

МБДОУ ЦРР - детский сад №43 «Ручеек»

ПРОЕКТ

АХ,

картошка,



объеденье!

2012 ГОД

**Картофель - овощ наш родной
Мы любим всей его страной.**

Откуда она, картошка?

**Свойство царское имела:
Накормить народ сумела.
Словом, наша речь о том,
Как пришел картофель в дом!
О всех свойствах, об уходе,
О работе в огороде.
О поделках, вкусной пище,
Вам узнать не будет лишним.**



Впервые картофель появился в Латинской Америке много тысяч лет назад. Но в Европе картофель прижился не сразу – потому что его неправильно сажали. Особой жестокостью в принудительном насаждении картошки отличались прусские короли Фридрих Великий и Фридрих Вильгельм Первый, который в 1651 году издал специальный картофельный указ - по нему надлежало отрезать носы и уши тем, кто отказывался сажать картофель. Особо следует остановиться на истории картофеля во Франции. Картофель был известен в этой стране еще в 1600 г. Французы называли картофель «земляными яблоками».

Скоро, однако, нашелся во Франции человек, который по заслугам оценил картошку. Это был парижский агроном и аптекарь Антуан Огюст Пармантье. Находясь в плену в Германии, он познакомился там с новой культурой. Возвращаясь на родину, Пармантье захватил с собой мешок картофеля. В Париже он устроил обед, все блюда которого были приготовлены из картофеля.



Первый мешок картофеля был завезен в Россию в XVII веке по приказу Петра I из Америки. А при Екатерине Великой в 1765 г. возник даже сенатский указ «О разводе и употреблении земельных яблок, которые именуются в других местах 'тартуфелями' и 'картуфелями'».

Первое время картофель в России, как, в общем, повсюду, числился диковинным экзотическим овощем. Его подавали как редкое и лакомое блюдо на дворцовых балах и банкетах и посыпали тогда картофель не солью, а сахаром. Уже в 1764—1776 гг. картофель в маленьком количестве возделывали на огородах Петербурга, Новгорода, под Ригой и в остальных местах.

Вместе с тем, российские люди больше узнавали о полезности картофеля.



Полезные свойства картофеля



Чем полезна молодая картошка? *КАРТОФЕЛЬ не зря был назван на Руси «вторым хлебом»* — в его состав входят все самые необходимые для организма питательные вещества и витамины.

Во-первых, это незаменимый источник крахмала, Картофельный крахмал благотворно влияет на пищеварение, снижает холестерин. Во-вторых, картошка богата витамином С.

А еще в молодых клубнях есть белок, жиры, магний, кальций, цинк, железо, витамины группы В, D, E, U, К, РР, каротин.

Благодаря большому содержанию калия картофель способствует выведению из организма воды и поваренной соли, что улучшает обмен веществ, поэтому картофель считается незаменимым продуктом в диетическом питании. Особенно богат калием печеный картофель, сохраняющий максимум полезных веществ. Его даже рекомендуют употреблять при гипертонии, атеросклерозе и сердечной недостаточности.

Как приготовить картошку: советы



200 с излишним лет тому назад в одной из статей журнальчика, посвященной картофелю, говорилось, что земельные яблоки (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 часто угощал им собственных гостей.

Так, наша родина стала «второй родиной» картофеля. На данный момент, пожалуй, уже нет наиболее всенародно возлюбленного «русского» овоща, чем картофель.

Практически всегда картошку перед приготовлением чистят, хотя при этом частично теряются витамины. Поэтому чаще готовьте картошку в кожуре.

Чистка картошки.



Чтобы приготовить вареную картошку, клубни следует чистить прямо перед варкой. Для варки используйте как можно меньше воды, иначе картошка потеряет много витаминов и минеральных веществ. По тому же не стоит долго мыть очищенный картофель, только слегка ополоснуть. Во время варки необходимо следить за тем, чтобы крышка кастрюли была плотно закрыта, тем самым вы сократите время термообработки. После того как вы сольете воду, ненадолго оставьте открытой кастрюлю пока лишняя влага не испарится.



"Ах, картошка, объеденье!"



Блюда из картофеля

Я всё лето зеленею,
Спрятав ягоды в земле,
Ближе к осени созрею -
Сразу праздник на столе!
Суп и щи, пюре, окрошка -
Вам везде нужна картошка!





Отварная картошка



вкусу.

Варят картофель (очищенный или в "мундире) на пару или погружают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении, закрыв посуду крышкой.

Отварной картофель подают с маслом, с обжаренным на жире луком, сметаной и соусами сметанными, грибными, бешамель. При подаче на стол посыпают шинкованной зеленью - чаще укропом и петрушкой, реже кинзой, базиликом и другими приправами по



Картошка в кожуре

Чтобы приготовить картофель в кожуре, следует слегка поскрести клубни ножом под проточной водой, а потом варить в кипящей подсоленной воде. Если будете подавать картофелины целиком, выбирайте не разваривающиеся сорта. Если из отваренного в кожуре картошке будете делать пюре, лучше взять мучнистый сорт. Если хотите, что бы отварной

картофель долго оставался горячим, то возьмите кухонное полотенце и положите поверх открытой кастрюли с картофелем, а затем накройте его крышкой, чтобы картофель не высох.

Картошка, запеченная в духовке

Для запекания в духовке лучше всего подходят мучнистые сорта. Если вы хотите есть картофель с кожурой, то его нужно особенно тщательно вымыть. Для запекания выбирайте картофелины одинакового размера, чтобы они равномерно пропеклись. Чтобы картофель при выпечке потрескался, предварительно натрите его салом.



Жареная картошка



Картофель нужно вымыть, очистить и нарезать очень тонкими кружочками, чтобы сократить процесс жаренья. Сырой картофель обжаривается так же, как и отварной, с одним лишь отличием: сырой нужно солить после первой половины обжаривания. На первом этапе обжаривания картофель можно закрыть крышкой. Но после того как вы его перевернете, больше не

накрывайте, иначе не получится хрустящей корочки. Переворачивайте картошку только тогда, когда нижняя часть подрумянится, и не кладите на сковороду слишком много картофеля. Лучше всего его жарить порционно.

Картофельные оладьи



Тертый картофель нужно хорошо отжать, иначе тесто будет водянистое. Кроме лука и яйца можно добавить муку. Для жаренья следует использовать хорошо разогретый жир, топленое сало или растительное масло. Оладьи нужно переворачивать тогда, когда их края станут золотисто-коричневыми

В современной российской кухне есть тысячи самых различных блюд

из картошки!

ПАСПОРТ
к детской работе на конкурс
по теме: «Кулинарное путешествие»

Содержание	Информация
Название конкурса	Конкурс детских проектов
Тема	«Кулинарное путешествие»
Номинации :	
1.Я и родитель	
2.Я и педагог	Коллективное
Название работы	АХ, картошка объеденье!
Фамилия, имя автора	Руцкая Валя, Камышова Настя, Леденев Арсений, Евмененко Костя
Возраст автора	6-7 лет
Ф.И.О. соавтора (родитель, педагог)	Игошина Ольга Ивановна, Ягофарова Гузалия Мансуровна
Название учреждения	МБДОУ ЦРР- детский сад №43 «Ручеек»
Название населенного пункта	МО г. Мытищи
Адрес учреждения	141008, г. Мытищи, Московской области, Новомытищинский проспект, дом 68А
Телефон	8 (495) 581-70-51
Ф.И.О. руководителя учреждения	Кайгородова Наталья Николаевна