



# Картошка удивительная



# **Картофель - диетический и целебный продукт**



## **Содержит:**

- **75% воды,**
- **17% крахмала и других углеводов, в том числе около 1% клетчатки,**
- **витамины (С, В1, В2 и другие),**
- **органические кислоты -- яблочная, щавелевая, лимонная.**

**Картошку  
«увековечивают»  
в памятниках —  
такие монументы  
(в виде  
гигантских  
клубней)  
стоят в Германии  
и Румынии,  
России и Канаде**



**Музеи картофеля  
есть в Бельгии,  
Дании,  
Великобритании,  
Канаде и США.**



У музея картофеля в Канаде

**Родиной  
картофеля  
считается Южная  
Америка, где эту  
культуру  
выращивали с  
незапамятных  
времен.**



В России распробовали  
и по достоинству  
оценили картошку лишь  
в конце  
XVIII века, а называть  
ее стали не иначе как  
«благодетельницей» и  
«вторым хлебом».



# СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ

Очищенный для варки картофель лучше всего класть не в холодную, а сразу в горячую и подсоленную воду: в этом случае гораздо меньше питательных веществ потеряется с отваром



В кожуре накапливаются *нитраты* из почвы, так что если картофель выращивался на удобренных почвах, его следует очистить и затем еще выдержать очищенную картошку в холодной воде в течение тридцати--сорока минут.





В кожуре и на поверхности клубней скапливается горькое и **ядовитое** вещество - гликозид *соланин*; особенно много его в позеленевших и проросших картофелинах. Такую картошку можно варить, только как следует очистив от кожуры.



Вынутый из воды очищенный картофель быстро темнеет. На воздухе содержащаяся в клубнях аминокислота *тирозин* постепенно окисляется с образованием пигмента *меланина*, окрашивающего поверхность клубней в темно-серый цвет.

При варке картофеля делается мягким из-за разрушения полимерных молекул протопектина, переходящих в молекулы растворимого углевода *пектина*.

В жёсткой воде (содержащей катионы кальция и магния) этот процесс замедляется; кислая среда также снижает скорость перехода протопектина в пектин.

**Поэтому в такие супы, как рассольник, солянка, борщ, картофель надо закладывать раньше, чем кислые приправы (соленые огурцы, томаты), иначе он так и останется недоваренным и твердым.**



Если вам больше нравится картофельное пюре, готовьте его, пока отварной картофель горяч: пюре будет пышным и вкусным.



Аппетитной корочки на ломтиках жареной картошки можно добиться, если готовить ее в сковороде без крышки и солить перед самым окончанием жарки.



Моя дорогая не блещет красою  
Не гибкостью стана, не русой косою  
Не русой косою, не гибкостью стана  
Чем блещут, порой, героини романа

И платье свое мышинного цвета  
Она не снимает от лета до лета  
И стыдно признаться, от вас я не скрою  
Свою дорогую купаю и мою

И платье с нее я снимаю не смело  
Скорей бы увидеть желанное тело  
Губами прижаться к единственной в мире  
Моя дорогая - картошка в мундире

