

# КАРТОФЕЛЬ

---

Ткач Екатерина 3 класс «В»



**В большинстве стран картофель - основа питания, его даже называют «вторым хлебом», и, как и хлеб, он не приедается, не надоедает. Его родиной считают Южную Америку (Чили), где его возделывали от начала нашей эры.**

**В Европу на кораблях Колумба из Америки среди прочих диковинных трофеев завезли несколько десятков картофелин.**

**Из Испании он попал во Францию, Германию, Италию, где его стали называть из-за сходства с трюфелями «тартуфольо» - отсюда и русское «картофель».**

**В Россию Петр I прислал мешок картофеля из Голландии в 1698 году.**

**Попытка привить разведение картофеля не увенчалась успехом. Она удалась уже при Екатерине II, но лишь к 1870 году картофель в России распространился повсеместно.**



**Очень долго у картофеля использовали только цветы, не зная какую часть растения употреблять в пищу.**

**Клубни этого овоща содержат легкоусвояемые белки, углеводы, почти все незаменимые аминокислоты, пектиновые вещества, органические и ненасыщенные жирные кислоты, массу витаминов, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа.**

**Картофель обладает целым спектром лечебных свойств: противовоспалительных, противоязвенных, антитоксических, ощелачивающих, мочегонных, противоаритмических, гипотензивных, противоцинготных. Противопоказан тем, кто имеет избыточный вес, сахарный диабет, пониженную кислотность желудочного сока.**



**Соланин, который может вызвать отравление, содержится в позеленевшем картофеле - в кожуре и проростках. Отравление проявляется тошнотой, рвотой, тахикардией, одышкой, судорогами, потерей сознания**

**В народной медицине** свежий сок картофеля (особенно розового) применяют **при гастрите с повышенной секрецией желудочного сока и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** - по 100-150 мл 2-3 раза в день за 40 минут до еды и перед сном.

- **При гипертонической болезни** его пьют по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель.
- **При ожогах, экземе, панарициях и незаживающих ранах** к пораженным участкам прикладывают свеженатертую кашу картофеля.
- **При воспалении верхних дыхательных путей** сваренный «в мундире» картофель используют для паровых ингаляций; их делают 1 раз в день вечером: первый раз в течение 2-3 минут, затем увеличивают продолжительность, но не более чем до 10 минут.



## ***В косметике***

- Картофельным соком смазывают пораженные участки при солнечных ожогах.
- Отварной картофель используют для масок: клубень картофеля, сваренный в кожуре, очищают, разминают, добавляют 1 столовую ложку молока, массу разогревают на водяной бане и наносят на лицо, накрыв салфеткой, на 15-20 минут. Смывают прохладной кипяченой водой, смазывают питательным кремом.



**Существует великое множество блюд из картофеля, причем в самых разных странах.**

### **Картофель с брынзой (болгарский рецепт)**

Очистить 3 картофелины, отварить, охладить, нарезать небольшими кусочками, положить в жароупорный горшочек. Добавить крошенную брынзу, 20 г сливочного масла, 1 сырое яйцо, взбитое со щепоткой соли, заправить красным перцем. Запекать в духовке, не накрывая крышкой.



Из картошки много блюд  
Приготовить можно  
И простых и сложных:  
Её варят, жарят, трут,  
На костре ее пекут.  
Что вкуснее в целом мире,  
Чем картошечка в мундире?



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**