

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!