Автор: admin
25.01.2011 23:47 -

Картофель, паслён клубненосный, ты нам всё рассказал о себе? (Часть 1)

В домашних условиях на кухне картофель мы используем практически везде: при приготовлении первых блюд, в качестве гарнира к овощным, мясным и рыбным блюдам, а также к грибам. Из него делают клёцки, рулеты, зразы, драники, оладьи, применяют как начинку для вареников, пирожков и многое другое. Всё это общеизвестно.

Но не всегда соблюдаются **правила**, которые помогают сохранить **полноценность картофеля** , его высокие питательные свойства при кулинарной обработке.

Правила эти просты:

- при чистке картофеля нельзя срезать слишком толстый слой кожуры, так как в приграничной кожуре мякоти сосредоточена большая часть ценных веществ;
- лучше всего картофель сохраняет свои полезные свойства, когда его варят в «мундире»;
- нельзя оставлять очищенный картофель долгое время в воде, при этом вымывается крахмал;
- закладку картофеля производят только в кипящую солёную воду, при варке вода должна покрывать клубни;
- припускать картофель надо в закрытой посуде в небольшом количестве воды;
- в нагретый жир погружают нарезанный и предварительно осушенный картофель.

Картофель является одним из основных источников витамина «С» в питании человека. Большое **профилактическое значение** в поддержании здоровья имеют содержащие в нём микроэлементы:

- «железо» участвует в кроветворении;
- «йод» обеспечивает нормальную жизнедеятельность щитовидной железы и играет важную роль в предупреждении развития атеросклероза;
- благодаря высокому содержанию «калия», картофель способствует выведению воды из организма.

Кроме этого:

Крахмал, получаемый из клубней, применяют как обволакивающее противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях;

В народной медицине при гастритах и язвенной болезни, с повышенной кислотностью и при постоянных, не проходящих головных болях рекомендуется сок сырых клубней картофеля (красных сортов). Для этого вымытый и досуха вытертый картофель с кожурой протирается через тёрку; сок отжимается и употребляется только в свежем виде 3 раза в день натощак, за полчаса до еды, или перед сном по 0,5 стакана в течение 20 дней при соблюдении лечебной диеты (обычно такое лечение надо проводить под контролем врача);

Старинным народным средством является вдыхание «картофельного пара» (ингаляция парами от картофеля, сваренного в мундире) при заболевании дыхательных путей;

В Китае картофелем лечат болезни кожи, нарушения обмена веществ, энцефалит.

При приёме блюд из картофеля наблюдается диуретический эффект, что важно при составлении лечебного питания.

Как пищевой продукт картофель находит самое разнообразное и широкое применение.

На своей далёкой родине, в Чили и Перу, его использовали в пищу уже в древнейшие времена – в седьмом тысячелетии до нашей эры.

В Европу картофель завезён в XVI веке, и с той поры он совершил «победное шествие» по многим странам, в качестве основного источника пищи.

В восемнадцатом веке его даже применяли не только как овощное растение, но и для приготовления хлеба.

Это не все. Продолжение следует.

Автор - **Олег Дубовецкий**
Источник