

Величезна корисна ягода

Голова благодійного фонду "Спілчани", голова "Клубу шанувальників газети "Львівський залізничник" Микола Сернецький не вперше виступає героєм наших публікацій як досвідчений та успішний садовод-городник. Часто приводом для наших зустрічей і бесід є щедрі врожаї овочів, фруктів та велетенські розміри окремих плодів, які вирости і достигли на його присадибній ділянці. Минула осінь здивувала і Миколу Миколайовича, і його рідних та сусідів щедрим врожаєм гарбузів – він зібрав близько 80 красивих "голованів".



Микола Миколайович каже, що відчуває любов до землі, закладену на генетичному рівні. Тому із задоволенням вирощує на своїх 20 сотках овочі, зелену, фрукти.

– Народився і виріс я в селі на Рогатинщині, звідки походить славнозвісна Роксолана, тож любов до землі несу ще з дитинства, – розповідає Микола Сернецький. – Зараз мешкаю зі сім'єю неподалік Львова, обробляю 15 соток землі – частина її біля будинку, частина пооддаль. Парників не маю, окрім одного маленького для вкорінення розсади деяких овочів, які згодом висаджуємо із дружиною в ґрунт. Особливо мене захоплює вирощування помідорів, які у нас гарно родять. Власне помідори у мене на першому місці, а все решта – потім. Земля гарна, постійно її удобрюю перегноем, тому щороку збираємо гарні врожаї помідорів, кабачків, огірків, солодкого перцю та інших овочів. А гарбуз – така баштанна культура, яка не потребує особливого догляду, тому висіваємо насіння там, де залишається вільне місце.



Гарбуз – і страва, і ліки

Про корисність гарбузів ми вирішили поцікавитися у **терапевта Клінічної лікарні Львівської залізниці Наталії Меджибовської**.

– Із лікарського досвіду раджу застосовувати гарбуз у лікувальному харчуванні, – розповідає Наталія Андріївна. – Він добре вгамовує спрагу, легко засвоюється, покращує функцію кишечника при закрепах, не дратує слизову оболонку шлунка та кишечника. Власне через це гарбуз рекомендують вживати при хворобах шлунка і підшлункової залози.

Вітаміни С і А покращують обмін речовин, пектин і ніжна клітковина гарбузів корисні для тих, хто страждає на атеросклероз. Гарбузи виводять з організму надлишок холестерину, радіоактивні елементи та інші шкідливі речовини, наприклад, свинець. Крім того, пектини сприяють швидшому виразок у шлунку. Гарбузи не посилюють виділення шлункового соку, тому корисні при підвищеній кислотності. Солей натрію у гарбузах мало: вони не затримують воду в організмі, а навпаки, допомагають її виділенню. Тим, хто страждає від хвороб серця, судин, нирок, раджу частіше включати у меню (1-2 рази на добу) страви з гарбузів і свіжу м'якоть як активний сечогінний засіб. Сирі гарбузи сприяють жовчовиділенню. Гарбузовим соком лікують сечокам'яну хворобу, простатит, захворювання печінки. Не поступається за цілющими властивостями м'якоть і насіння.

Автор цих рядків також знає про корисність страв із гарбуза, любить їх готувати та споживати. Серед таких страв – гарбузова каша, яку готують із пшоном. Власне пшоно в поєднанні з гарбузом є допоміжним при проблемах із печінкою. Смачним і корисним є салат зі сирих овочів та фруктів – гарбуза, моркви, яблука і бананів. Для приготування такого вітамінного салату необхідно потерти складники на грубій терці, додати меду, кілька крапель соку лимона. А ще добре смакує овочева суфле, яке готуємо так: подрібнюємо за допомогою блендера зварені овочі – картоплю, моркву, гарбуз, кабачок, селеру, квасолу, додаючи в кінці вершкове масло. За бажанням можна приправити спеціями.

Оксана ПОДОЛЬСЬКА



Гарбуз, як і кавун, – зовсім не овоч, а справжнісінька ягода. Гарбуз вважається однією з найдавніших рослин, яку людина використовує для харчування. Найпершій згадці про гарбуз, вірніше про посудину з нього – калабасе – приблизно 8 тисяч років. Жителі Мексики вирощують гарбузи вже 5 тисяч років. Гарбуз був відомий і древнім єгиптянам, а древні греки і римляни робили з гарбуза (швидше за все з лагенарії) ємкості для води і вина. У Європу гарбуз потрапив лише на початку XVI століття, перша згадка про нього значиться в одному з лікарських порадників 1543 року. Добре прижилася ця велика ягода і на українських землях.

– А як Вам вдається вирощувати такі великі гарбузи?

– Гарбузове насіння не купляємо, а висіваємо із насінин минулорічного врожаю. Практикую висівати насіння у міжряддя картоплі, коли картоплю викопуємо, то гарбузи ще мають можливість достигати. Із власного досвіду зробив такий висновок: кожен наступний врожай гарбузів є багатшим, а плоди сягають щораз більших розмірів. Цього року загалом ми збрали близько 80 плодів. Найбільший гарбуз важив понад 30 кілограмів, тому довелося просити допомоги, щоб покласти його на воза і привезти додому. Зберігаю гарбузи, як і кабачки, у підвалі за температури, близької до нуля. Кабачки у нас так само добре родять, виростають величезні, із твердою шкіркою. Очевидно, відбулося схрещення їхніх насінин із гарбузовими. Помідори також непогано зберігаються, бо збираю їх зеленими чи бурими. У нашій родині люблять квашені помідори, засолені у розсолі із додаванням листя винограду, дуба, хрону та вишні.

– Які страви готуєте з гарбуза?

– Частиною гарбузів ділимося зі сусідами, а решта йде на приготування страв. Моя дружина смачно готує гарбузову кашу, основними складниками якої, крім гарбуза, є молоко та рис. Любимо посмакувати запеченими в духовці скибками гарбуза, попередньо посипаними цукром. Це дуже смачно і корисно.

Підготувала Оксана ПОДОЛЬСЬКА
На фото: гарбузовий врожай газди Миколи Сернецького

Рада ветеранів війни і праці Коломийського залізничного вузла вітає колишніх працівників, ветеранів праці із 90-річчям!

Федора Юрійовича ПУСТОВАРА

із 60-річчям!

Мирослава Васильовича МЕЛЬНИЧУКА

Володимира Михайловича МАКОВІЙЧУКА

Нехай Вам завжди всміхається доля,
Несуть тільки радість з собою роки,
Хай щастя й здоров'я не зрадять ніколи,
Хай збудуться мрії, бажання й думки!



Рада ветеранів вагонного депо Здолбунів вітає пенсіонерів

Івана Миколайовича ОМЕЛЯНОВА

Надію Миколаївну ГУДИМУ

із ювілеєм!

Бажаємо щастя людського,
Здоров'я міцного,
Багатства від долі і втіхи доволі!
Хай радість приносить Вам кожна година,
Від горя боронить молитва свята,
Хай щастям квітне життява стежина
На многи і благи літа!



Рада ветеранів Рівненської дирекції залізничних перевезень вітає із ювілеєм ветеранів дирекції із 90-річчям!

Тамару Георгіївну ЮРМАНОВУ

Петра Петровича БОРІЧЕВСЬКОГО

із 80-річчям!

Теклю Іванівну БЕРЧУК

із 70-річчям!

Степана Мойсейовича КУЗЬМИЧА

із 60-річчям!

Софію Калениківну КОЗЕЛ

Марію Іванівну ЛИТВИНЮК

Хай зичать Вам щастя зірки і планети,
Хай мрії здійсняться, як добрі прикмети,
Хай завжди Вам сяє усмішка долі,
А радість Ваш дім не покине ніколи!



Об'єднана Рада ветеранів війни та праці Тернопільської дирекції залізничних перевезень вітає із ювілеєм ветеранів підприємств дирекції

із 90-річчям!

Степана Івановича АНДРУСИШИНА

Івана Касяновича БАСА

із 80-річчям!

Ростиславу Теодорівну ЛУК'ЯНЕНКО

Парасковію Павлівну ГОЛОД

Василя Григоровича ВОЛИНЦЯ

Парасковію Михайлівну СТРАШОК

із 70-річчям!

Зеновія Мар'яновича КОШУЛЯ

Ростислава Клавдіївоча СТАДНИЦЬКОГО

Тетяну Йосипівну СТРИЯК

Богдана Васильовича ПРОДАНА

із 60-річчям!

Ольгу Степанівну КІНДРАТ

Івана Івановича ЗАЛІПСЬКОГО

Юрія Степановича ДЕНЕКУ

Бажаєм щастя і достатку,
Ясного неба і тепла!
В житті лиш злагоди й порядку,
Щоб доля світлою була!

