

Чем полезен для здоровья молодой картофель?

У картошки не бывает бальзаковского возраста: для нас она либо молодая, либо старая, но все равно желанная. Сегодня царица стола – картошка молодая, даже юная, поскольку сезон – самое время слегка поработать лопатой и устроить пир.

Скромный с виду овощ можно превратить в отменное лакомство и подавать очень важным персонам. А приготовить картофельный обед совсем несложно и не накладно (если, конечно, не использовать ломтики отварной картошки в качестве пьедестала для осетровой икры).

Даже вполне традиционное внесезонное блюдо, благодаря свежести главного ингредиента, его плотности и твердости, прозвучит сегодня по-новому. Вот, к примеру, вареный картофель со свежим укропом. Кажется, чего уж проще? А все равно пальчики оближешь! Его обязательно подавали в России на Петров день, вместе с другими ранними овощами.

А молодая картошка с тертой брынзой и петрушкой? Или с сыром и кислым молоком? Или тушенная со сметаной и сливками? И сытно, и на пользу здоровью.

Чем полезна молодая картошка? Во-первых, это незаменимый источник крахмала, благодаря содержанию которого картошка является одним из главных поставщиков углеводов, а углеводы – бензин нашего организма. Картофельный крахмал благотворно влияет на пищеварение, снижает холестерин. Во-вторых, картошка богата витамином С.

Полкило вареного картофеля обеспечит организм аскорбиновой кислотой и калием на 100 процентов суточной нормы. А еще в молодых клубнях есть белок, жиры, магний, кальций, цинк, железо, витамины группы В, D, Е, U, К, РР, каротин. Правда, пятая часть витамина С теряется еще при очистке, заметно уменьшается при неправильной варке-жарке, а еще он быстро разрушается в холодной воде.

Кстати, об очистке. Поручается она, как правило, самым неопытным поварьям. А

между тем здесь нужна рука мастера: все самое ценное в картошке, как и в яблоке, находится в кожуре и миллиметровом слое под кожурой. По этой причине готовить генерала нашей кухни лучше прямо в мундире. Диетологи советуют готовить в кожуре лишь молодую картошку, после декабря урожай уже считается старым.

Картошка не только насыщает, она и лечит. Про ингаляции картофельным паром известно всем. А вот российский йог Ар Эддар, автор «Трактата о питании», утверждает: «Особенно полезен картофель с кожурой при больных почках. Кожуру можно проворачивать через мясорубку и делать из нее биточки, подливку (с небольшим количеством муки, но без яиц). Боли быстро проходят».

Стоп, скажете вы, а как же быть с мнением, что картошка считается продуктом высококалорийным? Скажу, что это предубеждение. Если вы тщательно считаете потребляемые калории, то цифры вам в руки: в 100 г очищенной вареной картошки содержится 75 ккал, а в картошке, сваренной в мундире, – 66. Картофель, печенный в кожуре, на те же 100 г даст организму 136 ккал, а очищенный печеный клубень – 77.

Эллен Карпей, американский специалист по фитнесу, считает, что проблемы с лишними калориями возникают лишь когда вы едите картошку, щедро заправленную сыром, сметаной или майонезом: «Углеводы здесь совсем ни при чем, если только вы не едите их с большим количеством насыщенных жиров».

Рассмотрим на примере: большая картофелина весит 230 г и содержит около 140 ккал. Но если вы заправите ее маслом или сметаной, прибавьте к блюду еще 420 ккал, если поджарите клубень в масле – плюс 530 ккал, а чипсы, сделанные из этого плода, увеличат калорийность еще на 1200 пунктов! Вот и вся арифметика.

Хотите стройную фигуру? Тогда прощай, золотистая корочка, прощай, картофель-фри! Здравствуй, нежирный йогурт вместо сметаны! Привет, правильные способы приготовления! Давно замечено: полезнее всего картошка печеная, тушеная, жаренная на гриле и приготовленная на пару. Еще одно наблюдение: чем крупнее куски, тем меньше жиров потребуется добавить, а больше всего «любит» масло пюре. Кстати, чтобы сделать пюре более воздушным и нежным без масла или сливок, добавляйте в него другие овощи – морковь, помидоры, баклажаны, кольраби.

Чем полезен для здоровья молодой картофель

Автор: admin

23.09.2013 16:32 -

Прилежные едоки молодого картофеля дома готовят его еще и в электрошашлычнице, нанизывая слегка отваренные клубни на шампур, перемежая их тонкими ломтиками сала, бекона или сыра. Ну а если вы хотите поиграть в старину, приготовьте картошку в глиняном горшочке. Это дольше, чем в микроволновой печи, но результат того стоит!

Автор - **Дмитрий Колпаков**

[Источник](#)