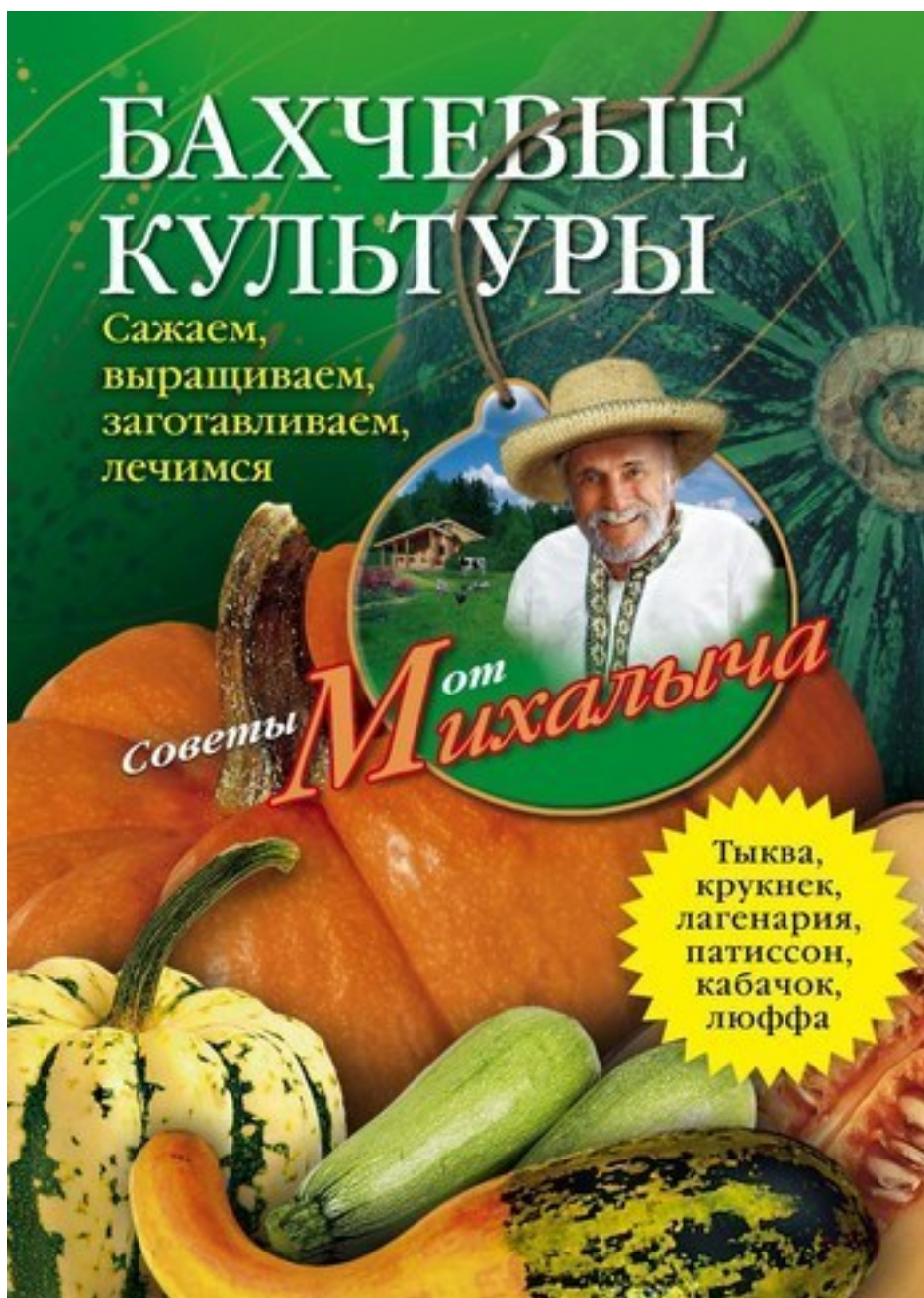


# БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ

Сажаем,  
выращиваем,  
заготавливаем,  
лечимся

Советы *От* **Михальча**

Тыква,  
крукнек,  
лагенария,  
патиссон,  
кабачок,  
люффа



Советы от Михалыча

Николай Звонарев

**Бахчевые культуры.  
Сажаем, выращиваем,  
заготавливаем, лечимся**

«Центрполиграф»

2011

## **Звонарев Н. М.**

Бахчевые культуры. Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся  
/ Н. М. Звонарев — «Центрполиграф», 2011 — (Советы от  
Михалыча)

Тыквы, крукнеки, лагенария, патиссоны, кабачки, люффа – все это великолепно прекрасно плодоносит в средней полосе, обладает прекрасными кулинарными свойствами, целительной силой и находит прикладное применение в трудолюбивых руках. Николай Михалыч откроет секреты получения стабильных, высоких урожаев вышеперечисленных культур. Он научит вас готовить семенной материал, подскажет, как вырастить сильную рассаду, даст советы, как уберечь растения от паразитов и сохранить выращенный урожай. Расскажет, как сделать декоративные поделки и оригинальную посуду из лагенарии, откроет секрет, как делать мочалки из люффы. Ну и конечно же поделится лучшими рецептами блюд: цукаты из тыквы, икра из крукнеков, салат из кабачков и много другой вкуснятины.

© Звонарев Н. М., 2011

© Центрполиграф, 2011

# Содержание

Предисловие	5
Тыква	7
Полезные свойства	8
Применение в кулинарии	9
Применение в медицине	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Николай Михайлович Звонарев

## Бахчевые культуры

### Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся

#### Предисловие

Бахчевые культуры – растения семейства тыквенных (арбуз, дыня, тыква, кабачок) – имеют важное пищевое и кормовое значение в нашей жизни.

Бахчевые культуры – выходцы из тропических и субтропических стран Азии, Африки и Америки. Их плоды употребляют в пищу в свежем виде и используют как кормовые культуры, а также в медицине.

Стебли бахчевых культур стелющиеся, сильно облиственны, ветвящиеся. Листья длинночерешковые очередные. Боковые побеги образуются в пазухах листьев главного стебля. Длина главного стебля у тыквы достигает 10 м. Имеются кустовые и короткоплетистые формы.

Корневая система мощная, сильно разветвленная. Цветки раздельнополые, одно- или двудомные, одиночные, реже в пучках, расположены на узлах стеблей. Растения однодольные, перекрестноопыляющиеся. Плод – тыква; форма плода разнообразная – шаровидная, овальная, уплощенная, цилиндрическая. Окраска от белой до темно-зеленой часто с рисунком в виде сетки, полос, пятен.

Наибольшее распространение бахчевые культуры имеют в Средней Азии, Закавказье, на Северном Кавказе, Нижнем и Среднем Поволжье, Украине, в Молдавии, Зауралье, Сибири и Дальнем Востоке.

Бахчевые культуры очень засухоустойчивы, теплолюбивы и светолюбивы, не переносят заморозков.

Тыква из-за яркой окраски и, видимо, из-за весьма внушительных размеров считают в некоторых странах королевой овощей. У многих народов этот овощ является символом изобилия и процветания. И «виноваты» в этом не только размеры тыквы, но и обилие семян в ее плодах. У тыквенных семечек немало поклонников.

В небезызвестной сказке Шарля Перро добрая фея, собирая Золушку на бал, превратила тыкву в карету. И это не случайно, ведь тыква – самый крупный из всех существующих овощей на Земле. Встречаются индивидуумы весом 200 и больше килограммов, а не так давно в США выращена тыква-рекордсмен – 302 килограмма.

Но бывают декоративные тыквочки-малюточки. Их формы необыкновенно красивые и изящные, причудливые и разнообразных окрасок. Из таких тыквочек часто делают посуду. Выдалбливают сердцевину, шлифуют, полируют и получают миски, черпаки, половники, своеобразные ложки.

Тыква считается одним из древнейших пищевых растений. Самое первое упоминание о тыкве, вернее о сосуде из нее – калабасе, датировано 8 тысячами лет тому назад. Жители Мексики разводят тыкву уже 5 тысяч лет, она была известна и древним египтянам, а древние греки и римляне делали из тыквы (скорее всего из лагенарии) бутылки для воды и вина. Древние индейцы делали из тыквы корытца для купания детей, различную посуду и музыкальные инструменты.

Так что видов тыкв видимо-невидимо. А уж как полезна тыква и говорить не приходится, прямо-таки кладесь необходимых для здоровья человека веществ!

Кабачок происходит из Америки, где первоначально в пищу употреблялись только его семена. В Европу кабачок попал в XVI веке вместе с другими «диковинами» из Америки. Вначале кабачки, как большинство диковинок, выращивались в ботанических садах. Сегодня трудно вообразить без этого овоща не только средиземноморскую кухню, но и европейскую. Считается, что именно итальянцы в XVIII веке начали использовать недозревшие кабачки, как мы делаем это сегодня. Кабачки – холодостойкая культура, – прекрасно прижились в России. Сегодня этот популярный овощ возделывается повсеместно на наших огородах.

Редко в каком огороде встретишь сейчас патиссон. Все увлеклись кабачками и тыквами, потому что известно, какие они полезные и урожайные. А их ближайший родственник патиссон незаслуженно забыт.

Молодые (неприменно молодые!) плоды патиссона обладают высокой питательной ценностью. По вкусу они напоминают артишок и спаржу. Для нас это что-то неведомое, а гурманы французы даже называют патиссон иерусалимским артишоком. Зато в консервированном виде у нас явно ценят патиссоны, потому что из банок, где они плавают в душистом маринаде вместе с огурцами, их вылавливают в первую очередь. Мякоть у них упругая, хрустящая и в то же время нежная. Патиссоны вкусны и жареные, тушеные.

Как видим, растения семейства тыквенных хорошо прижились у нас и используются в питании наравне с картофелем, капустой, томатами, огурцами.

## Тыква

Тыква – древняя культура, происходящая из районов Центральной Америки, Персии, Малой Азии. В Россию она была завезена в XIX веке. В настоящее время тыква распространена почти во всех районах нашей страны, за исключением Крайнего Севера. Для возделывания используют три вида тыквы – крупноплодную, твердокорую и мускатную. При этом на юге выращивают в основном сорта крупноплодной и мускатной тыквы, в центральных областях – сорта твердокорой.

Тыква – это однолетнее, однодомное, раздельнополое травянистое растение. Корневая система у нее очень мощная, состоящая из главного стержневого корня, проникающего на глубину до 1–1,7 метра, боковых, придаточных и мелких всасывающих корней. Основная их часть располагается на глубине 40–50 см, а отдельные корни проникают на глубину 4–5 метров. Горизонтальные боковые разветвления корней распространяются от стебля в радиусе 4–5 метров и более. Общая длина корней одного растения достигает 25 километров.

Стебель ползучий, длинный, достигающий 4–5 метров. От главного стебля отходят побеги первого порядка, от них – побеги второго порядка и так далее.

Листья крупные (достигают 25 сантиметров в поперечнике), с длинными черешками. В пазухах каждого листа образуются усики и цветки.

Более устойчивые к жаре и засухе сорта имеют сильно рассеченную листовую пластинку. У некоторых форм под эпидермисом может образовываться воздухоносная ткань – аэренхима, предохраняющая листья от перегревов (иногда участки аэренхимы на поверхности листа огородники ошибочно принимают за следы распространения заболеваний).

Цветки крупные, одиночные, желтые или оранжевые. Женские цветки бывают самой разнообразной формы, величины и окраски, в зависимости от вида и сорта.

Чаще всего цветки однополые, одиночные, встречаются гермафродитные. Общее число мужских цветков на растении в 20–25 раз превышает количество женских. Мужские цветки у тыквы расположены на главном стебле, а женские – чаще на боковых отцветках 1-го порядка.

Плод – многосемянная ложная ягода (тыквина), достигающая огромных размеров. Форма (от круглой до змеевидной) и окраски плодов тыквы очень разнообразны. Семенная полость тыквы частично или полностью заполнена плацентами с семенами. Окраска мякоти от чисто-белой и кремовой до оранжевой и красновато-желтой.

Плоды у большинства сортов достигают 4–10 килограммов, у крупноплодной тыквы – до 100 килограммов. Семена эллипсоидные, покрытые кожурой или голые, различной величины и окраски в зависимости от вида и сорта. Сохраняют всхожесть 4–5 лет.

Тыква – теплолюбивое и влаголюбивое растение: семена начинают прорастать при +13...14°C, но наиболее благоприятная температура для прорастания +20...25°C. Особенно чувствительна тыква к температуре в раннем возрасте: при температуре –1°C она погибает. Для роста стеблей и плетей температура должна быть не ниже +12...15°C, оптимальная температура для развития плода +25...27°C.

## Полезные свойства

Плоды тыквы – ценнейший продукт питания.

Они содержат калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор, серу. В бахчевых культурах также имеется витамин С, каротин, тиамин, рибофлавин.

Они содержат много пектина, а желтые и оранжевые формы содержат много каротина. Из минеральных элементов тыква больше всего накапливает калий, железо, кальций, фосфор.

По содержанию целебных веществ тыква превосходит многие другие овощи. В ней имеются сахара, каротин, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР и такой редкий витамин Т, способствующий ускорению обменных процессов в организме, витамин К, необходимый для свертывания крови, жиры, белки, углеводы, целлюлоза, пектиновые вещества, минералы, в том числе калий, кальций, железо.

Каротина в тыкве в пять раз больше, чем в моркови и в три раза больше, чем в говяжьей печени. По этой причине офтальмологи рекомендуют людям с нарушениями зрения употреблять тыкву и тыквенный сок.

По содержанию железа оранжевая тыква заслуживает звания чемпиона среди всех существующих овощей, по этой причине ее хорошо употреблять тем, кто страдает анемией.

Пектиновые вещества, обнаруженные в тыкве в большом количестве, способствуют выведению из организма токсических веществ и холестерина.

## Применение в кулинарии

Тыквенные блюда – это залог сохранения здоровья, лёгкого самочувствия после еды. Тыква очень хорошо усваивается организмом человека и исключает проблемы с желудком или кишечником. В ней много воды и мало растительной клетчатки. Большинство блюд из тыквы, готовится очень быстро, во всяком случае они не требуют длительной обработки. Американцы на День Благодарения готовят традиционный тыквенный пирог. В Южной Азии тыква используется в основном для десертов. В Индии в блюда с тыквой добавляют перец и другие острые пряности.

В Китае употребляют в пищу даже тыквенные листья. В Японии маленькие тыквы используются для приготовления темпуры. В Таиланде небольшие тыквы начиняют горчицей и готовят на пару. В Италии тыква с сыром – популярная начинка для равиоли.

Самый простой рецепт – приготовить из мякоти тыквы пюре. Тыкву можно протереть на тёрке или, что значительно проще, нарезать тыкву кубиками и потушить под крышкой до мягкого состояния. Затем раздавить ложкой или давилкой для картофеля. Пюре может быть подсоленным, острым или сладким – на ваш вкус. Можно добавлять пряные травы и специи, зелень, в общем, всё то, что разнообразит нейтральный вкус тыквы.

Тыквенную массу можно заготавливать впрок и хранить какое-то время в холодильнике. Она сочетается с морковью, помидорами, кабачками, картофелем и другими овощами. Прекрасно сочетается с мясом или мясным фаршем. Из тыквы можно приготовить оладьи, пирог или использовать тыквенную массу для начинки пирожков.

### Салат из тыквы

*500 г тыквы, яблоки по желанию, 2 ст. л. меда, полстакана грецких орехов, полстакана изюма, сметана, немного лимонного сока.*

Тыкву натереть на крупной терке, немного посолить, добавить мед или сахар. Яблоки нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона. Добавить измельченные грецкие орехи, изюм, заправить сметаной.

### Салат из тыквы с медом

*300 г тыквы, 2 яблока, 1 репа или брюква, 4 ст. л. меда.*

Очищенную сырую тыкву нарезать кубиками, смешать с медом и дать настояться минут 40. Очищенные яблоки, репу или брюкву также нарезать кубиками. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать.

### Оладьи из тыквы

*1,5 кг тыквы, 0,5 стакана муки и 0,5 стакана манной крупы, 2 ст. л. сахара и соль по вкусу.*

Очищенную от семян и кожицы тыкву натереть на крупной терке. В массу добавить муку и манную крупу, сахар, немного соли. Все хорошо перемешать и жарить на хорошо разогретом жире. К оладьям подать сметану.

Прекрасные заготовки можно приготовить с апельсиновой красавицей на зиму.

## Начинки для пирогов

Столовую тыкву мелко режут и тушат с таким же количеством мезги плодов калины. Смесь хорошо перемешивают. При желании можно добавить сахар. Польза от такой заготовки двойная – и вкусная начинка, и целый «букет» витаминов.

## Пюре из тыквы

*1,5 кг тыквы, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. лимонной кислоты, 0,5 кг яблок.*

Тыкву очистить от кожицы и семян. У яблок удалить сердцевину. Пропустить через мясорубку тыкву и яблоки и варить полученную массу 2 часа. В горячем виде разложить по банкам и закатать.

Можно закрыть и полиэтиленовыми крышками, предварительно остудив пюре. В этом случае хранить в холодильнике или погребе.

## Яблочно-тыквенное пюре

*1 кг яблок, 1 кг тыквы, 1 ч. л. тертой лимонной или апельсиновой цедры, сахар по вкусу.*

Тыкву нарезать мелкими кусочками. Затем взять кислые яблоки и порезать их дольками. Потом тыкву и яблоки варить вместе на пару в кастрюле-пароварке или скороварке – 10–15 минут до мягкости. В горячем виде протереть через дуршлаг или сито, добавить цедру и сахар по вкусу.

Пюре прогреть при помешивании до температуры 90°C и в горячем виде разложить в поллитровые банки. Пастеризовать 10–12 минут при температуре 90 градусов.

## Цукаты из тыквы

Тыкву вымыть, очистить от кожицы и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Сварить сахарный сироп: на 200 г воды или сока без мякоти взять 1200 г сахара, 1 лимон или 3 г лимонной кислоты и ванилин (на 1 кг тыквы).

Нарезанную тыкву залить сиропом и варить 5 минут. После этого 6–8 часов выдерживать тыкву в сахарном сиропе. Затем снова довести до кипения, 3–5 минут кипятить и дать выстояться 10–12 часов.

Затем откинуть тыкву на сито, дать стечь сахарному сиропу. Тыкву просушить, посыпать мелким сахарным песком или пудрой. Хранить в стеклянных банках.

## Применение в медицине

Благодаря гармоничному сочетанию в тыкве белков, витаминов, ферментов она легко усваивается и быстро переваривается, поэтому служит диетической пищей для детей и больных. Употребляют тыкву при нарушениях пищеварения, функции желчного пузыря. Тыквенная мякоть в сыром виде действует как слабительное средство, ее рекомендуется прикладывать к коже при воспалительных процессах, ожогах, сыпи, прыщах, экземах.

Благодаря солям калия, тыква обладает мочегонным действием.

Сок тыквы с медом применяют на ночь как успокаивающее средство. Семена тыквы также очень питательны. Они содержат до 55 % ценнейшего для организма растительного масла и обладают целебными свойствами.

Блюда из тыквы рекомендуют включать в рацион для профилактики острых и хронических нефритов и пиелонефритов.

Также этот овощ очень полезен людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы и гипертонией.

Свежий сок тыквы хорошо пить при хронических запорах, воспалениях мочевыделительной системы, почечной недостаточности, геморрое и нервных расстройствах. Тыква прекрасно выводит из организма соли и воды и при этом не раздражает почечную ткань.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.