

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Исследовательский проект

Картофель – второй хлеб.

город

2022

Содержание

Введение	3
1. Что за растение «картофель»	5
2. История появления картофеля	6
3. Как картофель появился в России	8
4. Полезные свойства картофеля	11
5. Блюда из картофеля в русской кухне	13
6. Пословицы и поговорки, стихи и загадки о картофеле	15
7. Мое любимое блюдо из картофеля	18
8. Интересные факты о картофеле	21
Заключение	23
Список литературы	25

Введение

Ранняя осень – это самое время копать картошку, или второй хлеб, как уважительно называют этот овощ в России. Причем в прямом смысле слова. Пока наши предки постигали саму суть и приспосабливались к капризам рискованного земледелия, крупные, с кулак величиной клубни всегда были надежной страховкой от неурожая зерновых. С ними можно было запросто пережить долгую зиму. А вкус, а сотни блюд, где картошка выступает главным и незаменимым продуктом?

Признак огромной востребованности картошки – сравнение с хлебом.

Почему картофель называют вторым хлебом? В наше время уже трудно себе представить, что этот овощ, являющийся чуть ли не основой рациона современного человека, не всегда был на столах европейцев. История его появления и выращивания на европейских полях и в России содержит немало курьезных происшествий.

Картофель самая распространенная, самая ценная культура после зерновых. Его выращивают и за полярным кругом, и на осушенных болотах, в пустынях и в горах. В октябре 1995 года картофель стал первым овощем, выращенным в космосе. А в голодные годы картофель часто заменял хлеб, спасал от смерти людей. В такие времена даже кожура картофеля шла в дело. С различными добавлениями из картофеля пекли хлеб и лепешки.

Теперь его выращивают почти во всех уголках земного шара. Сложно представить наш стол без картофеля. И едят картошку все, от мала до велика. Её и варят, и жарят, и пекут. Картошка стала одним из основных продуктов питания.

Картофель это растение и пищевое, и кормовое, и техническое. Я очень люблю блюда, приготовленные из картофеля. Но в сети интернет все чаще появляется информация о том, что картофель вреден для организма человека. В его состав входит такой яд как соланин, крахмал мешает пищеварению, а в картофеле много крахмала. Я решил изучить состав и свойства картофеля и выяснить, полезен или вреден картофель для организма человека, а также сделать вывод о том, можно ли считать картофель вторым хлебом.

Цель исследования: изучить историю, состав, свойства картофеля и собрать интересные факты, пословицы, поговорки, стихи и загадки, подтверждающие значение картофеля в жизни людей.

Для достижения цели мне необходимо было решить следующие задачи:

- узнать, что представляет собой картофель как растение;
- выяснить историю происхождения картофеля;

- изучить историю появления картофеля в России;
- определить все полезные свойства картофеля;
- изучить, как картофель используют в русской кухне;
- изучить народное творчество и собрать пословицы, поговорки, песни о картофеле;
- рассказать о своем любимом блюде из картофеля и показать пошагово рецепт его приготовления;
- найти интересные факты о картофеле;
- сделать выводы о проделанной работе и определить, почему картофель называют вторым хлебом.

Для решения этих задач я использовала следующие методы исследования:

- теоретические методы: анализ литературы, сравнение и обобщение;
- практические методы: наблюдение, создание пошагового алгоритма.

Объект исследования: процесс превращения картофеля в важный элемент рациона людей.

Предмет исследования: картофель как пищевой продукт.

Гипотеза: я предполагаю, что важность значение картофеля для жизни людей проявляется: в огромном количестве блюд из него, множестве интересных фактах, а так же в народном творчестве (пословицах, поговорках, стихах, загадках).

1. Что за растение «картофель»

Картофель (лат. – *Solanum tuberosum*) – представитель семейства пасленовых, включающего дикорастущие и культивируемые виды. Наиболее распространенным для выращивания является картофель чилийский, или клубненосный.

У картофеля мочковая корневая система, проникающая в почву на небольшую глубину. Большая часть корней находится в пахотном слое почвы, и только отдельные корни проникают на глубину до 1,5 м.

Клубни растения представляют собой видоизмененные и укороченные стебли. На его поверхности имеются глазки. Если присмотреться, их расположение не хаотичное, а организовано по спирали. У каждого глазка есть 3 почки. Почка имеет сложное строение: она содержит короткий стебель с верхним ростковым слоем и зачатками листьев, пазушных почек и корешков.

Сверху находится кожура из пробковой ткани, которая предохраняет клубни от воздействий внешней среды и высыхания. Под кожурой располагается паренхима – клетки с большим содержанием крахмала. Внутренний слой – это камбий (образовательная ткань). В клубнях имеются также сосудисто-волокнистые пучки. Они соединяются с глазками. Во внутренней части клубней содержание крахмала ниже. В зависимости от сорта картофеля, у него могут быть разные по форме и окраске клубни.

Стебель картофеля прямостоячий, высотой 30-150 см. Иногда стебель отклоняется в сторону. В его подземной части имеются пазушные почки, из которых развиваются столоны (подземные побеги). На верхушках столонов находятся утолщения, из которых вырастают новые клубни.

Строение листьев является одним из главных признаков сортовой принадлежности картофеля. Цветки этого растения состоят из 5-6 лепестков, которые частично спаяны между собой. Они могут иметь различную окраску – белую, синюю, красно- или сине-фиолетовую.

Из цветков образуются плоды с многосемянной двухгнездой ягоды зеленого цвета, круглой или продолговатой формы. Эти ягоды с ароматом земляники, но ядовиты, поскольку содержат в себе алкалоид соланин. Семена очень мелкие весом 0,5 г., редко используют для размножения, только в селекционных целях.

Ботва картофеля тоже содержит ядовитый соланин, защищающий растение от некоторых видов насекомых и бактерий. Клубни, часть которых в процессе роста, находится на поверхности почвы, приобретают зеленый цвет – их не употребляют в пищу.

Синонимы: картошка, бульба, гулява, паслён клубненосный, земляное яблоко.

2. История появления картофеля

Исторической родиной картошки является Южная Америка. Дикорастущие виды этого растения во множестве произрастают на склонах перуанских Анд: они настолько невосприимчивы к холоду, что их сочную зелень можно встретить в условиях высокогорья, практически на рубеже вечных снегов.

В рационе боливийских индейцев дикие плоды появились около девяти тысяч лет назад, причем картофель был не только продуктом питания, но и объектом поклонения, поскольку индейцы считали его существом, наделенным душой.

Время, уходившее на варку овощей (индейцы затрачивали на это около часа), считалось единицей его отсчета (и это отражено в календаре древних инков).

Но затем картофель попал в Европу. И здесь начались его приключения.

Произошло это в XVI веке, благодаря испанцу Педро Сьеса де Леону (священнику, географу и историку), который привез клубни из Перу.

Из Испании новое растение попало в Италию, Бельгию, Голландию, Францию и Англию. Поначалу оно считалось декоративным: бутоньерки из цветов часто украшали изысканные наряды членов королевских семейств и их придворных.

При попытках употреблять картофель в пищу часто наблюдались поварные отравления, поскольку люди, не знакомые с растением, ели незрелые клубни, ягоды и даже ботву. Да и вкус самих клубней разительно отличался от современных сортов: тогдашняя картошка была горьковатой, а ее клубни – мелкими (к тому же, она очень плохо переносила зимовку). Из-за того, что картошка была причиной частых пищевых отравлений, ее стали именовать «чертовым яблоком».

История появления в Пруссии была драматической: желая скорейшего распространения новой культуры на территории своего государства, «король-солдат» Фридрих Вильгельм I в особом указе распорядился, чтобы крестьянам, отказывающимся сажать картофель, отрезали уши и носы. Его сын (король Фридрих Великий) был столь же строг и последователен в наказании ослушников.

Жители Ирландии и Шотландии, считая картофель даром чертей и опасаясь, что он способен вызвать чуму, отвергли новую культуру.

Европейские курьезы:

Английский адмирал Фрэнсис Дрейк, в XVI веке завезший в Англию клубни, приказал своему садовнику выделить для них лучший участок земли и тщательно возделывать. Когда на роскошных кустах появились крупные зеленые ягоды, садовник поспешил их отведать и в отчаянии прибежал к Дрейку, сетуя, что его труд был

напрасным.

Дрейк распорядился немедленно истребить опасное растение, вырвав его с корнем. Выкапывая крамольное растение, садовник обнаружил в земле крупные клубни, напоминающие те, что были брошены в землю при посадке. Тогда он решил отварить их, а отведав, восхищенно воскликнул: «это растение – дар богов!» Так с легкой руки этого садовника картошка распространилась по Великобритании.

История возделывания картофеля во Франции весьма любопытна. После ряда массовых отравлений эта культура была признана ядовитой. Был даже издан указ парламента, согласно которому разведение плодов во Франции запрещалось. Неизвестно, как долго продержался бы этот запрет, если бы не один человек – Антуан Огюст Пармантье.

Жил он в Париже, работал аптекарем и интересовался агрономией. Сложилось так, что некоторое время он провел в германском плену и там узнал об удивительной культуре – картофеле. Возвращаясь во Францию, он привез с собой мешок клубней и вскоре после возвращения устроил обед из одних только картофельных яств. Гостями обеда были члены королевского двора и известные ученые. Новые блюда получили самые лестные оценки всех присутствующих, и овощ был реабилитирован.

Для того чтобы клубнеплод получил распространение в среде простых людей, Пармантье нашел остроумный выход: на своем огороде, где возделывался картофель, он расставил грозные таблички, извещающие о том, что всякого, кто похитит хоть один клубень, ждет суровое наказание.

Для охраны огорода была нанята охрана, которая бдительно несла службу в дневное время, а на ночь отправлялась по домам. Окрестные крестьяне, сбитые с толку странным поведением охранников и изнуряемые любопытством, потихоньку выкапывали клубни и высаживали их на своих участках. Со временем их вкус понравился крестьянам. Так картошка получила признание среди простых людей.

Благодарные французы увековечили память о Пармантье: ему посвящено два памятника (в родном городе и в окрестностях Парижа), знаменитые повара называли в его честь несколько картофельных блюд (в частности, «суп Пармантье»), а его могилу на знаменитом кладбище Пер-Лашез постоянно украшают цветы картофеля, пропагандистом которого он был всю свою жизнь.

Кто вывел первый окультуренный сорт?

Клубни картофеля, культивируемого на полях Европы в XVII веке, отличаются от клубней современных сортов примерно так же, как плоды дикой яблони – от их культурных собратьев. Первым человеком, который поставил цель улучшить вкусовые и

потребительские свойства плодов, был американский селекционер-любитель Лютер Бербанк.

Обладая исключительными способностями в самых разных сферах деятельности (медицине, механике, предпринимательской деятельности), он сделал выбор в пользу агротехники и садоводства. Занимаясь экспериментами на сорока сотках плодородной калифорнийской земли и размножая картофель семенами, он смог вывести первый культурный сорт: «картофель Бербанка». Именно от этого сорта ведут свое начало все остальные сорта, культивируемые фермерами всего мира.

3. Как картофель появился в России

Существует гипотеза, что в России клубнеплод появился благодаря посылке Петра I, который попробовал картофель, будучи в Голландии и, восхитившись вкусом картофельных блюд, прислал мешок клубней графу Шереметьеву. Посылка якобы содержала его указ о необходимости распространения посадочного материала по всем губерниям. Достоверность этой информации до сих пор остается под вопросом. По другой версии, картошка попала в Россию из Пруссии. Поначалу ее приняли в штыки и, подражая французам, называли «земляным» (а после ряда отравлений – «чертовым») яблоком. Позже появился русский вариант названия: «картофель», произошедший от созвучного с ним немецкого слова.

Рассмотрим более подробно традиционную версию появления картофеля в России.

Картошка впервые появилась и в России в самом начале восемнадцатого века. В те годы Петр I проездом находился в Голландии. Там ему представилась возможность вкушать блюда, приготовленные из картофеля (в то время, как и сегодня, не подозревали, что родиной картофеля является Южная Америка). Прогдегустировав новшество кулинарии, русский государь отметил оригинальный вкус картофельных плодов. Так как в России этого деликатеса не было еще, он решил отправить к себе на родину мешок с картофелем. Так началась история картофеля в России.

В черноземе, а также в почвах средней закисленности новая культура хорошо прижилась. Однако простые люди все еще с опаской посматривали на этот чудо-овощ, так как из-за незнания правильных способов его приготовления имели место многочисленные случаи отравления. Как же сделать так, чтобы распространение картофеля поставить на широкую ногу?

Петр I был умным человеком и поступил как француз Пармантье. На нескольких полях были посажены клубни, а рядом поставлена охрана, которая несла службу днем, но

уходила с полей ночью. Это вызвало огромное любопытство у простых крестьян, и они стали ночью, пока никто не видит, подворовывать новый овощ и сажать у себя на полях. Однако повсеместного распространения в то время «земляное яблоко» все равно не получило. Было немало тех, кто «умудрился» травиться его ягодами. Поэтому «чертовое яблоко» в основном простой люд отказывался выращивать. На целых 50-60 лет чудо-овощ был забыт в России.

Позднее Екатерина II сыграла большую роль в том, чтобы картофель стал общепризнанным. Однако основным толчком к распространению корнеплодов стал голод, случившийся в 1860-х. Вот тогда-то и вспомнили обо всем, чем ранее пренебрегали, и с удивлением обнаружили, что картофель обладает отличным вкусом и очень питателен. Как говорится, «не было бы счастья, да несчастье помогло».

Вот такая интересная история картофеля в России. Так, с течением времени клубни картофеля стали сажать по всей стране. Вскоре люди осознали, насколько полезен запас этого овоща, особенно во времена неурожая зерновых культур. До сих пор картофель считают вторым хлебом, поскольку, имея в погребе достаточные его запасы, можно прожить даже в трудные времена. Благодаря их калорийности и пользе и по сей день первое, что сажают на огороде, – это картофельные клубни.

В России картофель как культура внедрялся с большими трудностями. Большую роль в распространении картофеля в России сыграла Медицинская Коллегия, бывшая тогда вторым после Академии наук научным учреждением России. Когда в 60-х годах XVIII в. в некоторых районах страны разразился голод, Медицинская Коллегия обратилась со специальным рапортом в Сенат.

В рапорте говорилось, что лучший способ борьбы с голодом «...состоит в тех земляных яблоках, кои в Англии называются потейтес, а в иных местах земляными грушами, тартуфеляни и картуфелями». Сенат издал специальный указ, рекомендуемый и поощряющий разведение картофеля как для питания семьи, так и для прокорма животных. Сенат выпустил также специальное руководство по разведению картофеля. Сложности в пропаганде картофеля были связаны с «подрывной» деятельностью духовенства и старообрядцев, рассказывавших о «чертовом яблоке» небылицы.

На Руси картофель с трудом продвигался на поля. Крестьяне по-прежнему предпочитали репу и редьку. Даже просвещенные слои населения с предубеждением относились к картофелю. Например, княгиня Евдокия Голицына называла картофель немецким овощем, и считала, что разведение немецкого картофеля подрывает русское национальное достоинство.

В историю вошли массовые волнения крестьян под названием «картофельные

бунты». Волнения эти длились с 1840 по 1844 годы и охватывали Пермскую, Оренбургскую, Вятскую, Казанскую и Саратовскую губернии.

Предшествовал «бунтам» большой недород хлебов в 1839 году, охвативший все районы черноземной полосы. В 1840 году в Петербург стали поступать сведения, что всходы озимых почти повсеместно погибли, начался голод, толпы народа ходят по дорогам, грабят проезжих и нападают на помещиков, требуя хлеба. Тогда правительство Николая I решило в обязательном порядке расширять посадки картофеля. В изданном постановлении предписывалось: «... приступить к разведению картофеля во всех селениях, имеющих общественные запашки. Где нет общественных запашек, посадку картофеля делать при Волостном Правлении, хотя на одной десятине». Предусматривалась бесплатная или по недорогим ценам раздача крестьянам картофеля для посадки. Наряду с этим было выдвинуто беспрекословное требование сажать картофель из расчета, чтобы получить из урожая по 4 меры на душу населения.

Казалось бы, что само по себе мероприятие хорошее, но, как это нередко бывало в царствование Николая I, оно сопровождалось насилием над крестьянами. В конечном итоге бунты против крепостнических порядков вообще слились с возмущением против жесткого внедрения картофеля.

Долго еще одним из основных продуктов питания для простого народа в России была репа. Но постепенно интерес к картофелю возрастал.

Особенно же быстро стали расти площади посадки картофеля после отмены крепостного права в 1861 году. Вступление России в эру капиталистических отношений повлекло за собой развитие промышленности, в том числе и той ее отрасли, которая занималась переработкой клубней. Один за другим стали строиться крахмальные и спиртоводочные предприятия. Помещики, заводчики и отдельные крестьяне стали выращивать картофель на полях. В 1865 году площади, занятые этой культурой, составляли 655 тысяч гектаров, в 1881 году они превысили 1,5 миллиона гектаров.

История картофеля в России делится на 2 этапа:

1. До 1840-х годов введение картофеля в культуру и начало его массового возделывания;
2. 1850-е годы – начало 20 века переход картофеля из огородной культуры в полевую и становление картофелеводства как отрасли сельского хозяйства.

Пропагандистом картофеля в России становится молодой офицер Болотов. С легкой руки Андрея Тимофеевича Болотова картофель прижился у нас. Впервые он отведал его в 1757 г. под Кенигсбергом во время Семилетней войны. Новое блюдо понравилось Болотову, записавшему в дневнике: «Сей овощ – хлебу подмога».

Вернувшись на родину, он завел картофельную плантацию в своем селе Русятино Тульской губернии.

Первый российский картофелевод на практике установил, что перед посадкой клубни лучше резать на несколько частей с глазками. Ему же принадлежит и метод получения картофельного крахмала. Он публикует ряд статей о картофеле, а после начинает выпускать свой журнал: «Экономический магазин». На страницах журнала помещает ряд материалов о картофеле с описанием полезных свойств картофеля, предлагает изготавливать из него, вино, курево и даже пудру.

В итоге Правительственные и общественные мероприятия делали свое дело: площади посадки картофеля в России неуклонно расширялись.

Постепенно русские люди больше узнавали о пользе картошки. 200 с лишним лет назад в одной из статей журнала «Сочинения и переводы, к пользе и увеселению служащие», посвященной картофелю, говорилось, что земляные яблоки (мы уже заметили, что так первое время называли картофель) – это приятное и здоровое кушанье. Указывалось, что из картофеля можно печь хлеб, варить каши, готовить пирожки и клецки. Печеный картофель был одним из самых любимых блюд Пушкина, и он частенько угощал им своих гостей.

Со времен Петра I люди не сразу узнали о химической и питательной ценности этого корнеплода для организма человека. Однако история картофеля показывает, что он содержит вещества, необходимые для выживания в периоды голода, болезней и несчастий. Что же такого ценного и полезного в этом обычном корнеплоде?

4. Полезные свойства картофеля

Картофель используют в кулинарии, промышленности и медицине, так как это ценный и полезный продукт. Клубни картофеля на 20-25% состоят из крахмала, 2% белков и 0,3% жиров. Белок картофеля включает в себя целый ряд аминокислот. В клубнях большое содержания фосфора, кальция, калия и магния. Много витаминов группы В (В2, В6), РР, D, С, К, Е, каротин и фолиевая кислота.

Химический состав клубней картофеля:

В клубнях картофеля содержатся белки, углеводы (крахмал, клетчатка, пектиновые вещества, моно- и олигосахариды – глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины и минеральные соли.

Картофель – чемпион по содержанию калия – до 560 мг% и фосфора – 50 мг%. Основным витамином овоща является аскорбиновая кислота (10-54 мг%). В 200-300

граммах картофельных клубней содержится суточное количество витамина С для организма человека.

В составе картофеля присутствует почти весь комплекс витамина В:

- В1 (тиамин),
- В2 (рибофлавин),
- В6 (пиридоксин),
- фолиевая кислота,
- витамин В5 (никотиновая кислота).

Также в картофеле найдены каротиноиды, играющие роль провитамина А, стерины (стигмастерин, кампестерин, ситостерин), фосфо-, галакто- и стеринсодержащие липиды, органические кислоты (кофейная, хлорогеновая). Из органических кислот преобладают лимонная, щавелевая, яблочная.

В плодах картофеля содержатся глюкоалкалоиды (соланин, томатин, лептин, демессин), также кумарин (умбеллиферон) и паракумариновая кислота.

Картофель обыкновенный не является фармакопейным растением и в официальной медицине не используется. Однако, в народной медицине применяются клубни и другие части картофеля, а в лечебном питании картофель считается ценным легкоусваиваемым диетическим продуктом.

Кожура клубней картофеля и вся надземная часть растения содержит ядовитый гликоалкалоид соланин, уровень которого возрастает при длительном хранении и проращивании клубней, их позеленении из-за хранения на свету, а также при небрежном окучивании и загнивании. Употребление таких клубней картофеля может вызвать тяжелое отравление. В малых дозах соланин имеет противовоспалительное действие, подобное кортизону, а в больших дозах обладает токсическим эффектом: угнетает функцию ЦНС, повреждает форменные элементы крови. Обычно такой картофель очень горек на вкус.

Симптомы отравления: тошнота, рвота, боли в области желудка, одышка, сердцебиение, судороги, в тяжелых случаях - кратковременная потеря сознания.

У детей, съевших зрелые картофельные ягоды, могут возникнуть следующие симптомы: царапанье в горле, боли в животе, тошнота, рвота и понос, дрожание рук.

У домашних животных, съевших зеленую ботву и плоды, может возникнуть понос, рвота, тяжелое отравление, угнетенное состояние, судороги, нарушения со стороны сердечной и дыхательной систем.

Фармакологические свойства картофеля:

Свежий сок клубней картофеля тормозит секрецию пищеварительных желез, оказывает противовоспалительное действие, нормализует функции кишечника; его

применяют при гиперацидном гастрите, язвенном колите, спастическом колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающейся повышенной секрецией, при газах, метеоризме; он хорошо снимает изжогу, отрыжку, другие диспепсические расстройства; используется также при хронических запорах, сахарном диабете, для лечения начальной стадии гипертонии, артрите, опрелостях.

В народной медицине широко применяется картофельный крахмал. Его заваривают в горячей воде в виде киселя и используют как обволакивающее и защищающее слизистую оболочку желудка средство.

Также картофель используют в диетическом питании. Если необходимо насытить организм калием картофель запекают с кожурой (содержится максимальное количество), а когда нужен витамин С, отваривают молодую картофель «в мундире».

Картофель способствует выведению солей натрия и воды из организма человека. Благодаря высокому содержанию крахмала картофель очень калорийный овощ. Рекомендуют готовить картофель при артериальной гипертонии, атеросклерозе, сердечной недостаточности.

В мировом растениеводстве картофель обыкновенный занимает одно из первых мест наряду с рисом, пшеницей, кукурузой. Также картофель широко используется в кулинарии практически всего мира, а в России является одним из основных овощей, употребляемых в пищу.

5. Блюда из картофеля в русской кухне

Картофель сегодня – самый популярный, всеми любимый и незаменимый продукт на нашем столе

Всем с раннего детства известен картофель, ведь картофельное пюре – одно из первых блюд «взрослой» кулинарии, которое дают попробовать даже младенцу.

Клубни картофеля более питательны, чем зерна пшеницы, кукурузы или риса.

Картофель – универсальный овощ, который используется в кулинарных рецептах всего мира. Сложно принизить значение картофеля в ежедневном рационе питания человека. Из этого овоща можно приготовить огромное количество блюд, различных как по своему составу, так и по вкусовым качествам.

Картофель великолепно сочетается с различными ингредиентами как растительного, так и животного происхождения, специями, соусам. Соответственно из него возможно создание интересных фирменных блюд сложного приготовления, которые станут достойным дополнением меню любой семьи.

Картошка – незаменимый ингредиент в супах и хороший гарнир. Кроме того, её кладут в салаты, пироги, мясные блюда, на её основе делают драники. Готовить картошку несложно. И саму по себе и в составе различных блюд, её чаще всего варят, тушат или запекают в духовке.

Для того чтобы блюдо получилось максимально вкусным, следует правильно подбирать картошку. По плотности мякоти её принято разделять на 4 вида: А, В, С и D. Картофель типа А содержит минимум крахмала и плохо разваривается. Его чаще всего используют для салатов. Картофель типа В хорош для приготовления чипсов, а С – для жарки во фритюре. Тип D – это самый мучнистый сорт, который лучше всего подходит для запеканок и пюре. Однако маркировка обычно стоит только на импортной картошке. В случае её отсутствия можно ориентироваться по цвету.

Красные сорта картошки («ред-тамб», «розоваль», «шери») характеризуются большим содержанием антиоксидантов и не рассыпаются во время варки. Обычно такая картошка хорошо хранится зимой. В белых сортах («эроу», «тирас», «циганка») содержится много витамина С и, как правило, такой картофель хорошо разваривается. Жёлтые сорта («симфония», «розалинда», «адретта») богаты каротином и сохраняют форму при варке.

По мнению приверженцев здорового питания, традиционные сочетания картофеля с мясом, рыбой или яйцами недопустимы. Считается, что крахмалистые продукты плохо совмещаются с животными белками. Так, для переваривания картошки организм выделяет щелочные ферменты, которые растворяются соляной кислотой, вырабатываемой желудком для обработки мяса.

Здоровым и полезным считается сочетание картофеля с растительным маслом, сметаной, сыром, зелёными овощами, а также с зернобобовыми.

Напитки из картофеля обладают специфическим вкусом, но считаются очень полезными для организма. Сок из сырой картошки и картофельный отвар рекомендуют пить в качестве лекарства от различных болезней. Часто в картофельный сок добавляют свеклу, сельдерей или морковь. Кроме того, из клубней готовят традиционный напиток – натуральный живой квас. С добавлением овсяных хлопьев из картошки можно приготовить даже кисель, который считается успокаивающим детоксицирующим средством.

Не менее важную роль он играет в рационе питания других народов мира. 2008 год ООН объявила Международным годом картофеля. По мнению экспертов, эта высокоурожайная культура – «продукт питания будущего».

6. Пословицы и поговорки, стихи и загадки о картофеле

Пословицы и поговорки про картошку:

Картошка – второй хлеб.
Картофель хлеб бережет.
Картошка да каша – еда наша.
Картофель – хлебу подспорье.
Без картошки – что свадьба без гармошки
Без картошки нет окрошки.
Без труда картошка не родится.
В день посадки картофеля мешки не штопают.
Любовь не картошка, не выбросишь в окошко.
На картошку да на детей недолго посердишься.
На крестьянина дело найдётся, на голодного картошка сыщется.
На Руси без картошки – что гулянка без гармошки.
При посадке мешки не считают.
Проголодаешься – картофель посадить догадаешься.
Все картошка да картошка, хоть бы овсяные блины.
Где картошку не уважают, там доходы снижают.
Картошку копать, не руками махать.
Квас да картошка, уже – окрошка.
Красна картошка едоками.
Голодному и картошка лакомство.
Ель да берёза – чем не дрова, соль да картошка – чем не еда.
Ешь картофель – будешь сыт, – старый дед мой говорит.
Ешь картофель досыта, а сажай до пота.
Ешь картошку и хлеб – проживешь до-ста лет
Картошка – мать наша, а хлеб – кормилец.
Картошка в грядке – зима в достатке.
Картошка хлебу присошка (подпора).
Раз картошка не родилась, значит, много ты ленилась.
Свинью не нанимают картошку убирать.
У того картошка не родится, кто пахать ленится.
Уродился хлеб в оглоблю, а картошка – в колесо.
Хорош ёрш в ухе, а картошка в пироге.

Загадки про картошку:

О той, у кого много-много глаз	
На этот раз пойдет рассказ	Что копали из земли,
О той, кто шесть имеет глаз,	Жарили, варили,
А иногда и семь, и пять	Что в золе мы испекли,
(Что, впрочем, можно сосчитать);	Ели да хвалили? (Картошка)
О той, кто зиму сладко спал,	
Забравшись осенью в подвал;	Кругла, рассыпчата, бела,
О той, кого на кухню к нам	На стол она с полей приходит.
Весною притащил я сам;	Ты посоли ее немножко.
О той, чьи странные глазки	Ведь правда вкусная... (Картошка)
Росли день ото дня;	
О той, кто был знаком со мной,	Дождик, дождик
Но не видал меня.	Посильней, чтобы травка зеленей,
Подумайте немножко:	А еще немножко
А вдруг это... (Картошка)	Выросла... (Картошка)
И зелен и густ	Неказиста, шишковата,
На грядке вырос куст.	А придет на стол она,
Покопай немножко:	Скажут весело ребята:
Под кустом... (Картошка)	«Ну, рассыпчата, вкусна!»
	(Картошка)
Это чудо плод	
Ее едим мы круглый год	
Пюре, супы, салат, окрошка	
Везде присутствует ... (Картошка)	

Стихи про картошку:

Калорийная картошка –	Пюре, драники, салат,
Хлебу русскому присошка.	Угоститься каждый рад.
Неказиста, мешковата,	Для нормального развития,
Но вкусна она, ребята.	Ешьте – Катя, Маня, Витя...

Из мешка бери картошку
И питайся понемножку,
Можешь есть ее вареной
Иль в мундире запеченой
Из картошки сварим кашу,
Всю родню накормим нашу.
Кому каша надоест,
Пусть картошку в супе ест.

Что черны мои ладошки,
Не бранит никто меня
Вместе с бабушкой картошку
Мы сажали у плетня!
Скоро здесь, на мягких склонах,
Где пригрел бока сарай,
Много бантиков зеленых
На гряде завяжет май.
После желтый, белый, синий
Загорятся огоньки -
Будут так они красивы,
Наши грядки у реки!
Пусть грязны мои ладошки,
Я привык уже к труду...
И вкуснее нет картошки,
Что посадишь сам в грядку!
(И. Демьянов)

Без картошки жить на свете
Очень даже грустно дети.
Выручает нас всегда
Эта скромная еда:
И в пюрешке, и в мундирах,
В первых блюдах, и в гарнирах,
И вареной, и печеной,
И хрустящей, и толченой.

Про нее сказать не грех,
Что картошка лучше всех!

Без картошки не прожить
Знают это даже дети,
Ведь она вкусней спагетти,
Долго в погребе лежит.
В первых блюдах ее варят,
На огонь, поставив в печь.
А к салатам тушат, жарят
К рыбным блюдам любят печь.
Хороша во всяких блюдах
С аппетитом все подряд
Уплетают это чудо
Ах, как вкусно, - говорят.

Ее любят даже кошки
Нашу вкусную картошку.
Все ребята и зверята
Завтрак ждут, готовя ложки.
Жарим мы ее не мало,
Чтоб наестся до отвала
Ешьте детки, хватит всем
Я сама ее не съем!

На полях растет картофель
И на наших огородах.
Люди сеют его много
Этот чудный дар природы.
Он со всех сторон полезный,
Вкусный и питательный.
В рацион наш, как известно,
Входит обязательно.

У плетня и меж кустов,
На делянке вдоль лесов,
Видим мы, растёт культура,
С основательной фактурой.
Клубни дружно соберём,
Как просушим, приберём.
Кто сейчас за стол садится,
Может сразу угоститься.
Шанежки и винегрет,
С ними славен наш обед.

Пироги, салат и щи –
Лучше даже не ищи.
В мультиварке и кастрюле,
Хоть в ковше, в сковороде,
Все используют картофель,
В Омске и в Караганде.
Посади весной рассаду,
Чтобы не было досады.
Будет урожай большим,
Лишь работай, не спеши.

7. Мое любимое блюдо из картофеля

Блюда из картофеля не нуждаются в рекламе, все хозяйки любят и ценят картофель. В любом доме он занимает на столе почетное место. Картофель замечательно сочетается с любым продуктом: с рыбой, мясом, грибами, молоком, овощами, травами. Картофель жарят, варят, тушат, запекают, пекут, делают пюре, котлеты, оладьи, рагу. Не даром народная мудрость гласит: Хлеб-батюшка, картошка-матушка. Картофель – второй хлеб, а блюда из картофеля – незаменимы на каждом столе.

Картофель – популярный ингредиент различных блюд. Во-первых, супов – редкое первое блюдо обходится без картофеля. Вторые блюда из картофеля все без исключения идут на «ура». Это и пюре, которое можно приготовить и подать в качестве гарнира с мясом, рыбой (в том числе соленой), зеленым горошком, овощами, и жареный картофель, и вареный, и «в мундире».

Хозяйки активно фаршируют картофель – мясом, грибами, овощами. Популярное блюдо – клецки и вареники, крокеты, картофельные котлеты. Дети обожают картофельную запеканку и зразы. А картофельный паштет с мясом – быстрая и вкусная закуска.

В арсенале любой хозяйки найдется множество блюд из картофеля. Но овощ не перестает удивлять своей универсальностью – с каждым годом рецепты блюд из картофеля только множатся, появляются новые варианты приготовления рагу, котлет, пюре, а также соусов к ним.

Я люблю и предлагаю вам самый быстрый и простой в приготовлении рецепт картофеля. Картофель дольками запеченный в духовке – отличная замена картофелю фри и жареной картошке.

Картофель дольками запеченный в духовке будет прекрасным гарниром к мясу, рыбе и различным бургерам. Кроме того, картофель, запеченный в духовке, намного полезнее жареного картофеля и, тем более, картофеля фри.

Процесс приготовления картофеля дольками запеченный в духовке занимает менее часа и большую часть этого времени она просто жарится в духовке, пока вы будете заниматься своими любимыми делами.

Необходимые продукты:

Картофель – 1 кг

Масло растительное – 3-4 ст. ложки

Соль – по вкусу

Зелень для подачи (по желанию)

Пряности (по вкусу):

Перец душистый молотый

Чеснок гранулированный

Паприка сладкая молотая

Приправа для картофеля

Описание приготовления:

1. Возьмите продукты по списку. Выберите 5-6 клубней картофеля среднего размера. Возьмите рафинированное растительное масло и специи.



2. Картошку тщательно промойте щеткой, почистите и обсушите бумажными полотенцами от лишней влаги.



3. Нарежьте клубни небольшими дольками.



4. Выложите в форму, посолите, поперчите, посыпьте специями, сбрызните рафинированным растительным маслом и хорошо перемешайте. Можно использовать готовые специи, предназначенные для картофеля. В этом случае обязательно читайте состав на упаковке. Если в нем уже присутствует соль, учитывайте это, когда будете солить блюдо, иначе рискуете пересолить.



5. Заранее разогрейте духовку до 180-200 градусов. Запекайте картошку примерно 1 час. Картофельные дольки будут еще поджаристей, если в конце готовки (за 10-15 минут до конца запекания) включить гриль или конвекцию.



6. Запеченная в духовке картошка дольками получается невероятно аппетитной и ароматной. Подавать ее можно в горячем виде к мясу или рыбе. Перед подачей картошечку можно посыпать измельченным укропом. Можно полить чесночным маслом.



8. Интересные факты о картофеле

- Помидоры и баклажаны с точки зрения ботаники являются родственными картофелю растениями (интересные факты о баклажанах).

- Дикорастущий картофель встречается только в Южной Америке.

- Вы думаете, что плод картофеля – это клубень? Нет, клубень – это обычный боковой побег, просто утолщенный (иными словами, сильно увеличенное в размерах корневище). А плоды картофеля – зеленые ягоды небольшого размера. Они похожи на маленькие «помидорки» и растут на стебле. В каждой такой ягодке около 200 семян. Будьте осторожны: ягоды чрезвычайно ядовиты.

- Существует достаточно много картофельных сортов. Они различаются не только внешне (белая, фиолетовая, темная и так далее), но и по объему содержания крахмала, а также некоторых других веществ.

- В картошке содержится больше калия, чем в бананах, больше витамина С, чем в апельсинах, и больше клетчатки, чем в яблоках.

- Картофель – это многолетнее растение. Мы выкапываем его ежегодно, потому что нас интересуют клубни. Однако, если бы не наше вмешательство, картофельные кусты могли бы расти себе и расти.

- Большим пропагандистом картофеля был и русский писатель Михаил Михайлович Пришвин. Он является автором опубликованного в 1908 году серьезного научного труда «Картофель в полевой и огородной культуре».

- Все знают, что если на картофель капнуть йода, он станет синим. Однако есть сорта картофеля, изначально имеющие синий цвет не только кожуры, но и мякоти. Одним из распространённых сортов такого картофеля является Linzer Blaue.

- Оказывается, во многих городах по всему миру существуют музеи картошки, где выставлены тысячи предметов, рассказывающих об истории картофеля, – от почтовых марок с изображением паслена до знаменитых картин. Все экспонаты каким-то образом связаны с картошкой: первые приспособления для уборки клубней, авто, конфеты, бутылки, украшения, игры, литература, рецепты и даже фотография Мэрилин Монро в платье из мешка из-под картошки.

- В Бельгии существует музей картофеля фри. Бельгийцы утверждают, что именно они изобрели картошку фри. Согласно легенде, в бельгийской провинции Намюр во время пиршеств всегда ели рыбу. Но однажды клев не удался – и рыбки к праздничному столу не наловили. Тогда изобретательные горожане заменили ее длинными кусочками картошки, зажаренными в масле. Так появилась картошка фри. Также от бельгийцев идет

обычай кушать картошку фри руками.

- 23 июля 2005 в России впервые отмечали День молодой картошки. Именно в этот день, 245 лет назад, императрица Екатерина II «повелела принять все меры» к распространению картофеля в России, а позднее Сенат принял специальное «Наставление как разводить и употреблять «земляные яблоки».

- В Мариинске Кемеровской области, в 2008 году решили поставить картофелю памятник. Ведь именно Мариинский район – родина мирового рекорда урожая картошки.

- Первым селекционером картофеля в России стал петербургский огородник Ефим Андреевич Грачев (1826 - 1877 годы).

- Несмотря на изобилие клубнеплодов «на любой вкус», их селекция из года в год набирает обороты. Насчитывается 111 сортов картошки!

- Самый дорогой сорт картофеля – La Bonnotte из Франции. Стоит он около 500 евро за килограмм. По легенде, этот картофель вывел верховный бог инков Виракоча. В наши дни за наследие Виракочи несут ответственность жители французского острова Нурмуатье, и нигде больше в мире этот сорт не выращивают. Божественный картофель очень нежен, поэтому убирать его можно только вручную.

- Не обошли стороной картофель поэты и художники. Одна из самых известных картин на эту тему – «Едоки картофеля» знаменитого нидерландского художника Винсента Ван Гога.

- Картофель увековечен также и в памятниках. Они установлены во многих странах мира. Вы их сможете увидеть в Боливии, Германии, Канаде, Польше, Румынии, Украине и России. Есть памятник картошке даже в Австралии.

- Гастроэнтерологи и специалисты по здоровому питанию составили рейтинг картофельных блюд по уровню их вредности для организма. Картофель фри оказался лидером этого списка. Большое количество жира и специй вредят пищеварению и способствуют набору веса.

- Россия входит в мировую тройку лидеров по производству картофеля. Первые два места занимают Китай и Индия соответственно.

- Именно картофель был первым овощем, выращенным за пределами нашей планеты. Произошло это в 1995 году на борту американского шаттла «Колумбия».

Таким образом, картофель уважают, почитают, выводят новые сорта, утверждают собственный ежегодный праздник, создают музеи, устанавливают памятники. Не каждому овощу такая честь!

Заключение

Картофель – многолетнее травянистое растение, относится к семейству паслёновых. Существует огромное количество сортов картофеля – более 50 тысяч. Размножается семенами, клубнями, частями клубней.

Картофель настолько прочно вошел в наш рацион, что в народе появилось стойкое выражение: «картофель – второй хлеб». С чем это связано, и какое отношение хлеб имеет к картофелю? Объяснений может быть много. Наиболее вероятные причины следующие:

1. Картофель в России прозвали вторым хлебом, потому что он выручал людей в тяжелые времена, например во время войны, и является национальной пищей.

2. Так же, как и хлеб, картофель никогда не приедается: он отлично гармонирует практически со всеми продуктами. Из него можно приготовить бесчисленное множество вкуснейших блюд.

3. Человек, который употребляет в достаточном количестве картофель, не подвержен частым заболеваниям, так как этот овощ содержит противодействующие микробам вещества.

4. Благодаря своим отменным вкусовым качествам картофель занимает второе место после хлеба: редкий обед у россиян проходит без участия этого вкусного и полезного овоща. Из картофеля готовят салаты, горячие блюда, гарниры и даже необычные десерты, его добавляют в суп, а из картофельного крахмала варят кисели.

5. В картофеле содержится огромное количество крахмала, и этот показатель ставит его на одну ступень со злаковыми культурами.

6. Картофель является очень калорийным и сытным продуктом питания: им, как и хлебом, можно прекрасно утолить самый лютый голод.

7. И хлеб, и картофель, при всей своей ценности, являются недорогими продуктами: они по карману самой бедной семье, поэтому их можно считать основой рациона небогатого населения средней полосы.

В современных условиях картофель выращивается в условиях умеренных климатических зон на всей территории нашей планеты. Учитывая огромную значимость этой пищевой культуры для населения земного шара, организация объединенных наций провозгласила 2008 год «годом картофеля».

Таким образом, на сегодняшний день картофель является чуть ли не основой рациона человека, наряду с хлебом. Люди оценили его питательность, высокую урожайность, неприхотливость и дешевизну выращивания. Корнеплод пришелся по вкусу и домашнему скоту и его стали использовать для откармливания животных.

Можно сделать вывод о том, что картофель является экологически чистым продуктом. Его дешево и легко выращивать, обходясь при этом без огромного количества удобрений и химикатов. Все это делает картофель идеальной культурой для фермеров, которые могут выращивать его в неблагоприятных условиях.

Он является самой важной не зерновой культурой в мире и занимает четвертое место по важности среди всех сельскохозяйственных культур после пшеницы, риса и кукурузы.

Картофель и кормит, и лечит, дарит красоту и здоровье

Картофель – самый любимый овощ россиян

В современной российской кухне есть много различных блюд, в которых используется картофель: и супы, и гарниры, и салаты, и десерты

Россия действительно стала «второй родиной» картофеля

А это значит, что картофель действительно является необходимой пищей на нашем столе и поэтому можно уверенно говорить, что картофель – второй хлеб..

Таким образом, цель работы достигнута, все задачи решены, гипотеза подтвердилась.

Список литературы

1. Гурин Ю. В. Школа занимательных наук. – М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2007.
2. Ликум А. Всё обо всём/ Популярная энциклопедия для детей. – М.: Детская литература, 1994
3. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю.. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 2000
4. Ушаков, Н. Д. Толковый словарь русского языка/Н.Д. Ушаков. – М.: Вече, 2001
5. Цыганенко Г. П. Этимологический словарь русского языка. – М.: Радянська школа. 1989
6. Шанский Н.М., Боброва Т. А. Школьный этимологический словарь русского языка. – М.: Дрофа, 2001
7. Энциклопедический словарь юного натуралиста. – М.: Педагогика-Пресс, 2010
8. Я познаю мир/Детская энциклопедия/ Загадочные растения. – Астрель, 2006
<https://colourmaster.ru/kartoshka-v-russkoj-kuxne.html>
<https://pynop.com/rk-kartof.htm>
<https://zen.yandex.ru/media/domaizkomi/kartofel-poleznye-svoistva-istoriia-primety-i-nemnogo-tradicionnyh-russkih-receptov-5fee84d0d1a90641cacef30c>
<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/19337#.D0.9F.D1.80.D0.B8.D0.BC.D0.B5.D0.BD.D0.B5.D0.BD.D0.B8.D0.B5>
<https://edaplus.info/produce/potato.html>
<https://pantv.livejournal.com/3237811.html>
<https://news.myseldon.com/ru/news/index/268229462>
<https://belayaistoriya.mirtesen.ru/blog/43929622586/Vtoroy-hleb.-Istoriya-kartofelya-v-Rossii>
<https://www.agrobase.ru/rastenievodstvo/selxozkulturyi/kartofel-vtoroj-xleb>
<https://vestnik-sadovoda.ru/index.php/events/1301-kartofel-vtoroj-khleb-i-pionerov-ideal>
<http://webfazenda.ru/potatoes.html>
<https://agronom.expert/posadka/ogorod/paslenovye/kartofel/chem-opasen-solanin-v-kartofele.html>
<https://okartoshke.ru/opyty-s-kartofelem/>
<https://pandia.ru/text/77/203/77381.php>
<https://www.agrobase.ru/rastenievodstvo/selxozkulturyi/kartofel-vtoroj-xleb>
<https://vestnik-sadovoda.ru/index.php/events/1301-kartofel-vtoroj-khleb-i-pionerov-ideal>