

# ПЛОДОВЫЕ ОВОЩИ

## ПЛОДОВЫЕ ОВОЩИ

Группа плодовых овощей объединяет тыквенные, томатные, бобовые и зерновые овощи.

## ТЫКВЕННЫЕ ОВОЩИ

К тыквенным овощам относят огурцы, арбузы, дыни, тыквы, кабачки и патиссоны

## ОГУРЦЫ

Обладают приятным нежным, освежающим вкусом и ароматом и ценятся в основном как вкусовой продукт. Они благотворно влияют на обмен веществ и способствуют лучшему усвоению пищи. Из всех видов овощей огурцы имеют самую низкую питательную ценность. Они содержат много воды (95%), мало сахаров (2,5%) и незначительное количество белков (0,8 %), витамина С (10 мг %).

В пищу употребляют свежие, соленые и маринованные огурцы: в салатах, окрошках, рассольниках. Наиболее распространенные сорта: Вязниковский, Муромский, Нежинский (лучший для засола), Клинский (парниковый), Длинноплодный (выращивают в теплицах без опыления). Плоды огурцов должны быть свежими, целыми, чистыми, не уродливыми, зеленой окраски разных оттенков. Длина плодов скороспелых сортов не более 11 см, остальных — 14 см, диаметр всех огурцов не более 5,5 см, мякоть плотная.

АРБУЗЫ. Различают столовые и цукатные (кормовые, толстая корка, используют для приготовления цукатов). В сочной мякоти столовых арбузов содержатся сахара (фруктоза 6,8-11%), минеральные вещества (магний, кальций, калий, фосфор, железо и др.), органические кислоты (яблочная), витамины С, В, РР и каротин. Большой сахаристостью обладают арбузы, выращиваемые на нижней Волге, наименьшей - в Средней Азии. В пищу употребляют зрелые арбузы в свежем виде, иногда их солят, готовят арбузный мед (нардек). В свежем виде арбузы обладают лечебными свойствами: их назначают при почечно-каменных болезнях, циститах, пиелонефритах. Он успешно используется также при острых и хронических заболеваниях печени, при некоторых заболеваниях эндокринной системы.

Наиболее распространенные сорта: Астраханский полосатый, Мелитопольский, Любимец Хутора Пятигорска, Огонек.

ДЫНИ. Содержат сахара (5,0-13,0% сахароза), органические кислоты, минеральные вещества (больше всего калия), витамин С (20 мг %), В, РР и каротин (в 4 раза больше, чем в арбузах), ароматические вещества. Дыни имеют сочную, сладкую ароматную мякоть и используют их в пищу в свежем виде, а также готовят цукаты, варенье, повидло, пюре, компоты, их вялят и замораживают.

Культивируемые сорта дынь отличаются формой (шаровидная, сплюснутая, овальная, цилиндрическая, яйцевидная), строением поверхности (гладкокорые, сетчатые, ребристые), размером (мелкие, средние, крупные), окраской (желтая, оранжевая, коричневая, желто-зеленая, зеленая). Распространенные сорта: Колхозная, Десертная, Ранняя, Украинская, Гуляби зеленая, Таврия.

ТЫКВА. Содержит сахара (5,3-7,0%), белки (в среднем 1%), минеральные вещества (в большом количестве калий), витамины С, В, РР. Яркая окраска мякоти говорит о большом содержании каротина. Тыква является ценным диетическим и лечебным продуктом, так как легко усваивается организмом. Ее полезно есть при атеросклерозе, болезни сердца, желудка и кишечника, почек, печени.

Наиболее распространенные сорта: Мозолевская, Алтайская, Витаминная, Белая медовая.

**КАБАЧКИ.** Плоды удлиненной формы молочно-белой окраски с нежной мякотью. Используют в пищу незрелые молодые плоды для приготовления супов, кабачковой икры и пюре, фаршировки, тушения, жарки и т. д. Они содержат сахара (около 5%), белки (0,6%), витамин С (15 мг %), повышенное количество калия. Распространенные сорта: Греческий, Грибовский, Одесский. Последнее время появляется новый вид кабачков с зелеными, пестрыми, желтыми плодами, - это цукини.

ПАТИССОНЫ. Это разновидность кустовой тыквы, имеет тарелочную форму с зубчатыми краями, молочно-белую окраску. Мякоть плодов белая, реже кремовая, но не более плотная и нежная, чем у кабачков, по вкусу напоминающая грибы. В пищу используют незрелые плоды в отварном, тушеном, жареном, фаршированном и маринованном виде. По пищевой ценности патиссоны приближаются к кабачкам, но содержат несколько больше витамина С

(23 мг %) и калия. Наиболее распространенные сорта: Белые, Ранние белые, Желтые.

## Упаковка и хранение тыквенных овощей

Перевозят арбузы, дыни и тыквы навалом и в контейнерах, огурцы, кабачки и патиссоны - в ящиках. Отобранные огурцы фасуют в тканевые, сетчатые или полимерные мешки или пакеты из прозрачной пленки. Длинноплодные огурцы могут упаковывать в термоусадочную Пленку - каждый огурец отдельно. Хранят в магазине огурцы, кабачки и патиссоны при температуре от 8-10°C и относительной влажности воздуха 85-90% в течение 3-5 суток, арбузы, дыни и тыквы лучше хранить при температуре 2—3°C до двух месяцев с момента сбора

## ТОМАТНЫЕ ОВОЩИ

К томатным овощам относят томаты (помидоры), баклажаны и перец овощной. Они обладают отличным вкусом и высокой питательной ценностью.

**ТОМАТЫ.** Содержат сахара (глюкоза, фруктоза и сахароза), органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая и др.), белки, минеральные (повышенное количество натрия, калия, железа) и пектиновые вещества. В томатах находятся витамины С (20-25 мг %), В, РР и каротин. В зависимости от окраски различают плоды пяти степеней зрелости: зеленые, молочные, бурые, розовые и красные. Томаты способны дозревать при хранении. Хозяйственно-ботанические сорта томатов отличаются формой (округлые, плоские, удлиненные, сливовидные и т. д.), гладкие, ребристые), размером. В зависимости от наличия семенных камер томаты бывают малокамерные и многокамерные.

**БАКЛАЖАНЫ.** В пищу используют незрелые плоды с нежной сочной мякотью. Они имеют грушевидную форму (реже округлую или цилиндрическую) и блестящую кожицу фиолетовой окраски разных оттенков. Баклажаны в отличие от томатов содержат меньше сахаров, белков и витамина С (4-6 мг %), но значительно больше клетчатки. Они обладают диетическими и лечебными свойствами. Так, калий, содержащийся в баклажанах, способствует нормализации водного обмена и улучшает работу сердца, медь помогает кроветворению и рекомендуется при малокровии. Сок из свежих и вареных плодов имеет бактерицидные свойства. Кроме того, баклажаны снижают уровень холестерина в крови и улучшают самочувствие больных атеросклерозом) Из баклажанов готовят множество блюд: их жарят, запекают, варят, тушат, консервируют, сушат и др. Наиболее известные сорта: Деликатес, Донской, Скороспелый. Стандартные плоды баклажанов должны быть свежими, чистыми, здоровыми, не уродливыми, с нежной кожицей. Мякоть плодов сочная, упругая, без пустот, семена белые. Размер плодов удлиненной формы по длине должен быть не менее 10 см, другой формы - не менее 5 см по наибольшему поперечному диаметру.

**ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ ОВОЩНОЙ.** стручковый перец бывает горький и сладкий. Плоды сладкого перца незрелого (зеленой окраски) и спелого (красной, оранжевой или желтой) окраски используют в свежем, фаршированном и соленом виде, а также в качестве сырья для производства консервов. В нем содержится сахара (4%), соли фосфора, много витамина С (как и в черной смородине), Р, каротин. Лучшие сорта сладкого перца: Болгарский, Майкопский, Новочеркасский.

Плоды горького перца содержат 4,5-8% сахара, витамин С (в 2 раза больше, чем в сладком), его используют в свежем и сушеном виде как приправу к различным блюдам и при консервировании овощей. В горьком перце находится больше алколоида капсаицина, что придает ему жгучий вкус. Распространенные сорта: Астраханский, Кайенский.

## Упаковка и хранение томатных овощей

Упаковывают томаты в ящики вместимостью не более 12 кг, перец и баклажаны в решетчатые ящики - до 20 кг. Хранят томатные овощи в магазине при температуре 1 —2°С и относительной влажности 85-90% не более 10 дней.

## БОБОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ ОВОЩИ

К бобовым овощам относят горох, фасоль, бобы в стадии молочно-восковой спелости. Бобовые содержат легкоусваиваемые белки (4-6,5%), сахара (6-9%), крахмал (2-7%), витамины С, группы В, РР, К, каротин.

### ГОРОХ ОВОЩНОЙ.

Делят на сахарный и ЛУЩИЛЬНЫЙ. У лущильных сортов гороха используют в пищу только семена (зерна), из которых готовят консервы «Зеленый горошек», их также замораживают, сушат, используют в кулинарии, Поверхность зерен бывает гладкой или морщинистой (у мозговых сортов). Мозговые сорта гороха ценятся выше, так как они не только вкуснее, но и содержат больше Сахаров и витаминов и меньше крахмала. У гороха сахарных сортов в пищу используют зерна вместе со створками, так как они нежные, сладкие и не имеют внутри пергаментной пленки.

## ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ

Подразделяется на лущильные и сахарные сорта. Лущильные сорта используют для получения зрелых семян. Фасоль сахарных сортов с нежными створками и недозрелыми семенами используют для приготовления первых блюд и гарниров, ее замораживают и консервируют. Стручки сахарного гороха и фасоли должны быть свежими, сочными, целыми, мясистыми на изломе, зеленого цвета разных оттенков.

## КУКУРУЗА САХАРНАЯ.

Относится к зерновым овощам. В пищу используют початки кукурузы в стадии молочно-восковой спелости в отварном виде. Из зерен кукурузы готовят натуральные консервы. Зерна кукурузы в этой стадии спелости содержат сахара (4—10%), белки (3%), крахмал (6-12%), жир (1%), витамины В, РР. В продажу поступают початки сахарной кукурузы свежие или замороженные.

## Упаковка и хранение бобовых и зерновых овощей

Упаковывают бобовые овощи в ящики вместимостью до 15 кг, кукурузу в початках укладывают в решетчатые ящики — до 12 кг. Свежие бобовые овощи подвержены быстрой порче, поэтому они должны быть реализованы в течение 12 часов. Початки сахарной кукурузы хранят при температуре 4—8°C и относительной влажности воздуха 85—90% до 3 суток.

## Свежие плоды

Плоды в зависимости от строения и зоны выращивания делят на следующие группы:

семечковые — яблоки, груши, айва и т. д.; косточковые — вишня, черешня, слива, абрикосы, персики; субтропические и тропические ПЛОДЫ (цитрусовые, гранаты, инжир, хурма, бананы, ананасы и др.); ягоды — виноград, клюква, земляника, клубника, малина и т. д.; орехоплодные — грецкие орехи, миндаль и др.

# СЕМЕЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

Семечковые плоды состоят из кожицы и плодовой мякоти, внутри которой имеется пятигнездная камера с семенами.

## Яблоки

Выращивают в основном в средней и южной частях страны. Яблоки богаты, в первую очередь, сахарами и витаминами. В зависимости от сорта, места и условий произрастания яблоки содержат сахара (8—15%), органических кислот (яблочная 0,2-1,7%), пектиновых, Дубильных и минеральных веществ, витамины С, В, РР и каротин. Употребляют яблоки в свежем, сушеном виде. Из них готовят соки, консервы, варенье, цукаты и вино.

По срокам созревания сорта яблок делят на летние, осенние и зимние.

Летние сорта яблок созревают в июле-августе. Съемная и потребительская зрелости наступает у них одновременно. Срок хранения составляет от 10 до 60 дней. Наиболее распространенными являются: Белый налив, Грушовка, Московская, Папировка и др.

Осенние сорта яблок собирают в начале сентября. Потребительская зрелость наступает через 20-25 дней. Поэтому они могут храниться до 3 месяцев. К ним относятся: Коричное полосатое, Осеннее полосатое, Боровинка, Антоновка (Мичуринский сорт) и др.

Зимние сорта яблок достигают стадии съемной зрелости в сентябре - октябре. Они хорошо хранятся (могут лежать до весны) и транспортируются. Эти яблоки созревают при хранении. К зимним сортам относят Антоновку обыкновенную, Пармен Зимний, золотой, Джонатан, Гольден, Ренет шампанский, Ренет Симиренко и др.

В зависимости от наличия повреждений и болезней плоды делят на сорта. Ранние яблоки делят на 1 и 2 сорта, а осенние и зимние — на высший, 1, 2 и 3. К высшему сорту относят только яблоки, выделенные из первой помологической группы. Их перечень

## Груши

Выращивают груши в южных районах страны. Они значительно нежнее яблок и поэтому хуже переносят перевозку и хранение. В них больше Сахаров (До 20%) и меньше кислот (До 0,8%), чем в яблоках. Из-за большого содержания фруктозы груши рекомендуется включать в рацион больных сахарным диабетом и при ожирении.

По срокам созревания груши делят на: летние (ранние), осенние и зимние.

Летние сорта груш созревают в июле августе и могут храниться на холодильниках до 3 недель. Распространенные сорта: Лимонка, Бессемянка, Ильинка, Вильяме летний.

Осенние сорта груш собирают в конце августа — сентябре в стадии съемной зрелости. Они сохраняются до 3 месяцев. К ним относят: Дюшес, Лесную красавицу, Бере Боек.

Зимние сорта груш убирают в конце сентября — октябре, они созревают при хранении. Наиболее известны Кюре, Деканка зимняя, Сен-Жермен.

## Упаковка и хранение семечковых плодов

Яблоки упаковывают в ящики вместимостью до 30 кг, груши — до 16 кг. В ящиках плоды укладывают прямыми рядами или в шахматном порядке, перекладывая каждый слой стружкой. На дно и под крышку также кладут стружку. Крупные яблоки и груши лучших помологических сортов каждое завертывают в тонкую бумагу. Мелкие плоды укладывают насыпью. Хранят плоды при температуре 10°С относительной влажности воздуха 85—90%.

## КОСТОЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

К косточковым плодам относят вишню, черешню, сливы, абрикосы, персики. Плоды собирают в потребительской стадии зрелости, так как они не способны дозреть после съема их с дерева. Зрелые плоды имеют нежную сочную мякоть.

### Вишня

Выращивают ее во всех районах страны. Плоды содержат сахара (7-15%), кислоты (0,8-2,5%), дубильные и пектиновые вещества, соли железа, марганца, калия, меди, кальция и йода. Вишня способствует улучшению аппетита, хорошо утоляет жажду, нормализует работу кишечника.

## Черешня

Произрастает в южных районах страны. Плоды ее крупнее, чем вишни, содержат больше сахара и меньше кислот. В зависимости от строения мякоти различают две группы черешни: с плотной, хрящевидной мякотью (фигаро) и с нежной, сочной мякотью (мни). Наиболее известные сорта: Дроганка желтая, Денисена желтая, Ранняя, Майская. Черешню подразделяют на первый и второй сорта. Требования к качеству аналогичны вишне. Используют черешню в свежем виде, для компотов и варенья. Замораживают, маринуют.

## Слива

Произрастает в южных районах и средней полосе страны. Наибольшее значение имеют садовая слива, алыча и терн. В сливах содержатся пектиновые вещества, белки, клетчатка, из кислот больше всего яблочной, а также витамины В, РР, С, провитамин А и минеральные вещества натрия, калий, магний и др.

Садовая (домашняя) слива имеет много разновидностей, но наиболее ценными являются венгерки и ренклоды.

Венгерки представляют собой крупные и средние темно-синие плоды, яйцевидной формы с бороздкой вдоль плода. Косточка легко отделяется от мякоти. Является лучшим сырьем для производства чернослива, используют также для приготовления компотов, варенья, замораживают.

Распространенные сорта: Венгерка итальянская и Венгерка обыкновенная.

## Алыча

Растет в диком виде на Кавказе, в Крыму и Средней Азии. Плоды мелкие, от зеленого до темно-красного цвета, кислые. Используют для варенья, повидла, компотов.

## Терн

Произрастает в диком виде на Кавказе, в Крыму и Поволжье. Плоды мелкие, темно-синие, с терпким, кислым вкусом. Используют для приготовления варенья, повидла.

Сливу и алычу крупноплодную делят на первый и второй сорта. Товарные сорта определяют по внешнему виду, степени зрелости, размеру и наличию повреждений.

## Абрикосы

Выращивают в Средней Азии, на Кавказе, в Молдавии и на юге Украины, В этих же районах произрастают дикорастущие абрикосы — жердели, а в Средней Азии хасаки. Абрикосы содержат сахара (4,5— 23%), кислоты (яблочная, лимонная, винная до 2,5%), пектиновые вещества, каротин, витамины С, В, соли калия, железа, кальция, марганца и др.

Столово-консервные сорта абрикосов имеют крупные, красивые плоды с хорошим вкусом и ароматом. К ним относят Ананасный, Краснощекий, Шалах и др.

Сушильные сорта абрикосов имеют плотную мякоть и содержат много сахаров и мало кислот. К ним относят среднеазиатские сорта: Хурмаи, Бабаи, Кайси, Исфарак и др.

По качеству их делят на первый и второй сорта. Хорошие абрикосы должны быть интенсивного желтого или оранжевого цвета, без коричневых пятен и вмятин, с сочной мякотью (водянистые абрикосы не имеют аромата). Из абрикосов готовят джемы, компоты и ликеры. Очень вкусны и полезны сушеные фрукты — курага и урюк. Но самую большую пользу приносят свежие плоды.

### Персики

Латинское название персика — «персидская слива», говорит о том, что эти плоды попали в Европу из Персии. В нашей стране их выращивают в тех же районах, что и абрикосы. Плоды более крупные, округлой или овальной формы с крупной косточкой, более сочной мякотью и отличаются гармоничным состоянием вкуса и аромата. Различают персики опушенные и гладкокожие, с отделяющейся и неотделяющейся косточкой, желтой или белой мякотью. Наиболее распространенные сорта: Ананасный, Никитский, Амсаден, Сальвей и др. персики подразделяют на высший, первый и второй сорта. Сорт определяют по внешнему виду, зрелости, размеру и наличию.

## Упаковка и хранение

Упаковывают косточковые плоды в ящики вместимостью 6—8 кг, вишню, черешню и сливу — насыпью. Абрикосы и персики укладывают только одного размера, персики — рядами. На дно и под крышку ящика кладут стружку и покрывают ее бумагой. Персики высшего сорта укладывают рядами в ячейки. Хранят косточковые при температуре 10° и относительной влажности воздуха 85—90%. В магазине их хранят не более 2 дней.