

Что за чудо - эта тыква





■ **Рыжая тыква осколком солнца будет напоминать о ярком лете всю серую осень и холодную зиму. Не зря этот чудо-овощ полюбили сказочники. Помните карету в которой Шарль Перро отправил Золушку на бал или куму-Тыкву из овощной сказки Джанни Родари? Впрочем, в наше время, тыква ассоциируется не со сказкой, с вкусной и здоровой едой.**



- Правда, раньше древние греки и римляне выделяли из нее бутылки для воды и вина. Начали же ее использовать в Америке, там тыкву знали еще за 3 тысячи лет до н.э. Её семена нашли во время археологических раскопок перуанских захоронений.
- На Руси она появилась в XVI веке и сразу тыква стала популярной у крестьян благодаря своей урожайности, неприхотливости, исключительной полезности и способности к длительному хранению.
- Считается, что победное шествие тыквы по всему миру началось из Центральной и Южной Америки, но при этом упускается из виду, что **в 1926 году дикорастущую мелкоплодную тыкву обнаружила в Северной Африке экспедиция под руководством академика Н. И. Вавилова.**

- **Из воспоминаний тружеников тыла**
- Летом легче выжить, в деревне у всех были огороды, небольшое хозяйство. Огород был на плечах детей. Чаще в ручную копали 10-15 соток лопатами. Сами сажали, пололи, воду для полива носили с речки на коромыслах. До прихода матери старались встретить корову, подоить ее, накормить свинью, кур, если были, то и гусей и овец. Хотелось помочь, уставшей на колхозном поле матери. Дети являлись кормильцами в семье: собирали ягоду-ежевику, чилим.



Мамы зимой в русской печи детям готовили сладости – паренки, их получали из свеклы, репы и тыквы.. Только в русской печи можно получить такое блюдо, как паренки. Тыква запеченная в русской печки напоминала повидло.

- **В годы Великой Отечественной войны** голосемянную тыкву выращивали ради получения семян, из которых изготавливали масло, халву, начинку для конфет, а из жома делали козинаки, печенье и разные сладости. В годы Великой Отечественной войны семена тыквы как глистогонное средство привлекли к себе внимание научной медицины. Они были испытаны в клиниках и в настоящее время широко используются в ее врачебной практике.





■ Очень полезен тыквенный сок. Используют его при нарушении обмена веществ, ожирении, сахарном диабете, камнях в почках и мочевом пузыре. Тыквенный сок можно использовать как самостоятельный продукт, а также в сочетании с морковным и яблочным соком.

- Тыква особенно полезна поздней осенью и зимой, когда ассортимент свежих овощей ограничен. Это ценный диетический и лечебный продукт. В ней содержится достаточно высокое содержание аскорбиновой кислоты. Плоды тыквы богаты каротином (его содержится от 3 до 9 мг., у некоторых сортов содержание каротина может достигать уровня 38мг.). Тыква - чемпион среди овощей по содержанию железа. В ней содержатся витамины группы В, С, Е, D, РР, а также такой редкий витамин как витамин Т, который способствует ускорению обменных процессов в организме.





- Из тыквы готовится множество вкусных и разнообразных блюд. Известные кулинары рекомендуют делать из мякоти тыквы пюре как гарнir для мясных блюд.
- Для этого мякоть тыквы нарезать кубиками и отварить под крышкой на медленном огне с небольшим количеством воды до ее полного выкапания. Протереть в пюре с добавлением щепотки сахара и соли. Такое пюре - основа для гарниров и самостоятельных блюд.



<http://grandbabay.ru>

- **Можно приготовить из тыквы и суп "на скорую руку": ст. ложка мясного фарша, 1 ст. пропущенной через мясорубку тыквы, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, соль по вкусу. Фарш разводят холодной водой до состояния средней густоты сметаны, добавляют рубленный лук, нацинкованную соломкой морковь, растительное масло масло. Оставляют массу в холодильнике примерно на 30 мин., затем заливают горячей соленой водой, добавляют тыкву и доводят до кипения. Суп варят 8-10 мин. Подавать на стол можно со сметаной, майонезом или с кислым молоком. Тыкву можно заготовить заранее и оставить в холодильнике.**

- **Выковыриваем серединочку.** Можно кожуру снять, но лучше ее оставить. Нам нужно около килограмма тыквы, которую мы режем большими кубиками. Берем еще луковицу, режем ее на 4 части. Нам нужен еще литр овощного бульона, мы им зальем. Нам еще надо 100 гр. тыквенных семечек, которые безумно полезны. Их надо немного обжарить, потом они нам пригодятся, когда мы будем супчик по тарелкам разливать. Итак, заливаем овощным бульоном, добавляем 1 ст.л. изюма, 3 ложечки оливкового масла. Все это ставим на малый огонек, и минут 20 все варить. После варки надо все растолочь – получится супчик с пюре. Посолить, поперчить, это по вкусу. А еще можно добавить наши поджаренные, очищенные семечки. Все, блюдо готово к употреблению.





■ Семена тыквы часто используются для приготовления масла, которое способствует улучшению работы организма при внутреннем и внешнем использовании.

Тыквенное масло, обладая уникальными свойствами, применяется в лечении: лекарственной, пищевой и цветочной аллергии, при воспалительных процессах в легких и дыхательных путях и многих других заболеваниях.

Семечки тыквы также применяются для изгнания из тела некоторых паразитов.

Тыквенное масло очень благотворно действует на кожу и волосы, восстанавливая и усиливая внешнюю красоту человека.



Полезные и вкусовые свойства тыквы активно использует не только народная медицина, но и кулинария. Рецепты различных блюд из тыквы известные еще с давних времен. Из тыквы готовят: пюре, вкусные оладьи и неповторимые пироги, ее запекают, жарят, добавляют в различные каши и просто едят в необработанном виде. Недаром говорится в народной поговорке - пшено и не в тыкве родится, да с тыквой естся. А также делают вкуснейшие цукаты, пастилу и другие сладости из тыквы.



Тыквенные блюда – это залог сохранения здоровья, лёгкого самочувствия после еды, хорошо усваиваются организмом. В тыкве много воды и мало растительной клетчатки. В этом солнечном овоще содержится от 5 до 15% углеводов, 1-2% жиров. А вот тыквенные семечки содержат до 50% масла и до 28% белка, что делает их весьма питательными, масло из тыквенных семечек густое, насыщенного зелёного цвета.

Тыква сочетается с морковью, помидорами, кабачками и другими овощами, прекрасно сочетается с мясом или мясным фаршем, из неё можно приготовить оладьи, пирог или использовать тыквенную массу для начинки пирожков.

**■ Есть в тыкве каротин,
Он для здоровья необходим.
Ешьте тыкву, не стесняйтесь,
Витаминов набирайтесь!**

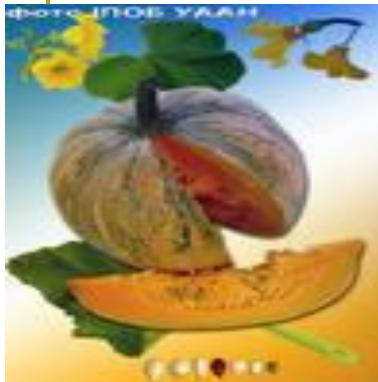


Тыкву начали выращивать в Северной Америке 5 тысяч лет назад.

- В 1584-м французский исследователь Жак Картье сообщил о том, что нашел "огромные арбузы". По-английски это звучало "помпионс", что потом превратилось в "пампкинс".
- Тыквенные цветы съедобны.
- Индейцы жарили ломтики тыквы на костре, а из полосок вяленой тыквы делали коврики.
- В прошлом считали, что тыква - хорошее средство от веснушек и змеиных укусов.

- Тыквы малокалорийны и богаты клетчаткой. Они хороший источник витаминов А и В, калия, белка и железа.
- Самая большая тыква в мире весила 480 кг. Ее вырастили Пола и Натан Зер в Лоувилле, штат Нью-Йорк, в 1996 году.
- Питательная ценность семян тыквы возрастает с их старением.
- Самый большой тыквенный пирог весил 160 кг и имел в диаметре 152 см.
- Тыква на 90% состоит из воды.
- Первые американские поселенцы вырезали верх у тыквы, удаляли семечки, наполняли внутренность молоком, специями и медом, а потом запекали в горячей золе.





■ *К обращению на «вы» я уже привыкла
Не зови меня на «ты», зови меня тыква
Дорогие наши люди, для пищеварения
Свари тыквенную кашу, будет объедение
Потому у нас в селе слух идёт
Наша тыква в огороде лучше с песнями растёт
Мы вам дарим тыкву, и совет такой даём
Посади зерно весною, а поднять её вдвоём!
Тыква ты любовь моя, ты продукт питания*

■ Величава и кругла,
На бахче она жила.
Сверху серая, смотри,
Но оранжево внутри.
К похвалам она
привыкла
Королева каши...
(Тыква)





■ **В огороде тыква села, и на
солнышко глядела.
Стала тыква гладкой.
Стала тыква сладкой.
Тыква умница моя, ее
любит все семья, папа,
мама, баба, деда.
Больше всех конечно я.**

- Вот так тыква, тыква - чудо,
- Под неё не сыщешь блюдо.
- Даже целый самосвал
- Под неё, наверно, мал!
- Тыква на балу скучает -
- Никто её не приглашает.
- Слишком уж толста девица,
- Как же в вальсе с ней
кружиться?
- Но тяжесть тыкве не мешает
-
- Пусть никто не приглашает,
- Сама стала танцевать:
- Раз, два, три, четыре, пять.



Тыква - подарок флоры для радости души, красоты и активной жизни человека.



■ **Разве знаете вы, как красивы
Эти рыжие тыквы под осень,
Они радость божественной силы!
Так огромны! Их еле выносят,
Обнимая как царственных
женщин,
Грузят тыквы в телеги и в МАЗы.
Вы заметили бежевых трещин
Сеть на брюшках, как целая фраза.
Роспись бога на каждой огромной
Тыкве цвета небесного света
Удивись каждой тыкве!
Тыквы - звёзды медового цвета,
Светят миру крутыми боками.**



