**Рекомендации по выбору тыквы**  
 Тыква - один из самых «осенних» овощей. Она относится к низкокалорийным продуктам, обладает большой питательной ценностью и множеством свойств, которые полезны для здоровья и физической формы.  
Кожура тыквы должна быть плотной, но не сухой, при стуке звук должен быть глухим. Полоски на кожуре должны быть прямыми, рисунок – ровным, равномерным, четким. Волнистые полосы обычно свидетельствуют о наличии нитратов. У спелой тыквы темная, сухая плодоножка. Мякоть тыквы должна быть упругой, мясистой, яркой, равномерно окрашенной, с приятным запахом.  
О некачественной тыкве свидетельствуют вмятины, темные или розовые пятна.  
Хранить можно целые, нетронутые плоды с целой плодоножкой, они не должны соприкасаться друг с другом. Место хранения должно быть прохладным  
(5-15 градусов), темным и сухим, без солнца. Крепкие зимние сорта могут пролежать в подвале или на балконе всю зиму.  
Разрезанная тыква может храниться не более 10 дней, если обернуть овощ фольгой, срок увеличится до месяца.

