



# КАБАЧОК ИЛИ ЦУКИНИ? ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА?

*Кабачок и цукини: братья или близнецы? Наверняка у читателей журнала «Хозяин» хотя бы один раз, но возникал вопрос: в чем между ними разница? На первый взгляд, эти овощи очень похожи, но, как и у близнецов, у них есть свои уникальные черты. Давайте порассуждаем и разберемся.*

Анна ПАШКЕВИЧ,  
зав. сектором бобовых овощных культур  
РУП «НПЦ НАН Беларуси по картофелеводству  
и плодовоовощеводству»

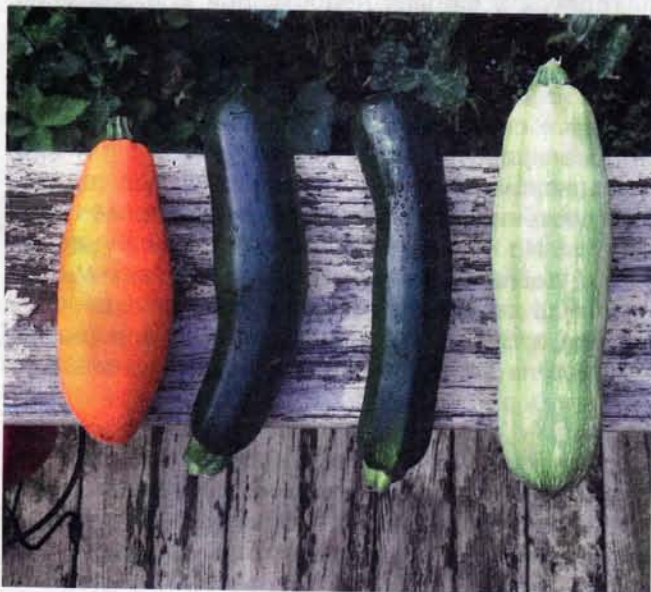
Кабачок — плод травянистого растения семейства тыквенных. Его родина — Мексика, где он был окультурен более 7 тыс. лет назад. В Европу кабачок попал в XVI веке, а в Россию — только в XVIII. Название «кабачок» происходит от слова «каба» (тур.) — «тыква».

Цукини, по сути, разновидность кабачка. Его родиной считается Италия. Цукини получил свое название от итальянского слова *zucchini*, что в переводе означает «маленькая тыква».

## В ЧЕМ ЖЕ РАЗНИЦА?

Начнем с внешних различий.

**Кабачок.** Его плоды могут быть разными по форме: круглыми, овальными, цилиндрическими. Окраска достаточно бледная — от светло-зеленого до темно-зеленого, а иногда и бело-желтого. Кожица



кабачка, как правило, более толстая, а мякоть более плотная.

**Цукини.** Плоды чаще всего имеют цилиндрическую форму. Цветовая гамма у него более насыщенная — от светло-зеленого до желтого и даже темно-зеленого, почти черного, с полосками или пятнами. Кожица цукини тонкая, и ее часто не снимают при приготовлении. Мякоть цукини, в отличие от кабачка, нежная и рыхлая. Цукини отличается и своим размером: его плод чаще всего меньше, около 15–20 см в длину. В то же время кабачок вырастает до 30 см и больше.

**Вкусовые отличия.** Найти разительную разницу во вкусе этих двух овощей будет сложно. Однако нельзя не заметить, что кабачок более водянистый, со слабо выраженным вкусом. Большинство сортов кабачка имеют нейтральный, сладко-пресный вкус. Зато цукини обладает более выраженным, ярким вкусом в сравнении со своим «родственником». В зависимости от сорта некоторые плоды могут иметь легкую нотку сладости либо ореховый привкус.

**Пищевая ценность.** Оба овоща — ценные источники витаминов и минералов. Однако в составе кабачка и цукини есть определенная разница. Так, кабачок богат витаминами С, А, Е, К,





### ДАЧНИКУ НА ЗАМЕТКУ. СОРТА КАБАЧКА И ЦУКИНИ ДЛЯ ПРИУСАДЕБНОГО ВОЗДЕЛЫВАНИЯ

#### Кабачок:

- сорта-старожилы: *Грибовский 37, Аэронавт, Нефрит, Белый медведь*;
- современные сорта: *Ананасный* (селекция РУП «Институт овощеводства»), *Альбин* (селекция РУП «Институт овощеводства»), *Искандер, Золотой кубок, Кумато*.

#### Цукини:

- сорта-старожилы: *Итальянский, Сквош, Черный красавец*;
- современные сорта: *Цукеша, Зеленый волшебник, Цукини желтый, Цукини золотой, Цукини полосатый*.

фолиевой кислотой, каротином. Он также содержит минеральные вещества: калий, магний, железо, цинк, кальций — и небольшое количество белка. Зато

цукини содержит больше витамина С, калия и магния, в нем много клетчатки, которая способствует нормализации пищеварения. Цукини также богат витаминами А и К.

**Польза для здоровья.** Кабачок рекомендуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при почечной недостаточности и диабете. Благодаря низкой калорийности кабачок часто включают в диеты для похудения. Цукини полезен для здоровья кожи и волос, считается, что он нормализует кровяное давление, поддерживает зрение.

#### АГРОТЕХНИКА КАБАЧКА И ЦУКИНИ: ЕСТЬ ЛИ ОТЛИЧИЯ?

Кабачок и цукини относительно неприхотливы в выращивании. Но у каждого из них есть отличительные особенности. Например, кабачок более устойчив к низким температурам и может быть посажен в открытый грунт на неделю раньше цукини. Он отличается высокой урожайностью и дружным ранним урожаем. А вот цукини более

требователен к теплу и должен высаживаться при наступлении стабильных положительных температур, зато плоды у него можно собирать более продолжительное время.

При этом есть важные общие нюансы в агротехнике обеих овощных культур, которые необходимо учитывать при их выращивании на дачных участках.

- Подготовка почвы. Для обеих культур нужна плодородная почва с нейтральной кислотностью. Обязательно внесение органических и минеральных удобрений.
- Полив регулярный, особенно в период активного роста и плодоношения.
- Сбор урожая. Кабачки и цукини целесообразно снимать с куста в фазе молочной спелости, когда плоды еще не достигли полного размера.

#### ДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ

Кабачок и цукини — вкусные и полезные овощи, которые могут стать отличным дополнением к вашему рациону. Несмотря на сходство, у них есть свои отличительные черты как во вкусе, так и в питательной ценности. Выбирайте тот овощ, который вам подойдет лучше, и наслаждайтесь его вкусом и пользой.

