Про доктора забываешь, если кусочек тыквы в день съедаешь

На заметку. Доказано, что эта чудо-ягода — кладезь витаминов и полезных микроэлементов

СВЕТЛАНА **СЛАВИНА**

Они бывают разные: жёлтые и зелёные, чёрные и белые, круглые, овальные и в форме луковицы, пупырчатые и гладкие. Этот символ осени содержит в пять раз больше каротина, чем морковь. В тыкве содержатся витамины С, Е, К, витамины группы В, в ней нет холестерина и трансжиров. А её семечки занимают лидирующие позиции по содержанию цинка!



И вкусно, и полезно

97-летний Виктор Казаков показывает мне свой урожай. Десятки ярко-оранжевых и полосатых, как арбуз, тыкв лежат на полу. Совсем маленькие и огромные, как колёса небольшого автомобиля. Уважение к этой огородной культуре (тыкву в разных источниках вполне аргументированно называют и ягодой, и фруктом и овощем. – **Авт.**) у Виктора Владимировича сызмальства. В послевоенные годы они с мамой сушили тыкву, и она спасала их от голода и авитаминоза.



Опытный огородник рассказывает, что тыква щедро плодоносит на компостных кучах. Главное – вовремя прищипнуть основную плеть, и тогда она отблагодарит богатым урожаем.

– Я тут недавно готовил тыкву по-новому, – улыбается Виктор Владимирович. – Сварил кусочками, вилкой размял, добавил немного сгущённого молока и хлопья пшеничные быстрого разваривания. И вкусно, и полезно!

Несмотря на свой возраст, краевед и писатель Виктор Казаков продолжает вести активный образ жизни: ухаживает за огородом, даже теплицу в этом году перенёс на солнечное место. Каждый день занимается рисованием и выжиганием, продолжает вести краеведческую работу... Именно Виктор Владимирович попросил нас, чтобы мы опубликовали в газете рецепты приготовления различных блюд из тыквы. Что мы с удовольствием и делаем.

Салатик и супчик на первое

ТЫКВА ПО-КОРЕЙСКИ

Очень острая, яркая по цвету и вкусу, полезная закуска! Количество острого перца и чеснока регулируйте на свой вкус.

Ингредиенты:

400 г тыквы; луковица; 2 зубчика чеснока; половинка перца чили; 1 ст. л. меда; 50 мл растительного масла; 2 ч. л. приправы для моркови по-корейски; 2 ст. л. яблочного уксуса; 1/2 ч. л. соли.

Тыкву помойте, срежьте кожуру и выберите семечки. Нарезанную тонкими полукольцами луковицу обжарьте до мягкости на среднем огне на масле, масло оставьте. Тыкву натрите тонкими полосками (на тёрке для моркови по-корейски), выложите в салатницу. Добавьте обжаренный лук, пропущенный через пресс чеснок, измельчённый острый перец, специи, соль, мед, уксус, масло от жаренья. Перемешайте, обтяните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 2 часа. Готово! Подавайте к горячим блюдам или как самостоятельную закуску.

ОВОЩНОЙ СУПЧИК

Готовим ароматный, густой и нежный суп-пюре из запечённых овощей. Поверьте, ваш желудок скажет вам спасибо!

Ингредиенты:

300 г тыквы; 200 г кабачка; луковица; морковь; болгарский перец; 2 стакана воды или овощного / грибного бульона; пару ложек растительного масла; сушёный чеснок, розмарин, душистый перец по вкусу; семечки подсолнечника для подачи.

Овощи промойте, порежьте средними кусками и кружками, болгарский перец оставьте целым. Выложите в форму для запекания, сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекайте 25 минут в разогретой до 200 градусов духовке. Снимите кожицу с болгарского перца. Все овощи сложите в миску и пробейте блендером. Овощное пюре перелейте в кастрюлю, разбавьте водой или бульоном до желаемой густоты, поставьте на огонь, приправьте специями, солью и проварите 5 минут.

На второе – уточка и рагу

УТИНАЯ ГРУДКА С ТЫКВОЙ

Приготовьте сытное и ароматное горячее в тыкве! Накормите всю семью, к тому же, не придётся мыть утятницу.

Ингредиенты:

большая тыква – 2,5-3 кг; 500 г утиной грудки; стакан красного полусухого вина; соль, перец чёрный по вкусу; морковка; луковица; 2 болгарских перца;

4 ст. л. растительного масла; пучок зелени (петрушка, базилик); 5 бутонов гвоздики; 1 ч. л. молотого мускатного ореха.

Утиную грудку натрите солью и перцем, залейте вином, маринуйте 2 часа. С тыквы срежьте верхушку с плодоножкой – это будет наша крышечка. Выскребите из тыквы семена и мягкие волокна. Замаринованное мясо порежьте кусочками по 2 см, обжарьте на большом огне на масле до румяной корочки. Очищенные морковь, лук и перец нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на масле до мягкости, добавьте немного рубленой зелени, соль, гвоздику и перемешайте.

В тыкву выложите половину мяса, овощи, снова мясо, сверху – зелень. Накройте тыквенной крышечкой. Запекайте 2 часа при температуре 200 градусов.



РАГУ С ТЫКВОЙ

В этом наваристом и ароматном рагу удачно сочетаются мягкие кусочки свинины, тыквенное пюре, сочные грибы. По желанию, можно добавить и другие овощи: лук-порей, цветную капусту, болгарский перец.



Ингредиенты:

500 г свинины; 300 г тыквы; 150 г шампиньонов; небольшая луковица; 2 зубчика чеснока; 1,5 стакана бульона; 60 мл белого сухого вина; 75 мл жирных сливок; пол-ложечки молотой паприки; пол-ложечки муки; соль, тимьян по вкусу.

Очищенную тыкву и свинину нарежьте некрупными кусочками. Свинину обжарьте на масле до изменения цвета, добавьте нарезанный крупными кубиками лук, жарьте до мягкости лука. Всыпьте паприку, тимьян, соль, перемешайте. Влейте и выпарите вино в течение 2 минут. Добавьте бульон, накройте крышкой, огонь убавьте до минимума, тушите 25 минут.

В сковороде обжарьте порезанные на четыре части шампиньоны, добавьте кусочки тыквы и тушите до мягкости. Тыква должна легко разминаться вилкой. Затем тыкву с грибами добавьте к свинине, перемешайте и тушите 5 минут. Смешанные с мукой сливки добавьте в рагу, перемешайте, проварите несколько минут. Подавайте блюдо, посыпав зеленью, с хлебом. Сможете макать хлеб в восхитительный соус!

Идеальный десерт осени

КЕКС ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты: 400 г тыквы (лучше десертных сортов); 3 яйца; 175 г муки; 140 г сахара; 75 мл растительного рафинированного масла; 1 ч. л. разрыхлителя; 1 ст. л. крахмала; по 1/2 ч. л. молотых мускатного ореха, имбиря и корицы; 1/2 стакана молока; половина лимона.

Тыкву помойте и с кожурой порежьте на одинаковые кусочки. Выложите на застеленный пергаментом противень и запеките в духовке при температуре 220 градусов в течение 25 минут. Снимите кожуру и пробейте блендером в пюре.

В высокой миске взбейте 2 яйца со 100 г сахара в пену, продолжая взбивать, введите растительное масло. Миксер больше не понадобится. Добавьте пюре, перемешайте лопаточкой. Затем введите просеянную муку с разрыхлителем, специи (мускатный орех, имбирь, корицу). Разлейте тесто по силиконовым формочкам для кексов или металлическим формам с манжетами, заполнив на 3/4 формы. Запекайте 25 минут при температуре 180 градусов.

Пока кексы запекаются, сварите крем. Крахмал разведите в небольшом количестве холодной воды. Одно яйцо взбейте с 40 г сахара. Соедините в сотейнике крахмал, яичную массу, молоко, поставьте на медленный огонь. Варите, помешивая, до загустения, снимите с огня. Добавьте лимонную цедру и сок половины лимона, перемешайте. Готовые кексы остудите в формочках, затем на решётке. Полейте кремом и наслаждайтесь!

ТЫКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Нежное, ароматное и невероятно вкусное печенье из тыквы вы приготовите за 40 минут, 20 из них уйдёт на запекание выпечки в духовке.

Ингредиенты:

150 г очищенной тыквы; 1/2 стакана сахара; 1/2 растительного масла; 2 стакана муки; щепотка соли; по 1/4 ч. л. молотого имбиря, корицы, мускатного ореха или ложечка специй для имбирных пряников; 1/2 ч. л. разрыхлителя.





Кусочки тыквы запеките в духовке (при температуре 200 градусов 20-25 минут) или отварите в маленьком количестве воды до мягкости. Готовую тыкву откиньте на дуршлаг, затем разомните вилочкой, добавьте в массу сахар и масло. Затем смешайте тыкву с мукой, специями и разрыхлителем.

Приготовьте противень – застелите пергаментной бумагой. Руки смажьте растительным маслом. Тесто разделите на 8 частей, скатайте шарики и выложите на противень. Нажимая на середину шарика, придайте печенью плоскую форму.

Запекайте 20-25 минут в разогретой до 180 градусов духовке. Остудите и подавайте с молоком.



Зимние вкусняшки

ТЫКВА КАК МАНГО

Ингредиенты:

тыква – 3 кг, апельсин – 3 шт., лимон – 1 шт., лЛимонная кислота – 10 г, сахар – 600 г.

Тыкву нарежьте на небольшие кубики. Сложите в тазик. Один апельсин с кожурой и два апельсина без кожуры нарежьте также кубиками. Добавьте их к тыкве.

Один лимон вместе с кожурой также нарежьте небольшими кубиками и добавьте к тыкве. Туда же сложите сахар и лимонную кислоту. Всё перемешайте и оставьте на 3 часа, чтобы масам дала сок.

Затем переложите всё в банки (объём любой) и стерилизуйте 30 минут (на дно кастрюли положите полотенце, поставьте банки, залейте тёплую воду по плечики и кипятите после закипания на небольшом огне 30 мин.) Закатайте и укутайте. Увас получится 5 банок по 800 мл.



ТЫКВЕННЫЙ СОК НА ЗИМУ

Ингредиенты: тыква – 1 кг чистого веса, сахар – 200 г, морковь – 500 г, апельсины – 400 г, вода – 1,5 л + 1,5 л, лимонная кислота – 1 ч. л.

Нарежьте тыкву на небольшие кусочки, соедините с нарезанной морковкой, добавьте полтора литра воды и варить до готовности – минут 30. Пропустите через соковыжималку апельсины (без цедры). По готовности пробейте до однородного состояния блендером тыкву с морковью, поставьте снова на огонь, добавьте сахар и апельсиновый сок. Добавьте следующие полтора литра воды. Доведите до кипения, убирая пену. Кипятите 2-3 минуты. Добавьте лимонную кислоту. Закатайте банки, переверните и накройте одеялом до полного остывания.

Приятного аппетита!