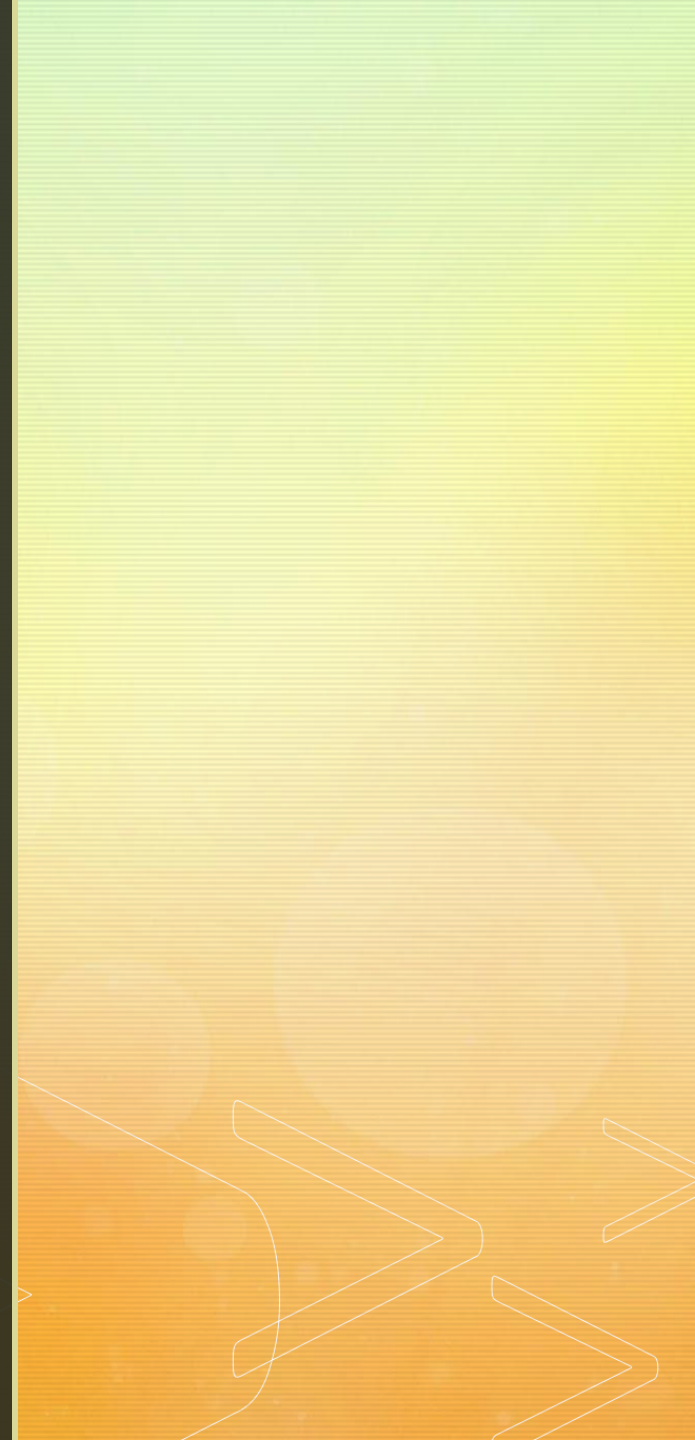


Плоды «тыквенные».



Выполнила: Розикова Мехрона
Группа: 243



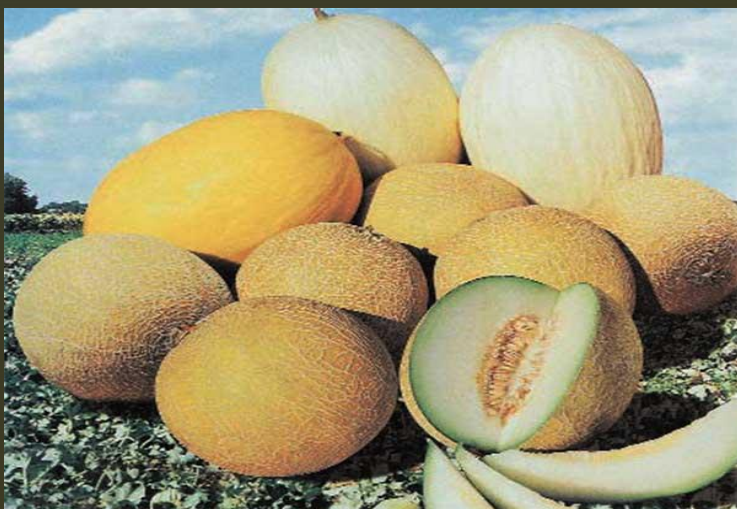
Представители:



Тыква



Арбуз



Дыня



Кобачки

Представители:



Цукини

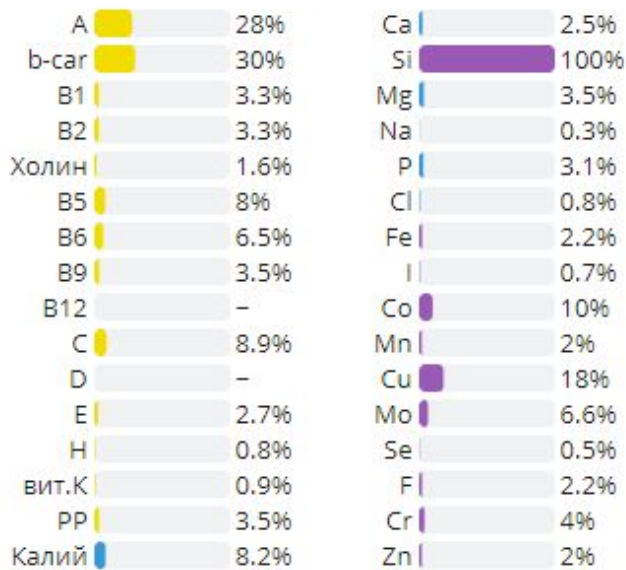


Патиссоны

Химический состав

ТЫКВЫ

Витамины и минералы



Рейтинг ■ 8.1

Витамины

Витамин А, РЭ	250 мкг	900 мкг	27.8%	126.4%	360 г
<i>бета Каротин</i>	1.5 мг	5 мг	30%	136.4%	333 г
Витамин В1, тиамин	0.05 мг	1.5 мг	3.3%	15%	3000 г
Витамин В2, рибофлавин	0.06 мг	1.8 мг	3.3%	15%	3000 г
Витамин В4, холин	8.2 мг	500 мг	1.6%	7.3%	6098 г
Витамин В5, пантотеновая	0.4 мг	5 мг	8%	36.4%	1250 г
Витамин В6, пиридоксин	0.13 мг	2 мг	6.5%	29.5%	1538 г
Витамин В9, фолаты	14 мкг	400 мкг	3.5%	15.9%	2857 г
Витамин С, аскорбиновая	8 мг	90 мг	8.9%	40.5%	1125 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	0.4 мг	15 мг	2.7%	12.3%	3750 г
Витамин Н, биотин	0.4 мкг	50 мкг	0.8%	3.6%	12500 г
Витамин К, филлохинон	1.1 мкг	120 мкг	0.9%	4.1%	10909 г
Витамин РР, НЭ	0.7 мг	20 мг	3.5%	15.9%	2857 г
<i>Ниацин</i>	0.5 мг	~			

Пищевая ценность на 100 г

		% от РСП
Калорийность	22 ккал	1.44%
Белки	1 г	1.09%
Жиры	0.1 г	0.15%
Углеводы	4.4 г	3.17%
Пищевые волокна	2 г	10%
Вода	92 г	3.39%

Химический состав

Арбуза

Витамины и минералы



A	1.9%	Ca	1.4%
b-car	2%	Si	40%
B1	2.7%	Mg	3%
B2	3.3%	Na	1.2%
Холин	0.8%	P	0.9%
B5	4.4%	Cl	1.1%
B6	4.5%	Fe	5.6%
B9	2%	I	-
B12	-	Co	20%
C	7.8%	Mn	1.9%
D	-	Cu	4.2%
E	0.7%	Mo	2.6%
H	-	Se	0.7%
вит.К	0.1%	F	-
PP	1.5%	Cr	0.5%
Калий	4.4%	Zn	0.8%

Рейтинг 3.7

Витамины

Витамин А, РЭ	17 мкг	900 мкг	1.9%	7%	5294 г
<i>бета Каротин</i>	0.1 мг	5 мг	2%	7.4%	5000 г
Витамин В1, тиамин	0.04 мг	1.5 мг	2.7%	10%	3750 г
Витамин В2, рибофлавин	0.06 мг	1.8 мг	3.3%	12.2%	3000 г
Витамин В4, холин	4.1 мг	500 мг	0.8%	3%	12195 г
Витамин В5, пантотеновая	0.221 мг	5 мг	4.4%	16.3%	2262 г
Витамин В6, пиридоксин	0.09 мг	2 мг	4.5%	16.7%	2222 г
Витамин В9, фолаты	8 мкг	400 мкг	2%	7.4%	5000 г
Витамин С, аскорбиновая	7 мг	90 мг	7.8%	28.9%	1286 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	0.1 мг	15 мг	0.7%	2.6%	15000 г
Витамин К, филлохинон	0.1 мкг	120 мкг	0.1%	0.4%	120000 г
Витамин РР, НЭ	0.3 мг	20 мг	1.5%	5.6%	6667 г
<i>Ниацин</i>	0.2 мг	~			

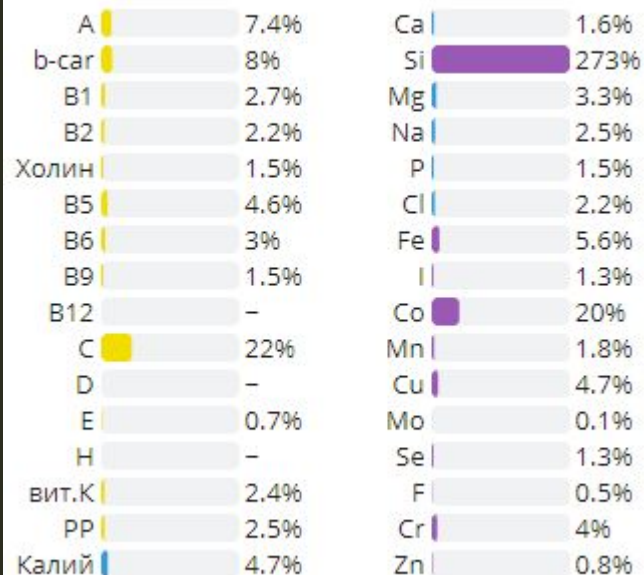
Пищевая ценность на 100 г

		% от РСП
Калорийность	27 ккал	1.77%
Белки	0.7 г	0.76%
Жиры	0.1 г	0.15%
Углеводы	5.8 г	4.17%
Пищевые волокна	0.4 г	2%
Вода	93 г	3.43%

Химический состав

Дыни

Витамины и минералы



Рейтинг **6.5**

Витамины

Витамин А, РЭ	67 мкг	900 мкг	7.4%	21.1%	1343 г
<i>бета Каротин</i>	0.4 мг	5 мг	8%	22.9%	1250 г
Витамин В1, тиамин	0.04 мг	1.5 мг	2.7%	7.7%	3750 г
Витамин В2, рибофлавин	0.04 мг	1.8 мг	2.2%	6.3%	4500 г
Витамин В4, холин	7.6 мг	500 мг	1.5%	4.3%	6579 г
Витамин В5, пантотеновая	0.23 мг	5 мг	4.6%	13.1%	2174 г
Витамин В6, пиридоксин	0.06 мг	2 мг	3%	8.6%	3333 г
Витамин В9, фолаты	6 мкг	400 мкг	1.5%	4.3%	6667 г
Витамин С, аскорбиновая	20 мг	90 мг	22.2%	63.4%	450 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	0.1 мг	15 мг	0.7%	2%	15000 г
Витамин К, филлохинон	2.9 мкг	120 мкг	2.4%	6.9%	4138 г
Витамин РР, НЭ	0.5 мг	20 мг	2.5%	7.1%	4000 г
<i>Ниацин</i>	0.4 мг	~			

Пищевая ценность на 100 г

		% от РСП
Калорийность	35 ккал	2.29%
Белки	0.6 г	0.65%
Жиры	0.3 г	0.45%
Углеводы	7.4 г	5.32%
Пищевые волокна	0.9 г	4.5%
Вода	90 г	3.32%

Химический состав

Кабачков

Витамины и минералы

A	0.6%	Ca	1.5%
b-car	0.6%	Si	100%
B1	2%	Mg	2.3%
B2	1.7%	Na	0.2%
Холин	1.9%	P	1.5%
B5	2%	Cl	-
B6	5.5%	Fe	2.2%
B9	3.5%	I	-
B12	-	Co	11%
C	17%	Mn	5.7%
D	-	Cu	4.6%
E	0.7%	Mo	3.7%
H	0.8%	Se	0.4%
вит.К	3.6%	F	0.1%
PP	3.5%	Cr	1.8%
Калий	9.5%	Zn	2.1%

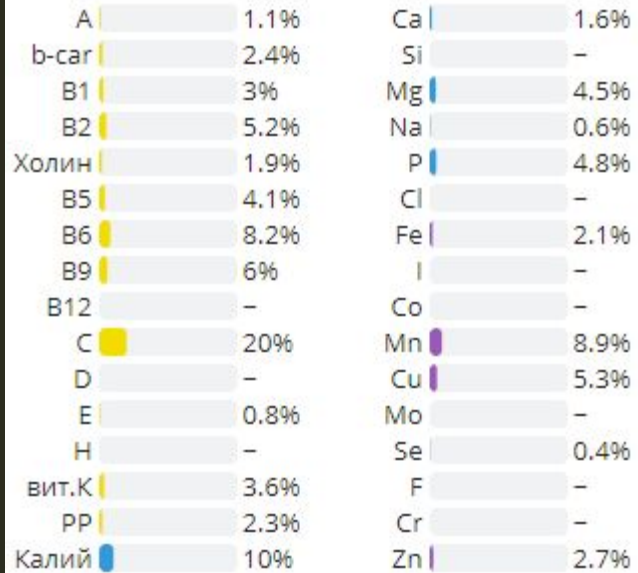
Рейтинг 5.9

Витамины					
Витамин А, РЭ	5 мкг	900 мкг	0.6%	2.5%	18000 г
<i>бета Каротин</i>	0.03 мг	5 мг	0.6%	2.5%	16667 г
Витамин В1, тиамин	0.03 мг	1.5 мг	2%	8.3%	5000 г
Витамин В2, рибофлавин	0.03 мг	1.8 мг	1.7%	7.1%	6000 г
Витамин В4, холин	9.5 мг	500 мг	1.9%	7.9%	5263 г
Витамин В5, пантотеновая	0.1 мг	5 мг	2%	8.3%	5000 г
Витамин В6, пиридоксин	0.11 мг	2 мг	5.5%	22.9%	1818 г
Витамин В9, фолаты	14 мкг	400 мкг	3.5%	14.6%	2857 г
Витамин С, аскорбиновая	15 мг	90 мг	16.7%	69.6%	600 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	0.1 мг	15 мг	0.7%	2.9%	15000 г
Витамин Н, биотин	0.4 мкг	50 мкг	0.8%	3.3%	12500 г
Витамин К, филлохинон	4.3 мкг	120 мкг	3.6%	15%	2791 г
Витамин РР, НЭ	0.7 мг	20 мг	3.5%	14.6%	2857 г
<i>Ниацин</i>	0.6 мг	~			

Пищевая ценность на <u>100 г</u>		% от РСР	
	Калорийность	24 ккал	1.57%
	Белки	0.6 г	0.65%
	Жиры	0.3 г	0.45%
	Углеводы	4.6 г	3.31%
	Пищевые волокна	1 г	5%
	Вода	93 г	3.43%

Химический состав

Витамины и минералы



Рейтинг 3.2

Цукини

Витамины					
Витамин А, РЭ	10 мкг	900 мкг	1.1%	6.5%	9000 г
бета Каротин	0.12 мг	5 мг	2.4%	14.1%	4167 г
Лютеин + Зеаксантин	2125 мкг	~			
Витамин В1, тиамин	0.045 мг	1.5 мг	3%	17.6%	3333 г
Витамин В2, рибофлавин	0.094 мг	1.8 мг	5.2%	30.6%	1915 г
Витамин В4, холин	9.5 мг	500 мг	1.9%	11.2%	5263 г
Витамин В5, пантотеновая	0.204 мг	5 мг	4.1%	24.1%	2451 г
Витамин В6, пиридоксин	0.163 мг	2 мг	8.2%	48.2%	1227 г
Витамин В9, фолаты	24 мкг	400 мкг	6%	35.3%	1667 г
Витамин С, аскорбиновая	17.9 мг	90 мг	19.9%	117.1%	503 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	0.12 мг	15 мг	0.8%	4.7%	12500 г
Витамин К, филлохинон	4.3 мкг	120 мкг	3.6%	21.2%	2791 г
Витамин РР, НЭ	0.451 мг	20 мг	2.3%	13.5%	4435 г

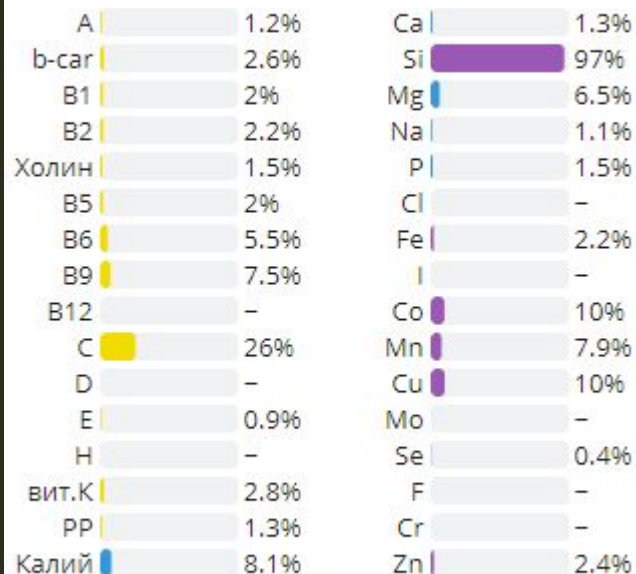
Пищевая ценность на 100 г

		% от РСР
Калорийность	17 ккал	1.11%
Белки	1.2 г	1.3%
Жиры	0.3 г	0.45%
Углеводы	2.1 г	1.51%
Пищевые волокна	1 г	5%
Вода	95 г	3.5%

Химический состав

Патиссонов

Витамины и минералы



Рейтинг ■ 6.3

Витамины

Витамин А, РЭ	11 мкг	900 мкг	1.2%	6.3%	8182 г
<i>бета Каротин</i>	0.13 мг	5 мг	2.6%	13.7%	3846 г
Витамин В1, тиамин	0.03 мг	1.5 мг	2%	10.5%	5000 г
Витамин В2, рибофлавин	0.04 мг	1.8 мг	2.2%	11.6%	4500 г
Витамин В4, холин	7.3 мг	500 мг	1.5%	7.9%	6849 г
Витамин В5, пантотеновая	0.102 мг	5 мг	2%	10.5%	4902 г
Витамин В6, пиридоксин	0.109 мг	2 мг	5.5%	28.9%	1835 г
Витамин В9, фолаты	30 мкг	400 мкг	7.5%	39.5%	1333 г
Витамин С, аскорбиновая	23 мг	90 мг	25.6%	134.7%	391 г
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	0.13 мг	15 мг	0.9%	4.7%	11538 г
Витамин К, филлохинон	3.3 мкг	120 мкг	2.8%	14.7%	3636 г
Витамин РР, НЭ	0.25 мг	20 мг	1.3%	6.8%	8000 г

Пищевая ценность на 100 г

		% от РСП
Калорийность	19 ккал	1.24%
Белки	0.6 г	0.65%
Жиры	0.1 г	0.15%
Углеводы	4.1 г	2.95%
Пищевые волокна	1.3 г	6.5%
Вода	92 г	3.39%

Требования к качеству хранения

Подвал, погреб - лучшее место для хранения **тыквы** темное и сухое место хранения; стабильная температура (от +5 до +10 С); хорошо проветриваемое место; плоды не должны соприкасаться, оптимальное расстояние 5-10 см.

Арбуз можно сохранить надолго в темных и прохладных местах. Оптимальная температура для него составляет +2... +3 °С. При отсутствии погреба – положите ягоду в помещение, защищенное от солнечных лучей, предварительно подстелив мягкую ткань, одеяло или полотенце.

Дыня: Температура воздуха в помещении, где находятся плоды, должна быть +2°С до +4°С, Влажность не должна превышать 85% и быть ниже 60%. Кроме этого, нужен постоянный доступ воздуха. Поэтому плоды держат в таре, имеющей отверстия, в местах с хорошей вентиляцией.

Чтобы **кабачки** и **цукини** как можно дольше оставались свежими, их надо хранить в сухом, темном, проветриваемом и прохладном помещении, также их нужно положить в холодильник, в отделение для овощей. При этом температура внутри должна быть около плюс пяти градусов. Овощи перед этим необходимо положить в пакет с несколькими небольшими отверстиями для вентиляции.

Патиссоны хорошо сохраняются в темном проветриваемом месте при температуре не выше +20. Хранение замороженных патиссонов осуществляется в морозильной камере не более десяти месяцев для целых плодов и шести месяцев – для нарезанных. Сушеные патиссоны хранят в сухом, хорошо проветриваемом месте не более полугода.

Характеристика

Тыква: Однолетнее травянистое растение. Корень стержневой, ветвистый. Стебель до 5—8 м в длину, стелющийся, слабо укореняющийся в узлах, шероховатый, пятигранный, с колючим опушением и спиральными усиками в пазухах каждого листа. Для этого растения характерны длинные ползучие побеги, большие оранжевые цветы и плоды сферической формы.

Плод тыквы покрыт твердой ребристой кожицей, под которой находится мякоть разных оттенков оранжевого цвета умеренно сладкая на вкус. Каждый плод содержит большое количество семян, собранных в семенном пространстве под мякотью. Цвет плодов варьируется от темно зеленого до ярко оранжевого или красного.

Арбуз: Плоды, массой от 10 до 12 кг и более, овально- округлой формы, кора ярко салатовая, с темно-зелеными полосами. Мякоть красная, сочная, без пустот, с содержанием сухих растворимых веществ. 12-13 %. Растение с мощной облиственностью и хорошей укрывной способностью.

Растение имеет вьющиеся, гибкие и тонкие стебли, округлой формы, длиной до 5 метров. К стеблю, листья крепятся при помощи длинных, шероховатых черешков. Листья растения достигают длины до 25 сантиметров, а ширины до 20 сантиметров. Цветы однополые, диаметром до 2,5 сантиметров.

Дыня: Дыня обыкновенная — однолетнее травянистое растение со стелющимися округло-гранёными стеблями, снабжёнными усиками. Листья крупные, очередные, без прилистников, округло-яйцевидные или пальчато-лопастные, на длинных черешках. Цветки обоеполые, бледно-жёлтые. На одном растении в зависимости от сорта и места возделывания может сформироваться от двух до восьми плодов, массой от 1,5 до 10 кг. Имеет шаровидную или цилиндрическую форму, зелёной, жёлтой, коричневой или белой окраски, как правило с зелёными полосками.

Характеристика

Кабачки: Плоды кабачка имеют вытянутую овальную форму, светло-зелёного, жёлтого или практически белого цвета (calorizator). Мякоть у кабачка плотная и упругая, у молодых овощей очень сочная, внутри плодов имеются многочисленные семена, которые изначально и употреблялись в пищу. Листья кабачка крупные, зеленого цвета, с пятилопастными или слегка раздельными пластинками, с колючей и жесткой опушкой, иногда покрыты белесыми пятнышками. Поверхность плодов может быть гладкой, бугристой или ребристой.

Цукини: Цукини - это один из видов кабачка. Мякоть цукини, как и его кожица, гораздо нежнее и вкуснее. Цукини — овощ мелкий, и чаще его срывают когда достигнет 15-20 см в длину. Цукини имеет более мелкие семечки, которые незаметны в мякоти.

Патиссоны: Патиссон — травянистое растение кустовой или полукустовой формы с крупными, относительно жёсткими листьями. Цветки одиночные, однополые, однодомные, жёлтой окраски. Масса патиссона может быть и 100 и 800 гр зависимо от его возраста. Цвет плодов когда-то был только белоснежным, но сейчас есть и желто-оранжевые, и мрачно и зеленые, и даже фиолетовые патиссоны.

Использование в кулинарии.

Тыква: Существует огромное количество оригинальных рецептов, включающих мякоть тыквы. Так, у славян широко распространены тыквенные каши с пшеном или другими крупами. Довольно известны также протертые супы из тыквы, тыквенные пироги, блины, суфле. Часто тыкву используют как гарнир к многим блюдам, предварительно запекая ее в духовых шкафах.

Арбуз: Арбуз можно порезать на куски, освободить их от косточек и подавать к столу. Его также можно класть во фруктовые салаты. Очень оригинален этот продукт в кисло-сладком салате из сыра фета и мяты. Свежий арбузный сок очень вкусен и полезен. Из арбуза можно сделать потрясающее варенье, арбузный мед и т.д.

Дыня: Из дыни нередко готовят варенья, джемы или мармелады. Также ее часто маринуют. Очень популярна дыня в качестве составного элемента витаминных напитков, соков или коктейлей, или как наполнитель для мороженого. В странах Средиземноморья нарезанную дыню нередко подают с ветчиной или креветками. Также добавляют дыню и в разного рода салаты, главным образом фруктовые или содержащие диетическое мясо.

Кабачки: Этот универсальный овощ можно есть сырым, мариновать (при этом не надо очищать плод от кожуры и семян – они совсем не грубые), варить, тушить, запекать, фаршировать самыми разными начинками, коптить на гриле, делать из кабачка варенье, индийскую приправу чатни, класть в салаты, оладьи или суп.

Цукини: Цукини очень легко готовить и они подходят почти для любого способа приготовления: отваривание или приготовление на пару, запекание, обжаривание на гриле, в сковороде. Сырые тёртые цукини — отличная добавка к салатам и прекрасный самостоятельный гарнир сдобренный оливковым маслом и пряными травами. Популярные рецепты _ рататуй, оладьи.

Использование в кулинарии.



Патиссоны: Мякоть овощей напоминает по вкусу артишок или спаржу. Маринованные патиссоны – изыск для застолья, а с молодыми овощами получится легкий салат. Более сытный вариант включает креветки, яйца, зелень и маринованные грибы. Утонченному миксу – классическую заправку: подойдет оливковое масло с лимонным соком. Плоды отлично подходят для сочного рагу, которое можно подать в самих тарелочных тыквах. А любителям экспериментов рекомендуем цукаты или варенье из патиссонов.

Спасибо за внимание.