкновенной. У первой кора тоньше. Поэтому знатоки стараются скормить сначала большую, а потом обыкновенную. Но как определить, что за сорт лежит на прилавке?

Но допустим, что огородник отлично разбирается в сортах и знает их наперечет. Его подстерегает еще одна опасность, если он пожелает скрещивать тыквы и получать новые разновидности. Какой ни простой кажется тыква, а она приводила в отчаяние не одного овощевода. Специалист по тыквам Л. Бейли, скрещивая тыквы, порою никак не мог разобраться в полученном потомстве. Новые сорта сохраняли новизну только один год. Закрепить нужные качества ему не удавалось. Не надеясь на себя, он посылал семена самым известным семеноводам, но и те не могли получить двух форм, похожих друг на друга.

Обескураженный таким поведением своего любимого детища Бейли решил даже, что законы наследственности не всегда применимы к растениям, а у тыквы они определенно не действуют! А ведь этот ученый был умнейшим человеком своего времени и автором многих учебников по овощному делу.

Конечно, может быть, Бейли не хватило терпения. Чехарда в тыквенном потомстве его просто испугала. Но зато она заинтересовала другого ученого — Л. Бербанка. И он решил выяснить, правда ли, что законы наследственности обходят тыкву стороной?

Случай вскоре представился. Бейли прислали из Чили семена тыквы, плоды которой напоминали по виду увеличенный во сто крат желудь дуба. Кожура была тверда, «как пушечное ядро», и тяжела, как свинец. Зато и хранился уникальный плод до нового урожая. А мякоть отличалась необычной сладостью. Вдобавок чилийская гостья отлично росла на сухих землях, где обычные тыквы не удаются.

Бербанк посеял семена чилийского чуда, но у него выросла такая разношерстная компания, что вначале опустились руки. Однако все же удалось выбрать несколько нужных особей. Семена из них снова дали уйму потомков, не похожих на родителей. Тыква упорствовала. Не отступал и ученый. В результате стойкий сорт желудевидной был получен и закреплен. Так, Бербанк доказал, что законы наследственности подходят и для тыквы. Терпение и труд все победили!



Соусы к салатам, горячим и холодным блюдам, приготовленным из тыквенных

Соусы значительно повышают питательность и ценность блюд, делают их более сочными и привлекательными.

Для приготовления соусов к салатам рекомендуется оливковое и кукурузное растительное масло. Вместо уксуса в салаты лучше добавлять лимонный сок или раствор лимонной кислоты. Салаты, предназначенные для детей, следует заправлять только натуральными соками.

Вкус купленного майонеза можно менять, добавляя в него свежие сливки или молоко: к слишком соленому — сметану или кефир; к слишком острому — растительное масло, вареный соус, сметану.

Для многих блюд можно использовать смеси нескольких соусов.

Перечень предлагаемых соусов и технология их приготовления приводится в соответствии с рекомендацией применения при использовании горячих и холодных блюд, приготовленных из плодов тыквенных растений. Для удобства соусы в кулинарии тыквенных приводятся отдельным разделом, а в рецептах приготовления соответствующих блюд указывается использование вида соуса.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА (СОУС ВИНЕГРЕТ)

Масло растит. $\frac{1}{3}$ ст., столовый уксус или кислый сок 1—2 ст. л., сахар 1 ч. л., перец $\frac{1}{4}$ ч. л., соль.

Все продукты перемешивают и взбивают венчиком или вилкой. Можно заранее приготовить побольше соуса, но каждый раз перед употреблением тщательно взбивать его.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА С ЛУКОМ

Соус из растит. масла 2—3 ст. л., тертый лук репчатый или рубленый зеленый 1 ч. л.

К соусу из растительного масла (см. предыдущий рецепт) добавляют измельченный лук и перемешивают.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

Соус из растит. масла 2—3 ст.л., томатная паста 1 ч.л., томатный сок 1—1 1/2 ст.л., лук тертый 1/2 ч.л.

К соусу из растительного масла добавляют томатную пасту или томатный сок, затем уксус или кислый сок, заправляют луком.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА С ЗЕЛЕНЬЮ

Соус из растит. масла 2—3 ст.л., зелень петрушки рубленая 1 1/2 ч.л., укроп 1 ч.л., зеленый лук рубленый 1/2 ч.л.

Зелень мелко рубят и добавляют в соус из растительного масла.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА СО СМЕТАНОЙ

Соус из растит. масла 2—3 ст.л., лимонный, яблочный или смородиновый сок 2 ст.л., сливки или сметана 2—3 ст.л., сахар 1/2 ч.л., перец, горчица, соль.

Продукты перемешивают, хорошо взбивают, заправляют салат.

СМЕТАННЫЙ СОУС

Сметана 1 ст., сахар 1/2—3/4 ч.л., горчица, перец, кислый сок, соль.

Первый способ. Сметану заправляют сахаром, горчицей, перцем, хорошо перемешивают и взбивают. Если сметана недостаточно кислая, добавляют немного кислого сока или столового уксуса.

Сметана 1000 г, масло слив. 50 г, мука пшен. 50 г, бульон или вода 500 г, перец, соль.

Второй способ. Муку слегка поджаривают без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в закипевшую сметану, размешивают, заправляют солью и перцем, варят 3—5 мин и процеживают.

СМЕТАННЫЙ СОУС С РАСТИ- ТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Сметана 1/2 ст., масло растит. 1/2 ст., 1 желток сырой яичный, сахар 1/2 ч.л., соль, яблочный или лимонный сок 1/2—1 ст.л.

Желток растирают с маслом, добавляют остальные продукты, хорошо взбивают и заправляют блюдо.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ЗЕ- ЛЕНЬЮ

Сметанный соус 1 ст., зелень петрушки, укропа, сельдерея — 1—2 ст.л., лук зеленый или репчатый 1 ч.л.

Мелко изрубленную зелень смешивают с любым из перечисленных сметанных соусов.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

Сметана 1000 г, масло слив. 50 г, мука пшенич. 50 г, бульон или отвар 500 г, томат-пюре 100 г.

Томат-пюре пассеруют на сливочном масле, соединяют с готовым сметанным соусом и прогревают до кипения.

СОУС МАЙОНЕЗ С ЗЕЛЕНЬЮ

Майонез 1 банка, огурец соленый рубленый 1 ст.л., маринованные овощи рубленые 1 ст.л., лук зеленый или репчатый рубленый 2 ст.л., зелень петрушки и укроп рубленые 1 ст.л.

Зелень и другие продукты мелко рубят, смешивают с готовым майонезом, заправляют солью и пряностями.

СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ (КЕФИРА)

Простокваша или кефир 1 ст., сахар 1 ч.л., соль $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ч.л., горчица, перец, сливки или молоко.

Простоквашу или кефир заправляют, хорошо взбивают. Если простокваша слишком кислая, добавляют немного сливок или молока, увеличивают количество сахара.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС ИЗ ЖИРНОГО ТВОРОГА

Творог 100 г, молоко $\frac{3}{4}$ —1 ст., соль, сахар (тмин или горчица)

Творог растирают деревянной ложкой, зернистый творог протирают через сито или пропускают через мясорубку, добавляют молоко, соль, сахар, растирают до получения однородной сметанообразной массы. В сухой творог добавляют больше молока, в жирный — меньше.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Помидоры 500 г, вода или бульон 1 ст., мука 2 ст.л., масло слив. 3 ст.л., томатный сок $\frac{1}{2}$ ст., сахар 1 ч.л., черный перец $\frac{1}{2}$ ч.л., лавровый лист, соль.

Нарезанные красные помидоры заливают горячей водой или бульоном. Солят и варят 10—15 мин. Протирают через сито. Поджаривают муку в масле, разводят томатным соком, добавляют черный перец, сахар и лавровый лист. Варят соус 8—10 мин, пока он не получит густоту сметаны. Заправляют сливочным маслом. Соус можно приготовить из томата-пюре.

СОУС «РЕМУЛЯД»

Майонез 1 банка, огурцы консервированные рубленые 1—2 ч.л., анчоусы или килька 10 г, каперсы рубленые 2 ч.л., лук зеленый или репчатый рубленый и зелень петрушки по 2 ч.л., горчица $\frac{1}{2}$ ч.л.

К готовому майонезу добавляют мелко изрубленные зелень, каперсы, консервированные или соленые огурцы, анчоусы или кильку. Заправляют горчицей и острым соусом.

СОУС ТАТАРСКИЙ

Майонез 1 банка, огурцы консервированные или маринованные овощи рубленные 1—1 1/2 ст.л., лук репчатый 1/2 шт.

К готовому майонезу добавляют мелко изрубленные маринованные овощи и натертый или нарезанный лук.

СОУС КАВКАЗСКИЙ

Майонез 1 банка, хрен натертый 1—2 ст.л., томатное пюре или горчица 1—2 ст.л., сахар.

К готовому майонезу добавляют натертый хрен и томатное пюре или горчицу и сахар.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Кости мясные 1000 г, сало топлен. или гидрожир 30 г, мука пшени. 50 г, томат-пюре 200 г, морковь 100 г, лук репчатый 50 г, петрушка (корень) 30 г, сахар 25 г, маргарин слив. 70 г, соус «Южный» 30—35 г.

Лук режут тонкими ломтиками или соломкой. Морковь натирают на терке. Подготовленные продукты слегка поджаривают, добавляют томатное пюре и продолжают жарить еще 15—20 мин. Остывшую поджаренную муку соединяют с процеженным коричневым бульоном, для этого муку всыпают в посуду с бульоном и размешивают до образования однородной массы. Во избежание заваривания муки и образования комков температура бульона должна быть не выше 50° С. Приготовленную смесь вливают в кипящий бульон, добавляют поджаренные овощи с томатом-пюре и варят при слабом кипении в течение 45 мин — 1 ч. Перед окончанием варки в соус добавляют по вкусу соль, сахар, молотый перец, карамель (жженный сахар), затем процеживают сквозь сито, одновременно протирая через него разварившиеся овощи. Для усиления остроты и вкуса в готовый красный соус добавляют соус «Южный».

КОРИЧНЕВЫЙ СОУС

Кости мясные 1000 г, морковь 100 г, лук репчатый 60 г, зелень петрушки, сельдерей.

Мясные кости мелко рубят, моют и кладут на противень вместе с сырыми нарезанными брусочками морковью, петрушкой, сельдереем, кусками репчатого лука и обжаривают до коричневого цвета. Затем все заливают горячей водой и варят 6—7 ч при умеренном кипячении, периодически удаляя пену и жир.

МОЛОЧНЫЙ СОУС ЖИДКИЙ

Молоко 1000 г, мука пшен. 50 г, масло слив. 50 г, сахар 10 г, соль.

Белую горячую пассеровку разводят горячим молоком, непрерывно помешивая веселкой, добавляют соль, сахар и кипятят 5—7 мин, затем процеживают. Подается соус к горячим овощным и крупяным блюдам с гарнирами.

МОЛОЧНЫЙ СОУС СРЕДНЕЙ ГУСТОТЫ

Молоко 1000 г (или бульон мясной, рыбный или вода 250 г, мука 60 г, масло слив. 90 г, лук 90 г, соль.

Для густого соуса: молоко 900 г, мука 120 г, соль.

Муку, пассерованную на масле, соединяют с горячим молоком и варят, непрерывно помешивая при слабом кипении, после чего соус солят. Густой молочный соус используют как начинку для котлет из филе кур и дичи.

Соус средней густоты употребляют для запекаемых блюд.

МОЛОЧНЫЙ СОУС С ЖЕЛТКОМ

Соус молочный средней густоты (см. рецепт выше), желтки 3 шт.

В готовый соус добавляют сырые яичные желтки и тщательно размешивают. Температура соуса должна быть не более 75° С, чтобы не заварить желтки.

СУХАРНЫЙ СОУС

Масло слив. 200 г, сухари пшен. 200 г, лимонная кислота 2 г, соль.

Масло сливочное топят, отделяют от осадка, добавляют поджаренные молотые сухари (из пшен. муки не ниже 1 сорта), лимонную кислоту или лимонный сок, соль, размешивают.

Подают соус к вареным овощам.

СОУС БЕЛЫЙ РЫБНЫЙ

Бульон рыбный 1100 г, лук репчатый 30 г, масло слив. или маргарин 50 г, мука пшен. 50 г, петрушка или сельдерей 200 г, соль.

В горячую белую пассеровку вливают $\frac{1}{3}$ часть нормы горячего рыбного бульона и вымешивают до тех пор, пока масса не станет совершенно однородной, затем в два приема добавляют остальной бульон; в тот, что остается от вареной рыбы, добавляют нарезанную ломтиками петрушку, лук репчатый и варят соус 45—50 мин, после чего процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи.

Приготовление белой жировой пассеровки: масло или сливочный маргарин нагревают до полного испарения влаги, всыпают пшеничную муку не ниже 1 сорта слоем не

более 5 см и, помешивая веселкой, обжаривают при температуре 110—120° С, чтобы цвет муки не изменился.

СОУСЫ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 9, 11; 7,
10— без соли.

Мука пшен. 15 г, масло слив. 30 г,
молоко 200 г, яйца 2 шт.

Первый способ. Муку пассеруют на масле до светло-желтого цвета, разводят кипящим молоком и хорошо выбивают. В полученный горячий соус вводят желтки и все перемешивают. Используется для различных мясных, рыбных и овощных блюд. На диеты 1 и 5 мука для соуса пассеруется без жира.

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 9, 11; 7,
10— без соли

Мука пшен. 30 г, масло слив. 30 г,
молоко 300 г, яйцо 1 шт.

Второй способ. Муку подсушивают без жира до светло-желтого цвета, соединяют с кипящим молоком и хорошо выбивают. В горячий соус кладут масло, яйца и все вымешивают.

СОУС МОЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11,
13, 15, а также при малокровии.

Молоко 140 г, мука пшен. 10 г,
дрожжи 10 г, отвар шиповника
50 г, масло слив. 20 г, яйца 2 шт

Молоко кипятят, дрожжи и муку разводят настоем шиповника, вливают в кипящее молоко, перемешивают и дают прокипеть в течение 5 мин. Затем соус снимают с огня и вводят в него желтки и масло.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 13,
15; 7, 10— без соли

Масло слив. 10 г, сметана 60 г,
бульон 100 г, мука пшен. 10 г.

Муку пассеруют на масле до светло-желтого цвета, разводят овощным или мясным бульоном, хорошо вымешивают, добавляют сметану и кипятят 5—10 мин.

СОУС СМЕТАННЫЙ ДРОЖЖЕВОЙ

Диеты: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 13,
15; 7, 10— без соли

Соус сметанный (см. предыдущий
рецепт), яичный желток 1 шт.,
дрожжи пекарские 20—50 г.,
вода 25 г.

Дрожжи растворяют в холодной воде, ставят на огонь и варят в течение 10—15 мин, затем соединяют с горячим сметанным соусом и сырым яичным желтком. Соус прогревают до загустения при температуре 80—90° С и снимают с огня. В соус можно добавлять томатный сок, а также пюре из цветной капусты или шпината.

СОУС СМЕТАННЫЙ РОЗОВЫЙ

Диеты: 2, 3, 9, 11, 13, 15; 6, 7, 10— без соли на отваре, а также при малокровии

Масло слив. 10 г, сметана 30 г, мука пшен. 5 г, томат 5 г, бульон мясной 50 г.

Муку пассеруют на масле (половина нормы) до светло-желтого цвета, разводят мясным бульоном и варят 10—15 мин. Томат пассеруют на остальном масле в течение 5 мин, соединяют с соусом, добавляют сметану и варят еще 10—15 мин, после чего процеживают.

СОУС МЯСНОЙ БЕЛЫЙ

Диеты: 2, 3, 9, 11, 13, 15, а также при малокровии

Мука пшен. 20 г, масло слив. 40 г, бульон мясной 200 г, молоко или сливки 100 г, желток яичный 1 шт., лимон $\frac{1}{2}$ шт.

Муку пассеруют, разводят кипящим бульоном, хорошо вымешивают, добавляют цедру лимона, кипятят 15—20 мин, процеживают. Молоко или сливки смешивают с желтком, вводят в соус, проваривают, не давая закипеть. Соус снимают с огня, заправляют соком лимона, процеживают через марлю или густое сито, сверху кладут кусочек масла.

СОУС БЕЛЫЙ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Диеты: 1, 2, 3, 5, 6, 9, 11, 13, 15; 7 и 10— без соли, а также при малокровии.

Мука пшен. 20 г, масло слив. 20 г, отвар овощной 200 г, сметана или сливки 60 г, желток яичный 1 шт

Овощной отвар кипятят и вводят в него подсушенную до светло-желтого цвета муку, разведенную небольшим количеством отвара, затем добавляют корочку лимона, кипятят 15—20 мин, процеживают и заправляют сметаной или сливками, смешанными с яичным желтком и соком лимона. Соус прогревают, не доводя до кипения, снимают с огня и кладут в него кусочек масла.

СОУС МЯСНОЙ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Диеты: 2, 3, 11, 15, а также при малокровии

Мука пшен. 5 г, масло топлен. 10 г, морковь 20 г, белый корень 5 г, лук зеленый 5 г, бульон мясной 50 г, лавровый лист, томат 15 г.

Мелко нарезанные овощи и томат пассеруют на масле ($\frac{1}{2}$ нормы), добавляют муку, подсушивают в жарочном шкафу или поджаривают на масле до светло-коричневого цвета, разводят мясным бульоном и варят на слабом огне 20—30 мин. Накипь снимают. За 10—15 мин до окончания варки добавляют лавровый лист, затем процеживают и вводят остальное масло.

СОУС ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КИСЛО-СЛАДКИЙ

Диеты: 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11,
13, 15, а также при малокровии

*Мука пшен. 5 г, сметана 30 г,
чернослив 10 г, яблоки 10 г,
сахар 2 г, изюм 10 г, раствор
лимонной кислоты.*

Муку подсушивают до светло-желтого цвета, разводят кипящим отваром, кипятят и процеживают. В соус кладут сметану, промытые изюм и чернослив без костей, а также мелко нарезанные яблоки. Варят на слабом огне при закрытой крышке 10—12 мин, затем добавляют сахар и раствор лимонной кислоты (по вкусу).

СОУС ГРИБНОЙ

Диеты: 3, 8, 9, 11, 15

Масло топлен. 10 г, лук репчатый 10 г, грибной отвар 60 г, мука пшен. 5 г, зелень петрушки или укропа 5 г.

Грибы промывают, заливают холодной водой и варят до готовности (1,5—2 ч). Отвар процеживают, грибы хорошо промывают и мелко режут. Лук шинкуют, слегка обжаривают на масле ($\frac{1}{2}$ нормы), добавляют грибы и жарят еще 5—10 мин. Муку обжаривают на оставшемся масле до светло-желтого цвета, разводят процеженным грибным бульоном, вводят грибы с луком и варят 10—15 мин.

В грибной соус можно добавить 5 г томата, 10—15 г чернослива, лавровый лист, а вместо топленого масла растительное.

СОУС ТОМАТНЫЙ

Диеты: 3, 6, 8, 9, 11, 15; 9—
без сахара; 7, 10— без соли с от-
варным, а затем обжаренным лу-
ком

*Масло растит. 10 г, морковь 40 г,
лук 20 г, белые корни 10 г,
томат 20 г, сахар 5 г, зелень
петрушки 5 г, вода или бульон
60 г, уксус — по вкусу, лавровый
лист, перец душистый.*

Лук шинкуют, слегка обжаривают в масле, добавляют овощи, нарезанные соломкой или звездочками, и продолжают пассеровать в течение 10—15 мин. К пассерован-
ным овощам добавляют томат, лавровый лист, душистый перец и тушат еще 5—10 мин, затем заливают рыбным бульоном, добавляют соль, сахар и уксус, кипятят и охлаждают.

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ

Диеты: 2, 3, 6, 9, 11, 15, а также
при малокровии

*Масло слив. 100 г, яичный жел-
ток 2 шт., помидоры 1 шт. или
лимон $\frac{1}{2}$ шт. (или раствор ли-
монной кислоты 2%-ной 20 г),
вода или бульон 2 ст., соль.*

Отделяют желтки от белков, кладут в кастрюлю, добав-
ляют бульон или холодную воду, размягченное сливочное
масло и цедру лимона. Кастрюлю ставят в сковороду
с горячей водой и, непрерывно помешивая деревянной

ложкой, доводят содержимое до консистенции негустой сметаны (не допуская кипения), затем удаляют цедру, заправляют соус лимонным соком или лимонной кислотой с солью (по вкусу).

СОУС-МАСЛО С СУХАРИМИ

Диеты: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13,
15, а также при малокровии.

Масло топлен. 20 г, сухари из белого хлеба 1 ч.л.

Сухари толкут, сеют, просушивают до золотистого цвета и соединяют с растопленным маслом.

СОУС МАЙОНЕЗ

Диеты: 3, 6, 8, 9, 11, 15; 5 и 7—
без горчицы и соли, а также при
малокровии

Яичный желток 1 шт., масло растит. 40 г, готовая горчица 4 г, уксус или лимонная кислота — по вкусу.

Отделяют яичные желтки от белков в фарфоровую миску, добавляют горчицу, соль и, растирая смесь веселкой, вливают постепенно тонкой струйкой растительное масло, при этом желтки должны соединиться с маслом и приобрести консистенцию густой сметаны. Соус заправляют уксусом, хорошо перемешивают и ставят на холод. Если в желтки вводится одновременно большое количество масла, они не успевают эмульсироваться и соединиться с маслом. В этом случае нужно заново приготовить соус майонез и постепенно небольшими частями вводить в него отмаслившийся соус.

В майонез можно вводить сахар (1—2 г), сметану ($\frac{1}{3}$ от общего количества соуса), соленые огурцы — корнишоны, а также свежие протертые помидоры или пюре из шпината.

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА № 1

Диеты: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 15;
7 и 10— без соли

Сметана 30 г, сахар 3—5 г, кислота лимонная 3%-ная 15 г

В кастрюлю или глубокую тарелку помещают сметану, соль, сахар, лимонный сок или раствор лимонной кислоты и все перемешивают.

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА № 2

Диеты: 3, 5, 6, 9, 11, 15; 7 и
10 — без соли

Масло растит. 10 г, сахар 3—5 г, соль, раствор лимонной кислоты или уксуса 3%-ного 20 г, молотый перец, горчица.

Соль и сахар соединяют с уксусом или раствором лимонной кислоты, добавляют растительное масло и хорошо перемешивают. На диеты 3, 11, 5, а также при малокровии, в заправку можно добавлять молотый перец и горчицу, предварительно растерев их с солью и сахаром.

ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

КАБАЧКИ ОТВАРНЫЕ	<i>Кабачки 1200 г, слив. масло 50 г, соль 10 г.</i>
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	<i>Кабачки 700 г, масло слив. 30 г, молоко 200 г, мука 20 г, сахар 15 г, соль 10 г.</i>
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ	<i>Кабачки 1100 г, мясной бульон 100 г, масло слив. 50 г, мука 10 г, соль 10 г.</i>
КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ	<i>Кабачки 1500 г, масло слив. или растит. 60 г, мука 20 г, соль 10 г</i>
ТЫКВА ОТВАРНАЯ	<i>Тыква 1200 г, масло слив. 50 г, сахар 10 г, соль 10 г.</i>
ТЫКВА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	<i>Тыква 900 г, сметана 200 г, масло слив. 30 г, мука 20 г, сахар 15 г, соль 10 г.</i>
ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ	<i>Тыква 1000 г, молоко 100 г, масло слив. 50 г, мука 10 г, соль 10 г</i>
КАБАЧКОВОЕ ПЮРЕ	<i>Кабачки 1100 г, соус 180 г, молоко 100 г, масло слив. 50 г, мука 10 г, соль 10 г.</i>
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	<i>Кабачки 1200 г, сметана 100 г, масло слив. 40 г, сахар 15 г, мука 10 г, соль 10 г.</i>
КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ	<i>Кабачки 1200 г, помидоры 400 г, сметана 100 г, масло слив. 60 г, мука 20 г, соль 10 г.</i>
ТЫКВА (КАБАЧКИ) В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	<i>Тыква 900 г, мука 200 г, масло слив. 40 г, сахар 15 г, соль 10 г</i>
ТЫКВА ЖАРЕНАЯ	<i>Тыква 1200 г, масло слив. 60 г, мука 20 г, соль 10 г.</i>

ПАТИССОНЫ

См. рецепты: «Патиссоны отварные», «Патиссоны тушеные», «Патиссоны жареные».



Болезни и вредители тыквенных Методы борьбы

Распространителями таких заболеваний тыквенных, как антракноз, бактериоз, фузариозное увядание, являются семена. Для предупреждения этих болезней проводится обязательное протравливание препаратами ТМТД (с нормой расхода 5 г на 1 кг семян), меркураном (1 г на 1 кг семян), фентиурамом, фентиурам-молибдатом (4 г на 1 кг семян), обладающими также инсектицидной активностью в борьбе с почвообитающими вредителями. Для профилактических целей рассаду, выращиваемую в условиях защищенного грунта, опрыскивают 0,5—1%-ным раствором бордоской жидкости или ее заменителями: первое — в фазе появления одного-двух настоящих листьев, второе — через 5—7 дней и последнее — перед высадкой.

Мучнистая роса. Заболевание поражает все части растения. Как правило, появление этого заболевания в открытом грунте ежегодно отмечается к 15—20 августа. В отдельные годы, особенно благоприятные для развития этого заболевания, оно отмечается в начале августа. Из химических препаратов применяют 1%-ные фигон и коллоидную серу, 25%-ный с.п.каратана (0,8—1 кг на 1 га), 0,08%-ный морестан, 0,1%-ные беномил и топсйн. Обработку проводят при появлении первых признаков заболевания, последующие — через каждые 10—20 дней.

В условиях защищенного грунта более эффективны 0,2%-ный фигон, коллоидная сера (2—4 г на 10 м²), 0,1%-ная суспензия каротина, 0,15%-ный акрекс.

Фузариозное увядание. Болезнь поражает растение в течение всего вегетационного периода. Больше всего она проявляется на тяжелых по механическому составу, сильно

уплотненных, плохо проветриваемых почвах, при обильных продолжительных поливах, поливе напуском.

Заболевание всходов чаще всего наблюдается при низкой температуре почвы (от $+10$ до 16°C), а взрослых растений — при высокой температуре воздуха (от $+25^{\circ}\text{C}$ и выше). Колебание температуры — это predisposing фактор к заболеванию растений.

Устойчивость к заболеванию вырабатывает предварительная замочка семян, опрыскивание растений в период начала цветения мужских цветков комплексом микроэлементов (0,05%-ным раствором сернокислого марганца, 0,25%-ным раствором сернокислой меди и 0,05%-ным раствором борной кислоты), возврат на прежнее место не ранее чем через 8—10 лет и протравливание семян ТМТД (4—5 г на 1 кг), 65%-ным фентиурамом (3—4 г на 1 кг).

Антракноз. Для борьбы с этим заболеванием эффективна предпосевная обработка семян растворами микроэлементов (марганец, бор, медь — 2 г на 10 л воды), протравливание ТМТД (5 г на 1 кг семян), обработка семян фентиурамом (3—4 г на 1 кг семян). Рекомендуется возвращать культуру на прежнем месте не раньше чем через 6—7 лет.

В условиях повышенной влажности почвы и воздуха целесообразно профилактическое опрыскивание растений 1%-ным раствором бордоской жидкости, 0,75—1%-ным раствором цинеба или 0,5%-ной хлорокиси меди и 50%-ным каптаном (3,5—4 кг/га).

На проявление и распространение таких болезней неинфекционного характера, как **физиологическое увядание** и **корневая гниль**, значительное влияние оказывают неблагоприятные для растений факторы среды. И в первую очередь это нарушение агротехники возделывания: посев на тяжелых заплывающих почвах, полив напуском, несвоевременность проведения рыхления и междурядных обработок после полива или обильных дождей. Образующаяся плотная корка нарушает водно-воздушный режим, ограничивает доступ воздуха к корням. Растения погибают полностью или гибнут его отдельные части. Поэтому своевременное и качественное проведение междурядных обработок и рыхления вокруг растений после каждого полива устраняют первопричину проявления этих заболеваний.

Для предохранения растений от **черной ножки** (загнивания корневой шейки) при выращивании рассады в горшочках к всходам подсыпают песок с добавлением

зола слоем 1—2 см, проводят редкие, но обильные поливы. После высадки рассады в теплицы, под пленочные укрытия, на постоянное место растения несколько раз за вегетационный период подкармливают питательной смесью.

Тыквенные культуры повреждаются большим количеством наземных и подземных вредителей — это подгрызающие совки и хрущи, жуки-щелкуны, чернотелки и их личинки — проволочники и ложнопроволочники, сверчки, медведки, паутинный клещ, птицы и грызуны.

Личинки и взрослая медведка повреждают семена, подземную и наземную часть растений. Ведет скрытый, подземный образ жизни. Живет в норках. Зимует в почве, перегное, навозе. Передвигается в почве на глубине 10—12 см. Особый вред это насекомое приносит в парниках.

Меры борьбы: глубокая зяблевая вспашка, поддержание почвы в рыхлом состоянии, применение отравленных приманок, которые готовят из пшеницы, ячменя, овса или кукурузы, смоченных растительным маслом (20 г на 1 кг сухого зерна), в которое добавляют 12%-ный dust ГХЦГ (70—100 г на 1 кг сухого зерна) или фосфид цинка (50 г на 1 кг зерна).

В парниках приманку раскладывают на поверхности и дне котлована. Эффективность приманок снижается при появлении всходов. В этом случае проводят полив почвы и растений 0,2%-ным раствором хлорофоса по 8—10 л под раму.

В открытом грунте начинают борьбу за 7—10 дней до появления всходов или высадки рассады. На больших площадях приманки вносят зерновой сеялкой с заделкой на глубину 3—5 см из расчета 80—100 кг приманки на 1 га. На индивидуальных участках используют приманки, приготовленные из 200 г пшеничных отрубей, смешанных с 30 г вофатокса и смоченных небольшим количеством воды. Кашицеобразную приманку разбрасывают после дождя на грядки, в борозды и лунки.

Личинки жуков-щелкунов повреждают семена, всходы и молодые растения, подъедают подземную их часть. Наибольший вред приносят проволочники во влажные годы, когда они находятся в верхних влажных слоях почвы, а также на уплотненных почвах.

Меры борьбы: глубокая зяблевая вспашка, подбор предшественника, содержание полей в рыхлом и чистом от сорняков состоянии.

В местах с повышенной плотностью этого вредителя рекомендуется высев семян повышенной нормы. Хими-

ческое средство борьбы — опудривание семян 12%-ным дустом гексахлорана (10—20 г на 1 кг семян), протравливание их фентиурамом или фентиурам-молибдатом (3—4 г на 1 кг семян). При высокой плотности вредителя вносятся в почву хлорофос (50 кг/га).

Ложнопроволочники — личинки жуков чернотелок. По внешнему виду они напоминают проволочников, отличаются более выпуклым строением головы, крупными передними ногами. Располагаются в верхних слоях почвы. Повреждают семена и молодые растения. Особенно опасны жуки в засушливые годы, когда растения для них не только пища, но и основной источник влаги.

Меры борьбы те же, что и с проволочниками. Эффективно внесение азотных удобрений, гранулированного суперфосфата из расчета 50 кг/га с заделкой на глубину 8—10 см.

Многоядный вредитель и переносчик многих болезней — **паутинный клещ**. Обитает на нижней стороне листьев, на всходах, взрослых растениях, на завязях и бутонах и высасывает сок. Растения желтеют, бурют и высыхают. Зимует клещ под растительными остатками. Большой вред приносит в сухую жаркую погоду.

Меры борьбы: уничтожение растительных остатков и сорняков, применение хищного клеща, фитосейулюса, опрыскивание 0,2%-ным раствором фосфамида, эмульсиями 50%-ного карбофоса (2,4—3,6 кг/га), 20%-ного кельтана (8—10 кг/га в открытом и 2—5 г на 10 л воды в защищенном грунте), 50%-ного акрекса (6—8 кг/га).

Надземные совки: **совка-гамма, люцерновая, хлопковая**. Это многоядные вредители. Гусеницы живут на растениях, поедают проростки, стебли, листья, завязи.

Меры борьбы: очистка полей от растительных остатков, вспашка зяби. Из химических мер борьбы — опрыскивание 2,5%-ным дустом метафоса (вофатокса). расход 20—25 кг/га, обработка 30%-ным э.к.карбофоса (0,8—4 кг/га).

Грызуны — **мыши и суслики**. Особенно большой вред наносят в засушливые годы.

Меры борьбы: применение зерновых отравленных приманок с 6—10%-ным фосфидом цинка (до 2 кг/га). На 1 кг овса или подсолнечника берется 30 г растительного масла и фосфида цинка (для мышей — 80 г, для сусликов — 150 г). Приманка разбрасывается около нор и в норы по 2,5—3 г. Заливаются норы водой, ставятся

у выходов кольцевые капканы.

Гусеницы лугового мотылька. В отдельные годы наносят значительный ущерб тыквенным, уничтожая посевы.

Меры борьбы. Технический, или 80%-ный с.п. хлорофоса (1,5—2 кг/га), или 40%-ный э.к. фосфамид (1,5 кг/га).

Хрущи — личинки майского жука. Это широко распространенный многоядный вредитель. Личинки повреждают семена и подземную часть растений. В защищенном грунте отравленные приманки готовят из отрубей или зерен кукурузы, смоченных в растворах или суспензии 80%-ного хлорофоса (50 г приманки на 1 кг). Приманку заделывают на глубину 2—3 см за 7—10 дней до посева или пикировки рассады и используют из расчета 30 г/м². При появлении вредителя в период вегетации проводят полив почвы 0,3%-ным раствором или суспензией 80%-ного хлорофоса (10—15 л/м²).

Белокрылки. Особенно большой вред наносят тыквенным культурам, выращиваемым в теплицах. При их появлении для борьбы используют фосфамид (0,1%), позже 0,2—0,3%-ные карбофос и актеллик.

Тля. Для борьбы с ней проводят опрыскивание карбофосом (3—4 г на 10 л воды).

Заразиха. Широко распространена в республиках Средней Азии и Казахстане. Семена прорастают на любой глубине пахотного поля при наличии корней растения-хозяина. Первоначальное проявление заражения растений наблюдается в виде корневых вздутий со звездчатыми отростками.

Меры борьбы: зяблевая вспашка на 35—40 см (семена заразихи гибнут в глубоких слоях почвы), длительное затопление, химическая обработка препаратом натриевой соли гидразит малеиновой кислоты. Доза 3,3—4 кг/га д.в. при двукратной обработке. Первое опрыскивание — в период образования на корнях присосок заразихи, второе — через 20—30 дней. Биологический метод борьбы — использование мушки фитомизы. Она поражает заразиху на всех стадиях развития. Ее выпускают при первых появлениях цветоносов заразихи. При плотности 10 растений заразихи на 1 м²—500, а при плотности более 10 растений выпускают 10000 купариев на 1 га.

Химические методы

Используя пестициды для борьбы с вредителями и бо-

лезнями, следует учитывать их действие и строго соблюдать допустимые нормы обработки.

Обработка фосфамидом прекращается за 30 дней, хлорофосом, метафосом, цинебом, каратаном, карбофосом — за 20, бордоской жидкостью — за 5, коллоидной серой — за день до уборки урожая.

Для химической обработки против болезней и вредителей тыквенных на небольших участках применяют ручные ранцевые опрыскиватели и опыливатели. На коллективных, индивидуальных огородах и приусадебных участках для борьбы с болезнями и вредителями эффективно использование биологических, механических мер борьбы и простых народных средств. Но чтобы получить высокие урожаи высококачественной продукции и сохранить растения от поражений болезнями и вредителями, необходимо применять комплексные приемы по уходу и обработке посевов. В основном они заключаются в следующем.

Агротехнические меры

Подбор устойчивых к заболеванию сортов, соблюдение севооборотов, возвращение на место не ранее чем через 7—8 лет, посев в хорошо прогретую и влажную почву, борьба с сорной растительностью, проведение профилактических мер борьбы с болезнями и вредителями. Своевременное и качественное соблюдение всех необходимых агротехнических приемов улучшает состояние культивируемых растений, повышает их сопротивляемость.

Значительное влияние на проявление заболеваний оказывает густота стояния растений. Чрезмерное загущение растений способствует большей поражаемости растений болезнями.

Вредоносность многих вредителей резко снижается при глубокой осенней вспашке или перепашке почвы. При этом погибают зимующие стадии вредителей (яйца, гусеницы, куколки), разрушаются гнезда, пещерки вредителей или значительно снижается их численность и вредоносность.

Биологический метод

Птицы — скворцы, синицы, дрозды, стрижи, ласточки уничтожают жуков и гусениц; трихограмма уничтожает озимую совку, капустную совку и др., бахчевая тля уничтожается личинками божьей коровки.

В борьбе с вредителями применяют и биологические препараты.

Энтобактерин — в виде смачивающегося порошка или пасты, содержащих споры бактерий. Обрабатываются растения 0,5%-ной суспензией препарата (50 г на ведро воды) при систематическом взбалтывании, используют суспензию тотчас же, иначе теряется эффективность действия препарата. Опрыскивают при температуре 18—24° С. При более низкой температуре ослабляется активность бактерий и снижается эффективность препарата. Чтобы повысить ее, в суспензию можно добавить хлорофос (5—10% от применяемой нормы).

Дендробациллин содержит споры бактерий, кристаллы и наполнитель. Применяется в тех же дозах, что и энтобактерин.

Для приусадебных участков и коллективных огородов из химических препаратов рекомендуются антио, фосфамид (Би-58) против сосущих вредителей (тли, клещи) в 0,1 — 0,15%-ной концентрации (10—15 г на одно ведро воды).

Карбофос используется в 0,2—0,3%-ной концентрации против сосущих вредителей, совок, моли.

Метилнитрофос в 0,2%-ной концентрации (20 г на ведро воды) применяют против тли, трипсов.

Метафос — 20%-ный концентрат эмульсии и 30%-ный смачивающийся порошок — против сосущих (тли, клещи) и грызущих (подгрызающие совки).

Хлорофос используется для борьбы с гусеницами подгрызающих совок и др. в концентрации 0,2—0,3% (20—30 г на ведро воды).

Препарат **пиретрума** (ромашки) применяют для борьбы с тлей и листогрызущими гусеницами младших возрастов. Используют его в виде опыливания в смеси с пылью 1:2 (расход 150—200 г смеси на 100 м²) или опрыскивания 1%-ной концентрацией (100 г порошка на 10 л воды с добавлением двойного количества мыла).

Для борьбы с болезнями и вредителями на индивидуальных участках и коллективных огородах эффективно использование народных средств — **водных настоев, отваров и порошков ядовитых культурных и дикорастущих растений**. При работе с этими растениями необходимо соблюдать меры предосторожности.

Дурман обыкновенный — против бахчевой тли, клещей и других вредителей. Один кг сухих измельченных растений (листья, стебли, цветки, бутоны) заливают 10 л воды

и настаивают 12 ч. Для лучшей прилипаемости добавляют 40 г хозяйственного мыла.

Горчак розовый — против тех же вредителей; 1 кг измельченных зеленых стеблей заливают 10 л воды, кипятят 30 мин, охлаждают, процеживают, добавляют 30—40 г мыла.

Аконит джунгарский — 1 кг сухого растения настаивают в воде двое суток. Перед опрыскиванием добавляют воду до 15 л и мыла 50 г. Измельченные корни аконита используют против мышей (50 г на 1 кг пищевой приманки).

Настой чеснока — против тли, клещей. Перемалывают в мясорубке 150—200 г чеснока, смешивают с 10 л воды и сразу же используют для обработки.

Настой лука. Ведро луковой шелухи заливают двумя ведрами воды, настаивают двое суток, процеживают и разбавляют водой (1 ведро настоя на 2 ведра воды). Используют в день приготовления. Применяют против паутинного клеща.

Настой картофельной ботвы используется против листогрызущих вредителей; 1 кг ботвы заливают 10 л воды, настаивают 3—4 ч. Лучше применять в вечерние часы.

Отвар полыни — против листогрызущих гусениц; 1 кг увядшей полыни заливают небольшим количеством воды и кипятят 10—15 мин, процеживают. К полученной жидкости добавляют воду до 10 л. Ядовитое действие усиливается, если к отвару добавить настой куриного помета; 1 кг сухого помета настаивают 24—28 ч в небольшом количестве воды, процеживают и смешивают с неразбавленным настоем полыни, доливая смесь до 10 л воды.

Отвар молочая используют против листогрызущих гусениц; 4 кг свежих листьев, стеблей отцветшего растения заливают водой и варят 2—3 ч, процеживают и разбавляют водой до 10 л.

Настой табака применяют против тли; 1 часть табака или табачных отходов заливают 10 частями воды и настаивают сутки. Затем настоем разбавляют в 2—3 раза водой, добавляют мыла 40 г на 10 л воды.

Отвар паслена черного применяют против гусениц и личинок разных вредителей (особенно молодого возраста). Используют листья, стебли и корни в измельченном виде. Вымачивают в воде 3—4 ч, затем столько же варят. Отвар процеживают, переливают в стеклянную бутылку. Перед употреблением разбавляют водой (2 л воды на 1 л отвара).

Рекомендуемая литература

- Алиев З., Новиков В. Уплотненные посевы в гравийных теплицах // Картофель и овощи. 1969. № 10.
- Аминов С., Ванукевич А. Таджикская кулинария. Душанбе: Ирфон, 1966.
- Анфимова Н. А., Татарская Л. Л., Захарова Т. И. Кулинария. М. 1978.
- Анюховская И. В., Ленодя Н. И. Арбузы и тыквы в теплицах // Картофель и овощи. 1980. № 11.
- Армянская кулинария. М.; Экономика, 1971.
- Ахмедов С. Хранение тыквы // Картофель и овощи. 1982. № 9.
- Ахметзянов Ю. А. Татарские блюда. Казань: Таткнигоиздат, 1961.
- Белик В. Ф. Бахчеводство. М.; Колос, 1982.
- Белик В. Ф., Советкина В. Е., Дерюжкин В. П. Овощеводство. М.: Колос, 1981.
- Белякова Е., Иванова Е. Изменение товарного качества плодов арбузов в температурных режимах при хранении / В кн. Сборник научных трудов. Овощные и бахчевые культуры. Астрахань: Волга, 1976. Вып. 5.
- Брызгалов В. А. (составитель). Справочник по овощеводству. Л.: Колос, 1982.
- Брызгалов В. А., Малинина М. И., Диденко Л. П. Дыня в зимних теплицах // Картофель и овощи. 1977. № 1.
- Брызгалов В. А., Советкина В. Е., Савинова Н. И. Овощеводство защищенного грунта. Л.: Колос, 1983.
- Ганецкий И. Д. Диетические блюда. М.: Экономика, 1969.
- Герасимов В. А., Тихонов В. А. и др. Чувашские национальные блюда. Чебоксары: Чувашкнигоиздат, 1967.
- Девочкин Ф. А., Янатьев В. П., Сенчак И. С. Дыня под пленочными укрытиями // Картофель и овощи. 1977. № 6.
- Диетическое питание в столовых. М.: Экономика, 1971.
- Додонов Н. Л. Чувашская кухня. Чебоксары: Чувашкнигоиздат, 1976.
- Домашнее консервирование. Киев, 1966.
- Дютин К. Е., Чаленко В. В., Бичерев Р. А. Оценка зрелости арбуза // Картофель и овощи. 1980. № 11.
- Евстигнеев Г. М., Лившиц Ю. А., Сингаевский О. Н. Тайны продуктов питания. М.: Пищевая промышленность, 1972.
- Ермохин В. Н. Дыни Узбекистана. Ташкент: Фан, 1974.
- Квасников Б., Соколова В. Опыт хранения арбузов // Картофель и овощи. 1969. № 5.
- Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. М.: Рос-сельхозиздат, 1984.
- Краснокутская С. В. Тыква // Картофель и овощи. 1980. № 10.
- Массо С. Салаты и освежающие напитки. Таллин: Валгус, 1979.
- Махмудов К. Узбекские блюда. Ташкент: Узбекистан, 1974.
- Маршак М. С. Приготовление диетических блюд в домашних условиях. М.: Пищевая промышленность, 1974.
- Мельник В. Диетические и вегетарианские блюда. Кишинев, 1972.
- Мельников И. С. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М.: Колос, 1966.
- Мучкин А. Н. Напитки из фруктов и овощей. М.: Колос, 1975.
- Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М.: Пищевая промышленность, 1976.

- Паркау Е. Н., Дзензелевская М. Д.* Ранние арбузы под пленочными укрытиями и в кулисах // Картофель и овощи. 1976. № 11.
- Похлебкин В. В.* Национальные кухни наших народов. М.: Пищевая промышленность, 1978.
- Разумов А.* Консервирование фруктов и овощей в домашних условиях. Ташкент: Узбекистан, 1971.
- Расулов А. И.* Использование отходов при семеноводстве дыни // Картофель и овощи. 1982. № 8.
- Расулов А. И.* Опыт хранения дыни в Узбекистане. // Картофель и овощи. 1968. № 10.
- Сенчак И. С.* Продлить период потребления дыни // Картофель и овощи. 1982. № 3.
- Смирнов А. В.* Вершки и корешки. М.: Детская литература, 1986.
- Сокол А.* Соленые арбузы с октября по май // Картофель и овощи. 1971. № 10.
- Филов А. И.* Тыква. В кн. Культурная флора СССР (Тыквенные), т. XXI, М.: Колос, 1982.
- Фурса Т. Б.* Арбуз. В кн. Культурная флора СССР. (Тыквенные), т. XXI, М.: Колос, 1982.
- Янатьев В. П., Сенчак И. С.* Ранние дыни // Картофель и овощи. 1977 № 4.

Содержание

ПИТАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА И ЛЕЧЕБНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ТЫК- ВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	6
АРБУЗ	27
Биологические особенности	29
Агротехника арбуза	34
Приемы получения ранних урожаев	41
Хранение арбузов	49
Сорта	54
ЧТО ГОТОВЯТ ИЗ АРБУЗА	57
Арбуз трешит	69
ДЫНЯ	74
Особенности агротехники дыни	76
Сорта	79
Как получить ранний урожай дынь	82
РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ДЫНЬ	86
Дыни собачьи и человечьи	95
КАБАЧКИ	100
Какие особенности агротехники кабачков	102
Сорта	104
Выращивание кабачков в защищенном грунте	105
ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КАБАЧКОВ	107
ПАТИССОНЫ	164
Ботанические и биологические особенности	—
ГОТОВИМ ИЗ ПАТИССОНОВ	168
МАЛОИЗВЕСТНЫЕ ТЫКВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	171
ПОПРОБУЕМ ЛАКОМСТВА ИЗ ЭТИХ КУЛЬТУР	178
ТЫКВА	180
Особенности тыквы	181
Агротехника тыквы	183
Сорта	186
Выращивание тыквы в защищенном грунте	187
Хранение тыквы	188
ГОТОВИМ БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ	190
Тыква на приз	246
СОУСЫ К САЛАТАМ, ГОРЯЧИМ И ХОЛОДНЫМ БЛЮДАМ, ПРИГОТОВЛЕННЫМ ИЗ ТЫКВЕННЫХ	251
БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ ТЫКВЕННЫХ. МЕТОДЫ БОРЬБЫ	261
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	269

Тансия Григорьевна Гуцалюк

От арбуза до тыквы

Редактор Э. В. Тимошенко

Художественный редактор

Г. К. Камышев

Художник

Т. К. Ускембаев

Технический редактор

Т. И. Мозалевская

Мл. редактор

И. Г. Думан

Корректор

В. И. Муракаева

ИБ № 3350

Сдано в набор 07.07.88 г. Подписано в печать 15.02.89 г. Формат 84×108^{1/32}. Бумага тип. № 2 Печать высокая. Гарнитура «Литературная». Объем в усл. л. 14,3. Усл. кр.-отт 14,59. Уч.-изд. л. 13,85. Тираж 30 000 экз. Заказ 1599
Цена 1 р. 40 к. (с пр. пл.), 1 р. 30 к. (без пр. пл.)

Издательство «Кайнар» Государственного комитета Казахской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 480124, г. Алма-Ата, пр. Абая, 143.

Полиграфкомбинат производственного объединения полиграфических предприятий «Кітап» Государственного комитета Казахской ССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, 480002, г. Алма-Ата, ул. Пастера, 41

Тыквенные широко
используют как десерт,
как овощные в свежем
и переработанном
виде, как декоративные
для украшения беседок,
балконов, как нарядную
небьющуюся посуду —
черпаки, кувшины, вазы,
как лекарственные
средства, как медоносы
и масличные.