

# Всеми любимая картошка

13 рецептов для Вашего стола

A close-up photograph of a white plate filled with golden-brown french fries. To the left of the fries is a portion of a fried cutlet. To the right, there are some pickled vegetables, including sliced cucumbers and onions. The background is softly blurred, showing another plate with food and a fork.

6+

Марина Лакомкина

Марина Лакомкина

**Всеми любимая картошка! 13  
рецептов для вашего стола**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Лакомкина М. А.**

Всеми любимая картошка! 13 рецептов для вашего стола /  
М. А. Лакомкина — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга посвящена всеми нами любимой картошке, она содержит в себе историю появления и распространения этого ценного клубня, большое количество полезной информации о ней, а также 13 потрясающе вкусных рецептов для вашего стола.

© Лакомкина М. А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

## Содержание

Всеми любимая – картошка	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Трудно представить, что этот крахмальный корнеплод 2-3 века назад был совершенно неизвестен нашим предкам. Его привезли путешественники из далеких заморских земель – из Северной Америки, Колумбии, Перу и Эквадора, где он был основным продуктом питания местных аборигенов.

Приживание «второго хлеба» на европейских огородах и кухнях проходило долго и трудно. Но сейчас этот корнеплод занимает первое место в мире среди незерновых культур.

## **Всеми любимая – картошка**

Картошка из-за своих уникальных и универсальных свойств постепенно вытеснила из этнического меню многих народов традиционные корнеплоды – турнепс, репу, брюкву – и сейчас является основой многих национальных кухонь.

Основное питательное вещество, которое содержится в картофеле – это, конечно же, крахмал. Это вещество определяет достаточно высокую калорийность картошки – в отварном виде без добавления жиров она приблизительно равна калорийности таких каш, как перловая и пшенная. Если вы следите за своей фигурой, то примите во внимание, что в летних и ранних сортах картофеля содержится немного меньше крахмала, чем в поздних разновидностях.

Кроме углеводов, растительной клетчатки и крошечного (до 2%) количества белков, в картошке имеются пектины и несколько органических кислот. Самым ценным витамином, спасшим нашу цивилизацию от масштабных эпидемий цинги, является витамин С. Конечно, часть этого незаменимого соединения при термической обработке разрушается, но благодаря объему картофельных блюд, его вполне достаточно для насыщения организма и укрепления иммунитета. В одной двухсотграммовой порции отварной картошке достаточно витамина С для взрослого человека на одни сутки.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.