

# Гарбуз



Гарбуз – рослина, яку вирощують уже декілька тисяч років. Походить з Америки. Відомо близько 20 сортів гарбуза.

- **Гарбуз** або **Кабак** (лат. *Cucurbita*) — родова назва рослин з родини гарбузових) — родова назва рослин з родини гарбузових. Однорічна трав'яниста рослина з повзучим стеблом, п'ятилопатеvimи листочками) — родова назва рослин з родини гарбузових. Однорічна трав'яниста рослина з повзучим стеблом, п'ятилопатеvimи листочками та великими жовтими квітками. Вирощують її на городах і баштанах. Збирають восени достиглі плоди і сушать.
- В умовах України вирощують три види

Гарбузи поділяють на дві великі групи:  
їстівні  
кормові.

- Слово «Гарбуз» — запозичено з ТЮРКСЬКИХ МОВ. В тюркську потрапило з перської, де буквально означало «віслячий огірок».

Гарбузи поділяють на дві великі групи:  
їстівні  
кормові.

БУВАЮТЬ ОСЬ ТАКІ ГАРБУЗИ



- **100 г гарбуза – 19 Ккал**



Містить целюлозу, білок, каротин, кальцій, залізо, магній, фосфор і [вітаміни](#) А, В1, В2, РР і С.

Гарбуз, багатий на [мінеральні солі](#) Гарбуз, багатий на мінеральні солі та вітаміни, має також надзвичайно цінний вміст – насіння. Насіння гарбуза містить [білок](#), ненасичені жирні кислоти Омега-3, селен, магній і цинк, а також вітамін С і вітаміни групи В. Є допоміжним засобом при лікуванні багатьох хвороб сечогінної системи. Має сечогінну, протизапальну, жовчогінну, а також антипаразитну дію.

З ГАРБУЗА ГОТУЮТЬ БАГАТО  
РІЗНОМАНІТНИХ СТРАВ, ТАКИХ ЯК:  
ГАРБУЗОВА КАША , ГАРБУЗОВИЙ СУП



# • ПЕРІГ



# КОКТЕЛЬ



# ПРИЕМНОГО СМАКУВАННЯ

