

20. Сортове різноманіття кабачків та їх користь у харчуванні

Черненко Віктор, Сидорук Дмитро, Левківська Тетяна

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Кабачок — однолітня однодомна перехреснозапилна з різностатевими квітками рослина родини гарбузових. Є підвидом гарбуза твердокорого. Має прямостоячі негіллясті пагони. Батьківщина — Центральна Америка та Індія. В Європу був привезений в XV столітті Колумбом з Америки, де використовувався для їжі кілька тисячоліть тому. Протягом 300 років його вирощували в Італії в ботанічних садах як декоративну рослину. Назва «цукіні» (іт. Zucchini) – це скорочена назва від італійського слова zucca, що означає «гарбуз». І тільки в XVIII столітті стали вживати в їжу. В Україну потрапив в XIX столітті з Туреччини і Греції, звідки і отримав свою назву - «kabak», що по-турецьки означає «гарбуз».

Кабачки наступні різновиди: кабачок, кабачок макаронний, кабачок-крукнек та цукіні. У Державному Реєстрі сортів є єдиний розділ — «Кабачки», який налічує 69 позицій. Українськими селекціонерами запропоновані ринку численні сорти кабачків, в числі яких районовані для певних регіонів. Це гарантує отримання відмінних урожаїв, не докладаючи зайвих зусиль. Більшість сортів мають певну стійкість до зниження температури повітря.

Усі види кабачків розрізняються між собою за багатьма ознаками: за кольором (світло-зелені, жовті, темно-зелені, жовто-зелені, білі, помаранчеві або бежеві, смугасті або плямисті), рельєфом (гладкі та ребристі), формою (подовжено-циліндричні, овальні, циліндричні, булавоподібні/грушоподібні, круглі, вигнуті), розміром, часу дозрівання (ультраскоростиглі, скоростиглі (ранньостиглі), середньостиглі, пізньостиглі). Класифікувати ці овочі можна і за іншими параметрами, таким як метод запилення (кабачки, що запилюється традиційним способом та партенокарпічні сорти і гібриди кабачків, які зовсім не потребують запилення), холодостійкість, спосіб застосування, терміни зберігання, смак, врожайність і багатьом іншим.

Існує безліч сортів кабачків і їх гібридів. Гібриди хороші тим, що дають стійкі врожаї. Але це відбувається тільки в першому поколінні – F1. На відміну від сортових кабачків, насіння гібридів вже не дають сходів. Селекційні роботи з кабачками тривають постійно, так що в майбутньому можна очікувати збільшення сортового різноманіття.

Кабачок широко використовується в харчовій промисловості багатьох країн. Вживають молоді недорозвинені плоди, які містять велику кількість води (до 95%), а також 0,6% білка, 2,55% цукрів і 0,13% жирів. Такий хімічний склад кабачків та наявність невеликої кількості клітковини робить овоч низькокалорійним і легко засвоюваним, що дозволяє використовувати його після відповідної теплової обробки в дитячому харчуванні, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту і рекомендується при різних відновлювальних дієтах, в тому числі після харчових отруень. Корисні властивості кабачків обумовлені великим вмістом вітамінів і мінералів. У м'якоті присутні вітаміни С, А, РР, тіамін і рибофлавін, фолієва, в насінні багато білка і олії, що містить вітамін Е. Велика кількість калію і магнію роблять овоч корисним при серцево-судинних захворюваннях, а що міститься в ньому залізо покращує склад крові.

Тож, можна зробити висновок, що кабачок є цінною сировиною для приготування різноманітних страв та консервованих продуктів.