

# Картофель от 65 болезней и недугов



В 200 г  
картофеля  
в мундире —  
суточная норма  
витамина С!

- Снижает содержание холестерина
- Снимает последствия алкогольного опьянения
- Убирает отеки
- Лучшее средство от ожогов, которое всегда под рукой
- Ликвидирует обострения при артритах и артрозах
- Заживляет язвы желудка и 12-перстной кишки
- Излечивает мастит
- Непревзойденное косметическое средство от морщин и угрей

**Вкусно!**  
**Полезно!**



Татьяна Поленова

**Картофель от 65  
болезней и недугов**

«Издательство АСТ»

2012

**Поленова Т. П.**

Картофель от 65 болезней и недугов / Т. П. Поленова —  
«Издательство АСТ», 2012

Вкусовые качества картофеля ни у кого не вызывают сомнений. Но, оказывается, этот удивительный клубень – уникальная кладовая ценных веществ и способен заменить собой многие лекарства в нашей домашней аптечке. Что может быть лучше натурального средства, которое всегда под рукой и способно помочь при язве и гастритах, при ожогах и обморожениях, при артритах, гипертонии и даже при ожирении? А ведь есть еще и маски – омолаживающие, смягчающие, отбеливающие, – которые можно сделать на его основе. В этой книге вы найдете средства от многочисленных заболеваний и от разных косметологических проблем. Не забыты и те, кто любит готовить, – они смогут опробовать новые интересные рецепты.

© Поленова Т. П., 2012

© Издательство АСТ, 2012

# Содержание

Часть I	5
Страницы истории	7
Путь картофеля к другим странам	7
Россия – вторая родина картофеля	8
Состав и полезные свойства	11
Хранение с минимальными потерями	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Татьяна Поленова

## Картофель от 65 болезней и недугов

### Часть I

#### Самый распространенный овощ на планете

*Наша пища должна быть целебным средством,  
а наши целебные средства должны быть пищей.*

**Гиппократ**

*Ах, картошка, объеденье,  
пионеров идеал!  
Тот не знает наслажденья,  
кто картошки не едал.*

**Из песни советских времен**

Очередная наша книга посвящена овощу, который справедливо называют национальным продуктом россиян. Картофель – не только любимое блюдо на каждом столе, но и сырье для производства крахмала, крепкого алкоголя и даже... шоколада!

В конце XVIII в. известный ученый и агроном Иван Комов писал: «Из всего овоща нет полезней земляных яблок; яблоки же земляные заменю хлеба служат». Так в ту пору называли культуру, о которой мы будем вести разговор.

Содержащий массу полезных веществ, картофель способен оказать реальную помощь при многих недугах; помимо этого, он благотворно действует на кожу, оздоравливая ее и оттягивая процесс старения.

Относится этот подземный овощ, научное название которого – паслен клубненосный (*Solanum tuberosum*), к клубненосным растениям семейства пасленовые (*Solanaceae*) рода паслен (*Solanaceae*). Если несколько веков назад в период внедрения культуры русичи по незнанию травились ядовитыми плодами, то теперь всем известно, что съедобны лишь клубни, которые выкапывают из земли. А сортов картофеля существует огромное множество, более пятидесяти тысяч! «Земляные яблоки» могут иметь разный цвет, урожайность, скорость созревания, устойчивость к заболеваниям и т. д. Некоторые различия известны лишь специалистам – агрономам и селекционерам. У нас в стране в реестр селекционных достижений внесено около 300 сортов. Среди них можно выделить 4 основные разновидности: столовые, кормовые, технические и универсальные.

Наиболее пригодны для употребления в пищу, конечно же, столовые сорта. Они носят, как правило, романтические и звучные названия: Беллароза, Водопад, Незабудка, Зарево, Бергиния и т. п. Как правильно выбрать клубни и как их приготовить, чтобы максимально сохранить витамины, мы еще будем говорить, а пока отметим, что наилучший картофель варится относительно недолго, мякоть у него нежная и вкусная, а витамина С содержится больше, чем в других разновидностях. Форма клубня обычно продолговатая, глазки располагаются на поверхности и при чистке легко удаляются.

Ну а сам клубень – это не что иное, как продолжение стебля, уходящего в глубь земли. Специалисты – агрономы и диетологи – рекомендуют обращать внимание только на ярко окрашенные клубни, например, розового и фиолетового цветов. Такая картошка, если ее потрогать, плотная, а при надавливании не оставляет вмятин. Именно такой, то есть яркий, картофель считается весьма полезным, поскольку содержит наибольшее количество антиоксидантов. Он

не только защитит кожу от преждевременного увядания, но и предотвратит старение организма в целом.

Иногда встречаются и клубни, имеющие коричневатую или оранжевую окраску. Такой цвет говорит о том, что картошка богата витамином С и каротином, так что она особенно полезна, в частности, тем, у кого ослабленное зрение.

Белые клубни богаты в основном только крахмалом, поэтому пюре – один из лучших способов их приготовления. При этом потеря нитратов составляет почти 80%, но такой показатель не должен особо обнадеживать: часть этих вредных веществ переходит в жидкие блюда.

Будет ошибкой сказать, что картошку можно выращивать на каких угодно почвах: культура довольно требовательна к условиям произрастания. Однако соблюдая правила, разработанные агрономами, можно вырастить неплохой урожай, который порадует жителей практически любой части нашей страны.

## Страницы истории

### Путь картофеля к другим странам

Принято считать, что родина картофеля – Южная Америка, где это дикорастущее растение можно встретить и до сих пор. А возраст этой культуры – почти 5 тысяч лет! В те давние-стародавние времена дикие племена, как известно, жили охотой, но не всегда мужественным рыцарям лука и стрел удавалось добыть достаточно пищи. Тогда и возникла нужда искать нечто съедобное в земле – это были в основном корни, а потом уж отыскивались и клубни картофеля.

Конечно, культурным такой овощ назвать никак нельзя, но зато видов дикого картофеля насчитывалось более сотни! А готовили древние его разными способами. Особо популярным был, например, «чуньо» – мелкорезанные сушеные ломтики, пригодные для длительного хранения. Это самое чуньо и по сей день широко известно, например, в странах, прилегающих к Андам. Там широко бытует такое присловье: «Чуньо, чуньо, мясо без тебя, что жизнь в тоске и без любви».

Коренные жители Америки считали картофель ценнейшим продуктом питания, более того, он служил не только пищей, но и валютой. Индейцы Южной Америки обожествляли картофель и даже приносили ему в жертву человеческие жизни. Так, в Эквадоре в день празднования урожая этой культуры лишали жизни несколько десятков детей.

Испанские завоеватели, прибывшие в середине XVII в. в Южную Америку, были свидетелями такого ритуала: индейцы закалывали ягненка и окропляли его кровью посевы картофеля, а в это время нарядные дети носили по месту жертвоприношения и по его окрестностям корзины, на которых красивой горкой были размещены клубни. Считалось, что правильное исполнение обряда способствует высокому урожаю картофеля.

В 1565 г. Христофор Колумб привез из Америки это диковинное растение, но как его использовать поначалу было неизвестно. В XVI в. испанцы привезли картофель к себе на родину, затем он попал в Италию в качестве подарка к папе римскому. Итальянцы сравнивали его с трюфелями, тоже растущими в земле.

Картофель выращивали для украшения садов, а светские дамы появлялись на балу с нежно-сиреневыми цветками в волосах. Европейцы привозили и клубни картофеля, но оценены они также были не сразу. Лишь по прошествии некоторого времени стало известно, что картофель можно есть.

Во время голода, в 1770 г., Французская академия объявила конкурс на решение жизненно важного вопроса: обращалось внимание на все, что годилось в пищу. Тогда и был замечен картофель как растение, которое можно употреблять в пищу в голодное время. Однако его сажали неправильно или ели верхушки, цветы или семена, оставляя без внимания по-настоящему съедобные клубни. Понятно, что потребление этих совершенно непригодных частей растения вызывало отравления.

Во многих других европейских странах картофель тоже прижился не сразу – здесь также по незнанию часто ели ботву или неспелые клубни. Зачастую случались и массовые отравления, что, разумеется, никак не повышало популярность нового овоща.

И неизвестно, сколько бы еще десятилетий картофель как культура пребывал в забвении, если бы на пьедестал истории не вышел парижский агроном, химик и аптекарь Антуан Огюст Пармантье. Попад в плен в Германии, он впервые отведал картофель и был очарован вкусом этого совсем недорогого продукта. Но время пленения Антуана закончилось, и он решил доставить на родину мешок картофеля – продукта, который, как он не без основания считал, поко-

рит всех его соотечественников, и не только их. И в самом деле – блюда из картофеля, хотя и совсем незамысловатые, со временем заняли центральное место на столах и знатных, и совсем простых французов.

Но путь к популярности был совсем неблизким, и Антуану неоднократно приходилось применять смекалку. Как это происходило, вы узнаете, прочитав приведенную ниже сказку, которая создана на основе исторических фактов, а называется она «Антуан, картофельный аптекарь».

Известный агроном и в более позднее время вел популяризаторскую деятельность: писал трактаты, в которых описывал полезные свойства растений и, в частности, картофеля. Подлинный триумф клубня состоялся в 1793 г., когда он спас французов от голода. Вскоре после этого Антуану Пармантье были воздвигнуты сразу два памятника.

В Германии, чтобы заинтересовать людей полезностью картофеля, был издан указ, согласно которому тем, кто не желал его выращивать, рубили носы и срезали уши. В Англии выращивающие этот овощ получали вознаграждение.

Даже из этого краткого экскурса в историю можно сделать вывод, что путь картофеля к столу европейцев был не столь уж простым.

## **Россия – вторая родина картофеля**

История России, наряду с величайшими открытиями и достижениями, известна и своим вкладом в освоение «картофельного ресурса». По словам известного писателя и политика Ю. Д. Черниченко, «заслуга третьего открытия картофеля целиком за нашей страной, после темного для нас первооткрытия древними индейцами и второго открытия Испанией XVI века».

В отличие от Европы, в России картофель появился гораздо позже – в начале XVIII в. Точных сведений о появлении картофеля в России нет, но его связывают с Петровской эпохой. В конце XVII в. царь Петр Первый, великий реформатор, находясь в Нидерландах по корабельным делам, попробовал клубни картофеля. Ему очень понравились вкусовые качества овоща, и с целью «расплода» он прислал из Роттердама мешок картофеля графу Шереметеву в Россию.

Петр Первый понимал, что картофель окажет положительное влияние на рацион и, в конечном итоге, на всю жизнь крестьян, но вот чтобы правильно преподнести людям новый плод, он предпочел собственные методы. В целях приучения народа к выращиванию картофеля у российских крестьян отбирали лучшие земли, а за неповиновение подвергали их жестоким наказаниям и облагали чудовищными налогами.

В одной из старинных летописей мы читаем рассказ Агриппины Томской, женщины средних лет: «Я, мои братья и вся моя семья питались в основном пшеном и парным молоком, ну а уж потом – картофелем. Но постепенно мы пришли к мысли, что вкуснее и сытнее картошки нет ничего. Я научилась сама печь хлеб, равного которому не было во всей округе. Представьте себе, что калитка нашего дома почти никогда не закрывалась: все шли ко мне за картофельным хлебом».

Но такое понимание и умение пришло, конечно же, не сразу. Картофель очень долго завоевывал популярность и в России. Люди верили слухам, считая картофель чертовым яблоком, бесовым хлебом или дьявольским зельем, а в случае отравления население делилось на тех, кто «за», и тех, кто «против» картофеля.

В одной старообрядческой повести рассказывалось, что картофель вырос на могиле заживо похороненной царевны, которую убил отец из-за ее противоестественных связей с животными. Одновременно с этим староверы считали, что распространение картофеля приведет к полному уничтожению урожая пшеницы и всех овощей, после чего последуют дьявольское искушение и всеобщая смерть.



На Севере, Урале и в Поволжье восстало более полумиллиона крестьян, которых насильно побуждали выращивать картофель. Уничтожались посевы этой культуры, чиновников избивали, переизбирали самовольно старост, с оружием нападали на карательные государственные отряды. Среди протестующих были не только русские, но и чуваша, удмурты, татары, коми.

Правительство выделило подкрепление для урегулирования беспорядков, проводились расстрелы крестьян. Тысячи человек были осуждены. Самых упрямых ссылали в Сибирь на каторгу, сдавали в солдаты на долгий срок, отстранившихся от указа секли розгами. Историки считают, что «картофельные бунты» были направлены не на одноименную культуру, а на крепостное право, которое через некоторое время прекратило свое существование.

Проводились настоящие рекламные кампании, в которых говорилось о полезности картофеля, о производстве крахмала, напитков, приготовлении различных блюд, выпечке хлеба из картофельной муки.

Клубни картофеля, тем не менее, не сразу научились готовить. На банкетах по незнанию подавали вареный картофель, посыпанный сахаром, а не солью. Экспериментируя, люди поедали ядовитые семена и ягоды растения, что тоже приводило к пагубным последствиям.

Процесс выращивания также требовал знаний, которых все же не хватало. Государство активно пропагандировало внедрение «новшества», появились настоящие книги с полной информацией о достоинствах картофеля – об одной из них мы говорили чуть выше. Наставления издавались отдельными тиражами и рассылались бесплатно по провинциям: 100 экземпляров на губернию и 25 – на провинцию. Семенной картофель закупался, но часть его замерзала при зимних перевозках.

С 1755 г. на протяжении 10 лет Сенат 23 раза поднимал вопрос об эффективном внедрении картофеля. В результате им было издано составленное Медицинской академией специальное «Наставление о разведении земляных яблок, называемых «потетес». Оно состояло из введения и полутора десятков разделов. Так что в середине XVIII века возникла энциклопедия картофелеводства, в которой предлагались сведения о сортах, использовании клубней как в пищу, так и на корм скоту, размножении. Интересное «наставление» было и практическими полезными советами относительно подготовки почвы перед посадкой клубней, прополки и окучивания, уборки и хранения.

В целом, согласно истории, первый картофель вырастили в 1764 г. на окраинах Петербурга. Культура неплохо прижилась в условиях России, однако все же не получила широкого распространения.

В 1765 г. было создано Вольное экономическое общество, в трудах которого печатались статьи видных ученых о картофеле, его пищевых и кормовых ценностях, кулинарных качествах, обо всех его достоинствах. Благодаря такой деятельности в России значительно расширилась площадь земли под посадку картофеля.

Большой вклад внес агроном А. Н. Болотов, который являлся одним из основоположников школы научного картофелеводства. В 1770 г. он опубликовал работу «Примечание о картофеле, или земляных яблоках», в которой детально изложил агротехнические основы размножения клубней и дал практические рекомендации по возделыванию и уборке картофеля. Слух о вкуснейшем чуде распространился среди кулинаров, готовящих блюда из картофеля, затем – и среди населения.

В середине XVIII века площади под картофель значительно возросли. Людей снабжали информацией о правильном возделывании, и постепенно эта культура входила в быт русского народа. С развитием капитализма производство картофеля в России росло из года в год, а применение его становилось более широким и разнообразным.

На протяжении 450 лет был известен всего один вид картофеля, и понятно, что ученые не остановились на достигнутом, особенно после предположения Н. И. Вавилова о существова-

нии огромного природного селекционногоклада в Латинской Америке. В 1925 г. туда отправились советские ботаники-картофелеводы, которые исследовали картофель Колумбии, Перу, Боливии, Чили. Позднее и сам Н. И. Вавилов посетил ряд латиноамериканских стран. Итог работы ученых – подлинная революция в генетике, селекции, ботанической географии картофеля: было открыто 60 диких и 20 культурных видов.

В конце XVIII века блюда из картофеля стали неотъемлемой частью рациона питания. Поначалу его использовали только для еды, но в России довольно легко догадались и пить, точнее, гнать из культуры самогон, о чем упоминается в мимолетном обращении Остапа Бендера к гражданам города Чикаго. Помимо этого, картофель повсеместно применяли как корм для скота, птицы, ну а несколько позже начали производить крахмал, патоку, спирт. Так Россия и стала второй родиной картофеля.

Через российские губернии, Прибалтику и Польшу картофель попал на территорию Белоруссии, тем самым белорусская бульба также изначально являлась заморским растением-переселенцем далеких времен. Согласно историческим сведениям картофель там начали разводить при короле польском и великом князе литовском Августе III., в Гродненской губернии. Параллельно с возникновением крупных очагов картофелеводства, например в Полоцком наместничестве, преодолевалось недоверие населения к новому продукту питания.

Так, владелец имения Телятники Могилевской губернии, генерал Р. О. Гернгрос, выращивая клубни с 1817 года, делился семенами картофеля с крестьянами, у которых посевы были совсем редкими и чахлыми. Причина была выяснена: чтобы заработать на водку, они ночью выкапывали посаженные клубни и продавали. Генерал устранил проблему: выдал на семена резанные клубни. В результате крестьяне собрали богатый урожай и сами начали разводить картофель. Спрос на него с каждым годом рос, одновременно совершенствовалась и агротехника возделывания, что привело к расширению площади под эту культуру. Издавна свою любовь к ней белорусы выражают с помощью творчества и фольклора – в стихах, песнях и танцах. Поэтому слово «бульба» известно далеко за пределами этой страны.

## Состав и полезные свойства

В чем же секрет полезности и отличных вкусовых качеств картофеля? Этот калорийный клубень содержит практически все необходимые для жизнедеятельности человека элементы, которые полностью усваиваются организмом. Главную роль в линейке полезных веществ картофеля играют углеводы, составляющие около четверти веса клубня. Основной углевод – крахмал – расщепляется в желудочно-кишечном тракте до глюкозы и в таком виде усваивается.

Не стоит бояться чрезмерной калорийности картофеля. Без углеводов наш организм не сможет перерабатывать жиры и белки, а печень не будет функционировать нормально. В картофеле, особенно в молодом, есть регуляторы обмена жиров и холестерина, которые идут нам только на пользу. Главное – не злоупотреблять блюдами из картофеля: вполне достаточно, если они будут появляться на вашем столе не чаще трех раз в неделю. Углеводы незаменимы для людей, испытывающих физические нагрузки, а также для ослабленных людей и растущего детского организма.

Кроме того, существует так называемый резистентный крахмал. Он снижает аппетит и препятствует всасыванию сахаров и холестерина. В картофеле его немного, но в охлажденной картошке его количество заметно увеличивается.

Богат картофель и витаминами. В частности, давно замечена взаимосвязь эпидемий цинги и плохого урожая картофеля. Именно витамин С, так необходимый для поддержания иммунитета и нормальной жизнедеятельности организма, делает этот овощ кладезем здоровья и бодрости. Кроме не вполне актуальной для современных людей проблемы цинги, витамин С играет важнейшую роль в биохимических процессах в организме.

Он участвует в синтезе коллагена – основы соединительной ткани – и многих других жизненно необходимых химических веществ. Витамин С помогает очищать организм от ядов и предохраняет от разрушительного действия свободных радикалов.

Кроме того, он регулирует свертываемость крови, необходим для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, понижает артериальное давление, защищает от радиации, снижает утомляемость, повышает иммунитет. Еще одним бесспорным плюсом аскорбиновой кислоты является ее способность значительно увеличивать устойчивость других витаминов.

Из витаминов группы В, в ассортименте представленных в картофеле, самым главным является В1 (тиамин). Особенно важную роль тиамин играет в углеводном обмене. Он необходим для центральной нервной системы и мышечной деятельности.

В 100 г картофельных клубней содержится от 30 до 200 мг снимающего усталость и нервное напряжение витамина. Такое количество ценного вещества ставит картофель на одну из лидирующих позиций по содержанию тиамина. Он проигрывает лишь мясу, бобовым и орехам.

Характерно, что тиамин в картофеле гораздо более устойчив к разрушительным воздействиям окружающей среды. Если в тарелке рисовой каши вы не найдете и намека на его присутствие в продукте, то в порции отварного картофеля находится дневная доза тиамина. Правда, это порадует лишь представительниц прекрасного пола. Мужчинам придется приложить больше усилий для того, чтобы насытить организм витамином В1, так как потребности в нем напрямую зависят не только от физических и умственных нагрузок, но и от гендерной принадлежности.

Токсикологи и химики высоко ценят картофель не только за его гастрономическую ценность, но и за повышенное содержание витамина В6 (пиродоксина). Этот витамин, кроме благоприятного воздействия на жировой и белковый обмен, обладает удивительным свойством – он обезвреживает вещества, от избытка которых страдают не только люди, профессия которых напрямую связана с радиоактивными соединениями, но и жители загрязненных промышлен-

ных центров, и курильщики, накапливающие в своем организме ядовитый кадмий. Беременных пиридоксин спасает от токсикоза, а слаженное сотрудничество витамина с лизином предупреждает развитие кариеса и оберегает от кожных заболеваний.

В числе других витаминов группы В в картофеле присутствует и небольшое количество витамина В<sub>2</sub>: 40—60 мг в 100 граммах сырого картофеля. Это количество не способно покрыть суточную потребность, составляющую 1,1–1,2 мг, но справедливости ради стоит отметить, что среди растительных продуктов картофель незначительно уступает только томатам и некоторым зеленым овощам.

Кроме того, он содержит витамин К, регулирующий работу эндокринной системы, пантотеновую кислоту, парамийно-бензойную кислоту, помогающую при отравлении ртутью, сурьмой или мышьяком, а также витамин РР, называемый никотиновой кислотой. Этот витамин не только способствует улучшению аппетита, но и оказывает благотворное воздействие на организм, ослабленный приемом антибиотиков, противотуберкулезных и сульфаниламидных препаратов.

Картофель – ценный поставщик минеральных солей. Он богат калием, необходимым для работы сердца, нервов и мышц. Всего в 300 граммах печеного картофеля содержится дневная доза вещества, особенно показанного людям, перенесшим травмы, отравления, кишечные расстройства, ежедневно подвергающихся умственным и физическим нагрузкам.

Другой полезный элемент таблицы Менделеева – фосфор. Именно он в сочетании с кальцием отвечает за образование костной ткани. К тому же он регулирует солевое равновесие и является важнейшим элементом протоплазмы клеток. Есть в картофельных клубнях и медь, дающая жизнь эритроцитам, и никель, снижающий уровень сахара в крови и повышающий активность лейкоцитов, и редкие минеральные соли, такие как радий, цезий, рубидий, олово и литий.

Человеческий организм испытывает постоянный дефицит кальция и железа. И если первый элемент представлен в картофеле достаточно скудно, то по содержанию железа этот продукт стоит на одной ступени с известными поставщиками ценного элемента – зеленым луком, шпинатом и огурцами. Причем при благоприятных климатических условиях количество ответственного за выработку гемоглобина вещества увеличивается, делая картофель незаменимым продуктом для людей, страдающих анемией и малокровием. Он способен покрыть до 60% суточной потребности, составляющей 15 мг. При этом картофель благодаря присутствию в своем составе органических кислот способен образовывать легкоусвояемые соединения этого металла.

В картофеле присутствует входящий практически во все витамины группы В кобальт, участвующий в процессах размножения и роста цинк, треть нормы потребления утилизирующего жиры марганца. Магний, необходимый людям с почечными заболеваниями, и калий, который так нужен сердечникам, также есть в составе полезнейшего продукта, о котором мы сейчас говорим.

Лечебные и профилактические свойства картофеля на этом не заканчиваются. В детстве нас частенько кормили киселем, который сделан на основе картофельного крахмала. И не зря: вкусное блюдо способно снять желудочные боли и избавить от расстройств. Это объясняется тем, что, вступая в контакт со слюной, теплом и желудочным соком, картофель разлагается на обладающие обволакивающими свойствами декстрины, снимающие раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта. Картофельный крахмал снижает содержание холестерина в печени и сыворотке крови, то есть обладает антисклеротическими свойствами.

А недавно в картофеле обнаружили особые вещества – кокамины, которые снижают давление. До этого их находили только в одном растении, используемом в китайской медицине. Пока неясно, достаточно ли их для реального действия на сосуды, но помимо этого снижающие давление компоненты выделили и из белка картофеля.

Конечно, картофель – не панацея от всех бед. И основывать свой рацион лишь на блюдах из картошки нельзя. Однако богатый состав картофельных клубней позволяет сделать питание органичным и максимально насыщенным по витаминному и минеральному составу даже при умеренном потреблении этого уникального продукта.

## Хранение с минимальными потерями

Вырастить хороший урожай картофеля – дело сложное и достаточно трудоемкое. Но, пожалуй, еще сложнее сохранить его в течение всей зимы, до следующего урожая. При неправильном хранении теряется не только товарный вид, но и вкусовые качества картофеля, а главное – содержание тех веществ, которыми он ценен. Например, потери витамина С за 6 месяцев хранения составят 50%. Поэтому очень важно соблюдать правила подготовки картофеля к хранению и правила самого хранения.

Приступать к уборке картофеля следует при наступлении физиологической зрелости клубней. Убирают его с наступлением физиологической спелости. Ее можно определить по пожелтевшей и отмирающей ботве, а как дополнительный проверочный тест нужно, выкопав один клубень, потереть его пальцем. Если кожура не повреждается, то картофель созрел. Очень важно убрать картофель вовремя. Перезревшие клубни плохо хранятся, недозревшие теряют массу и загнивают.

Убирают картофель в сухую погоду, сразу же отсортировывая поврежденные и совсем уж мелкие клубни. Собранный урожай сушат прямо на месте сбора, ну а потом отправляют в подвал или погреб. Не нужно мыть клубни, как, впрочем, и другие овощи, перед хранением – в противном случае они быстро испортятся.

Для длительного хранения подходит картофель средних и поздних сортов. Подготовленные к хранению клубни должны быть сухими, чистыми, без повреждений и следов заболеваний. Лучше всего рассортировать их по размерам, затем уложить в ящики и убрать на две недели для дозревания в хорошо проветриваемое помещение с температурой 10—12 градусов. Затем картофель можно класть в постоянное место хранения.

Перед закладкой нового урожая следует тщательно подготовить хранилище. Необходимо убрать все прошлогодние остатки, хорошо вымести помещение и побелить свежешоной известью из расчета: на 10 л воды 2,5 кг извести и 100 г медного купороса. Для большей уверенности, чтобы в хранилище не осталось очагов заболеваний и гнилостных бактерий, можно произвести окуливание серой. Для этого все щели тщательно замазывают глиной, а в металлической посуде поджигают кусочек серы из расчета 50 г на 1 м<sup>3</sup> помещения. Дверь тщательно закрывают, а через сутки проветривают.

Помните, что оптимальная температура для хранения – 3–5°. В этом диапазоне замедляются все физиологические процессы, картофель не теряет в весе и не прорастает. Влажность при этом должна быть высокая, но не настолько, чтобы в хранилище или на овощах появлялась роса. Помещения для хранения: подвалы, погреба, ямы – должны хорошо проветриваться. Для этого делают отдушины или трубы.

Картофель засыпают в закрома, на дно которых на расстоянии 15—20 см от дна устанавливают деревянный пол. При таком устройстве клубни быстрее охлаждаются и не прорастают. Слой картофеля в закромах не должен превышать 1,5 м. В этом случае при естественном дыхании овощей теплый воздух поднимается вверх, а холодный опускается вниз, происходит постоянная циркуляция, которая способствует стабилизации температуры и влажности.

В хранилище необходим градусник, чтобы контролировать температуру. Не забывайте, что в месте хранения должно быть темно. Иначе в клубнях образуется солонин, который в больших количествах вызывает отравление. Его присутствие можно определить по зеленому цвету клубней. Не допускайте и промерзания урожая: это приведет к его загниванию.

## **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.