

Питание с пользой

# Второй хлеб

Овощ из Нового света когда-то помог победить голод в странах Европы

**Картофель – одна из основ полноценного рациона современного человека. Именно он помогал россиянам выжить в трудные времена. Не случайно картошку зовут вторым хлебом. Но, как и хлеб, этот продукт может приносить пользу, а может – лишний вес и прочие проблемы для здоровья. Недавно говорится, что во всём нужна умеренность.**

## От индейцев – к европейцам

Во время Великого поста, когда верующие люди отказываются от продуктов животного происхождения, возрастает роль растительной пищи, в том числе и корнеплодов, к которым относится картофель. Но картофель важен не только поэтому. Сегодня россиянам трудно представить полноценный рацион без картошки. А между тем на Руси, да и в Старом Свете, этот овощ появился относительно недавно, в то время как история его уходит корнями не просто в глубину веков, но в глубокою древность.

Родина картофеля – Южная Америка, где до сих пор можно встретить дикорастущие виды этого растения. Введение картофеля в культуру началось путём экспансии диких зарослей, это было семь-девять тысячелетий назад на территории современной Боливии. Со временем картофель стали выращивать целенаправленно. Индейцы не только употребляли этот овощ в пищу, но и поклонялись ему, считая одушевлённым существом.

В Европе картофель появился во второй половине XVI века и был сначала принят за декоративное растение, причём ядовитое. Окончательно доказал, что картофель обладает высокими вкусовыми и питательными качествами, французский агроном Антуан-Огюст Пармантье (1737–1813). С его подачи началось проникновение

картофеля в провинции Франции, а затем и другие страны. Ещё при жизни Пармантье это позволило победить во Франции частый прежде голод и вывести цингу. В честь Пармантье названо несколько блюд, основным ингредиентом которых является картофель.

## «Земляные яблоки»

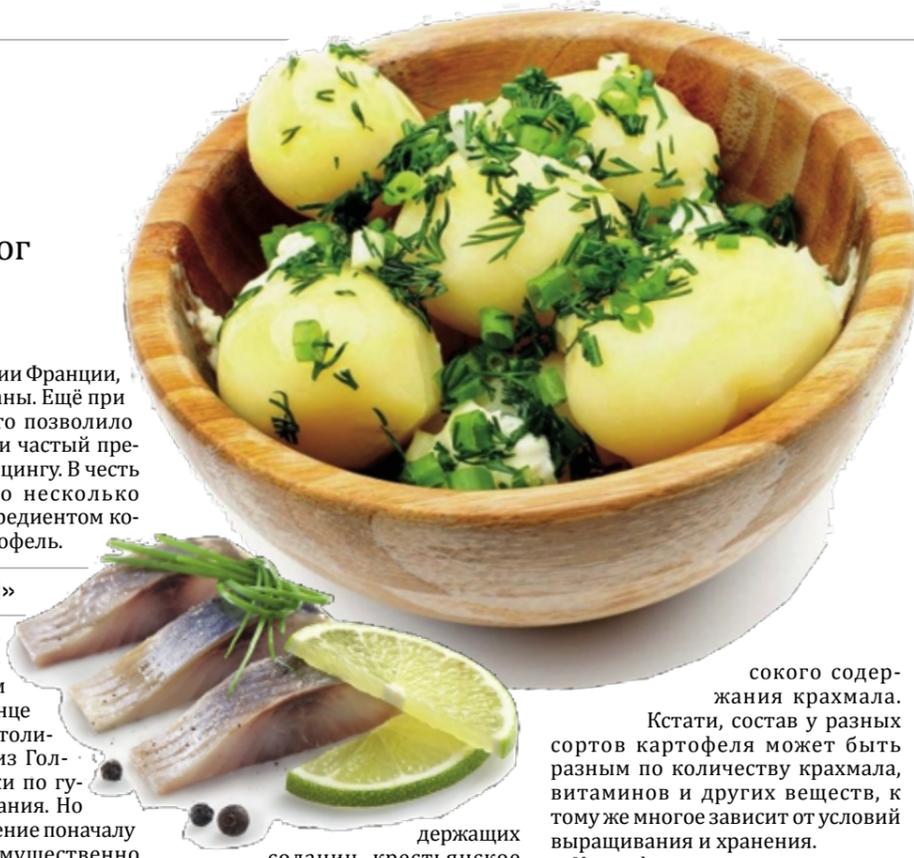
Появление в России картофеля связывают с именем Петра I, который в конце XVII века прислал в столицу мешок клубней из Голландии для рассылки по губерниям и выращивания. Но иноземное нововведение поначалу было принято преимущественно иностранцами и некоторыми представителями высших сословий.

В царствование императрицы Анны Ивановны за столом Бирона картофель подавали как вкусное, но вовсе не редкое блюдо.

Однако диковинный овощ не получил широкого распространения в России до первой половины XVIII века. В 1758 году Петербургская академия наук опубликовала исследование «О разведении земляных яблок» – первую в России научную статью о возделывании картофеля.

Государственные меры по распространению картофеля были приняты при Екатерине II: в 1765 году вышло наставление Сената «О разведении земляных яблоков», которое содержало детальные рекомендации по разведению и употреблению новой культуры и вместе с семенами картофеля было разослано по всем губерниям. По сравнению с рожью и пшеницей, картофель считался неприхотливой культурой, поэтому его рассматривали в качестве хорошего подспорья в неурожай и в нехлебородных местах.

Из-за множества отравлений, вызванных употреблением в пищу плодов и молодых клубней, со-



державших соланин, крестьянское население поначалу не приняло новую культуру. Лишь постепенно он получил признание, вытеснив из крестьянского рациона репу. Тем не менее ещё в XIX веке многие крестьяне называли картофель «чёртовым яблоком» и считали грехом употребление его в пищу. По стране даже прокатилась волна «картофельных бунтов», Тем не менее «картофельная революция» времён Николая I увенчалась успехом. К концу XIX века в России было занято под картофель более полутора миллионов гектаров. К началу XX века этот овощ уже считался в России «вторым хлебом», то есть одним из основных продуктов питания.

## Картошка картошке рознь

Сколько блюд из картофеля можно сделать? Сложно сосчитать. Может быть, сто, а может быть, и несколько сотен. Переоценить значение картофеля в кулинарии всех регионов России невозможно. И всё же с самого начала появления этой культуры в нашей стране идут разговоры как о его пользе, так и о вреде. Особенно не рекомендуют картофель диетологи – из-за вы-

сокого содержания крахмала.

Кстати, состав у разных сортов картофеля может быть разным по количеству крахмала, витаминов и других веществ, к тому же многое зависит от условий выращивания и хранения.

Картофель нельзя хранить на солнце. Под воздействием солнечного света в клубнях этого овоща образуется хлорофилл – именно он даёт зелёный цвет полежавшим на свету клубням – и соланин, являющийся токсическим веществом, который не разрушается при варке.

К сожалению, большинство людей едят его в виде жирного картофеля фри или чипсов, и даже печёного картофеля с большим количеством жиров, таких как масло, сметана, плавленый сыр или бекон. Такое питание может привести к сердечному приступу, лишнему весу и другим проблемам со здоровьем, увы, весьма распространённым в эпоху фастфуда.

Если же приготовить печёную картошку без жира и жарки, то она будет поставлять в организм здоровую, низкокалорийную пищевую клетчатку, которая обеспечивает защиту от сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

## Не только крахмал

По множеству печатных и сетевых материалов гуляет информация о том, что ничего полезного в картофеле, кроме крахмала, калия и витамина С, не содержится. Однако

специалисты дают более развёрнутое описание полезных свойств этого овоща.

Картофель признан ценным источником меди, марганца, фосфора, никотиновой кислоты, пищевых волокон и пантотеновой кислоты. Он содержит различные фитонутриенты, которые имеют антиоксидантную активность. Из наиболее важных соединений, содержащихся в этом овоще, можно назвать каротиноиды, флавоноиды и кофейную кислоту.

Кроме этого, в клубнях содержатся уникальные белки клубней, которые обладают активностью против свободных радикалов.

Недавно обнаружено в картофеле вещество, которое снижает давление. Британские учёные нашли в картофеле очень редкое соединение kukoamines – ранее его обнаружили только в экзотическом травяном растении Lycium Chinense, кора которого используется в китайской медицине. Кстати, это соединение нашли и в родне картофеля по семейству паслёновых – в помидорах.

Особо стоит подчеркнуть высокое содержание в клубнях витамина В6. Так, один клубень среднего размера содержит более половины миллиграмма этого витамина, участвующего в более чем ста ферментативных реакциях. Важно и то, что благодаря витамину В6 картофель помогает синтезу белков в организме, полезен для активности мозга, участвует в создании веществ, которые передают информацию с одного нерва к другому, содействует стабильной работе сердечно-сосудистой системы.

Однако нужно помнить, что есть и нежелательный эффект при употреблении картофеля в пищу – повышение сахара в крови. Но его можно избежать, если сочетать картофель с другими овощами, обладающими низким гликемическим индексом. Если же следите за калорийностью рациона, запомните: один средний клубень запечённого картофеля весит 173 грамма, его энергетическая ценность составляет 161 Ккал. Из этого можно сделать вывод, что рацион было бы неплохо разнообразить овощными запеканками – отличный вариант и для тех, кто на диете, и для тех, кто постится, да и просто для людей, следящих за здоровьем и придерживающихся правильного питания.

Рецепты

# Тили-тили-тесто



**Близится Международный женский день. Милые дамы будут принимать поздравления и подарки – и радовать домашних всевозможными вкусностями. А может быть, и представители сильного пола удивят кулинарными экспериментами?**

Праздничный стол трудно представить без выпечки. Но во время поста к тесту предъявляются особые требования – оно не должно содержать продуктов животного происхождения. Однако кто сказал, что это станет помехой для вкусной и, заметим, не слишком калорийной выпечки? Предлагаем читателям несколько рецептов постного теста. Кстати, мнения о том, допустимо ли добавлять в постное тесто сахар, разнятся. Что ж, в канун праздника порадуем оригинальными рецептами тех, кто держит строгий пост и соблюдает все каноны. И в первую очередь расскажем о тесте, которое не содержит сахара, но обладает сладковатым вкусом.

## Оригинальное тыквенное

Это яркое, удивительное тесто замечательно подойдёт для постных паровых пирожков или вареников. Вкус тыквы в тесте практически не ощущается, хотя тесто и приоб-

ретаёт небольшую сладость. Но это только придаст нотку пикантности готовому блюду.

**Ингредиенты:** 400 г пшеничной муки, 300 г тыквенного пюре, 0,5 ч. л. соли.

**Приготовление.** Очистите тыкву от кожуры и семян, нарежьте кусочками и запекайте в фольге в духовке до мягкости. Главное, чтобы мякоть не высохла, а осталась сочной. Готовую горячую мякоть тыквы протрите через сито до однородного пюре – можно воспользоваться блендером. В тёплое тыквенное пюре добавьте соль и просейте муку. Замесите тесто. Количество муки может зависеть как от качества муки, так и от сочности тыквы. Готовое тесто должно получиться мягким, пластичным и не липнуть к рукам. Тесто сразу положите в полиэтиленовый пакет или заверните в полотенце, чтобы оно немного «отдохнуло», а сами можете приступать к приготовлению начинки – на ваш вкус и выбор.

## Швейцарское песочное

**Ингредиенты:** 2 стакана пшеничной муки, 125 мл холодной воды, 125 мл рафинированного подсолнечного масла, 0,5 ч. л. соли.

**Приготовление.** Просейте муку. В чаше блендера соедините ледяную

воду, растительное масло и соль и взбейте эту массу до образования белой пышной пены. Влейте массу в муку и замесите тесто. Оно получится мягким и эластичным.

Из такого теста можно выпекать пироги и пирожки, кексы, несладкое печенье. При желании можете добавить в него изюм, курагу и другие ингредиенты, на свой вкус.

## Дрожжевое – для несладкой выпечки

**Ингредиенты:** 500 г пшеничной муки, 320 мл воды, 20 г манной крупы, 50 г оливкового масла, 15 г свежих прессованных дрожжей, 1 ч. л. соли.

**Приготовление.** Смешайте муку с манкой и просейте в глубокую миску. Кончиками пальцев вотрите в муку с манкой дрожжи до образования мелкой крошки. Затем добавьте оливковое (растительное масло), соль и тёплую воду. Месите тесто скребком, затем выложите на рабочую поверхность и вымешивайте до гладкости. Старайтесь не добавлять муку, лишняя мука сделает изделие плотным и тяжёлым. Вскоре тесто насытится кислородом и перестанет липнуть к рукам. Готовое тесто скатайте в шар и поставьте в тёплое место на один час, чтобы оно поднялось.