# Ашкөк

**Ашкөк** бардык жерде айдалат. «Сахарная» ж-а «Бордовикская» сорттору кеңири таралган. «Сахарная»— эрте бышуучу сорт, тамыры конус сымал. «Бордовик» сортунун тамыры узунураак, цилиндрге окшош. «Сахарная» сортуна караганда көпкө сакталат. Ашкөктө эфир майы көп, анын жыттуу болушу да ушуга байланыштуу. Ашкөктүн жалбырагында 10 мг°/оке чейин каротин (А провитамини), тамырында 35 мг% С витамини бар.
Ашкөк суюк тамакка, демделген жашылчаларга татымал катары, ал эми куурулган тамыры м-н жаш жалбырактары жашылча туурамжысына кошулат. Ашкөктүн көгү м-н ар кандай тамактарды (салат, килкилдек ж. б.) кооздосо болот. Ашкөктүн кургатылган тамырлары м-н жалбырактары кургак жашылча аралашмасынын составына кирет (к. Кургатылган жашылча, жемиш жана мөмө, Жашылча, жемиш жана мөмө кургатуу). Ашкөктү айдоо ж-дө, к. Огород.

© Үй тиричилигинин кыскача энциклопедиясы, Фрунзе, КСЭ, 1989 ж.