**ПОЛЕЗНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ.**

Овощи и картофель имеют исключительное значение в питании человека. Их пищевая ценность определяется главным образом содержанием углеводов, минеральных солей, ряда микроэлементов и, главное, витаминов – С, Р, каротина и др. В овощах сравнительно мало натрия при значительном содержании калия.

Чтобы в максимальной степени сохранить полезные компоненты овощей и картофеля, их надо правильно обрабатывать и готовить. Ниже приводятся некоторые советы по обработке исходных продуктов и приготовлению пищи.

Большинство овощей можно употреблять сырыми. Тепловая обработка позволяет получить картофель и овощи отварные, припущенные, тушеные, жареные, запечённые.

**КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ.**

* Чтобы уменьшить потери витаминов при варке овощей, надо закладывать их в кипящую воду небольшими порциями, чтобы кипение не прерывалось, и варить в кастрюли, закрытой крышкой, при слабом кипении.
* Варят овощи в воде или на пару. При варке на пару потеря витамина С значительно меньше, а вкус овощей сохраняется лучше.
* На пару (на решетке) чаще всего варят картофель и морковь. Их очищают, солят, в кастрюлю наливают воду до уровня решетки. Когда вода закипит, на решетку кладут овощи и плотно закрывают кастрюлю крышкой.
* Овощи , за исключением свеклы и зелёного горошка, надо варить в подсоленной воде (10г соли на 1л воды). Если свеклу варить в подсоленной воде, то её вкус ухудшится; зелёный горошек в соленой воде долго не разваривается.
* Вода, в которой варились овощи, обычно содержит много питательных веществ. Поэтому, если отвар не имеет неприятного привкуса, его используют для приготовления супов и подливок.
* Картофель перед варкой следует рассортировать по величине, так как только одинаковые по размеру клубни при варке достигают готовности одновременно.
* Очищенные клубни картофеля надо держать в сосуде с холодной водой, чтобы они не потемнели.
* Чтобы картофель, сваренный в кожуре, легко очищался, надо после варки облить его холодной водой.
* Картофель лучше всего варить в кожуре, в нем больше сохраняется витаминов, чем при варке в очищенном и нарезанном виде. В вареном картофеле витаминов сохраняется больше, чем в жареном, который также труднее усваивается. Очень вкусен и питателен картофель, испеченный в горячей золе или духовке.
* Картофель и корнеплоды при варке должны быть покрыты водой не более чем на 1см выше их поверхности. После варки овощи, как правило, откидывают на дуршлаг или сито. И только цветную капусту хранят в отваре, в котором она варилась, чтобы ее вкус не ухудшился.
* Чтобы очищенный картофель сварился быстро и стал рассыпчатым, его надо предварительно подержать под струей очень холодной воды.
* Очищенный от кожуры картофель солят в начале варки, чтобы потери минеральных солей были минимальны.
* Картофель сварится быстрее, если положить в воду 1 чайную ложку маргарина.
* Если готовое картофельное пюре заправить горячим молоком, оно будет гораздо вкуснее и питательнее.
* Пюре из картофеля будет более вкусным и воздушным, если добавит взбитый белок (на 1кг пюре белок от 3 яиц).
* Проросшие и позеленевшие клубни картофеля следует только отваривать и ни в коем случае не жарить и не запекать в духовке, поскольку они содержат ядовитое вещество соланин, которым можно отравиться. Полностью обезвреживается он только при варке.
* Подвядшим корнеплодам (морковь, картофель, свекла) можно вернуть упругость. Для этого их следует слегка обмыть водой, уложить в большую кастрюлю, наполнить ее доверху холодной водой и оставить в прохладном месте на 1-1,5 суток.
* Для ускорения варки свеклы ее варят 1ч, затем снимают, ставят на 10мин под струю холодной воды и после этого доваривают.
* Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду надо добавить немного уксуса, лимонной кислоты или лимонного сока.

**КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ И ЖАРЕНЫЕ.**

* Жареный картофель будет вкуснее, если перед тем как жарить, опустить его на несколько минут в горячую воду и дать обсохнуть, а затем положить на сильно разогретую сковороду.
* Жареный картофель будет хрустящим, если солить его в конце жарения.
* Картофельные котлеты станут пышнее, если в них положить щепотку пищевой соды.
* Чтобы тертый картофель, из которого готовят оладьи, не потемнели, в него надо влить немного горячего молока и добавить натертую на мелкой терке небольшую луковицу.
* Наиболее сочная морковь с толстыми недлинными корнеплодами. Крупная морковь требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее лучше тушить, отваривать, готовить из нее котлеты, запеканки, пудинги.
* Морковь надо обязательно готовить с жиром – растительным или сливочным маслом, маргарином, сметаной или сливками для более полного усвоения каротина.
* Предназначенную для тушения морковь, предварительно обжаривают, не давая ей подрумяниться, в кастрюле с маслом. Добавляют чеснок, гвоздику, соль, перец, немного муки и тушат 10-15мин. Тушеную морковь подают как гарнир или используют для приготовления котлет и запеканок.
* Свежая капуста при тушении становиться мягкой. Если в капусту добавить немного уксуса или лимонной кислоты, то она не станет слишком мягкой.
* Прежде чем жарить лук, следует обвалять его в муке: лук не подгорит и дудет золотистого цвета.

**ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА.**

* Картофель и овощи широко используют для приготовления холодных блюд: закусок и овощных гарниров. Овощные холодные блюда – ценный источник витаминов и минеральных веществ, а также клетчатки и пектина. Овощи, используемые в сыром виде, очищают незадолго до приготовления блюд.
* Сырые овощи сохраняются свежими, если их завернуть в мокрое полотенце. При этом салат и цветную капусту надо обязательно класть стеблем вверх.
* Петрушка и укроп сохраняются свежими несколько дней даже в сильную жару, если их держать в плотно закрытой, совершенно сухой кастрюле.
* Если добавить несколько капель лимонной кислоты, лимонного сока или уксуса в овощной салат сразу после его приготовления, то содержащий в нем витамин С дольше сохранится.
* Овощи для салата перед его приготовлением надо охладить. Ни в коем случае нельзя соединять теплые продукты с холодными – от этого блюдо быстро испортится.
* Петрушка и укроп сохранят аромат, если их вымыть не холодной, а теплой водой.
* Если увядшие листья салата подержать 15 мин в теплой воде, то они снова станут свежими.
* Для приготовления холодных блюд следует использовать крупные луковицы репчатого лука, так как они более сладкие.