Как правильно выбрать качественный картофель

 Почти ни один день в российской семье не обходится без картофеля.

Большая часть продаваемых нам овощей обрабатывается опасными химическими удобрениями. Возникает вопрос: как правильно выбрать вкусный и качественный картофель? Как обойти стороной картофель с высоким содержанием пестицидов и нитратов, а также как  отличать полные питательной ценности плоды от "пустых" бесполезных клубней.

 Разные сорта картофеля имеют разный окрас.
Желтый цвет указывает на богатое содержание каротина, улучшающего остроту зрения. Красно-фиолетовые клубни содержат антоциан, который служит для организма антиоксидантом, препятствующим старению.
Выбирая  любой понравившийся сорт, здоровью вы точно не навредите.

 А вот клубни с зелеными пятнами не употребляйте в пищу.
Такие пятна свидетельствуют о наличии в картофеле ядовитого вещества под названием соланин. Он накапливается в овощах при неправильном их хранении и является крайне опасным для человеческого организма. При обнаружении  клубней с зелеными пятнами, избавьтесь от ядовитых плодов.

 Проверьте на упаковке или в документации на овощи дату сбора этого урожая. Картофель допустимо хранить около одного года. Однако, желательно употреблять в пищу только свежий картофель, он является таковым в течении трех-четырех месяцев после сбора.

 Поскольку российский молодой картофель появляется на прилавках лишь в летний период, вы с легкостью сможете распознать, какие и откуда эти овощи.

 Картофель – это тот корнеплод, который входит в состав  большинства блюд. Для того чтобы правильно выбрать картофель, необходимо придерживаться следующих правил.

 Следует обращать внимание на то, что картофельные клубни должны быть обязательно плотными и твердыми. Гнилые картофелины с беловатым налетом и ростками свидетельствуют о том, что корнеплод уже залежался на прилавках супермаркета. Корнеплод с зелеными налетами нельзя употреблять в пищу, т.к. солонин может вызвать серьезное отравление.

 Для жарки лучше выбирать картофель, содержащий низкий процент крахмала. Варить нужно картофель с высоким содержанием крахмала. Проверить содержание крахмала в картофеле очень просто в домашних условиях: разрежьте корнеплод на две части, а затем попробуйте соединить. Если половинки не соединились, то крахмала содержится мало.

 Обращать  внимание на сорт картофеля: белый содержит меньше крахмала, потому готовится дольше и практически не разваривается. Розовые сорта пригодны для приготовления салатов, т.к. по структуре более плотные. Синий и фиолетовый картофель имеют легкий ореховый привкус.

 На картофелинах не должно быть белых отростков, или «глазков», что будет свидетельствовать, о том, что витаминов в таком корнеплоде практически не осталось.

 Покупайте картофель небольшими партиями, например по 3-4 килограмма. Лучше всего отдайте предпочтение клубням среднего размера. В крупном картофеле витаминов и полезных веществ содержится на 1/3 меньше. Картофель требует удобрений и защиты от вредителей и болезней. По-настоящему органическую картошку (без применения "химии") вырастить невероятно трудно, ее себестоимость высока. Поэтому все поставщики органического картофеля немного лукавят. Обычно они имеют в виду лишь замену минеральных удобрений органическими. Клубни при такой технологии получаются более вкусными, но их выращивание все равно не обходится без пестицидов. Впрочем,  бояться не нужно — главное, чтобы пестициды применяли грамотно.

**Признаки хорошего картофеля:**

**-** плотный, твердый;

- не "трещит", не раскалывается при разрезании;

- кожура гладкая, без шероховатостей;

- не имеет темных пятен на кожуре;

- с неглубокими глазками.

Приятного аппетита!