

ПРОСТАСТОП

НЕ ПРОСТО ТЫКВА

Семена тыквы - суперпродукт. Вкусны, питательны и очень полезны, из них получают ценное пищевое масло. Вот только чистить их неудобно. Однако селекционеры быстро справились с этой проблемой и вывели голосемянную тыкву. Ее семена достаточно извлечь из плода, промыть, высушить, сразу есть и детям давать.

СВЕРХУ ТВЕРДАЯ, ВНУТРИ МЯГКАЯ

Голосемянная тыква - разновидность тыквы твердокорой, но особенность в том, что ее семена лишены оболочки. На самом деле она все-таки есть, но настолько тонкая, полупрозрачная, что совсем не мешает поеданию.

По вкусу твердокорая тыква уступает своим родственницам мускатной и крупноплодной. Она менее сладкая, зато самая скороспелая, холодостойкая, и ее можно выращивать в более северных районах. А главное отличие - очень твердый панцирный слой в коре плода. У зрелых тыквин он иногда

бывает настолько прочен, что их приходится разрушать топором. Благодаря этому такие плоды долго и хорошо хранятся, но увы, к голосемянке это не относится. Для нее характерны объемные семенные камеры и много семян. У технических сортов мякоть тонкая, волокнистая, пресноватого вкуса, у уни-



Мякоть тыквы полезна при диабете, заболеваниях почек, язве желудка, связывает и выводит из организма токсины. Кроме того, если есть ее регулярно, можно не бояться ожирения и накопления излишков вредного холестерина.

Тыквенные семена благодаря кукурбитину, содержание которого в голо-семянках гораздо выше, не дают шанса гельминтам в организме. Возможно, название Простапрост говорит и об этом.

версальных (столовых) она более сладкая и сочная.

Растение однолетнее, с длинным ветвящимся стеблем и глубоко уходящим в почву корнем. Листья на длинных черешках с сильно рассеченной листовой пластинкой и жестким колючим опушением. Побеги, соприкасаясь с влажной почвой, отрастают придаточные корни, обеспечивающие растение дополнительным питанием.

ОПЫЛЯЕМ САМИ

Почва голосемянке требуется хорошо окультуренная, плодородная, заправленная органическими удобрениями (4-5 кг навоза или 2-3 кг перегноя на 1 кв. м). В средней полосе ее лучше выращивать через рассаду. Сеют 25-30 апреля, высаживают на грядки в конце мая - начале июня. Схема посадки: 1x1,5 м. В каждую

лунку надо добавить по 1 ч. ложке калийной соли и суперфосфата.

Однако хороший урожай можно вырастить и при прямом посеве семян в открытый грунт (20-25 мая), необходимо только предусмотреть защиту всходов от заморозков. В лунки раскладывают по 2-3 семени, всходы появляются обычно через 3-7 дней.

Уход за растениями стандартный. Поскольку стоит задача получить побольше семян, имеет смысл дополнительно опылить женские цветки вручную тычинками мужских цветков со вскрывшимися пыльниками.

Тыква сама в развитии не останавливается, и если ее не ограничивать, будет расти до наступления холодов, образуя новые боковые побеги. Чтобы плоды успели вызреть, на растении оставляют 4-5 завязей, остальные удаля-

ют. Боковые побеги прищипывают, сохраняя 3-4 листа после последней тронувшейся в рост завязи. Загущающие растения побеги и старые желтеющие листья удаляют. Все это делают несколько раз в течение сезона, поскольку рост и ветвление будут продолжаться.

РАСТИМ ДОЛГО, ХРАНИМ МАЛО

Плоды вырастают округлые, желто-зеленые с полосками или крапинами, весом до 8 кг, похожи на классические сорта твердокорой тыквы. В средней полосе голосемянку убирают в конце сентября - начале октября, смотря по погоде. Надо дать ей как можно больше времени для созревания на корню, но обязательно убрать до первых сильных заморозков. Впрочем, на грядке эта тыква вызревает редко, однако прекрасно доходит до кондиции во вре-



Пищевая ценность и калорийность семян тыквы обусловлена содержанием жирных кислот (линолевая, олеиновая, пальмитиновая), минералов, уникальных биологически активных веществ (витамины E, B₁, B₂). Они способствуют выведению токсинов из организма человека, укреплению сосудов, омоложению клеток. Тыквенным маслом лечат мышечную дистрофию, миокардиопатию, дерматиты различной природы. Принимая тыквенное масло 3 раза в день по 1 ч. ложке за 20 мин до еды, можно избавиться от начальной стадии гипертонии и атеросклероза.

мя хранения. В плодах увеличивается содержание сахаров, каротина и ароматических веществ.

Лежкость голосемянной тыквы хуже, чем крупноплодной, мускатной и даже обычной твердокорой. В погребе для нее слишком холодно, поэтому плоды хранят на полу в проветриваемой комнате, подальше от отопительных приборов. Даже в оптимальных условиях при температуре 12-16° и влажности воздуха 70-80% голосемянная тыква хранится не больше 2,5 месяца. Как правило, плоды пускают в переработку в течение 1-1,5 месяца после уборки.

И ДАНАЯ, И ЭСМЕРАЛЬДА

Для получения тыквенного масла используют технические сорта голосемянной тыквы, которые

более теплолюбивы: *Голосемянка*, *Штиирская*, *Даная*, *Юнона*, *Эко*. Однако их часто выращивают и овощеводы-любители, мякотью полезно кормить животных.

У сортов универсального назначения тоже много семян, но мякоть не волокнистая, хотя и плотная. Она светло-желтая или бледно-оранжевая, с приятным сладковатым вкусом и ароматная. Это сорта *Лирика*, *Эсмеральда*, *Абрикосовая*, *Юнона*.

К порционным столовым сортам голосемянной тыквы относятся *Ольга* и *Миранда* с плоскими плодами весом 1,5-3 кг. Они самые вкусные, но с меньшим количеством семян.

Выделим новый технологичный и неприхотливый сорт голосемянной тыквы *Простастоп* - среднеспелый (90-100 дней от

всходов до уборки), он гарантированно вызревает в средней полосе и к моменту уборки дает семена высокой биологической ценности.

Плод весом до 7 кг, плоскоокруглый, сегментированный, среднеребристый. Кора твердая, деревянистая, желтая с рисунком в виде пятнышек и полосок зеленоватого цвета. Мякоть толстая (3,5 см) желтая, плотной консистенции, вкусная и ароматная. В плодах бывает от 150 до 400 семян оливкового или серо-зеленого цвета, крупных, и конечно, без кожуры. Они вкусные и содержат много целебного масла.

Н. ВОРОБЬЕВА,
кандидат
сельскохозяйственных
наук

Селекционная станция
имени Н.Н. Тимофеева,
РГАУ-МСХА