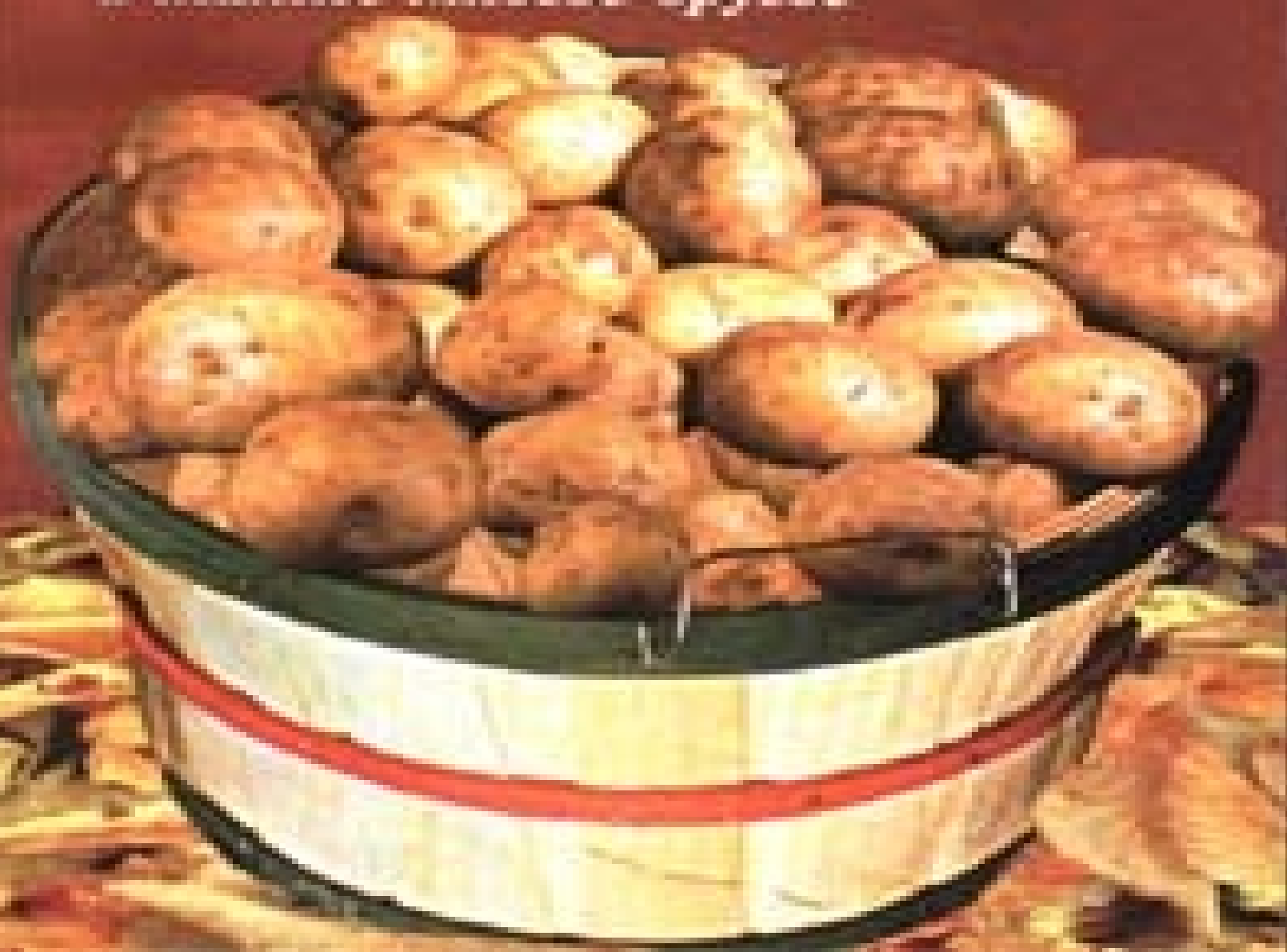


Всё об обычной КАРТОШКЕ

Рецепты, целебные свойства,
косметика и уход за кожей,
а также многое другое



Иван Дубровин

Все об обычной картошке

Иван Дубровин

Уже много веков картошка занимает первое место в «хит - параде» овощей. В России ее называют вторым хлебом. Тем более что картошку реабилитировали, доказав ее абсолютную безвредность для людей, желающих похудеть, и даже создали разгрузочные картофельные дни. А вам нравятся блюда из картошки? Наверное, да, иначе бы вы не читали сейчас нашу книгу, из которой можно почерпнуть массу полезных сведений, связанных с картошкой. Нам тоже нравится «картофельная» еда и, поэтому мы решили выпустить небольшую книгу, полностью посвященную такому популярному овощу семейства пасленовых, как картошка.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КАРТОФЕЛЕ

ОТКУДА ЕСТЬ ПОШЛА «ЕДА» РУССКАЯ

Вы скажете, что незачем сотый раз повторять одно и то же, что, мол, и без нас запросто управитесь с этой «легкой» задачей, узнать, как попал на Русь картофель. Может быть вы даже скажете, что книга данная необходима единственно нам, ее авторам, а вы и так не один пуд соли съели, «закапывая» картофель каждую весну под майские праздники и выкапывая его же летом или по осени, иногда даже с прибавкой оного в массе, что означает столь желаемую прибыль для вас. Мы ни в коем случае не беремся утверждать, что только следуя нашим советам можно получить хороший урожай.

Нет, вовсе не эта цель преследуется при написании читаемой вами книги. Мы лишь хотим напомнить то, что вам уже давно известно и систематизировать эти знания. Ну а если нам удастся сказать что-то вам доселе неизвестное, то будем только рады. Что называется, всегда к вашим услугам. Итак, вперед!

Всем доподлинно известно, что родиной «нашего национального продукта», картофеля, является бассейн южно-американского озера Титикака. Другими словами, территория, занимаемая теперешними государствами Чили и Перу. В этом районе он до сих пор встречается в диком виде.

Хоть это растение и американское, распространено оно повсеместно. Из чего возникает резонный вопрос, каким таким неведомым путем картофель оказался у нас в России.

Сразу отметим, что картофель попал в нашу страну, по сравнению с европейскими государствами, с чудовищным опозданием.

Хронологически это выглядит следующим образом. Обнаружившие картофель в одном из индейских поселений около 1536 года от Рождества Христова испанцы, недолго думая, назвали его на испанский манер «тартуффоли», хотя уже имелось индейское название этого клубнеплода, от которого в дальнейшем произошло английское название «potatoes». В Испанию и Италию его завезли через несколько лет, где им кормили животных из-за якобы ядовитости и опасности для жизни человека, которые картофель несет в себе.

Однако, несмотря на то, что европейцы познакомились с картофелем лишь в XVI веке, индейцам этот клубнеплод был известен аж в седьмом тысячелетии до н. э., о чем свидетельствуют находки, изучив которые,

ученые установили, что некоторые племена использовали в пищу сушеный картофель.

Одно время картофель стал «продуктом номер 1» в странах Центральной Европы. Трудно себе представить, что в этих, в общем-то, благополучных странах потребление картофеля на душу населения достигало 600 кг в год. Каково? Не ожидали? А меж тем, это чистая правда. И его употребление сократилось лишь благодаря изменению характера питания.

Однако несколько утратив свои позиции в чем-то одном, картофель приобрел многое в другом. Одновременно с уменьшением потребления меняется характер питания картофелем. Наиболее распространенным употреблением картофеля в массах является варка в неочищенном виде, то есть «картофель в мундирах» или очищенных клубней. Также особо популярен поджаренный в масле картофель и картофельное пюре. Все большее значение приобретают в последнее время готовые блюда из клубней, а именно хрустящая соломка, печеные клубни, чипсы и прочее, приготовляемое из этого чудо-растения.

В странах, где либо урожайность невысокая, либо исторически не сложилось широкое использование данного продукта, он употребляется лишь в качестве овоща. Однако на этом использование картофеля не ограничивается, поскольку его используют в качестве корма для скота, особенно для свиней.

Широкое использование картофеля в промышленности обуславливается тем, что из него производят спирт и крахмал. Однако некоторое сокращение производства спирта повлекло за собой возросшее изготовление крахмала. Крахмал – находящее разностороннее применение в пищевой промышленности сырье, используется и в ряде некоторых других промышленных отраслей.

Хотя до сих пор главной областью возделывания картофеля является Европа, наша страна также входит в число крупнейших производителей и поставщиков этой ценной культуры.

Самое забавное, что, появившись в Европе, картофель сначала выращивался как цветок – из-за наличия красивых соцветий, различных по окраске. Соцветия бывают белого, розового или фиолетового цвета.

О продвижении картофеля по Европе можно говорить долго и интересно. А вам известно, что во Францию этот заморский клубень завез известный аптекарь Антуан Огюст Пармантье? Во время германского плена он спасался от голода, чем бы вы думали? Безусловно, вам не составило никакого труда правильно ответить на этот вопрос. Да, это был

картофель, наш любимый картофель.

Но для того, чтобы утвердить в головах соотечественников мысль о пользе картофеля в голодные времена, ему пришлось сначала заручиться поддержкой таких известных французов, как величайший химик Лавуазье и сам король Людовик XVI. После признания картофеля такими авторитетами Парижская медицинская академия была вынуждена признать безопасность клубней и рекомендовать овощ в пищу.

Говоря же о появлении картофеля в России, напомним о царь-западнике, введившем в тогдашнюю жизнь иноземные привычки, уклад жизни и еду, естественно. И то правда, как же так, прорубить окно в Европу и хлебать щи лаптем? Это нонсенс какой-то. Видимо так рассуждал Петр I, завозя картофель из-за границы.

Нужно заметить, что народ поначалу не выказал большого пристрастия к иноземному продукту, то и дело чиня всевозможнейшие бунты. И поделом, потому как ввезенный картофель был мелок, имел сильно развитую ботву и горьковатый вкус. Кроме того, и сажать его рекомендовали так же, как и помидоры.

А ныне граница выращивания картофеля находится аж за Полярным кругом, где опытные картофелеводы получают 200–300 кг с каждой сотки, а иной раз и больше.

Такова историческая реальность.

Переходя к описанию картофеля как такового, вспомним все то, что вы учили по школьной программе. А именно, что картофель есть ни что иное, как... Тут мы с вами должны уяснить для себя, что существует две точки зрения на срок жизни этого растения: одни ученые считают его однолетним, другие – многолетним, но возделываемым как растение-однолетник. Но нам с вами проще его рассматривать как однолетнее растение, поскольку высаживаем мы картофель из года в год и иначе, чем растение, живущее один сезон, не рассматриваем.

Так вот, продолжая экскурс по глубинам вашей памяти, вспоминаем, что рассматриваемый клубнеплод относится к семейству пасленовых. Хотя, хотя... Характерной особенностью картофеля является то, что он, в отличие от всех остальных представителей данного семейства размножается, в основном, клубнями, практически утратив способность размножаться семенами. Правда опытные селекционеры выращивают сеянцы из семян, но это скорее исключение из правил, нежели типичное явление.

Очень давно укоренилась привычка, и не только привычка, а скорее здравый расчет, высаживать картофель по весне клубнями. Все без

исключения видели на их поверхности небольшие углубления, называемые «глазками». Присмотревшись внимательно, можно обнаружить наличие в каждом из них трех почек с зачатками листьев и корешков, но тронется «в рост» лишь одна, самая развитая.

В случае повреждения основного ростка, в рост идут соседние, как бы дублирующие. Сам по себе клубень является тем, в чем собраны все необходимые еще неокрепшим росткам вещества и ферменты.

Естественно, что при многовековом использовании и селекции масса клубня окультуренного картофеля во много раз увеличилась по сравнению с тем же у дикого.

Историческая справка, которая заставит вас гордиться нашей страной: однажды, в 1962 году, в таком, на первый взгляд, некартофельном месте, как Южный Сахалин, был выращен клубень массой 3,2 кг. Здорово, правда? А может быть и вы вырастите экземпляр, достойный книги рекордов Гинесса? Как вам такая перспектива?

Сам же картофель выглядит следующим образом: эта культура имеет прямостоячие ребристые стебли, мясистые и сочные, зеленые или с бурым оттенком. В зависимости от сорта различается и высота ботвы, которая может быть от 30 до 150 см в высоту. Однако необходимо иметь в виду тот факт, что при тщательном уходе и благоприятных условиях ботва будет выше.

Рассматривая каждый куст в отдельности, замечаем, что он имеет 4–8 стеблей с листвой.

На верхушках стеблей цветки собраны в соцветия-завитки. Причем, как отмечалось ранее, цветки разной окраски в зависимости от сорта.

Картофель – самоопыляющееся растение, плодом которого является зеленая сочная многосемянная ягода, которая может быть шаровидной, или иметь овальную форму. При созревании ягода обычно слегка белеет.

Говоря о климатической приспособляемости, необходимо заметить, что данная культура произрастает при довольно большом разбросе температур. Однако же картофель не переносит низких температур и жары, при которых он просто перемерзает или «варится». Всем нам это хорошо знакомо. Промороженный картофель имеет сладковатый вкус и не подлежит длительному хранению.

Как и все живое, картофель имеет свои особенности, период его «жизни» можно разделить на 3 этапа, первый из которых представляет собой появления всходов и продолжается вплоть до начала цветения. Его продолжительность составляет 27–48 дней. Второй этап – со времени цветения до начала увядания ботвы – длится от 25 до 45 дней. И третий

этап – постепенное увядание.

Самый важный период в жизни садовода-любителя и профессионала – это уборка урожая. Касательно нашего клубнеплода, его убирают после полного или частичного увядания ботвы. В первом случае получают наивысший урожай, во втором – неиспорченную вредителями и болезнями продукцию. Это происходит от того, что вредители и возбудители заболеваний, пока ботва свежая, живут на ней, а с увяданием перебираются ближе к клубням.

Еще несколько слов об урожайности картофеля. Несмотря на тот факт, что он – картофель – выходец из Южной Америки, где и был первоначально окультурен, статистика упрямо утверждает, что наибольших урожаев добывается Старый Свет, то есть все та же Европа. Средняя урожайность этого клубнеплода составляет в такой стране, как Голландия, 340 центнеров с гектара. Исходя из суммарного урожая в мире, выводят среднюю мировую урожайность картофеля, соответствующую приблизительно 130 центнеров с гектара. В то же время, вне Европы этот показатель едва достигает 75 центнеров.

Далеко не всегда картофель был таким устойчивым к раку, нематодам, листовой гнили и гнили клубней. Нет. Только благодаря постоянному скрещиванию селекционерами различных сортов культурного картофеля с его диким «собратом», удалось привить первому устойчивость к этим заболеваниям, а заодно повысить морозоустойчивость и содержание крахмала и белка.

К плюсам картофеля можно отнести его невысокую требовательность к качеству земли, на которой он произрастает. Мало какая культура может похвастаться этим свойством.

Разделяя картофель по скороспелости, селекционеры выделили 4 основные группы:

- ранние;
- среднеранние;
- среднеспелые;
- среднепоздние;
- позднеспелые.

Существует и другая классификация картофеля, классификация по хозяйственному назначению, при чем различают сорта столовые, кормовые, технические и универсальные.

Но отвлечемся на секунду и позволим себе немного помечтать. Сидите вы на бережку какой-нибудь тихой речушки, ну допустим, Фрязенки, название и подлинность его – этого названия – нам вовсе не важна, мы все

берем гипотетически, условно. Сидите вы эдак и рассказываете вашим друзьям что-то из личной жизни, а рядышком тихо-мирно горит костерок, угольки перемигиваются меж собою красными, синими и желтыми огоньками, а в них, а в них... печется картошечка. Захотелось? Слюнки потекли? Вот то-то и оно.

А почему? А потому, что без картофеля мы уже себя не представляем, не представляем, как можно, приходя домой с работы, не найти сковороды, полной этого жаренного продукта. А еще мы с вами очень сильно удивляемся, когда кто-то из наших знакомых предпочитает картофелю какие-то макароны.

Все мы прекрасно понимаем, что в картофеле множество различных витаминов. А ведь о пользе витаминов никому не нужно говорить, все мы видим, что творится с нами в «переходный период» межсезонья, когда зачастую нет возможности приобрести продукты, содержащие необходимые вещества, в том числе и витамины. Вот тут-то на вырчку и приходит любимый, вездесущий картофель.

Разбирая витамины отдельно, выясняем следующее. Оказывается, содержится в картофеле такой витамин, как В3, то есть пантотеновая кислота, отвечающая за обезвреживание алкоголя в печени.

Наличие же в составе клубня витамина В6 способствует защите организма от радиоактивного облучения того самого организма. Сам витамин В6 (пиридоксин) необходим для превращения линолевой кислоты в биологически активную кислоту, арахидоновую жирную, задачей которой является стимуляция секреции в желудке соляной кислоты.

Возможно на первый взгляд вам покажется наличие этого витамина в организме малозначительным. Однако давайте разберемся, что будет, если одного не обнаружится или его количество будет недостаточным.

Дефицит пиридоксина вызывает у человека тошноту, поражение слизистых оболочек глаз, полости рта, губ, языка и судороги. Помимо этого нарушается кровообращение и пищеварение, появляется бессонница, либо, в противовес ей, сонливость и депрессия.

Рассматривая другие витамины, находим в картофеле и витамин, всеми нами с детства до боли знакомый и любимый, витамин С, сиречь аскорбиновая кислота.

Не стоит спорить с тем, что витамин группы С стал для всех именем нарицательным, и, в общем-то, по праву. Аскорбиновая кислота нейтрализует холестерин в крови, защищает наш с вами организм от ядов, используется в качестве антистрессового средства.

Как и у витамина В, у витамина С есть родственник, не что иное, как

витамин Р, то есть биофлавоноиды. Интересен этот витамин нам по двум причинам: во-первых, он изыскивается в картофеле, во-вторых, в содружестве с витамином С этот вышеперечисленный укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает повышенное артериальное давление и стимулирует функции коры надпочечников, усиливает желчеотделение.

Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями знают такой лекарственный препарат, как никотиновая кислота, или ниацин. Суть его – витамин РР, оказывающий на сердечно-сосудистую систему сложное воздействие, которое выражается в том, что он сначала ускоряет сердечные сокращения, а после этого урежает их.

Никотиновая кислота улучшает усвоение организмом растительных белков, регулирует моторную и секреторную функции желудка, повышает активность печени, направленную на удаление и уничтожение токсинов.

Исходя из всего вышеперечисленного, приходим к выводу, что картофель за свою кажущуюся простоту скрывает целый кладезь всевозможных полезных и жизненно необходимых веществ. А на первый взгляд, клубень как клубень, ничего особенного. Вот как можно, оказывается, ошибаться.

Подробнее узнать о картофеле можно, прочитав данную книгу до конца. Если вы заинтересовались темой, в чем, собственно, и состояла задача этой главы, то милости просим продолжить чтение.

ГЛАВА 2. РАЗНООБРАЗИЕ СОРТОВ (ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ)

Для того, чтобы обеспечить семью картофелем за счет производства его на приусадебном участке следует решить, какие сорта вы будете возделывать. Вообще, известно более 160 сортов, все они разделяются на пять категорий по срокам созревания.

У ранних сортов вегетационный период 70–80 дней; у среднеранних – 80–90 дней; у среднеспелых – 90–120 дней; у среднепоздних – 120–130 дней; у позднеспелых – 140–150 дней. Поэтому для получения урожая в ранние сроки необходимо высаживать ранние или среднеранние сорта, а для закладки на хранение на зимний период – растения среднеспелых и среднепоздних сортов. Такое распределение довольно целесообразно в использовании.

Раннеспелые сорта картофеля обладают более быстрыми темпами роста, но за короткий период времени потребляют такое же количество питательных веществ, как и позднеспелые.

Как правило, для выращивания на приусадебном участке огородники подбирают сорта прежде всего по вкусовым качествам. Но, к сожалению, вкусные сорта чаще подвержены натиску вредителей и болезней – вспышек фитофтороза, нематоды, набегов колорадского жука. Поэтому постарайтесь более тщательно обезопасить свой урожай, уделите растениям чуть больше внимания и времени. О том, как бороться с болезнями и паразитами картофеля мы расскажем отдельно.

Прежде чем перейти непосредственно к характеристике сортов, следует сказать о том, что по ряду причин в теплых районах картофель быстрее теряет семенные качества и вырождается. Для предупреждения вырождения каждые 3–4 года желательно менять семена, закупая их в более прохладных климатах. Подобная практика доказала, что сортовые семена картофеля дают прибавку урожая на 30–40 %. Кроме того, следует помнить о том, что районированные сорта лучше случайных.

А теперь давайте постараемся узнать побольше о сортах картофеля. Начнем мы, естественно, с РАННЕСПЕЛЫХ сортов.

АКСАМИТ

Куст: низкий, раскидистый со слабоветвистыми стеблями. Листья крупные, среднерассеченные, ярко-зеленые, неопушенные, со средним жилкованием, редкие. Листорасположение продолговатых долек часто неустойчивое, стерженьковое с серповидными прилистниками.

Соцветие: отличается гладкими длинными цветоножками и

пигментированной у основания чашечкой и ранораскрывающимися бутонами. Окраска цветка белая, венчик среднего размера с неопушенными спайками долей. Соцветие компактное, малоцветковое, цветоносы средней длины, цветение средней продолжительности. Ягодообразование редкое.

Клубни: округлые с тупой вершиной, столоны короткие, вдавленные, белые. Кожура телесной окраски, глазки мелкие и малочисленные, мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: выше среднего поражается макроспориозом и паршой обыкновенной, в средней степени – черной ножкой и сухой гнилью, при хранении склонен к заболеванию мокрой гнилью. Восприимчив к фитофторозу, устойчив к раку.

Ценность: раннеспелость, высокая товарность, хорошие вкусовые качества.

Товарность клубней 89,3-95,6 %, лежкость – 91–95 %. Масса товарного клубня 105–150 г, содержание крахмала – 10–15,7 %. Товарная урожайность 285–400 ц/га. Максимальная урожайность – 442 ц/га.

АЛЪЯНС

Куст: высокий, раскидистый со слабоветвистыми стеблями, уговатыми на поперечном разрезе, без антоциана. Листья сильнорассеченные, крупные, темно-зеленые. Слабое жилкование и опушенность. Листья с ровными краями, округлой формой конечной доли, клиновидным основанием и среднезаостренной вершиной. Листорасположение срединное, прикрепление сидячее, прилистники рассеченные серповидные.

Соцветие: малоцветковое, раскидистое. Короткие цветоносы с прицветными листочками. Густоопушенные, длинные цветоножки, зеленая, короткая шилоовидная чашечка. Средних размеров, с хорошо развитым остроконечиями, белого цвета венчик. Цветение продолжительное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: округлые с тупой вершиной и плоским столонным следом, белые. Кожура гладкая. Глазки мелкие многочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: выше среднего поражается макроспориозом и паршой обыкновенной, склонен к заболеванию ризоктониозом, слабо поддается клубневым гнилям. Восприимчив к фитофторозу, устойчив к раку.

Ценность: отличный вкус, раннеспелость.

Товарность клубней – 77–95 %, лежкость – 80,4–84,0 %. Масса товарного клубня – 75–140 г, содержание крахмала – 10–14,9 %. Товарная урожайность – 155–318 ц/га. Максимальная урожайность – 446,2 ц/га.

БОРОДЯНСКИЙ РОЗОВЫЙ

Куст: низкий, прямостоячий, многочисленные, средневетвистые стебли, угловатые в поперечном разрезе. Облиственность высокая. Листья сильнорассеченные, крупные, среднеопушенные, темно-зеленые. Листья с ровными краями и конечной долей с сердцевидным основанием и короткой вершиной.

Соцветие: слабоокрашенные цветоносы и цветоножки, последние короткие. Чашечка сплошь пигментирована с короткими шиловидными чашелистиками. Венчик красно-фиолетовый с белыми кончиками, с широкими долями и плохо развитыми остроконечиями. Соцветие компактное, многоцветковое. Цветение кратковременное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: округлые с тупой вершиной и плоским столонным следом, розовые. Кожура гладкая. Глазки мелкие малочисленные. Мякоть кремовая до желтой. Вкус отличный.

Заболевания: ниже среднего поражается паршой обыкновенной и макроспориозом, устойчив в раку и вирусам.

Ценность: высокая, стабильная урожайность, высокий товарный вид клубней, отличный вкус, устойчивость к механическим повреждениям.

Товарность – 73–91 %, лежкость – 85–98 %. Масса товарного клубня – 90–140 г, содержание крахмала – 14,2–18,6 %. Товарная урожайность – 200–250 ц/га. Максимальная урожайность – 440 ц/га.

ВЕСНА БЕЛАЯ

Куст: средней высоты, прямостоячий, стебли редкие в поперечном разрезе угловатые. Листья светло-зеленые, крупные, сильнорассеченные, со средним жилкованием и крупными ровными долями. Кончик листа овальный с заостренной вершиной и сердцевидным основанием. Дольки с неустойчивым месторасположением, низбегающие или стерженьковые. Серповидные прилистники.

Соцветие: разной длины цветоносы с точечной окраской. Короткие слабоокрашенные цветоножки. Чашечка пигментирована по жилкам и у

основания, длинные шиловидные чашелистики. Венчик светло-красно-фиолетовый с белыми кончиками, с широкими крупными долями и слабовыраженными остроконечиями. Соцветие компактное. Цветение кратковременное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные с тупой вершиной и вдавленным столонным следом, кремовые. Кожура гладкая. Глазки мелкие, многочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: от ниже средней до средней устойчивы к раку и фитофторозу, а также мокрой гнили.

Ценность: высокая лежкость и ранняя урожайность, хорошие вкусовые качества.

Товарность – 85–87,6 %, лежкость – 90–94 %. Масса товарного клубня – 103–184 г, содержание крахмала – 10,6-15 %, содержание белка – 2,4 %. Товарная урожайность – 200–234 ц/га. Максимальная урожайность – 377 ц/га.

ДОМОДЕДОВСКИЙ

Куст: средней высоты раскидистый, с большим количеством стеблей. Листья среднего размера среднерассеченные, темные средней опушенности.

Соцветие: цветоносы и цветоловки практически гладкие. Венчик среднего размера с большими долями, соцветие средней компактности, цветение продолжительное. Цветки красно-фиолетовые с белыми кончиками. Ягодообразование среднее.

Клубни: округлой формы, белые, глазки мелкие малочисленные. Мякоть белая, при разрезании не темнеет. Вкус отличный.

Заболевания: устойчив к фитофторозу и другим грибковым заболеваниям. Подвержен поражению нематодами. нематоде.

Ценность: дружная ранняя урожайность, хороший вкус, устойчивость к вирусам.

Товарность – 83–90 %, лежкость – 80–85,5 %. Масса товарного клубня – 58–90 г, содержание крахмала – 8,6-10,4 %. Товарная урожайность – 153–200 ц/га. Максимальная урожайность – 348 ц/га.

КАРАОТ

Куст: средней высоты, полураскидистый, с малочисленными стеблями,

угловатыми на поперечном срезе. Листья средней величины, ярко-зеленые, промежуточные, слабоопушенные. Конечная доля с сердцевидным основанием, слабозаостренной вершиной. Дольки сидячие, округлые.

Соцветие: цветоносы и цветоножки гладкие, короткие. Чашелистики шиловидные, короткие, чашечка у основания слабо пигментирована. Венчик среднего размера с широкими долями, белого цвета. Соцветие компактное. Цветение непродолжительное. Ягодообразование редкое.

Клубни: овально-круглые, глазки мелкие, многочисленные. Кожура гладкая, желтая. Мякоть светло-желтая. Вкус хороший.

Заболевания: слабовосприимчив к фитофторозу. Устойчив к вирусам листьев «А» и «У», раку, золотистой картофельной нематоде.

Ценность: дружная ранняя урожайность, хороший вкус, устойчивость к вирусам.

Товарность – 72–93 %, лежкость – 75–80,5 %. Масса товарного клубня – 58-105 г, содержание крахмала – 10,6-14,4 %. Товарная урожайность – 184–270 ц/га. Максимальная урожайность – 436 ц/га.

КРАСНОЯРСКИЙ РАННИЙ

Куст: высокий, компактный, с многочисленными слабоветвистыми стеблями, угловатыми в поперечном сечении. Облиственность средняя с темно-зелеными листьями, матовыми, слабоопушенными, со средним жилкованием. Ровные края и средние доли листа, конечная – овальная с серединным основанием и тупой вершиной. Стерженьковые округлые дольки, серповидные прилистники.

Соцветие: длинные цветоносы и цветоножки, неокрашенные. Зеленая чашечка, листовидный чашелистик. Средних размеров венчик, красно-бело-фиолетовый, с хорошо развитыми остроконечиями и широкими долями. Соцветие компактное, многоцветковое. Цветение продолжительное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные, с тупой вершиной и плоским столонным следом, желтые. Кожура гладкая. Глазки среднеглубокие, многочисленные. Мякоть белая. Вкус отличный.

Заболевания: слабо поражается вирусными болезнями, устойчив к вирусу «У», ниже среднего поражается паршой обыкновенной. Устойчив к раку.

Ценность: высокая товарность и лежкость, высокие урожаи. отличные вкусовые качества, высокая устойчивость к механическим повреждениям.

Товарность – 88–96 %, лежкость – 87–94 % Масса товарного клубня – 95-143 г, содержание крахмала – 12,5-17,9 %. Товарная урожайность – 215–434 ц/га. Максимальная урожайность – 607 ц/га.

РЕЗИ

Куст: высокий раскидистый, с малочисленными ветвистыми стеблями, угловатыми в поперечном разрезе. Листья крупные с ровными краями, широкоовальной конечной долей и клиновидной вершиной. Стерженьковые продолговатые дольки, с неустойчивым месторасположением. Серповидные прилистники.

Соцветие: короткие цветоносы, шиловидные чашелистики, чашечка зеленая. Венчик белый с широкими долями и хорошо развитыми остроконечиями. Окраска цветков пурпурно-красная. Соцветие компактное. Цветение продолжительное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные, очень крупные, тупоносые. Кожура гладкая, желтая. Глазки мелкие, многочисленные. Мякоть светло-желтая. Вкус хороший.

Заболевания: слабо поражается вирусными заболеваниями, средне – паршой обыкновенной. Устойчив к раку, сильновосприимчив к фитофторозу.

Ценность: высокая товарность, раннеспелость, хорошая лежкость.

Товарность – 83,0-91,5 %, лежкость – 79–90 %. Масса товарного клубня – 67-115 г, содержание крахмала – 11,1-16 %. Товарная урожайность – 176 – 275 ц/га. Максимальная товарность – 324 ц/га.

РУМЯНКА

Куст: средней высоты, прямостоячий, с многочисленными, слабоветвистыми, среднеоблиственными стеблями, округлые в поперечном разрезе. Слабо окрашены антоцианом. Листья крупные, среднерассеченные, ярко-зеленые, слабоопушенные, матовые, со средним жилкованием. Доли с равными краями, конечная доля с короткой вершиной, овальная. Дольки сидячие, с срединным расположением. Листовидно-серповидные прилистники.

Соцветие: цветоносы и цветоножки средней длины, редкоопушенные. У основания чашечка пигментирована, шиловидные чашелистики. Среднего размера венчик с хорошо развитыми остроконечиями, белый.

Соцветие компактное. Цветение кратковременное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные, тупая вершина и плоский столонный след. Кожура гладкая, розовая. Глазки мелкие, многочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: слабовосприимчив клубневым гнилям, выше среднего поражается макроспориозом, ризоктониозом, вирусными болезнями. Восприимчив к фитофторозу, устойчив к раку.

Ценность: высокая продуктивность и товарность, раннеспелость, хороший вкус.

Товарность – 84–96 %, лежкость – 90 %. Масса товарного клубня – 80–137 г, содержание крахмала – 11,4–15,2 %. Товарная урожайность – 126–376 ц/га. Максимальная урожайность – 387 ц/га.

УДАЧА

Куст: раскидистый, со слабоветвистыми стеблями, угловатыми в поперечном разрезе. Облиственность сильная. Листья крупные, среднерассеченные, темно-зеленые, со средним жилкованием. Края ровные, конечная доля округлая с среднезаостренной вершиной и сердцевидным основанием. У долек срединное расположение. Серповидные прилистники.

Соцветие: цветоносы и цветоножки длинные, неокрашенные. Зеленая чашечка, шиловидные чашелистики. Средний венчик с широкими долями и хорошо развитыми остроконечиями, белый. Соцветие малоцветковое, компактное. Цветение кратковременное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные с тупой вершиной и плоским столонным следом, белые. Кожура гладкая. Глазки мелкие. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: выше среднего поражается макроспориозом и паршой, в средней – клубневыми гнилями. Восприимчив к фитофторозу, устойчив к раку.

Ценность: высокая лежкость, раннеспелость, хороший товарный вид и вкус.

Товарность – 88–97 %, лежкость – 84–96 %. Масса товарного клубня – 78–122 г, содержание крахмала – 11–16,9 %. Товарная урожайность – 192 – 400 ц/га. Максимальная урожайность – 451 ц/га.

Вот краткая характеристика некоторых раннеспелых сортов, теперь

перейдем к сортам СРЕДНЕРАННИМ.

ЭФФЕКТ

Куст: раскидистый, средней высоты, с малочисленными сильноветвистыми ветвями, сильнооблиственными, округлыми в поперечном разрезе. Антоцианом окрашены точечно вдоль всего стебля. Листья крупные темно-зеленые, сильнорассеченные, глянцевые, слабоопушенные, с редким жилкованием. Вершина конечной доли длинная, с острым кончиком, основание промежуточное. Дольки сидячие, с неустойчивым месторасположением, продолговатые. Сердцевидные прилистники.

Соцветие: цветоносы короткие, цветоножки длинные. У чашечки пигментированы только жилки. Венчик красно-фиолетовый, крупный, с широкими долями. Соцветие компактное, многоцветковое. Цветение обильное. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные с тупой вершиной и оттянутым столонным следом, белого цвета. Глазки мелкие, многочисленные. Кожура гладкая. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: выше среднего поражается паршой, ниже – вирусными болезнями. Устойчив к раку, вирусу «У». Средневосприимчив к ризоктониозу, фитофторозу и черной ножке.

Ценность: хорошие вкусовые качества, высокая продуктивность и лежкость.

Товарность – 85–97 %, лежкость – 84–94 %. Масса товарного клубня – 88–176 г, содержание крахмала – 13,8–23,5 %. Товарная урожайность – 215–321 ц/га. Максимальная урожайность – 350–400 ц/га.

ТОМИЧ

Куст: высокий, прямостоячий, со средневетвистыми стеблями, округлыми в поперечном разрезе, слабо окрашены антоцианом. Листья некрупные, слабоопушенные, матовые, среднерассеченные. Прилистники серповидные.

Соцветие: цветоножки длинные. Слабая пигментация у основания, длинные волоски опушения. Венчик большой красно-фиолетовый, с белыми кончиками и хорошо развитыми остроконечиями. Соцветие компактное, многоцветковое. Цветение продолжительное, обильное.

Ягодообразование среднее.

Клубни: овальные с тупой вершиной и плоским столонным следом. Кожура гладкая, красного цвета. Глазки среднеглубокие. Мякоть белая. Вкус хороший, сорт пригоден для производства чипсов.

Заболевания: восприимчив к золотистой картофельной нематоде, умеренно устойчив к вирусам. Устойчив к раку.

Ценность: фитофтороустойчивость, стабильная урожайность, хорошие вкусовые качества, высокая товарность.

Товарность – 83–96 %, лежкость – 90 %. Масса товарного клубня – 92–175 г, содержание крахмала – 13–17 %. Товарная урожайность – 153–268 ц/га. Максимальная урожайность – 430 ц/га.

СЕНТЯБРЬ

Куст: промежуточного типа, прямостоячий, со слабоветвистыми, многочисленными стеблями, угловатыми на поперечном разрезе. Облиственность сильная. Листья размером от среднего до большого, слабоопушенные, среднерассеченные, темно-зеленые, со слабым жилкованием.

Соцветие: цветоносы средней длины, непигментированные. Чашелистики шиловидно-листовидные. Венчик средний, с плохо развитыми остроконечиями, узкими долями, белого цвета. Соцветие компактное, малоцветковое. Цветение непродолжительное, слабое. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные с тупообразной вершиной. Кожура гладкая, желтого цвета. Глазки мелкие, малочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: восприимчив к золотистой картофельной нематоде. Устойчив к раку и фитофторозу.

Ценность: фитофтороустойчивость, высокая крахмалистость, хороший вкус.

Товарность – 76–99 %, лежкость – 75–87 %. Масса товарного клубня – 74–161 г, содержание крахмала – 13,8–19,9 %. Товарная урожайность – 143–406 ц/га. Максимальная урожайность – 450 ц/га.

ЛИНА

Куст: высокий, промежуточный, прямостоячий, со слабыми зелеными среднеоблиственными стеблями, на поперечном разрезе округлыми.

Листья средней величины, среднерассеченные, слабоопушенные, матовые, со слабым жилкованием, светло-зеленого цвета.

Соцветие: цветоножки средние. Чашелистик длинный, листовидный. Венчик средней величины, с узкими долями и развитыми остроконечиями, белого цвета. Соцветие компактное. Цветение продолжительное, обильное. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные с тупой вершиной. Кожура гладкая, желтого цвета. Глазки среднеглубокие, малочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший. Сорт пригоден для производства чипсов.

Заболевания: устойчив ко всем испытанным изоляторам фитофтороза, раку. Восприимчив к золотистой картофельной нематоде.

Ценность: фитофтороустойчивость, высокая урожайность и товарный вид, хорошие вкусовые качества.

Товарность – 78–99 %, лежкость – 76–97 %. Масса товарного клубня – 105–250 г, содержание крахмала – 11,2–18,5 %. Товарная урожайность – 213–496 ц/га. Максимальная урожайность – 536 ц/га.

ЛИРА

Куст: прямостоячий, среднего размера, с многочисленными сильнооблиственными стеблями, округлыми в поперечном срезе. Листья среднего размера, ярко-зеленые, со средним жилкованием.

Соцветие: цветоносы и цветоножки длинные неопушенные. Чашелистики длинные листовидные. Венчик средней величины с широкими долями и хорошо развитыми остроконечиями, белого цвета. Ягодообразование редкое.

Клубни: овально-округлый. Глазки средней глубины. Кожура гладкая, желтого цвета. Мякоть белая. Вкус хороший и отличный.

Заболевания: умеренно восприимчив к изоляторам фитофтороза. Устойчив к раку и золотистой картофельной цистообразующей нематоде.

Ценность: высокие вкусовые качества и лежкость, стабильная урожайность и нематодоустойчивость.

Товарность – 88–97 %, лежкость – 85–97 %. Масса товарного клубня – 68–112 г, содержание крахмала – 14,2–18,9 %. Товарная урожайность – 150 – 227 ц/га. Максимальная урожайность – 360 ц/га.

ДЕСНИЦА

Куст: средней высоты, полураскидистый, с многочисленными, слабовеетвистыми стеблями, округлыми на поперечном разрезе. Листья среднерассеченные, крупные, без опушения, светло-зеленой окраски, со средним жилкованием. Доли листа крупные, с ровными краями, конечная доля со слабосердцевидным основанием, округлая, со слабозаостренной вершиной.

Соцветие: цветоносы и цветоножки короткие, редкоопушенные. Чашелистики шиловидные, короткие. Чашечка у основания слабо пигментирована. Венчик с широкими долями, мелкий, белого цвета. Соцветие ранораскрывающееся, компактное, малоцветковое. Цветение слабое, бутоны часто опадают недоразвившись. Ягодообразование редкое.

Клубни: округлые, со слегка вдвоенным столонным следом. Кожура гладкая до слабосетчатой, светло-желтого цвета. Глазки мелкие, многочисленные, ямковатые. Мякоть светло-желтая. Вкус хороший.

Заболевания: средне поражается вирусными болезнями, восприимчив к клубневому гнилям. Устойчив к картофельной нематоде и раку.

Ценность: нематодоустойчивость, высокая товарность и вкус.

Товарность: 82–92 %, лежкость – 91–95 %. Масса товарного клубня – 62-128 г, содержание крахмала – 14,6-20,5 %. Товарная урожайность – 159–282 ц/га. Максимальная урожайность – 328 ц /га.

АЛЬВАРА

Куст: высокий от прямостоячего до полупрямостоячего, со слабовеетвистыми стеблями, угловатыми на поперечном разрезе. Листья среднего размера, ярко-зеленые, со слабой волнистостью стебля.

Соцветие: среднего размера с венчиком от среднего размера до маленького, красно-фиолетового цвета. Соцветие слабое, компактное. Цветение среднее, продолжительное. Ягодообразование редкое.

Клубни: овальные с тупообразными вершинами. Кожура гладкая, красного цвета. Глазки мелкие, многочисленные. Мякоть светло-желтая. Вкус хороший. Сорт пригоден для производства чипсов.

Заболевания: средняя устойчивость к фитофторозу. Устойчив к возбудителю рака и золотистой цистообразующей нематоде.

Ценность: пригодность для переработки за счет выравненности клубней, нематодоустойчивость.

Товарность – 81–90 %, лежкость – 85–90 %. Масса товарного клубня – 90-104 г, содержание крахмала – 12,8-14,1 %. Товарная урожайность – 295

ц/га. максимальная урожайность – 440 ц/га.

По длительности вегетационного периода после среднеранних следуют СРЕДНЕСПЕЛЫЕ сорта, к ним мы и обратимся.

АКРОСИЯ

Куст: прямостоячий, высокий, стеблевого типа, с маленькими промежуточными листьями, ярко-зеленого цвета, средней ширины. Практически отсутствует волнистость края.

Соцветие: среднего размера, с короткими цветоносами, редко опушенными. Чашечка зеленая, шиловидная. Венчик большой, голубо-фиолетового цвета. Соцветие компактное, малоцветковое. Цветение продолжительное, среднее. Ягодообразование редкое.

Клубни: округлые и овально-округлые. Глазки мелкие, многочисленные. Кожура гладкая, желтого цвета. Мякоть кремовая. Вкус хороший. Пригоден для производства чипсов.

Заболевания: выше среднего устойчив к изоляторам возбудителя фитофтороза. Устойчив к вирусам и раку. Восприимчив к золотистой картофельной нематоде.

Ценность: пригодность для переработки, устойчивость к вирусам, стабильная урожайность.

Товарность – 71–97 %, лежкость – 92 %. Масса товарного клубня – 66–157 г, содержание крахмала – 13,8–16,6 %. Товарная урожайность – 205–286 ц/га. Максимальная урожайность – 310 ц/га.

АСПИЯ

Куст: средней высоты, полуразвалистый, с сильноветвистыми стеблями, округлыми на поперечном разрезе, антоцианом не окрашены, со средней облиственностью. Листья крупные, матовые, темно-зеленые, слаборассеченные. Края ровные, конечная доля с сердцевидными основанием и удлиненной вершиной.

Соцветие: цветоножки длинные, цветоносы короткие, редкоопушенные, чашечка зеленая, листовидные чашелистики. Средней длины венчик, с хорошо развитыми остроконечностями, красно-сине-фиолетового цвета. Соцветие компактное. Цветение слабое. Ягодообразование среднее.

Клубни: округлые или овально-округлые, белые. Кожура гладкая или слабосетчатая. Глазки мелкие, розовые, малочисленные. Мякоть белая.

Вкус хороший.

Заболевания: средне поражается черной ножкой, сухими гнилями, выше среднего – вирусами и паршой. Устойчив к раку и картофельной нематоды, восприимчив к фитофторозу.

Ценность: хорошие лежкость и вкус и нематоустойчивость.

Товарность – 62,5-98,5 %, лежкость – 94–96 %. Масса товарного клубня – 70-156 г, содержание крахмала – 9,2-20,7 %. Товарная урожайность – 127–264 ц/га. Максимальная урожайность – 382 ц/га.

БРЯНСКАЯ НОВИНКА

Куст: низкий, промежуточный, полупрямостоячий, с сильноветвистыми стеблями. Очень слабая антоциановая окраска, чаще вообще отсутствует. Листья сильнорассеченные, средней величины, ярко-зеленые, со средним жилкованием. Доли листа с ровными краями.

Соцветие: раскрывается поздно, цветоножки и цветоносы короткие с короткими волосками, не пегментированы. Среднего размера венчик, с широкими долями, белого цвета. Соцветие компактное. Цветение обильное. Ягодообразование отсутствует.

Клубни: овально-округлые, желтого цвета. Кожура гладкая. Глазки мелкие, малочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: слабо поражается паршой обыкновенной. Устойчив к вирусам, альтернариозу, фитофторозу и раку. Восприимчив к золотистой картофельной нематоды.

Ценность: высокая крахмалистость, хорошие вкусовые качества, стабильная урожайность, фитофтороустойчивость.

Товарность – 73–92 %, лежкость – 75–87 %. Масса товарного клубня – 66-122 г, содержание крахмала – 14–19,7 %. Товарная урожайность – 160–307 ц/га. Максимальная урожайность – 536 ц/га.

ДЫМОК

Куст: невысокий, компактный, прямостоячий, с малочисленными средневетвистыми стеблями, угловатыми на среднем разрезе. Листья среднего размера, светло-зеленые, среднерассеченные, слабоопушенные. Края ровные, конечная доля листа с сердцевидным основанием и заостренной вершиной.

Соцветие: цветоносы длинные, цветоножки короткие, редкоопушенные.

Чашелистики шиловидные. Среднего размера венчик с широкими долями и хорошо развитыми остроконечиями, белого цвета. Соцветие компактное, многоцветковое. Цветение среднее, кратковременное. Ягодообразование редкое.

Клубни: округлые с вдавленным столонным следом и тупой вершиной. Кожура слабошелушающаяся белая. Глазки средней глубины, немногочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: в средней степени поражается ризоктониозом и клубневыми гнилями, выше среднего – макроспориозом и вирусами. Восприимчив фитофторозу, устойчив к раку.

Ценность: высокая лежкость и товарность, хороший вкус.

Товарность – 77–96 %, лежкость – 91–95 %. Масса товарного клубня – 81-161 г, содержание крахмала – 13,6-17,6 %. Товарная урожайность – 132–297 ц/га. Максимальная урожайность – 350 ц/га.

СОКОЛЬСКИЙ

Куст: высокий, прямостоячий, с многочисленными стеблями, среднеоблиственными, угловатыми на поперечном разрезе. Листья среднего размера, среднерассеченные, матовые, среднеопушенные. Края ровные.

Соцветие: цветоножки и цветоносы короткие, непигментированные. Чашелистики шилообразные. Венчик средний с широкими долями и хорошо развитыми остроконечиями, красно-фиолетового цвета. Соцветие компактное, многоцветковое. Цветение среднее, обильное. Ягодообразование редкое.

Клубни: округло-овальные, с плоским столонным следом и тупой вершиной. Кожура от гладкой до мелкосетчатой, красная. Глазки неокрашенные, мелкие, многочисленные. Мякоть – от белой до кремовой. Вкус хороший.

Заболевания: средне поражается фитофторозом, восприимчив к золотистой картофельной нематоде, устойчив к раку.

Ценность: выравненность клубней и их хорошие вкусовые качества, стабильная урожайность.

Товарность – 76–98 %, лежкость – 75–87 %. Масса товарного клубня – 62-120 г, содержание крахмала – 12,4-18,1 %. Товарная урожайность – 168–260 ц/га. Максимальная урожайность – 374 ц/га.

ЛАЗАРД

Куст: средней высоты, прямостоячий, промежуточного типа, с многочисленными слабоветвистыми стеблями, угловатыми в поперечном разрезе. Листья среднего размера, темно-зеленые, промежуточного типа, среднерассеченные. Вершина конечной доли заостренная, основание – срединное.

Соцветие: цветоносы и цветоножки длинные, чашечка зеленая, чашелистики листовидные. Венчик среднего размера с широкими долями и хорошо развитыми остроконечиями, белого цвета. Соцветие компактное, среднего размера. Цветение недолгое. Ягодообразование редкое.

Клубни: округло-овальные, с тупой вершиной. Кожура средняя, красного цвета. Глазки мелкие, многочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший. Сорт пригоден для переработки на крахмал, чипсы.

Заболевания: высокая устойчивость к вирусам, раку и фитофторозу. Восприимчив к золотистой цистообразующей картофельной нематодe.

Ценность: высокая устойчивость к засухе, высокая урожайность. крахмалистость, пригодность для переработки.

Товарность – 77–97 %, лежкость – 75–87 %. Масса товарного клубня – 71–161 г. содержание крахмала – 17,8–23 %. Товарная урожайность – 173–295 ц/га. Максимальная урожайность – 435 ц/га.

Следующие несколько сортов, с которыми мы хотели бы вас познакомить поближе – это сорта СРЕДНЕПОЗДНИЕ и ПОЗДНИЕ.

БЕЛОУСОВСКИЙ

Куст: средней высоты, компактный, с сильноветвистыми стеблями, округлыми в поперечном разрезе. Листья среднерассеченные, среднего размера, светло-зеленого цвета, глянцевые. Редкое жилкование. Конечная доля с длинной сбегавшей вершиной и сердцевидным основанием.

Соцветие: цветоносы короткие, цветоножки длинные. Чашелистики шиловидные, чашечка зеленая. Среднего размера венчик с узкими долями и хорошо развитыми остроконечиями, белого цвета. Соцветие компактное, многоцветковое. Бутоны ранораскрывающиеся. Цветение обильное. Ягодообразование среднее.

Клубни: овально-округлые, белого цвета. Кожура гладкая или слабосетчатая. Глазки мелкие, малочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: слабо поражается вирусами, средне – ризоктониозом, паршой обыкновенной, макроспориозом и фитофторозом. Устойчив к раку.

Ценность: хороший вкус и высокая лежкость.

Товарность – 76,7-93,3 %, лежкость – 90–94 %. Масса товарного клубня – 72-123 г, содержание крахмала – 13,5-18,8 %. Товарная урожайность – 104–264 ц/га. Максимальная урожайность – 322 ц/га.

ЕВГИРИЯ

Куст: высокий, прямостоячий, к концу вегетации раскидистый, с малочисленными ветвистыми стеблями, угловатыми в поперечном разрезе. Листья среднерассеченные, крупные, темно-зеленые, матовые. Края листа ровные, вершина конечной доли клиновидная.

Соцветие: цветоносы длинные. Чашелистики шиловидные, чашечка зеленая. Крупный венчик с широкими долями и хорошо развитыми остроконечиями, белого цвета. Соцветие многоцветковое, раскидистое. Цветение продолжительное, обильное. Ягодообразование редкое.

Клубни: округлые с тупой вершиной, темно-серого цвета. Кожура гладкая, слегка шелушащаяся. Глазки мелкие, малочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший.

Заболевания: средняя восприимчивость к макроспориозу и фитофторозу. Устойчив к раку.

Ценность: высокая товарность и лежкость, хорошие вкусовые качества не ухудшаются к концу хранения.

Товарность – 88–92 %, лежкость – 91–96 %. Масса товарного клубня – 85–92 г, содержание крахмала – 10,8-13,4 %. Товарная урожайность – 177–262 ц/га. Максимальная урожайность – 305 ц/га.

СОТКА

Куст: высокий прямостоячий, с малочисленными слабоветвистыми стеблями, угловатыми в поперечном разрезе. Листья крупные, среднерассеченные, темно-зеленые, глянцевые. Края листа ровные, конечная доля слабозаостренная.

Соцветие: цветоносы и цветоножки длинные, чашелистики шиловидные, чашечка зеленая. Венчик крупный с широкими долями и хорошо выраженными остроконечиями, белый. Соцветие компактное, малоцветковое. Цветение продолжительное, среднее. Ягодообразование

среднее.

Клубни: овально-округлые с тупой вершиной. Кожура гладкая, белая. Глазки мелкие, малочисленные. Мякоть белая. Вкус отличный.

Заболевания: средняя восприимчивость к фитофторозу. Устойчив к раку.

Ценность: высокая устойчивость к механическим повреждениям, хорошие вкусовые качества.

Товарность – 87–92 %, лежкость – 88–96 %. Масса товарного клубня – 77-156 г, содержание крахмала – 12,4-15,5 %. Товарная урожайность – 177–254 ц/га. Максимальная урожайность – 365 ц/га.

СИНЕВА

Куст: средней высоты, прямостоячий, промежуточного типа, со средневетвистыми стеблями, округлые на поперечном разрезе, антоцианом слабо окрашены вдоль стебля. Листья светло-зеленые, с резким жилкованием, сильнорассеченные, матовые.

Соцветие: цветоножки и цветолистки средних размеров, не пигментированы. Среднего размера венчик, голубовато-фиолетового цвета, с хорошо развитыми остроконечиями и широкими долями. Соцветие раскидистое, многоцветковое. Цветение продолжительное, обильное. Ягодообразование слабое, часто отсутствует.

Клубни: округло-овальные, с вдавленным столонным следом и тупой вершиной. Кожура среднегладкая, желтого цвета. Глазки мелкие, малочисленные. Мякоть белая. Вкус хороший. Пригоден для производства чипсов.

Заболевания: восприимчив к золотистой картофельной нематоды и фитофторозу. Устойчив к раку.

Ценность: пригодность к переработке, выравненность и хороший вкус клубней.

Товарность – 77–90 %, лежкость – 80–96 %. Масса товарного клубня – 60-104 г, содержание крахмала – 11,2-16,4 %. Товарная урожайность – 111–212 ц/га. Максимальная урожайность – 304 ц/га.

ПИКАССО

Куст: полупрямостоячий, высокий, со средневетвистыми стеблями, округлыми в поперечном разрезе. Листья сильнорассеченные, матовые,

светло-зеленые, слабоопушенные.

Соцветие: цветоносы и цветоножки короткие, не пигментированы. Венчик белый, среднего размера, с хорошо выраженными остроконечиями и широкими долями. Соцветие компактное, многоцветковое. Цветение продолжительное, обильное. Ягодообразование редкое.

Клубни: овально-округлые, с тупой вершиной. Кожура гладкая, желтая. Глазки мелкие, розового цвета, малочисленные. Мякоть кремовая. Вкус хороший.

Заболевания: средне поражается паршой и скручиванием листьев. Устойчив к нематоду и раку.

Ценность: нематодоустойчивость, высокая товарность и лежкость.

Товарность – 79–94,1 %, лежкость – 86–97 %. Масса товарного клубня – 75-126 г, содержание крахмала – 7,9-13,5 %. Товарность – 190–310 ц/га. Максимальная товарность – 321 ц/га.

ГИБРИДНЫЙ ВК1

Для выращивания этого сорта на приусадебных участках необходимо проводить ежегодный фитопатологический контроль за посадками со стороны Госкарантина РФ и использование обновленного посадочного материала (раз в три года), выращенного из семян оригинатора в специальных хозяйствах.

Поскольку гибриды различаются по генотипу, мы приведем здесь описание одного из них, как наиболее характерного и распространенного.

Куст: высокий – низкий, прямостоячий – раскидистый, с сильноветвистыми – малочисленными стеблями. Листья среднего размера, рассеченность средняя – сильная. Окраска темно– светло-зеленая. Опушенность слабая – сильная.

Соцветие: раскрывается бутон поздно, имеет короткие волоски опушения. Венчик большой – средний, белый, красно-фиолетовый, остроконечия развиты хорошо. Соцветие раскидистое, многоцветковое. Цветение среднее или продолжительное. Ягодообразование обильное.

Клубни: округлые – овальные, белого или кремового цвета, столонный след плоский – вдавленный, вершина тупая. Кожура гладкая и сетчатая. Глазки неокрашенные, средней глубины, малочисленные. Мякоть белая, светло-желтая и кремовая. Вкус хороший.

Заболевания: устойчив к вирусам, фитофторозу. Восприимчив к золотистой картофельной нематоду, раку (89,9 % устойчивых форм).

Ценность: невысокая стоимость семян, отсутствие бактериальной и грибной инфекции, низкие затраты на хранение и транспортировку, высокий коэффициент размножения.

Товарность – 82–94 %, лежкость – 85–96 %. Масса товарного клубня – 60-121 г, содержание крахмала – 10–16,4 %. Товарная урожайность – 111–213 ц/га. Максимальная урожайность – 284 ц/га.

Отдельно хотелось бы сказать о сортах, которые можно выращивать без полива и получать при этом хорошие урожаи.

ПРИЕКУЛЬСКИЙ РАННИЙ

Очень ранний сорт с высокой урожайностью. Особенно эффективен при посадке пророщенными клубнями. Клубни крупные, белые с неглубокими глазками. Мякоть белая. Восприимчив к фитофторозу, но успевает как правило вызреть до массового распространения болезни. Вкус хороший.

ВОЛЖСКИЙ

Очень ранний сорт, очень засухоустойчивый и высокоурожайный. Ярко-красные клубни с немногочисленными глазками. Мякоть белая. Восприимчив к фитофторозу. Вкус отличный.

УЛЬЯНОВСКИЙ

Сорт среднеранний, высокоурожайный, жароустойчивый. Клубни округлые, белые, с мелкими глазками. Мякоть белая. Относительно высокая устойчивость к заболеваниям. Вкус хороший.

НЕВСКИЙ

Среднеранний сорт, высокоурожайный, засухоустойчивый. Клубни овальные, белые с мелкими розовыми глазками. Мякоть белая. Выше среднего поражается фитофторозом. Вкус хороший.

ЮЖАНИН

Среднеспелый сорт, очень высокоурожайный, засухоустойчивый. Клубни округлые розового цвета с мелкими глазками. Мякоть белая, после варки достаточно быстро темнеет. Сорт поражается фитофториозом часто и сильно. Вкус хороший.

БЕРЛИХИНГЕН

Сорт среднепоздний, универсальный, высокоурожайный. Клубни можно использовать для получения раннего картофеля, за счет раннего образования. Засухоустойчив. Клубни крупные, овальные, красного цвета, с мелкими глазками. Мякоть белая, при варке немного темнеет. Слабовосприимчив к болезням. Вкус хороший.

Заканчивая наш краткий обзор по сортам картофеля мы не могли обойти вниманием голландские сорта, которые постепенно набирают популярность в наших широтах. Овощеводы-любители наслышаны о высокой урожайности голландских сортов, это обусловлено тем, что голландцы используют разнообразные сорта и применяют высокоэффективные технологии при их возделывании. Средняя урожайность при таком подходе – 400 ц/га.

Сорта голландского картофеля приспособлены к длительному световому дню (14–15 часов), достаточной влажности и умеренным температурам в период вегетации (15–25 °С). Однако, можно получить неплохие результаты и в климатических зонах с более коротким световым днем и более высокими температурами.

При этом не стоит забывать о том, что при смене климатических условий и режима выращивания многие сорта претерпевают существенные изменения. Поэтому, если вы хотите выращивать голландские сорта, необходимо прежде испытать их.

Мы решили рассказать о некоторых голландских сортах отдельно, кратко охарактеризовывая наиболее известные.

КОРИНЕ

Сорт очень ранний, дает урожай клубней большого размера, но в небольшом количестве. Сами клубни овальные, желтого цвета. Цветение слабое, развитие ботвы ранее, высота низкая. Сорт устойчив к вирусам и фитофторозу, выше среднего поражается паршой. Вкус отличный.

ПРЕМЬЕР

Очень ранний сорт, обеспечивающий хороший урожай с овально-округлыми клубнями, желтого цвета. Ботва равномерно сохраняется за счет своего раннего развития, большое количество белых цветков. Устойчив к фитофторозу, вирусам и золотистой нематоде. Вкус отличный.

ФРЕСКО

Универсального назначения раннеспелый сорт. Дает высокий урожай. Клубни крупные округло-овальные, с поверхностными глазками, желтого цвета. Мякоть светло-желтая. Цветение слабое. Нематодоустойчив, восприимчив к фитофторозу. Вкус отличный.

ЭСТИМА

Сорт среднеранний, с овальными клубнями и гладкой кожурой желтого цвета, со светло-желтой мякотью. Глазки мелкие. Восприимчив к фитофторозу и парше, устойчив к раку и нематоде. Урожай дает высокий и стабильный, вкус клубней удовлетворительный до хорошего.

РОМАНО

Среднеранний сорт, столового назначения, дает высокий стабильный урожай. Клубни крупные плоскоовальные, с красной гладкой кожурой и белой мякотью, с редкими глазками. Ботва сильно поражается фитофторозом, выше среднего – паршой обыкновенной, ниже среднего – вирусами. Вкус отличный.

КАРДИНАЛ

Сорт среднепоздний, может очень высокий урожай продолговатых овальных клубней красного цвета. Стабильность достигается за счет благодаря крепким растениям, противостоящим субоптимальным условиям. Ботва, как правило, разрастается, цветков образуется немного. Нематодоустойчив и слабо восприимчив к вирусам и фитофторозу. Вкус

отличный.

ДИАМАНТ

Среднепоздний сорт, клубни овальные удлиненные желтого цвета. Урожай может давать очень высокий даже в условиях засушливого климата. Нематодоустойчив, относительно устойчив к фитофторозу и вирусам. Высокая лежкость. Вкус отличный.

ЭКСКАРТ

Среднепоздний сорт с крупными округлыми клубнями желтого цвета, с поверхностными глазками. Мякоть желтая, при варке не обесцвечивается. Средняя восприимчивость к вирусам, макроспориозу, ризоктониозу и парше, низкая восприимчивость к фитофтооориозу. Вкус отличный, пригоден для промышленной переработки.

Мы рассказали вам о наиболее интересных сортах картофеля, дали им краткую характеристику. Выбор остается за вами.

ГЛАВА 3. АГРОТЕХНИКА

ГОТОВИМ ГРЯДКИ

Если вы не первый год работаете на своем садово-огородном участке и уже успели изучить всю интересующую вас литературу, то само понятие «агротехника» вам, конечно, знакомо. На всякий случай напоминаем, что под агротехникой мы понимаем все работы, связанные с выращиванием плодово-овощных культур: подготовка участка, посадка, прополка, полив и так далее – вплоть до самого сбора урожая.

Своя агротехника применяется и по отношению к выращиванию самой обычной картошки... Обычной? Вот увидите, сколько хитростей вам надо знать, чтобы вырастить по-настоящему хороший, обильный урожай!

Начнем с начала: поговорим о том, как правильно подготовить участок к посадке картофеля.

Вряд ли стоит подробно разъяснять вам то, какую важную роль в выращивании овощей играют правильно подготовленные грядки. Это и понятно: стоит вам поленился, не перекопать землю как следует или забыть внести необходимые для данного овоща удобрения – и прощай, хороший урожай!

И как обидно будет, если из-за вашей невнимательности и небрежности будет загублен весь ваш посадочный материал – картошка, которую вы так тщательно отбирали и хранили всю зиму с надеждой посадить ее весной и собрать не меньше десятка мешков рассыпчатой, вкусной картошечки, которую так здорово было бы есть всей семьей, вспоминая, как жарким летом вы, не покладая рук, трудились на огороде, и предвкушая новые огородные хлопоты!

Чтобы вы не обманулись в своих ожиданиях, предлагаем вам поговорить о том, как правильно подготавливать грядки под посадку картофеля. Надеемся, что те нехитрые, на первый взгляд, советы, которые мы вам дадим, позволят вам повысить урожайность столь любимой вами картошечки.

Первый вопрос, который волнует всех без исключения огородников, связан со своевременной подготовкой участка под посадку картофеля. Как вы думаете, когда этим надо заниматься: весной, летом?

Народная мудрость гласит: готовь сани летом, а телегу зимой. Если вы – городской житель, то ни санями, ни телегой, естественно, не пользуетесь, но все-таки смысл этой мудрой пословицы вам стоит примерить на себя: картошку мы сажаем весной, но подготовку участка под посадку следует начинать еще **ОСЕНЬЮ**, иначе, при всем вашем желании, вы не сможете собрать богатый урожай, который порадует семью.

Итак, готовим участок под посадку картофеля.

Заранее – уже осенью – **ПРАВИЛЬНО ВЫБЕРИТЕ УЧАСТОК**, на

котором будущей весной вы посадите картофель. Если хотите вырастить невиданный урожай картошки, начните с того, что на своем огороде присмотрите под картофельные грядки открытый и хорошо освещенный участок: картошка солнцу любит. Выберите незатененный или малозатененный участок, который летом будет хорошо прогреваться солнцем. При таких условиях вы сможете получить более ранний урожай картофеля.

Затененный участок под картофель, напротив, абсолютно не годится. Дело в том, что в тени ботва картофеля начинает интенсивно расти, а вот формирование клубней за ним «не поспеет». В результате вы, конечно, получите картофельные кусты, но с мелкими клубнями. Да и ботва получается не очень-то и хорошая: стебли вытягиваются, а листья становятся бледно-желтыми. Возможно, что такая ботва даже не будет цвести! А это значит, что и вызревания клубней вы не дождетесь.

А вот и еще одно обязательное условие для того, чтобы вырастить хороший урожай картофеля: проследите за тем, чтобы грунтовые воды не подходили к вашей будущей посадке слишком близко: большая влажность почвы приносит вред картофелю, так как в этом случае происходит так называемое удушение клубней – нехватка кислорода. В результате такого «удушения» даже посадочные клубни могут сгнить, даже не дав всходов.

Если же у вас нет хорошей возможности выбора участка, так как грунтовые воды по всему вашему участку проходят слишком близко к поверхности почвы, то картошку придется сажать не в грядки и лунки (о том, как это делается, мы еще вам расскажем), а на так называемые гребни. Что же это такое – посадочные гребни? Поподробнее мы с вами поговорим об этом чуть позже, в разделе «Высаживаем в грунт», а сейчас, как говорится, вернемся к нашим баранам, то есть к грядкам.

Бывает, что участок увлажнен очень сильно, и, к тому же, почва по своему составу является преимущественно торфяной (тогда как картофель больше всего любит легкие суглинистые и супесчаные почвы). Что делать в этом случае? Опытные огородники считают, что здесь гребней будет мало – надо придумывать что-то другое. Если у вас нет возможности отвести под картофель участок получше, попробуйте сделать высокие грядки (до 30 см высотой). Картофель в них вы станете сажать в два ряда, при этом каждый лучше всего будет расположить на расстоянии 20 см от края грядки. Такое же расстояние – 20 см – нужно будет выдержать и между картофельными лунками. А вот между рядами оптимальное расстояние должно равняться 70–80 см, но ни в коем случае не меньше.

А что делать в том случае, если участок земли слишком уж сухой?

Многие огородники, не понимая смысла посадки картофеля в гребни, делают грубую ошибку, применяя гребневую посадку на засушливых участках. Результат получается далеко не удовлетворительным: влага испаряется очень быстро, картофель растет плохо, и клубни получаются мелкими.

На самом деле, сажая картофель на чрезмерно сухих участках, следует ровно вскапывать землю под грядки, а потом еще и тщательно разравнивать почву граблями: при такой подготовке грядки влага испаряется достаточно медленно.

И еще один совет, касающийся выбора места под картофельные лунки. Если вы уже довольно давно занимаетесь огородничеством, то, несомненно, имеете представление о том, что урожайность того или иного растения во многом зависит от того, какое растение росло в этом месте в прошлом году, то есть от растения-предшественника.

Справедливо считается, что картофель лучше всего растет на тех участках, на которых до него росли капуста, огурцы, морковь или свекла.

А вот сажать картофель на то место, где в прошлом году рос томат, не рекомендуется. Дело в том, что оба растения, относящиеся к одному и тому же семейству пасленовых, поражаются одними и теми же вредителями и возбудителями болезней. Например, посадили картофель после томата, ждите слишком уж частые «набеги» колорадских жуков. Конечно, выращивать картофель на одном месте тоже можно, однако делать это надо не раньше, чем через два-три года со времени первой посадки на том же участке. Дело в том, что почва со временем истощается, и ей надо дать «отдохнуть», посадив какую-нибудь другую культуру, которая насытит почву полезными веществами (а то и, если у вас есть такая возможность, вообще не ничего не сажать на участке).

ПЕРЕКОПКУ ПОЧВЫ ПОД КАРТОФЕЛЬ надо производить обязательно. Картофель очень любит рыхлую почву – настолько, что даже при незначительном, на ваш взгляд, уплотнении земли развитие клубней замедляется, и, следовательно, их размер резко снижается. Чтобы вырастить хороший урожай картофеля, необходимо неоднократное – осеннее и весеннее – перекапывание участка под картофель.

Итак, перекапывать землю, готовя ее под картофельные грядки, начинайте уже осенью, во время осенней уборки участка (в это время опытный огородник полностью убирает урожай, перекапывает весь участок, подготавливает к зиме деревья и кустарники).

При осенней перекопке участка под картофель в почву **НЕОБХОДИМО ВНЕСТИ УДОБРЕНИЯ**: в течение зимы они постепенно впитаются в

почву и улучшат ее состав.

Если на вашем участке КИСЛАЯ ПОЧВА, то, чтобы в будущем году картофель рос хорошо, внесите в почву известь или доломитовую муку. Норма внесения этих удобрений, конечно, зависит от степени кислотности почвы, но мы все же дадим вам наиболее общий совет: приблизительно на 1 м² земли уходит по стакану данного удобрения. Перекопав участок, оставьте его до весны.

В целом, картофель лучше всего растет на нейтральных или слабокислых почвах, так что при выборе участка под картофельные грядки учтите эту особенность – обязательно внесите вещества, о которых мы вам напомнили. И вообще следите за тем, чтобы подобные удобрения всегда были под рукой среди вашего садово-огородного инвентаря.

Невероятно полезное действие на жизнедеятельность картофеля оказывает хлористый калий. Картофель, подкормленный этим удобрением, поражает даже знатоков огородных дел своими невероятными размерами и упрямой стойкостью к засухам, сорнякам и другим вредителям.

Вносить в почву это чудодейственное средство следует по два грамма на квадратный метр и только осенью, когда вы будете вкапывать в огород органические удобрения. Если вы не станете соблюдать эти правила, то ваша гигантская картошка будет обладать такими вкусовыми качествами, что вам всю зиму придется питаться вермишелью и крупами.

Не думайте, что зимой вы сможете сидеть сложа руки. Пока у вас есть время, позаботьтесь о том, чтобы к весенней посадке картофеля у вас были все необходимые для этой культуры минеральные удобрения: суперфосфат, сульфат калия, нитрофоска. Не забудьте и о том, насколько полезна для картофеля обычная древесная зола: если летом вы время от времени жжете на участке костры, сгребайте золу и собирайте ее – она вам непременно пригодится.

РАННЕЙ ВЕСНОЙ вы должны полностью подготовить грядки под картофель: еще раз перекопать участок, внося в почву все необходимые удобрения – органические и минеральные.

Разновидность органического удобрения, которое вы станете вносить, зависит от вида почвы. Если вы – опытный огородник, то, разумеется, уже успели определить, каков характер почвы на вашем участке. Запомните, что если почва глинистая или суглинистая, то есть настолько тяжелая и плотная, что это может помешать хорошему росту картофеля и формированию клубней, вам следует внести в почву торф и перегной из расчета по одному ведру того и другого удобрения на 1 м².

Песчаные и супесчаные почвы также в чистом виде не пригодны для

посадки картофеля: в них надо обязательно внести торф и перегной, а также глинистую почву. Как вы догадываетесь, это нужно для того, чтобы сделать состав почвы оптимальным для роста растений и формирования клубней: чисто песчаная почва слишком легка для картофеля, и ее требуется слегка (подчеркиваем: только слегка!) «уплотнить».

Если почва на вашем участке торфяная, то вам необходимо на каждый квадратный метр внести по одному ведру песка (лучше, если это будет крупнозернистый песок), глины, а также навозного перегноя и компоста (кстати, надеемся, что вы уже обзавелись таким нужным для вас приспособлением, как компостная яма, в которую складывали ботву от растений, а также удаленные с грядок при прополке сорняки: растения перегнивают, и вы получаете превосходное органическое удобрение).

Компост – не менее полезен для огорода, чем навоз и является побочным явлением ведения домашнего хозяйства.

Не помещайте в компостную яму металлические предметы: гвозди, целлофановые пакеты, бутылки, они долго гниют и принесут вам много проблем. Хорошо подходят для нее отходы продуктов питания, тряпки, бумага. Можно выбрасывать туда вырванные со своего огорода сорняки, а также запустить парочку-троечку лопат земли.

Если вы заядлый рыбак, вас обрадует то, что в компостной яме усиленно развиваются земляные черви, но не извлекайте оттуда червяков слишком часто, так как эти организмы принимают активное участие в переработке мусора в перегной.

Хотим отметить один важный момент. Ваша цель, безусловно, вырастить хороший урожай картофеля, поэтому никогда не вносите под него свежий навоз. Из-за свежего навоза резко ухудшаются вкусовые качества клубней: они становятся водянистыми и не такими вкусными, какими должны бы быть. Но это еще не все: из-за внесения в картофельные грядки свежего навоза вы рискуете получить зараженный урожай, который потом невозможно будет хранить зимой.

Опытные огородники знают, что свежий навоз – это источник грибковых заболеваний и, в первую очередь, фитофторы, которая поражает ботву растений. Из-за того же свежего навоза клубни могут оказаться пораженными паршой. Вот почему под грядки, на которых вы посадите картофель, следует вносить исключительно **НАВОЗНЫЙ ПЕРЕГНОЙ** – замечательное органическое удобрение, которое непременно повысит урожайность любого сорта картофеля.

Но одних только органических удобрений будет мало. Не забудьте о необходимости использования и минеральных удобрений, которые вы

приобрели еще зимой в специализированных магазинах. Их лучше всего вносить перед самой высадкой клубней в грунт.

Существует два способа внесения минеральных удобрений:

1) удобрения вносятся по всему участку под картофель – вразброс; потом участок перекапывается, и в почве делаются лунки и сажаются клубни;

2) удобрения вносятся в самые лунки непосредственно перед посадкой.

Мы непременно расскажем о достоинствах и недостатках каждого из этих способов, но сначала поговорим о дозировке минеральных удобрений, ведь неправильная – недостаточная или чрезмерная – дозировка ведет к резкому ухудшению, а то и к гибели урожая.

При внесении удобрений по участку вразброс, следует соблюдать следующую дозировку.

На каждый квадратный метр участка не забудьте внести по 3 ст. л. суперфосфата (покупая его, старайтесь выбирать тот, который имеет вид порошка: он лучше и быстрее растворяется в почве), по 1 ст. л. сульфата калия. Для того, чтобы получить очень хороший урожай, можете на каждый квадратный метр внести еще и по 1 ст. древесной золы.

Возможен и другой вариант. Попробуйте на каждый квадратный метр внести по 2–3 ст. л. нитрофоски (ее можно заменить 2 ст. л. растворина), а также уже указанное количество древесной золы.

Внесли все удобрения? Начинайте перекопку! Но перекапывание – это не такая уж и простая наука, поэтому давайте вместе учиться копать правильно, грамотно.

Перекапывать участок под картошку надо на глубину штыковой лопаты, «на штык», как частенько говорят опытные огородники. На то есть свои основания. Перекапаете на глубину меньше штыка – картофель в неперекопанной как следует почве будет расти вяло, а клубни получатся мелкие, кривые (что значительно затруднит их хранение и, что немаловажно, их очистку перед приготовлением). А если нет, так станут зелеными из-за того, что «вылезут» в более рыхлые слои почвы. Употреблять в пищу позеленевшие клубни ни в коем случае нельзя. Перекапаете почву на глубину больше штыка лопаты – рискуете повредить верхний черноземный – самый лучший для корней растений – почвенный слой, посадив картофель в бедный полезными веществами глинистый или песчаный слой почвы. И в этом случае хорошего урожая вам, увы, не дожидаться.

А теперь хотим дать еще один (а их в нашей книге будет немало) небольшой совет. В течение всего лета вам не раз и даже не два придется

«оборонять» свой будущий урожай от налетов вредителей. Так вот: почему бы вам уже ранней весной не снять с себя часть этих забот? Все это довольно просто: перекапывая землю, постарайтесь, по возможности, извлекать из почвы личинок проволочника, майского жука и других вредителей. Конечно, перекапывая участок таким манером, вам придется нагибаться чаще обычного, но эта методика себя обязательно оправдывает: вам не придется тратить много денег на всяческие отравы, и картошка вырастет у вас крупная, ровная и неповрежденная.

И еще одна маленькая хитрость. Все огородники, мечтая о хорошем урожае, всегда помнят о том, что, увы, без прополки участка не обойтись. Борьба с сорняками превращается в настоящую войну с переменным успехом, причем таких сражений за год бывает не меньше 2–3.

Чтобы облегчить себе труд летом (когда работы на огороде и так хоть отбавляй!), рекомендуем вам при весенней перекопке участка удалять из почвы корневища многолетних сорняков (например, пырея – одного из самых коварных и зловредных врагов картофеля). Конечно, вам придется потрудиться, но уже летом результаты вашего труда вас обязательно порадуют: глядишь – выкроите время на то, чтобы как следует заняться другими овощами, ягодными кустарниками, а то и деревьями! И соберете не только много картошки, но и других овощей и фруктов. Согласитесь – это хорошая перспектива.

В последнее время в продаже появилось немало мотоблоков и минитракторов, которые значительно облегчают труд огородников, снимая с их плеч тяжкое бремя перекопки участков. Если вы являетесь счастливым обладателем этого чуда современной техники – поздравляем! Пашите на здоровье, после вспахивания трактором вам останется лишь разровнять участок граблями и, он готов к дальнейшим процедурам.

И заключительный этап работы: непосредственно перед посадкой сделайте в почве лунки. И начинайте сажать.

Вот что такое способ внесения удобрений вразброс. Достоинство его состоит в том, что вам не приходится отмерять количество удобрений для каждой картофельной лунки, так что такое внесение оказывается более быстрым. Однако у этого способа есть и свои недостатки. Один из самых серьезных минусов состоит в том, что обогащающие средства вносятся в почву беспорядочно.

Конечно, при удобрении участка вразброс картофельные кусты получают свою долю удобрений, но все-таки не в той мере, в какой могли бы получить при другом способе внесения удобрений – непосредственно в лунки – довольно большое количество удобрений при таком способе

остаётся невостребованным и попросту пропадает зря.

Предлагаем вам поговорить о другом способе внесения удобрений – в лунки.

Этот способ хорош, если вы – приверженец посадки картофеля именно в лунки. Не оспариваем, так сажать, а впоследствии и поливать, и окучивать, картофель будет, пожалуй, удобнее всего – каждый картофельный куст по отдельности.

Грядки, состоящие из лунок (как и любые другие картофельные грядки), лучше всего располагать в направлении с севера на юг. Многолетний опыт огородников свидетельствует о том, что в этом случае урожай повышается на 10–15 %. В чем же дело? Неужели, направление грядки имеет какое-то значение? Оказывается, да: если сажать картофель в восточно-западном направлении, хорошо освещаться будет только южная сторона, а северная окажется освещенной слабее. Это, к сожалению, может плохо сказаться на урожайности картофеля, который, как мы говорили, очень любит солнце.

В каждую лунку можете внести органические и минеральные удобрения, если до этого вы еще их не вносили. Доза удобрений, вводимая в каждую лунку, зависит здесь не столько от характера почвы (ведь, перекапывая участок осенью, вы уже внесли все, что было необходимо), сколько от сорта картофеля, который вы собираетесь сажать. Все зависит от того, сажаете ли вы ранний картофель или среднеспелый.

Подавляющее большинство опытных огородников сходится на том, что перед посадкой раннего картофеля в каждую лунку надо внести 0,2 кг навозного перегноя (напомним, что ни в коем случае не свежего навоза!), такое же количество торфа, 1 ст. л. древесной золы и 1 ч. л. суперфосфата.

Для того, чтобы удобрения быстрее усвоились почвой, следует непосредственно в лунке смешать все удобрения с почвой (примерно на глубину 8-10 см), сразу после чего уложить клубень.

А вот если вы имеете дело со среднеспелым картофелем, то дозировку удобрений необходимо будет изменить. Возьмите 0,3 кг перегноя или компоста на каждую лунку, добавьте по 1 ст. л. порошкообразного суперфосфата и по 2 ст. л. древесной золы. Удобрения смешайте с почвой в лунке на глубине 12 см. А теперь приступайте к посадке.

Этот способ внесения удобрений среди огородников признается лучшим. По сравнению с предыдущим, он является более трудоемким, и в этом его недостаток. Однако, в конечном счете, затраченное вами время окупается сполна: картофель получает больше удобрений, чем при способе их внесения вразброс. Кроме того, многие из нужных вам удобрений

довольно дороги. Способ их внесения непосредственно в лунку является более экономичным по сравнению с предыдущим.

Итак, участок под картофель можно считать полностью вами подготовленным. Вы перекопали почву, внесли удобрения, сделали лунки (или гребни, или высокие грядки). Все готово. Теперь вам осталось только взять клубни и правильно их посадить. Конечно, впереди вас будет ждать еще очень много работы. Вам предстоит и прополка, и полив, и окучивание, и самая приятная часть работы – сбор урожая. Но пока, подготовив участок, вы выполнили очень большую работу – постарались создать все условия для того, чтобы посаженные вами клубни хорошо росли и осенью дали вам отменный урожай. Можем поздравить вас с тем, что вы хорошо потрудились и пожелать не терять вашего энтузиазма и ответственности, ведь судьба урожая зависит почти полностью от хозяина огорода, то есть от вас.

А о том, как правильно подготовить посадочный материал и как грамотно посадить его, мы вам еще расскажем.

САЖАЕМ РАССАДУ

Как ускорить размножение картофеля? Этот вопрос интересует всех людей, имеющих свой огород ли приусадебный участок.

Следует отметить то, что картофель не является культурой, которую можно рассаживать исключительно клубнями. Помните, когда мы описывали разные сорта, то упоминали о соцветиях и ягодообразовании. И наверняка не каждый огородник знает, что картофель можно выращивать посредством круглых зеленых ягод из картофеля. И это очень выгодно, так как выращивая картофель таким образом будущему урожаю не будут передаваться бактериальные, грибковые и многие другие вирусные заболевания.

Семена, находящиеся в ягодах, как правило, не успевают дозреть, поэтому собранные ягодки помещают в теплое место для того чтобы они созрели. Дозревшие в таком виде ягоды делаются мягкими, поэтому из них очень легко достать семена, которые затем тщательно промываются и хранятся в сухом месте.

Если ягод не очень много, то семена из них получают следующим образом: семенную ягоду разрежьте на пополам и выберите находящиеся там семена, разложите их на бумаге. Листы с разложенными на них семенами разместите на ровном месте, защищенном от попадания прямых солнечных лучей. Через день-два семена высохнут и прилипнут к бумаге. Затем их осторожно снимают с листов, и убирают на хранение. Однако, некоторые знающие огородники оставляют семена на бумаге, а весной, в период посева, разрезают листы так, чтобы на каждом кусочке было по одному семечку.

Если же на кусту ягод много, то семена из них извлекают совсем другим способом. После того как ягоды доспели их разрезают на несколько частей и помещают в сосуд (это может быть как глиняный сосуд, так и деревянная бочка или кадка). Эту тару заливают водой так, чтобы количество воды превышало количество семян в 2 раза. После чего сосуд оставляют в покое на один день. За это время околосеменные ткани напитаются водой и семена легко отделятся от ягодной оболочки при так называемом шелушении. После этой процедуры разложите семена на плотной бумаге или ткани, чтобы они подсохли.

Если вы хотите положить семена на хранение, то это лучше сделать в стеклянной таре. Семена можно хранить при комнатной температуре, но обязательно в затененном, а лучше в темном месте. Важно следить за тем, чтобы на них не попала влага, иначе семена либо загниют сразу, либо загниют, проклюнувшись. Ни одно, ни другое нас с вами, конечно же, не устраивает.

Перед тем как засеять семена в грунт их замачивают в воде на двое суток. Существует несколько способов выращивания семян картофеля, но мы опишем здесь один из них, самый распространенный.

За 2 месяца до последнего весеннего заморозка – приблизительно в конце февраля начале марта – проводится посев (как раз в то время, когда сажают рассаду помидоров), в такой же ящик или отдельные стаканчики, глубина лунок должна быть около 0,5 см. Если вы высаживаете в ящик, то расстояние между рядами должно составлять 4 см, а между семенами 2 см. Семена сверху необходимо засыпать небольшим слоем песком. После посадки и полива укрыть полиэтиленовой пленкой, чтобы добиться парникового эффекта. Однако, пленка должна быть оснащена небольшими отверстиями, расположенными по всей ее поверхности. Отверстия помогут почве дышать и обеспечат правильную циркуляцию влажного воздуха.

Семена дадут всходы уже через неделю (при условии, что ящик с семенами хранился при комнатной температуре). Через один месяц рассаду подвергают пикировке в грунт в теплицу или парник. По истечению одной-двух недель растения начать необходимо подвергать закаливанию, то есть организовать регулярное проветривание теплицы в теплое время дня. Это важно. Так ваша рассада постепенно научится справляться с колебаниями температуры и влажности воздуха, что значительно повысит жизнеспособность растений.

В течение этого периода необходимо провести несколько подкормок для вашего картофеля. Первую – посредством аммиачной селитры (в соотношении 20 г на 10 л воды). Вторая подкормка проводится полным комплексом удобрений, то есть в ее состав должны входить: 20 г аммиачной селитры, 20 г сернокислого калия, 40 г суперфосфата на 10 л воды, в расчете на 2 м².

Теперь мы хотим поговорить о рассаживании картофеля посредством гибридных семян.

Гибридный картофель обязательно выращивается через рассаду с пикировкой, как мы вам описали. Не пренебрегайте окучиванием и обработкой молодых побегов от болезней и вредителей.

Затратив немалые усилия и труд, вы получите вкусный и здоровый картофель.

В ящик для посадки семян еще с осени необходимо засыпать землей, в которую весной вы высадите рассаду. Ящик, заготовленный таким образом с осени лучше всего держать на балконе, для уничтожения болезней вредителя (так как на морозе эти микробы и вредители вымерзают).

В этом ящике земля должна быть по составу приблизительно схожей с

землей на вашей даче, или же прямо с нее. Это необходимо для того, чтобы при пересадке рассада меньше болела, так как ей не надо будет приживаться к новой земле.

И лишь только в апреле в подготовленный ящик высеиваются семена. Обычно высеивают около 0,5–1 г семян. По всей площади ящика семена распределяют равномерно на глубину 1–1,5 см.

Рассады должно получиться столько, чтобы можно было засеять одну сотку вашего участка. Вы можете разделить 1 г семян на два ящика, в результате чего получите более мощную и жизнеспособную рассаду.

Почву в период подготовки к высадке семян постоянно поддерживайте в увлажненном состоянии и перед посевом ее обильно увлажните. Только после того как начнут появляться всходы поливы сводят до минимума.

Ни в коем случае нельзя держать рассаду постоянно в тени, так как она станет сильно вытягиваться, и качество будет ухудшаться. Именно поэтому молодым побегам необходимо как можно больше находиться на свету. Чтобы рассада постоянно принимала солнечные лучи ее необходимо поставить на балкон или подоконник (т. е. в хорошо освещенное место). По мере надобности почву необходимо подрыхлять, чтобы клубневые зародыши имели возможность дышать и нормально развиваться.

Проросшим растениям дайте подкормку за неделю до высадки. Она приготавливается следующим образом: в 5 л воды разведите 1 ст. л. либо кристаллина, либо мочевины (пропорции берутся из расчета на один ящик).

К началу-середине мая ваша рассада достигнет в высоту около 10–15 см, это самое благоприятное время для высадки ее на участок.

Грунт для этого должен быть подготовлен, т. е. земля должна быть перекопана и находиться в чистом виде (без сорняков примесей и мусора).

Молодые побеги высаживаются на гребни (высотой около 11–15 см). Расстояние между ростками колеблется от 10 до 50 см. Это обуславливается тем, какой вы хотите получить урожай.

Если вы хотите получить много мелких клубней, то вам лучше посадить молодые ростки почаше, приблизительно на расстоянии 10 см друг от друга. При уборке такого урожая вы получите много мелких клубней, которые послужат прекрасным посадочным материалом.

Если ваша цель получение клубней крупных и очень крупных – увеличьте расстояние между растениями и вы сможете добиться желаемого результата.

Пересадку рассады из ящика в грунт лучше проводите под вечер в хорошо увлажненную предварительным поливом почву (но, если почва достаточно увлажнена, например, после дождей, то вы можете обойтись

без дополнительного полива).

Кроме того, немаловажно сильное увлажнение почвы при пересадке и в самом ящике. Это необходимо не только для того, чтобы растения легко извлекались из ящика, но и для того, чтобы при пересадке на их корнях оставался небольшой комочек земли. При соблюдении этих нехитрых условий ваша картошка не будет сильно болеть и быстро тронется в рост уже на своем «законном» месте.

Рачительные огородники, выращивая рассаду, делают небольшой ее излишек, и вот почему. Для пересадки лучше отбирать самые хорошо развитые, крепкие растения. Поэтому при некотором запасе рассады у вас будет прекрасная возможность выбора. Сажайте их в землю так, чтобы над поверхностью почвы оставалось не менее 2–3 верхних листков побега.

Не стоит беспокоиться из-за того, что в течении первого месяца ваши растения будут развиваться довольно-таки медленно, это нормально, так и должно быть. Но, после истечения этого срока побеги картофеля начинают набирать силу. В течении развития картофелю требуется дополнительный полив. В засушливое лето его надо проводить не реже 3 раз в месяц. При более влажных погодных условиях достаточно 1–2 раз. Но единственное, что вы должны будете делать регулярно – это пропалывать побеги от сорняков, окучивать их.

К тому времени, как придет пора собирать урожай, высота гребня земли возле каждого куста должна достигать не менее 20–25 см. Уборка проводится в середине сентября где-то в 15-ых числах.

Во многих странах картофель принято выращивать и размножать клубнями. При этом огородникам необходимо знать все достоинства посадочного материала, к которым относятся: посевные и урожайные качества.

К посевным качествам относятся – степень подверженности поражения вредителями и вирусными заболеваниями, масса, то есть величина клубней.

Урожайные качества зависят от места выращивания и посевных качеств материала. Кроме того, об урожайности судят и по средней продуктивности сорта.

Перед тем, как высаживать рассаду, ее необходимо подготовить к посадке. Это очень важный момент, к которому мы настоятельно рекомендуем вам отнестись очень внимательно: правильно отсортированная и правильно хранимая картошка, на следующий год может принести вам достаточно хороший урожай. И напротив, неправильное хранение и/или посадка и сортировка могут привести к тому,

что на следующий год у вас кроме разочарований и огорчений ничего не останется.

Подготовка к следующей посадке делается еще с осени, когда собирается урожай. Тогда отбирается картошка на еду и сортируются на семена. Картофель, отбираемый на семена, сортируется по размерам семенных клубней, по характерной для данного сорта окраске и форме.

Самые крупные клубни оставляйте для еды, а вот средние и не очень мелкие станут превосходным посадочным материалом. Главное, проследить, чтобы клубни, отобранные на семена, не были повреждены механически, вредителями или какими бы то ни было заболеваниями. Отобранный таким образом картофель является самым наилучшим материалом для посадки и выращивания.

Если вы хотите получить ранний урожай, вам необходимо знать, что лучшие ранние сорта – это «Красноярский ранний» и «Удача».

Для раннего картофеля необходима хорошо (глубоко) прорыхленная земля, чтобы в почву проникали воздух, тепло и вода.

Для получения хорошего раннего урожая картофель перед посадкой необходимо прорастить (с добавлением минеральных удобрений и во влажной среде).

Ну а что касается минеральных удобрений, то они так же помогают картофелю вырасти наиболее здоровым и сильным.

Вообще, не только ранним сортам картофеля нужна подкормка, все остальные нуждаются в ней не меньше, а то и больше. Особенно это касается некоторых гибридных сортов.

Если отобранные вами клубни не среднего размера, а скорее относятся к крупным, то их стоит разрезать и положить разрезом вверх, для того, чтобы срез подсох и не загнил, не заплесневел.

Первый этап непосредственной подготовки семян картофеля перед высадкой их в грунт – это проращивание их на воздухе. Отобранные семена можно разложить на плотной ткани в один слой, не очень близко друг от друга. Над разложенным картофелем неплохо поместить источник света. Это важно для повышения активности развития ростков из почек. Почки пойдут в рост, а клубни заметно позеленеют. Это верный признак того, что все было сделано правильно. Семена, которые за 2–3 дня не дали ростков следует удалить из посадочного материала и заменить на новые. Конечный итог вашего озеленения (то есть процесса лежки клубней на рассеянном свете) будет таков: если вы разрежете клубень, то вся его внутренняя поверхность будет иметь зеленоватый оттенок.

Если у вас не было возможности заранее прорастить клубни картофеля,

то вы это можете сделать за одну неделю до высадки в грунт. То есть, вы должны выдержать клубни картофеля в хорошо освещенном, светлом помещении, при температуре не ниже 15–17 °С тепла.

Если вы хотите получить ранний картофель уже в начале июля, то пророщенные на воздухе клубни за неделю до посадки необходимо подрастить во влажной смеси из перегноя и торфа (из расчета 1:1), или же просто в компостной земле.

Технология такого подращивания довольно проста: на дно ящика (или той тары в которой вы будете содержать семенные клубни), слоем в несколько сантиметров насыпается плодородная смесь. Затем, поверх нее кладутся семена, очень аккуратно, чтобы не повредить молодые отростки, сверху клубни пересыпаются землей. Второй слой семян также аккуратно укладывается и пересыпается землей.

Ни в коем случае нельзя класть таким образом семенной картофель более чем в 5 слоев, поскольку нижние ростки под действием давления верхних слоев земли и семян могут ломаться, и эффекта никакого не будет.

Существует и другой способ «спасения» вашей картошки, если вы не проростили ее заранее. На 9-10 дней картофель помещают в сухое место – оно не обязательно должно быть хорошо освещенным – при температуре около 15 градусов. Этот процесс называется подвяливанием. Именно в таких условиях происходит проростание глазков.

Есть еще один способ проращивания рассады картофеля: семенные клубни укладывают в трехлитровую банку рядами и затем помещают на подоконник для того, чтобы они дали не длинные белые ростки, а хорошие крепкие зеленые росточки.

Но нельзя, чтобы семенной картофель сильно перегревался на солнце, его периодически необходимо убирать с солнечного света. В результате у вас получится хорошие пророщенные картофелены на рассаду, которые и принесут вам хороший урожай осенью.

Очень многие огородники выращивают рассаду картошки (да и не только картошки, но и многих других овощей), в деревянных глубоких (20–25 см глубиной) ящиках, наполненных землей. Это очень удобно и практично потому, что рассаду удобно поливать. И в отличие от пластиковых и полиэтиленовых пакетов или мешков, внутри деревянного ящика вода не отпотекает, а впитывается практически вся.

Во время проращивания в помещении, где находится рассада необходимо поддерживать определенные температуру и влажность.

Днем температура не должна превышать 10–17 °С, а вечером и в

ночное время суток не ниже 4–8 °С.

Влажность должна быть достаточно высокой и находиться на уровне 80–90 %. Чтобы поддерживать такую влажность, рассаду необходимо опрыскивать водой. Если помещение слишком сухое, ситуацию можно исправить раскладыванием влажных тряпок (которые необходимо увлажнять по мере высыхания) или расстановкой неглубоких, но широких емкостей с водой по всему помещению.

Картофельные клубни начинают прорастать на глубине 10 см при температуре 3–5 градусов. Наиболее благоприятная температура почвы для картофеля в период развития почек и роста около 14–16 °С.

В этот период клубням необходимо провести одну подкормку. Она производится только тогда, когда ростки дали всходы высотой от земли на 2–3 см.

Подкормка производится следующим образом: 2 ст. л. нитроаммофоски или нитрофоски разводят в 10 литрах воды, этот раствор необходимо тщательно перемешать и лишь потом поливать проросшие клубни.

Подкормка растений делается для того, чтобы пересаживаемая рассада легче перенесла высадку в грунт. А также для дальнейшего хорошего роста без болезней.

По истечении полутора недель после того, как появились всходы, необходимо осмотреть «плантацию» на предмет непроросших семян. Сейчас самое время для того, чтобы удалить погибшие и подсадить новые клубни.

По истечении трехнедельного срока выросшую рассаду, вместе с клубнями осторожно высаживайте в лунки (но только после тщательного полива) так, чтобы 1/3 молодой ботвы находилась над поверхностью удобренной почвы. Расстояние между лунками не должно быть меньше 20–25 см друг от друга, а между грядками около 0,5 м.

Картофель можно выращивать и отводками. Но его можно вырастить только из высококачественных, ценных сортов. Но не в коем случае его нельзя резать. Делается это следующим образом.

Проращивайте клубни в трехлитровых банках, как мы уже описывали на ограниченном свете около двух недель, чтобы ростки получились длинные, но достаточно сильные. После этого клубни высаживайте в ящик, пригибая ростки к земле и прикапывая их. Очевидно, что вашей целью является – получение хорошего урожая, поэтому вам лучше выбирать самые крупные и сильные побеги картофеля. Когда побеги дадут корни (еще через пару недель), их можно отделить от материнского клубня и высадить в отдельный ящик, который поместить на рассеянном свете,

чтобы отводки набрали силу и спокойно переболели.

Под конец апреля, начало мая отводки вам необходимо пересадить в грунт. Расстояние между отводками должно быть около 20 см, а расстояние между грядками 40–45 см. После того как вы посадили отводки в грунт их необходимо на некоторое время укрыть пленкой. В таком состоянии они должны проращиваться при солнечном (рассеянном) свете, до тех пор пока ростки не вырастут от земли на несколько сантиметров.

Можно попробовать вырастить ультраранний картофель. Его выращивание проводят комбинированно, то есть, сначала семенной материал проращивается на свету, а потом доводится до посадочной готовности во влажном торфе, смешанном с песком и опилками.

Как это делают? За шесть недель до высадки в открытый грунт начинают проращивать семенные клубни на рассеянном свете при комнатной температуре (в результате, чего появляются короткие «световые» ростки). Приблизительно за 8–9 дней до посадки пророщенные клубни раскладываются вершинами вверх в ящики, дно которых засыпано смесью торфа с землей.

После того, как вы аккуратно разложили клубни, пересыпьте их чистым торфом слоем в 1–2 см. Внешняя температура не должна превышать 20 °С. Спустя одну неделю у клубней начинают появляться корни и зеленые ростки. Такую разновидность рассады, как и многие другие, в грунт лучше пересаживать с комом влажной земли из ящика, в котором проросли клубни.

Картофель, выращенный таким образом практически через 30–40 дней после проростания дает хороший урожай.

Есть метод размножения картофеля – делением куста, при этом здоровые клубни проращивают на рассеянном свете и высаживают в грунт либо целыми клубнями либо половинками. Однако, следует заметить, что целый клубень стеблей дает гораздо больше, и они, как правило, всегда бывают очень сильные. Рассаживаются же эти клубни следующим образом: расстояние между растениями – около 30 см, а между грядками 60–70 см.

Когда ваши всходы достигнут в высоту приблизительно 10–15 см, приступайте к делению куста. Важно помнить, что деление куста нужно провести до его бутонизации.

Деление куста производится следующим образом. Утром, в день, когда вы собираетесь проводить эту операцию, обильно полейте кусты, подлежащие делению. Вечером, когда земля хорошо пропитается влагой левой ладонью захватите половину ростков куста и придерживайте так,

чтобы при делении они не вышил из земли. Правой же рукой захватите вторую половину ростков и тяните вправо и вверх. Тянуть сильно и резко нельзя, так можно оборвать молодые корешки.

Отделенные части подлежат немедленной пересадке подготовленные гряды или лунки. Причем в землю отделенные ростки сажают так, чтобы они сидели в грунте глубже чем росли на 1–2 см. После чего сразу же поливаются. Рассаживание производится также как и в первый раз (30х60-70 см). Такой способ разведения картофеля оправдывает себя в основном на низких и влажных участках. Посаженные ростки поливают, рыхлят междурядья.

Многие сорта можно размножить имея 1–3 клубня. На проращивание ростков, и ускорение их выращивания требуется, приблизительно около 2 месяцев. При размножении картофеля ростками, клубни помещаются на свет при температуре 12–16 °С. Чтобы верхушки проросших ростков не засохли, их необходимо опрыскивать водой.

Клубни начинают прорасти в первых числах апреля. Ростки, пророщенные на свету, будут хоть и короткими, но зато толстыми и крепкими, цвет у них может быть темно-зеленый либо фиолетово-красный.

На одном клубне глазки (почки), будут распускаться неодновременно. Первыми начнут прорасти верхушечные, затем расположенные ниже глазки. Когда ростки достигнут 4–6 см, их аккуратно отделяют от клубня у самого основания и сразу же сажают в заранее подготовленное место (это могут быть: парник, теплица, ящик, укрытые прозрачной пленкой грядки). Земля, в которую высаживаются ростки должна быть рыхлой и удобренной перегноем.

Сажают ростки на расстоянии 7 см друг от друга, глубина же зависит от длины ростка. Из земли он должен выступать на 1/3 от всей своей длины. Молодые посадки необходимо хорошо поливать, и до того как саженцы приживутся их необходимо затенить (укрыть) от солнца.

Позже на клубнях, оставленных для дальнейшего проращивания, отделяют новые ростки, после чего их укореняют, также как и в первом случае. Новые высаженные ростки поливают водой комнатной температуры. Спустя одну неделю они начнут зеленеть, что они прижились и тронулись в рост. Еще спустя 3 недели полученную рассаду картофеля высаживают в открытый грунт по схеме 60х30 см.

Урожай картофеля, рассаженого по такой методике, собирается в обычные сроки, это приблизительно около 100 дней (хотя есть сорта картошки, которые собираются уже через 80 дней).

Существует и такой способ выращивания картофеля, как посадка его

под зиму.

В наше время этот способ довольно приемлем, так как зимы сейчас преимущественно теплые, а снега выпадает достаточно, чтобы посаженные в зиму клубни не вымерзли.

Для такого типа рассадки берутся клубни поздних сортов. Материал для посадки не должен быть слишком крупным, лучше отдать предпочтение клубням среднего размера. И еще, перед самой посадкой их надо немного прозеленить на солнце. Такие клубни меньше всего подвергаются обморожке.

Посадка проводится по следующим правилам: на дно бороздки кладется или трава, или солома, затем выкладывается сам клубень и только после этого его засыпают землей.

Такой вид посадки очень удобен, так как весной этот засеянный участок не нужно будет перекапывать. Но он требует к себе определенного ухода, то есть вам придется пораньше заняться окучиванием всхожих ростков – перестраховаться на случай непредвиденных заморозков, а чтобы ваши посадки не вымерзли их необходимо немного пересыпать перегноем, только в этом случае ваши саженцы останутся целыми.

Если вы пробуете этот способ впервые, то лучше не рисковать большими площадями посевов.

Картошку можно рассадить и так. Заготовленные с осени на рассаду клубни хранятся в погребе при температуре 1–3 °С. К весне, когда картошка прорастет, аккуратно доставайте ее из погреба, чтобы не повредить молодые выросшие ростки.

Картошка, пророщенная для рассады, разрезается так, чтобы на сажаемой, в заранее подготовленный ящик, половине клубня находилось не менее 1–2 пророщенных глазка (почки).

Такой разрез картофеля способствует прорастанию большого количества глазков (почек), в результате чего количество стеблей на клубне увеличивается почти на 2 штуки. Это, конечно же, влияет и на урожай, то есть его объем может увеличиться (в зависимости от сорта посаженной картошки) на 15–50 %.

Разрезание посадочного материала делается весной, но не позднее чем за 1,5 месяца до посадки.

Росток, выращенный из глазка, должен быть не менее 7–8 см, а в ящик вы сажаете клубень так, чтобы его росток виднелся из почвы на 2–3 см.

Также на картошке можно сделать поперечный кольцевой надрез, который также как и разрез по всему картофелю способствует прорастанию глазков (почек). За таким картофелем нужно так же

ухаживать как и за полностью разрезанным картофелем.

Такой разрез делается на глубину одного сантиметра, и только продезинфицированным ножом, дабы не занести в посадочный материал никаких микробов и нежелательных вирусов.

Земля в ящике или коробке, в которую вы собрались пересаживать рассаду, должна быть удобрена торфом или перегноем, для того, чтобы ваши всходы лучше принялись.

Землю с растущими клубнями можно обрабатывать 1 раз в неделю слабым раствором перманганата калия (марганца), можно также и гуматом натрия, который улучшает устойчивость картофеля к различным вирусным заболеваниям, кроме того также он на много ускоряет рост побегов картошки.

Освежить семенные клубни можно с помощью соленого раствора. Этот соляной раствор можно приготовить из мочевины (карбамид) 1,9 кг развести в 10 л воды.

Еще именно так проводят предварительную проверку семян. В этот раствор опускают клубни, здоровые потонут так как в них находится сухое вещество и крахмал, а слабые и больные клубни начнут всплывать поскольку в них не имеется таких веществ.

В таком растворе клубни нельзя держать более одного часа, но для того чтобы хорошие клубни отделились от больных достаточно всего около трех минут.

После того как вы отделили здоровые семенные клубни от плохих, их необходимо промыть чистой водой и высушить. После такой процедуры ваши шансы на получения хорошего урожая значительно увеличатся.

Очень интересно то, что если опрыскивать проращиваемые клубни 8 %-ным раствором мочевины, всходы появляются на несколько дней раньше. Этот раствор приготавливается очень просто: возьмите 800 г мочевины и разведите в 10 л воды.

Опрыскивание проводить лучше не при солнечной погоде, так как на солнце этот раствор быстро испарится и на клубнях могут появиться ожоги, но, в то же время, ни в коем случае не проводите опрыскивание и при дожде: раствор просто смоеется и от него не останется и следа. Поэтому перед вами стоит задача, выбрать наиболее приемлемую погоду для этого мероприятия.

Есть способ подвяливания картошки, когда семенные клубни раскладывается на чердаке или кладовке на полторы недели. Этот способ приводит клубни к тому, что всходы на них появляются быстрее и раньше.

Чтобы повысить урожайность посевного материала, его можно

обработать раствором бора, марганца и меди, из расчета 1 л раствора на 10 кг посадочного материала.

Приготавливается раствор следующим образом: 0,5 ч. л. размешивайте в 10 л горячей воды, а затем долейте в основной раствор марганцовки и борной кислоты.

Можно рискнуть и начать высаживать картофель раньше, как только земля прогреется до температуры 6–8 °С. Это выгодно тем, что всходы рано высаженного картофеля появятся гораздо раньше основных огородных посадок, и колорадский жук не сможет сильно повредить ваш будущий урожай.

Если хотите попробовать, то можно от поророщенных клубней отломить половину ростков и посадить их в грунт (хорошо увлажненный), а клубни послужат вторичным материалом для посадки.

Существует еще один незамысловатый способ выращивания картофеля на приусадебном участке. Вам необходимо будет с одного клубня тонким слоем срезать шкурку с глазками (почками), затем немного подвялить ее, и уж потом высаживать в грунт. Этот способ очень хорош своей экономичностью, так как с одного клубня таким образом можно будет срезать несколько почек (глазков), и высадить их в грунт.

Можно попробовать и следующий метод выращивания картофеля, он немного похож на предыдущий, только в этом случае вырезаются одни глазки (этот способ называется выращивание глазковой рассады).

Семенной картофель выращивается, как и в основном способе на рассеянном свете в комнатных условиях не менее 2,5 недель до появления хорошо сформировавшихся ростков. После чего производится вырезка глазков вместе с мякотью картошки. Затем глазки помещают в теплицы или же в парники высаживая так, чтобы расстояние между ростками составляло 8 см, и расстояние между грядками было 8 см. После чего вам необходимо будет присыпать их торфом приблизительно слоем около 2 см.

В помещении, где будет прорастать ваша рассада, температура воздуха должна быть не ниже 15–20 °С. По истечении 2 недель из глазков (почек), прорастают молодые, крепкие зеленые побеги с хорошо развитой корневой системой. Такие ростки хорошо переносят пересадку в грунт.

При пересадке на ваш приусадебный участок молодые побеги не обязательно присыпать почвой или удобрениями. Когда вы будете помещать пророщенные клубни в лунку, туда можно внести немного золы или перегноя.

ВЫСАЖИВАЕМ В ГРУНТ

Существует несколько видов посадки картошки в грунт. Среди огородников (любителей и «профессионалов») они широко распространены и иногда называются несколько необычно.

Первый, классический и самый распространенный способ посадки картофеля – высадка семян в лунки.

Почва готова, семена пророщены, пришло время посадки. Берите лопату! Посадка в лунки – не самый легкий, но самый продуктивный способ. При нем лунки располагаются ровными рядами, и чтобы ваши рядки не сдвигались и не «вихляли» можно воспользоваться дедовским способом разметки посевной площади.

Возьмите две прочные палки (прекрасно подойдут и арматурины, к которым огородники так любят подвязывать помидоры) и веревку длиной не меньше ширины вашего участка. Втыкайте палки по краям участка и на высоте 10–15 см от земли натягивайте на них веревку. Все, разметка этого ряда закончена. Начинайте копать лунки на глубину штыка шириной не менее 40 см. Лунка должна отстоять от лунки на 50–80 см. После этого в лунки разложите семена ростками вверх. Это первый этап.

Второй этап начинается с разметки нового ряда. Палки с натянутой между ними веревкой отодвиньте на 90-100 см от предыдущего ряда и снова воткните в землю. Дальше все происходит также, как и на первом этапе с той лишь разницей, что земля из лунок второго ряда откидывается в лунки предыдущего. Таким образом после окончания посадки все ряды, кроме двух крайних будут засыпаны землей. Наверняка на обочинах участка у вас окажется достаточно земли, чтобы засыпать крайние рядки.

И на заключительном этапе вам останется лишь разровнять участок граблями, чтобы на нем не оставалось холмиков и провалов.

А теперь давайте поговорим о любимом многими огородниками способе высаживания картошки в грунт – «ленивом» способе.

Этот способ хорош тем, что не изматывает огородника постоянными упражнениями типа наклонились-выпрямились. На вскопанной и соответственно удобренной земле сделайте ряды. Копать лунки под картошку не надо, просто возьмите длинную палку диаметром не менее 5 см и этой палкой продавливайте углубления в рыхлой земле приблизительно около 20 см глубиной. В каждую проделанную ямку кладите по одному клубню (или его части, если вы решили разрезать клубни) семенного картофеля. Затем, когда посадка будет закончена, возьмите грабли и просто «разграбьте» весь участок так, чтобы ямки были засыпаны землей.

Однако, нельзя не отметить и того, что у этого способа (как, впрочем, и

у всех легких путей) есть и свои недостатки. Первый заключается в том, что если вы будете таким образом сажать клубни с очень длинными ростками, то попросту рисуете их пообломать. Второй – нет гарантии, что семена лягут именно ростками вверх. А, как вы знаете, клубень даже с очень хорошими ростками, но уложенный ими вниз, будет прорастать гораздо дольше, нежели посаженный правильно.

Следующий способ называется «на гребешки», смысл его заключается в том, что семенная картошка сажается не в лунки, а на гребешки. Но этот способ применим только в тех районах где теплый климат и большая влажность, либо же тогда, когда земля прогрелась до температуры 6–8 °С. В последствии лунки присыпаются землей (но только не горячей). Как и в предыдущем способе землю нельзя утрамбовывать.

Способ «на гребешки» имеет три разновидности, которые мы сейчас и опишем. Первая немногим отличается от предыдущего (точнее, его тоже можно отнести к ленивым). В разрыхленной почве мотыгой или крепкой палкой обозначьте борозды глубиной не более 5 см. Затем в эти борозды разложите семена и мотыгой нагребите гребешки. Кстати, если климат вашей области позволяет использовать эту разновидность посадки картофеля, то вы будете избавлены от первого окучивания.

Вторая разновидность «гребешков» выглядит следующим образом. Мотыгой нагребите гряды, чтобы семена были покрыты землей не менее, чем на 10–15 см. Этот вариант также избавляет огородников от первого окучивания.

Третья разновидность «гребешков» разработана специально для участков, на которых грунтовые воды подходят очень близко к поверхности. Перед посадкой картофеля гребни делаются, как уже было сказано, только в тех случаях, когда участок под картофель весь год обещает быть слишком влажным. Постарайтесь подгрести землю, сформировав из нее довольно высокие гряды, в которых вы потом и станете делать лунки. Высота каждого гребня должна равняться 15 см. Оптимальным между гребнями будет расстояние 60–70 см. А когда придет очередь до посадки, лунки под картофель делайте на глубину 6–8 см.

Помимо выше описанных, существует еще и метод, который в народе называется «мокрая посадка». Этот способ особо актуален для засушливых районов и для проблемных сухих почв, когда посадка иными методами оказывается очень рискованной.

Сделайте лунку глубиной на штык лопаты, присыпьте ее смесью золы и перегнившего навоза. После этого залейте лунку водой так, чтобы ее уровень не достигал краев на 5–7 см и дайте воде впитаться почти

полностью. Затем в эту мокрую лунку укладывается картофель. Если вода впиталась не полностью, чтобы клубень не «плавал» то есть не переворачивался ростками вниз, его необходимо несильно вдавить в мокрую землю.

В народе имеет немалую популярность и такой способ: молодые пророщенные семенные клубни осторожно высаживают в бумажные стаканчики (можно из-под мороженого) их держат при рассеянном свете до тех пор пока картофельные ростки не достигнут в рост около 10 см. После чего молодые ростки, не извлекая из стаканчика, высаживают в грунт. В земле этот бумажный стаканчик сам по себе растворится и не будет мешать развитию корней, не будет являться препятствием проростанию клубней. Кстати, этот способ является наименее травматичным для молодых растений, но, с другой стороны, требует немалых площадей для выведения рассады.

Существует еще один немудреный способ высадки картофеля: семенная картошка сажается рано и в грязь.

Немного пророщенные клубни высаживаются почти сразу после схода снега. Как только снег сойдет по участку, где будет посажена картошка, разбрасывается зола. Что касается золы, то она обязательно должна быть древесной, поскольку является хорошим удобрением и отличным прогревателем почвы.

В древесной золе имеются кальций, магний, фосфор, и многие микроэлементы, поэтому у картофеля, удобренного этой золой, сильно повышается урожайность.

Ни в коем случае нельзя удобрять землю продуктами перегорания синтетических веществ, т. к. это плохо отразится не только на урожае, но и на почве, в результате, чего она может стать не пригодной для посадки не только картофеля, но и других овощных культур.

Золу желательно рассыпать тогда, когда стоят солнечные, теплые дни, до следующего похолодания.

Не бойтесь ранних посадок картофеля, он, при правильной агротехнике, не боится морозов. Но зато вы получите ранние всходы, которым не будет страшен колорадский жук.

Но помните, что не вся картошка одинакова, есть сорта морозоустойчивой картошки, а есть и такие – теплолюбивые – которые при температуре -1...-2 °С могут вымерзнуть. Даже при относительно высокой влажности посадочный материал теплолюбивых сортов может погибнуть.

Надеемся, что наши советы помогут вам определиться с рассадкой и посадкой рассады картофеля, к способам их посадки и вы не однажды

прибегнете к ним.

ПОЛИВ

Картофель известен огородникам как овощ, не требующий многократного полива: он может расти в засушливой области, и для нормального произрастания ему будет достаточно 2–3 более или менее интенсивных дождей за сезон. Поэтому, при выращивании картофеля считайте осадки, выпавшие за это лето (достаточно уметь считать до трех), и в случае недобора, не ждите милостей от природы и займитесь поливом самостоятельно.

Заливая свою плантацию водой, помните о том, что засухоустойчивые растения очень чувствительны к переизбытку влаги, и постарайтесь не переусердствовать в своем благородном деле спасения урожая от полного исчезновения с лица огорода.

В противном случае, вы добьетесь того, что корни бедных растений сгниют от переизбытка влаги и молодые побеги зачахнут.

Поливать картофель надо из расчета не менее 1/3 ведра на куст, утром или ближе к вечеру, но только не в самое жаркое время суток. Хотя, при обдуманном подборе места для выращивания урожая, вы имеете возможность избежать необходимости заниматься поливом.

Если, например, сажать картошку вблизи водоемов, в хорошо увлажненную почву, для получения хорошего урожая вообще не понадобится искусственного полива: воды, содержащейся в земле, будет вполне достаточно для нормального протекания всех жизненно важных процессов этого растения.

До появления на кустах бутонов, картофель проявляет относительную выносливость к отсутствию влаги, но при появлении и росте клубней, которые начинают наливаться во время формирования бутонов на кустах, недостаточное снабжение картошки водой, будет преступной халатностью с вашей стороны по отношению к беспомощному растению.

Согласно гениальной теории всемирно известного ученого-картофелеведа А. Г. Лорха, если уже после образования клубней, растения более одной недели не видели воды, рост клубней существенно замедляется, вплоть до прекращения развития. Хотя внешне это может никак и не проявляться: стебли растения будут нормально расти и развиваться, радуя вас своим жизнеутверждающим видом, в то время, как корешки и неразвившиеся клубни будут чахнуть от засухи.

В такой ситуации картофель необходимо поливать по каждой борозде через каждые 5–6 дней. При этом, согласно среднестатистическим данным, правильно ухаживая за картошкой в этот важный для ее жизни период, вы можете добиться того, чтобы за одни сутки каждый клубень стремительно набирал массу. Статистика утверждает, что общая масса прироста клубней

на 1 м² площади посева составляет около 100 г.

Поэтому, следите за тем, чтобы не пропустить сроки бутонизации и вовремя снабдить урожай влагой. Для раннеспелых сортов это время приходится примерно на середину-конец июля, для среднеспелых – это август месяц.

Для того, чтобы определить нужный момент, обратите внимание на календарь, и если окажется, что ориентировочные сроки близки, выкопайте с помощью лопаты со своего огорода один кустик картофеля, и посмотрите на его корни: если на них начали появляться клубни, значит пора всерьез подумать о поливе, а если нет – проведите еще одну проверку несколько позже.

Возможно, вам будет немного жаль рвать свою картошку с корнями, тогда выкапывайте ее осторожно, чтобы не повредить важнейшие части корневой системы. После проведения комиссии, можете попытаться приспособить ее на старое место, возможно, этот куст еще не потерян для вас безвозвратно и внесет свою скромную лепту в ваш будущий урожай.

Существует хороший способ проверить, требует земля полива или нет – возьмите круглую палку, диаметром 20–25 мм, воткните ее в почву и вытащите: если на палке осталась земля, то полива картошка не требует, а если нет, то следует ее полить.

Существуют многие сорта картофеля, засухоустойчивость которых испытывать не рекомендуется. Из раннеспелых сортов своей привередливостью к наличию в земле влаги наиболее известны следующие разновидности: Караот, Рези, Удача из среднеспелых: Эффект, Сентябрь, Десница. Поздние сорта гораздо лучше переносят недостаток влаги и в усиленном поливе не нуждаются.

Вышеперечисленные капризные сорта следует поливать примерно два раза в месяц, в отличие от остальных видов, которым достаточно одного полива за это же время.

Насчитывается очень много способов снабжения картофеля водой: стандартный, всем известный, ведрами или более удобный, из шланга.

Если на вашем огороде отсутствует водопровод, полив можно существенно облегчить, расположив на участке какую-нибудь большую емкость с водой: это может быть цистерна, крупная бочка или несколько бочек и так далее. Заполнив один раз эту емкость, вы можете довольно долго (как долго зависит от объема цистерны) черпать из нее воду, чтобы питать влагой свой огород.

Вы можете приварить к своей бочке кран или вентиль, присоединить шланг и оставить в покое ведра. Теперь вы сможете поливать свою

картошку, вручную поднося к каждой лунке шланг. Для того, чтобы струя воды не размывала грунт и не наносила ущерб корневой системе растений, на шланг следует надеть что-то вроде лейки, которая разбрызгивала бы воду тонкими струйками.

Можно соорудить специальную подставку, в которую закреплялся бы шланг так, чтобы он мог свободно вращаться по окружности, одеть на него такую же лейку и установить этот агрегат в центре огорода так, чтобы вода, льющаяся из него доставала до самых дальних уголков огорода. Такой способ полива является не очень экономным, поэтому его лучше организовывать только в том случае, если вам доступен водопровод. Дальность полета струи при этом можно регулировать с помощью вентиля, через который вода из трубы поступает в шланг.

Кроме того, сейчас в продаже появилось много насадок фонтанного типа, которые позволяют так мелко распылять струю воды, что она практически превращается в водяную пыль, которая, в свою очередь, служит прекрасным дождевателем.

Такой способ полива будет более эффективным и безопасным для урожая, чем снабжение огорода водой непосредственно из шланга, так как при этом не будет происходить тот размыв почвы, который происходит при падении струи, не прошедшей через этот чудесный разбрызгиватель.

Вам будет приятно наблюдать за тем, как ранним утром мельчайшие капельки прохладной влаги, попадая в свет лучей появившегося на горизонте солнца, будут, переливаясь всеми цветами радуги, падать на почву и просачиваться сквозь нее для того, чтобы, растворив в земле минеральные вещества, дать вашим овощам все необходимое.

Если давления воды будет недостаточно или ваш огород слишком велик, и струя воды не достает до самых отдаленных уголков участка, рекомендуется прорыть канавки, по которым будет течь не впитавшаяся в землю вода и доходить до кусков, которые находятся на самых окраинах посадок.

Или вы можете сделать приспособление для закрепления шланга таким образом, чтобы он был не вбит в землю на своем колышке, а переносным. Тогда, снабдив водой какую-нибудь одну область огорода, вы можете поместить его в центр другой, еще не тронутой влагой. Только позаботьтесь о том, чтобы длина шланга и масса подставки позволяли спокойно маневрировать по вашему картофельному полю.

Однако, такой способ полива имеет один существенный минус – им нельзя пользоваться во время цветения картофеля, потому, что вода, устремленная на цветки картофеля, смывает с них пыльцу, а это приведет к

тому, что как надземные (имеются в виду ягоды), так и подземные плоды, то есть клубни, развиваться не будут.

Если вдруг у вас возникла острая необходимость полить огород именно во время цветения будущего урожая, рекомендуется забыть о столь совершенном и удобном методе полива, как фонтанирование, и взять в руки ведра или шланги.

Вместо того, чтобы ходить от лунки к лунке с ведрами наперевес, останавливаясь перед каждым кустом, можно подумать о поливе еще при посадке картофеля и выполнить на огороде грядки. Причем сделать их следует таким образом, чтобы вы могли поместить в канавку для воды шланг и спокойно заняться каким-нибудь другим, также неотложным делом, зная, что поток воды самостоятельно, без вмешательства разумного существа обойдет все кусты и доставит влагу адресату.

Для того, чтобы напор воды, рвущийся из вашей поливальной машины не размывал почву, обнажая овощные корни, столь чувствительные к внешним воздействиям, подложите под шланг какой-нибудь лоток или дощечку, о которую будут разбиваться потоки выбрасываемой шлангом жизненно необходимой растениям жидкости, способной при таких условиях стать губительной для вашего урожая.

Сила напора, усмиренная воздвигнутым вами препятствием утихнет настолько, что вода, осторожно стекающая по желобку, будет омыwać кусты, не принося их здоровью никакого вреда.

Обладателям небольших участков нет смысла ворочить по огороду громадные цистерны или изобретать хитроумные механизмы для увлажнения земли. Возможно, более целесообразным будет полив из обычных ведер, ведь картофель – засухоустойчивое растение и поливать вам его придется не так уж и часто.

Здесь мы немного забежим вперед и скажем, что полив огорода можно совместить с обогащением почвы: для этого вы можете разбросать перед увлажнением в районе каждой лунки навоз или компостные удобрения, которые при поливе уйдут вместе с водой в землю.

После того, как прошел дождь, или вы сами хорошо полили урожай, почву необходимо прорыхлить граблями или мотыгой. Это делается на следующее утро для того, чтобы предотвратить образование корки.

Все, наверное, видели эту корку, покрытую трещинами. Такие трещины образованы мельчайшими каналами, содержащимися в почве, которые называются капиллярами. Через систему этих капилляров почвенная влага, находящаяся там после дождя или полива, осуществленного вами, очень интенсивно испаряется в окружающую среду, при этом земля быстро

сохнет.

Кроме этого, эта корка очень плотная, а единственные отверстия в земле заняты испаряющейся водой, это приводит к тому, что корни возделываемой вами культуры будут страдать от недостатка атмосферного воздуха, который, как известно необходим картофелю не менее, чем влага.

При рыхлении почвы эта система капилляров разрушается, в результате чего вода, содержащаяся в земле, не так быстро улетучивается безвозвратно в окружающую среду, а оставшись там, где она больше всего нужна, усваивается корневой системой растения. Поэтому рыхление земли еще называют сухим поливом.

Рыхление обычно проводят специальными рыхлilками, похожими на трезубцы со слегка загнутыми книзу зубьями. Однако, если у вас по какой-либо причине в нужный момент под рукой не окажется необходимого инструмента, не отчаивайтесь, его легко заменит какая-нибудь тонкая (10–15 мм в диаметре) палочкой. Стараясь рыхлить так, чтобы корка уничтожалась полностью (особенно в непосредственной близости стеблей картофеля), но следите при этом за тем, чтобы вы своими операциями не повредили и не изуродовали важнейшие надземные и подземные части растения.

ПОДКОРМКА

Ни одно культурное растение, даже такое неприхотливое, как картошка, не станет развиваться на земле, непригодной для роста. Поэтому, если вы хотите собрать богатый урожай не только сорняков, но и картошки, есть смысл подумать о состоянии почвы.

Выше мы рассказали вам, как удобрить почву, подготавливая ее к посадке семян. Сейчас же мы хотим поговорить о том, как удобрять участок во время роста картофеля. Грамотно проводя удобрение, можно добиться феноменальных результатов: со сравнительно небольшой площади собрать такое количество урожая, что можно на несколько последующих лет, при правильном хранении, забыть о трудностях огородных хлопот, связанных с выращиванием картофеля.

Кроме того, подкормку в почву следует вносить в том виде, который наиболее доступен для усвоения растениями.

К таким формам удобрений относятся специальные органо-минеральные гранулы, которые содержат в себе все необходимые вещества, столь нужные для произрастания этого полезного овоща.

В гранулах влаги содержится намного больше, чем в почвах, в которые их вносят, и благодаря этому, удобрения, заключенные в гранулах, усваиваются гораздо эффективнее: они быстрее растворяются в земле и активной поступают к картофельным корням.

Кроме этого в органо-минеральных гранулах содержатся такие вещества, благодаря которым, в почвенной микроне, окружающей ее, повышается температура на 1–2 °С, что будет очень благоприятно для отдаленных мест с холодным климатом.

Специальная защитная оболочка капсулы обладает такими свойствами, что содержащаяся в них подкормка, не может быть безвозвратно вымыта в почву или преобразована в какое-нибудь нерастворимое вещество, существующее в нерастворимом состоянии, благодаря чему, они применимы не только для северных районов, но и для любых других, но все-таки для тех мест, в которых лето короткое и холодное, они наиболее приемлемы.

Одна органо-минеральная гранула крупных размеров и массой 100 г обладает таким составом: 88 г перегноя, 7 г суперфосфата, 3 – калийной соли и 2 – аммиачной селитры.

Существуют и более крупные гранулы, имеющие массу 150–200 г. Они обладают примерно такими же свойствами и составом, лишь с той разницей, что в более крупных капсулах содержится больше перегноя.

Итак, как вы видите органо-минеральные гранулы обладают наиболее оптимальным составом и применимы для выращивания картофеля.

Оригинальным способом обогащения земли под картошку является помещать в лунку вместе с картошкой семена бобовых растений. Эти две культуры на одной «жилплощади» не только не будут мешать друг другу, но, даже напротив, окажут друг на друга поразительно полезное действие.

Причина такого удивительного симбиоза заключается в том, что корни всех бобовых растений: гороха, фасоли и других всем известных культур, создают благоприятную среду для развития клубеньковых бактерий.

Эти полезные микроорганизмы известны тем, что в процессе своей жизнедеятельности улавливают газообразный азот из атмосферы и перерабатывают его в соли и ионы, которые попадают в почву.

Вещества, содержащие азот, невероятно полезны для картофеля, кроме того, такой вид подкормки более предпочтителен искусственному внесению в почву азотистых удобрений, так как вещества, образованные и попавшие в землю таким образом, будут намного лучше усваиваться любыми растениями, в том числе и картошкой.

А еще этот способ, помимо внесения в почву азота, гарантирует, что кроме хорошего урожая картофеля, вы получите и богатый урожай бобовых культур, существенно сэкономив при этом на грядочном пространстве.

Помимо подкормки весной и осенью, о которых мы писали чуть выше, для картошки будет очень полезна подкормка перед рыхлением, при этом полезные вещества наиболее оптимально перемешиваются с почвой, в результате чего лучше усваиваются корневой системой растения.

Приготовьте для этого необходимое количество древесной золы, и перед тем, как рыхлить свой огород, осыпьте ей землю возле каждого куста, руководствуясь при этом тем, что соотношение удобрения должно быть приблизительно 0,3–0,5 кг на 1 м².

Мы предлагаем активно использовать для подкормки картофеля золу потому, что в этом удобрении содержится большое количество калия, который значительно ускоряет развитие этой культуры. Под действием калия, размеры клубней резко увеличиваются. Однако стоит помнить, что его переизбыток в почве может привести к тому, что ваша гигантская картошка будет пугать вас своими не очень приятными (а может и очень неприятными) вкусовыми качествами.

Очень трудно ориентироваться во всем том многообразии вариантов обогащения почвы, и то, что предложено вам в этой главе – всего лишь небольшая часть всех существующих возможностей.

ΠΡΟΠΟΛΚΑ

Прополка – одно из самых ужасных слов для любого человека, который когда-либо занимался огородом: безжалостное солнце, плавящее кожу, назойливые мухи, окончательно потерявшие страх и совесть и ваши главные враги – сорняки, поражающие своим упрямым стремлением к жизни и почти фантастическим бессмертием.

Посадив на огороде картофель, вы становитесь его хранителем, соответственно, вам автоматически вменяется в обязанность создавать все условия для нормального развития питомца. Но не думайте, что мы пытаемся напугать вас, нет, мы просто хотим подготовить вас морально к выполнению этого ответственного дела, от которого, может быть зависит жизнь вашего урожая.

Возможно, кто-то из читателей скажет: «И что же такого сложного в прополке, что про нее даже пишут книги?», на что мы возразим – этот труд не так уж и прост, как может показаться на первый взгляд, прочтите все, что мы знаем об этом виде деятельности и, быть может вы почерпнете для себя что-нибудь такое, о чем больше ни от кого никогда не узнаете.

Прополкой картошки огородниками обычно преследуются две цели: уничтожение сорняков и окучивание, то есть только разрыхление почвы в районе кустов для того, чтобы предотвратить испарение влаги из почвы, и нагребание небольших кучек почвы к стволам, чтобы клубни имели возможность формироваться и развиваться.

Поговорим сначала о первой цели этой благородной миссии. Беспощадно лишайте жизни все сорняки, напрашивающиеся в соседи к вашему картофелю, вырывая из земли при этом не только побеги, то есть надземные части, но, главным образом корни. Поэтому, несмотря на все неприятные ощущения, связанные с этим, прополка вручную более предпочтительна, чем освобождение поля от сорняков с помощью режущеклюющих инструментов, то есть мотыг.

Сорные растения обладают гораздо большей жизнеспособностью, чем культурные: у сорняков длиннее и сильнее корни, они быстрее растут, более выносливы к недостатку влаги и минеральных веществ, поэтому, произрастая рядом с полезными растениями, они начинают конкурировать с ними и побеждают их в этой борьбе, что приводит к угнетению культур.

Следите за тем, чтобы после проведения прополки корни этих сорных растений были удалены с участка, а также, чтобы их семена не разбрасывались по нему, иначе на смену уничтоженным вражеским полчищам придут следующие, такие же (если не более) многочисленные поколения вредителей.

Вырванные сорняки могут даже принести вам пользу, если бросить их в

компостную яму (только не на участок соседей). Но ни в коем случае не оставляйте их на огороде – многие растения способны размножаться листьями, стеблями и другими частями своего растительного тела.

Кроме этого, возможно вам будет интересно знать, что многие сорняки, согласно рецептам народной медицины, могут служить лекарственным сырьем для борьбы со многими болезнями: например, отвар из лопухов очень полезен при заболеваниях щитовидной железы, а из листьев одуванчика можно приготовить салат, обладающий своеобразным вкусом и приносящий пользу страдающим болезнями желудка или авитаминозом.

Первую прополку следует осуществлять спустя недели две после посадки картофеля, когда появятся первые сорняки. Сроки последующих инквизиций определяйте самостоятельно, на глаз, по мере развития угнетателей урожая.

Однако знайте, что дикие растения создают особый микроклимат, являющийся благоприятным для жизни многих полезных насекомых, которые способны бороться с некоторыми членистоногими огородными вредителями, и в частности со стихийным бедствием всех любителей картофеля – колорадским жуком.

В связи с этим, довольно целесообразным будет отвести на огороде место, на котором вы ничего не будете сажать, а предоставите возможность сорнякам расти и развиваться. В этом случае ваши враги станут вашими друзьями и создадут все необходимые условия для жизни и развития полезных насекомых – врагов картофельных (да и не только) вредителей.

Если вы не горите желанием ковыряться по локти в земле, можете просто срубить сорняки мотыгой, а заодно и окучить картошку, хотя этот способ и менее эффективен, чем прополка вручную, так как при этом корни сорных растений остаются в земле.

ОКУЧИВАНИЕ

Зачастую многие путают этот вид огородных работ с прополкой, но это неверное суждение, ведь на самом деле, хоть эти две операции и можно проводить одновременно, ими преследуются совершенно разные цели.

Под прополкой, как вы уже знаете, подразумевается освобождение огорода от враждебно настроенных к урожаю растений, тогда как окучивание производится для того, чтобы обеспечить картофельным стеблям опору в виде насыпи земли и разрыхлить над их корнями почву.

Впервые эту процедуру следует проводить, когда ростки картофеля достигнут 15–20 см в высоту. Выполнять ее можно с помощью самых различных инструментов: это и всем известная мотыга, и ее самодельная разновидность – тяпка или гребешок с коротким черенком для любителей быть поближе к земле.

Во время первого окучивания, всходы картофеля имеют еще очень небольшие размеры, поэтому необходимо следить за тем, чтобы не повредить жизненно важные органы подростков: корни, листья, стебли. Старайтесь также не засыпать листья землей – это может нанести ущерб молодым растениям.

Сам этот акт вообще имеет своей целью разрыхление почвы, чтобы предотвратить испарение столь нужной нашему овощу влаги, эту операцию вы и должны осуществить, используя перечисленные выше инструменты. Комки земли, вырванные из своего места обиталища должны быть стерты в пыль, а стебли картофеля, где-то на одну треть закрыты почвой.

Старайтесь окучивать картошку так, чтобы инструмент проникал вглубь земли на 5-10 см, не повреждая картошки. С такой технологией обработки почв вы добьетесь того, что корни растений, не вырванные наружу вашими усилиями, будут наиболее оптимально снабжаться воздухом, о необходимости которого уже говорилось нами выше.

Важно помнить, что ни первое, ни второе, ни какое бы то ни было окучивание ни в коем случае нельзя делать горячей землей. Она попросту сожжет стебли картошки. Поэтому специалисты советуют проводить окучивание либо в пасмурный день, либо ранним утром и вечером, когда земля еще прохладная.

Второе окучивание в жизни набирающего силу, урожая должно быть произведено в период бутонизации. Ведь, как уже было сказано, это время имеет важное значение для развития вашего картофеля. При этом помните, что делать второе окучивание можно только после дождя, а если вы никак не можете дожидаться его – после полива, иначе вы просто впустую потратите свои силы и так и не получите достойного урожая.

Если у вас есть желание знать, что происходит под землей после окучивания N2, то знайте: благодаря этому действию, в корневой системе картошки происходит образование придаточных корней, то есть помимо центрального корня, уходящего вглубь земного шара, вырастают мелкие корни-спутники, способные впитывать минеральные вещества и воду из слоев почвы, лежащих ближе к поверхности, охватывая большую площадь вокруг куста. Благодаря этому жизнестойкость и выносливость кустов значительно возрастет, а новые клубни, образующиеся на корнях-спутниках, прибавят внушительности вашему урожаю.

Если лето вызывает раздражение своей засушливостью, а полить огород самостоятельно у вас нет возможности, то второе окучивание следует заменить рыхлением междурядий с легким поднятием гребней.

Это рыхление способно слегка компенсировать отсутствие полива и второго окучивания, поэтому, если вы не поливали и не окучивали картофель, то хоть прорыхлите междурядья – это уже принесет немалую пользу будущему урожаю, которую, конечно, нельзя сравнить с окучиванием и поливом, но все-таки это будет лучше, чем, махнув рукой, оставить все на произвол судьбы.

После бутонизации, то есть появления клубней в корневой системе, и осуществления второго окучивания обрабатывать (имеется в виду поливать и окучивать) картошку следует прекратить. Единственной вашей обязанностью по отношению к огороду останется ведение боевых операций против вредителей: сорняков и колорадских жуков.

На самом деле для нормального произрастания картофеля достаточно двух окучиваний (не путайте с прополкой, иначе кроме урожая пырея, больше ничего от своего огорода не добьетесь), но если вы уничтожаете сорняки с использованием достижений техники в виде мотыги, то имеете великолепную возможность, производить окучивание по мере прополки, то есть чаще двух раз за сезон.

Эта практика обработки картофеля зарекомендовала себя многолетним опытом миллионов огородников и дачников нашей страны, поэтому можете, откинув все тягостные сомнения, внедрять ее на своей плантации.

СБОР И ХРАНЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ

Однако, вы, как опытный (или еще не очень; это не важно) огородник, понимаете, что мало просто вырастить картофель, его нужно еще и собрать и, по возможности, долгий период сохранить.

О сборе урожая говорить особенно много не придется, поскольку нам известны два способа уборки картофеля: промышленный и тот, которым мы с вами пользуемся каждый год, то есть выкапывание картофеля вручную.

Промышленный способ сборки урожая характеризуется использованием для оной технических средств, таких как трактора с необходимым для этого действия прицепным оборудованием. После подкопки лежащие на поверхности клубни собирают колхозники, упаковывают в сетки по n-ному количеству килограммов и складывают в подъезжающие тракторы или автомобили, функцией которых является доставить картофель на склад, после чего след этого урожая теряется где-то на рынках и в магазинах нашей необъятной родины.

Этот способ нам с вами неинтересен, так как мы сами решили выращивать картофель, а, следовательно, и убирать его будем тоже сами.

Второй способ, тот, который уже давно проверен нашими дедами и бабками, состоит в том, что вместо тракторов с навесным и прицепным оборудованием вы будете сами выкапывать ваш ненаглядный урожай, использовав при этом лишь лопаты и ведра.

У этого способа есть свои преимущества, несмотря на то, что потрудиться вам придется как следует. Если рассматривать по отдельности каждое из преимуществ, то окажется, что после многонедельной работы по уходу за картофелем сбор его, то есть копка – не самое тяжелое занятие, к тому же еще и венчающее эту долгую эпопею и подводящее общий итог в битве между вами и природой в лице колорадского жука, соседей-злопыхателей и атмосферных осадков, которых либо не дожدهшься неделями, либо заливающих ваш участок настолько, что стоящими над водой остаются лишь вековые дубы на соседнем пригорочке.

Время сбора урожая определяется качеством ботвы, ее полного или частичного увядания. Как уже отмечалось в первой главе настоящей книги, качество картофеля, а именно его клубня, определяется сроком созревания, в чем ботва выступает в качестве эдакого индикатора, по которому можно судить о спелости. Повторим, что, чем дольше картофель находится в земле, тем крупнее будет клубень, а следовательно и урожай. Но тогда значительно увеличивается риск получить урожай, зараженный различными заболеваниями и пораженный вредителями.

Поэтому мы вам советуем выкапывать картошку, когда ботва увядает,

но еще не близка к полному засыханию. Картофель будет здоровее. К тому же, в любом случае, приходится чем-то жертвовать, либо качеством, либо количеством. Для нас все-таки важнее качество, чтобы клубни лежали зимой хорошо и долго.

Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов так называемую «помощь», которую ревностные приверженцы белорусского кушания без устали оказывают нерасторопным огородникам. То есть попросту урожай извлекается из земли за некоторое время до прибытия главных хозяйских сил посторонними лицами.

Итак, выкапывать картофель всех сортов лучше всего в период отмирания ботвы. Результатом вашего труда будет наличие семенного картофеля и картофеля для употребления в зимний период.

Созревшие клубни уже обладают плотной кожурой, позволяющей им достаточно долгое время находиться в земле. Но все с той же оговоркой на опасность заражения. Исходя из этой особенности, копать картофель можно начиная с августа и заканчивая серединой октября.

Итак, вооружившись лопатой, призвав на помощь всех родных и близких, мы выходим на участок с единственной целью – раз и навсегда разобраться с уже немного надоевшим картофелем и закрыть до следующего года вопрос о таком диком, на взгляд иностранца, времяпрепровождении.

По незнанию можно подумать именно так, если не брать в расчет тот факт, что наибольших результатов достигают, используя голландские сорта, которые в свое время были опробированы и доведены до «кондиции» руками простых крестьян. Оказывается, не только мы вручную обрабатываем свои ненаглядные участки.

Технология уборки урожая картофеля несет в себе свои специфические особенности. В частности, перед уборкой клубней необходимо удалить ботву для получения зрелого, здорового картофеля, имеющего окрепшую кожуру. Необходимо это для того, чтобы в последствии снизить вероятность механического повреждения и повысить способность хранения клубней.

Копка достается обычно сильной половине человечества, поэтому рядом с главой семьи обычно можно увидеть и его жену. Но это, конечно, шутка. На самом деле, выходя на участок, следует помнить о том, что лопата, особенно в неопытных руках, имеет обыкновение ломаться. Чтобы процесс сбора урожая не затягивать до полуночи, мы вам советуем взять запасную или запасные лопаты. Этим вы обеспечите возможность бесперебойной работы.

Копать надо не мельче, чем на штык. Помните, лунки под картофель мы делали именно такой глубины, поэтому не стоит надеяться на то, что все клубни ожидают вас в верхних слоях почвы. Кроме того, во избежание травмирования урожая металлом лопаты копать надо не ближе, чем в 10–20 см от того места, где стояла ботва растения.

Лучше всего копать действительно вдвоем. Один копает, второй – выбирает клубни из земли. Кстати, не думайте, что выкопать куст картошки – это всего один копок лопатой. Нет, после первого, самого основательного, надо сделать еще 1–2 контрольных, чтобы убедиться, что все клубни найдены и собраны в ведро.

Далее все обычно следует по примерно такому сценарию: извлеченные из земли клубни высыпаются в каком-то одном определенном месте на заблаговременно разложенный материал или бумагу и просушивают. Это касается сухой погоды. Если же погода достаточно влажная, то не стоит рисковать и лучше перенести клубни в помещение. Мы вам советуем ни в коем случае не раскладывать выкопанные клубни прямо на земле, во избежание повреждений еще неогрубевшей кожицы и для предотвращения заражения клубней.

Однако же, следует сразу предупредить о том, что выкопанный картофель не должен оставаться на открытом воздухе более получаса, так это плохо отражается на качестве хранения клубней в зимний период. Другими словами, он попросту может начать гнить.

Если вы выкапывали картофель в хорошую, солнечную погоду и земля была сухой, то можно сразу после сушки и сортировки клубни закладывать в хранилище. А если нет? Что делать?

В данной ситуации мы вам советуем следующее: клубни, отобранные вами для хранения, массой от 50 до 100 г можно промыть и просушить. Но необходимо это сделать в светлом и хорошо проветриваемом помещении, дабы не вызвать преждевременной порчи клубней.

Те клубни, которые вы отобрали для употребления в пищу, должны быть высушены, но неозеленены на открытом месте.

После просушки картофеля, необходимо произвести сортировку по качественному признаку, а именно разделить клубни на семенные, те, которые на следующий год будут использованы в качестве посадочного материала, и продовольственный.

Семенной картофель должен соответствовать некоторым требованиям, а именно: быть цельным среднего размера, с хорошо развитыми глазками, которых в идеальных условиях должно быть 2–5, дабы обеспечить росткам достаточное количество необходимых для его роста и развития запасов

питательных веществ и витаминов.

Однако, далеко не всегда удается набрать необходимое количество соответствующих стандартам клубней для посадки. Выходят из этого положения следующим образом. На семенной картофель откладывают и очень крупные клубни, которые впоследствии будут разрезаны на соответствующие средней величины семенам куски с 2–3 глазками. По такому принципу следует подходить к подбору семенного картофеля.

Говоря о пищевом, или, как мы его уже выше назвали, продовольственном картофеле, отметим, что отбор этой категории основывается на вполне определенных требованиях, предъявляемых к нему.

При этом надо уяснить, что большие, порезанные или просто очень мелкие клубни отделяются вами от общей массы, как бракованные. Этот порезанный и мелкий картофель будет использован вами в ближайшее время на питание, потому что долгого срока хранения он не предусматривает. Его можно смело пустить «в оборот», то есть в пищу.

Весь картофель, который вы в будущем собираетесь использовать на продовольственные нужды, необходимо рассортировать по срокам хранения, которые предполагают закладывание картофеля на долгий и средний периоды хранения.

Оставленные вами на долгий период хранения клубни должны быть отлично просушены, не иметь визуальных изъянов и не быть зараженными различными заболеваниями. Обычно картофель этой категории крупный и имеет прекрасный экстерьер.

Такую картошку можно хранить в стационарных погребах, куда она закладывается на хранение вплоть до весеннего периода. В это время его используют либо на продажу, либо на еду.

Принцип этого способа хранения заключается в следующем: тщательно промытый и не менее тщательно просушенный картофель закладывают в погреб, характерной особенностью которого является то, что он очень плотно закрывается и не открывается вплоть до наступления межсезонья, каковым и является весенний период.

Рассматривая клубни среднего срока хранения, выделим тот факт, что такие клубни должны быть не намного хуже по качеству клубней вышеназванной категории, но несколько отличается от нее по размерам. То есть на средний срок хранения следует отбирать самые крупные картофелины. Они смогут пролежать приблизительно до середины зимы, но позже в них часто образуются пустоты, отчего вкус клубней значительно ухудшается.

Также, как и долгохранящийся картофель, «средний» имеет хорошие внешние данные и отмечается незараженностью. Этот картофель, однако, следует употреблять в течение всего периода зимы.

Если посмотреть на способы хранения картофеля в прошлом, то можно выделить оригинальный способ южно-американских индейцев.

Сразу отметим, что в силу исторически сложившихся обстоятельств, индейцы предпочитали сухой картофель, так называемое белое чуньо, или тунта. Этот запасаемый ими на зиму продукт получается следующим образом: клубни картофеля, собранного при морозной погоде, индейцы давят ногами с целью обезвоживания. После того, как большая часть воды выйдет, картофель сушат и проветривают в течение нескольких дней на солнце. До конечного выхода продукта – белого чуньо – индейцам приходилось ждать 4–5 дней. Обладая современными технологиями, можно сократить этот процесс до 20 час.

Мы же вас призываем хранить картофель все-таки более привычными методами и способами: в погребах и подвалах; некоторые даже приспособливают под это дело и гаражные ямы. Однозначно можно сказать лишь одно, картофель прекрасно лежит в сухом помещении при температуре +5 °С.

Говоря о хранении нашего «любимчика» в погребах и подвалах, отметим и еще некоторые особенности. Само собой разумеется, что помещение не должно быть влажным, иначе весь ваш дорогой во всех отношениях продукт просто-напросто сгниет.

Картофель должен храниться в специальных ящиках с решетчатым дном и стенками. Это обусловлено с тем, что клубням необходим воздух. Ящик для картофеля должен располагаться на высоте 10–20 см от пола.

Картофель хранят в темноте, без доступа света, чтобы предотвратить возникновение ядовитого для людей и животных вещества соланин. Однако клубни, подвергшиеся воздействию солнечных лучей еще сгодятся на семена, в качестве посадочного материала.

Клубни картофеля лучше закладывать на хранение, как мы уже говорили, сухими и чистыми, меньше вероятности распространения гнили. По мере появления ростков, приблизительно это произойдет через 1–2 месяца, необходимо их обламывать, удалять. Кроме того, во время такой переборки картофеля целесообразно будет еще раз обследовать свои картофельные запасы на предмет образования непредвиденных пятен и ранок. Поврежденные и пораженные клубни из общей массы картофеля необходимо немедленно удалить.

Очень хорошо, если вы являетесь обладателем приспособленного для

долгого хранения погреба или подвала. А если нет? Как выходить из ситуации, когда урожай гниет, и вы точно знаете, что все от вас зависящее было вами сделано? Вывод напрашивается сам собой – ваш погреб необходимо обрабатывать для того, чтобы он был приспособлен для требуемых от него целей.

Перво-наперво мы вам советуем убраться в погребе. Во-первых, вам же будет приятнее и удобнее заходить в чистое помещение, а во-вторых, все будет стоять на положенных местах, что облегчит, к тому же, значительно, поиск интересующих вас вещей. Следующий совет – ежемесячно проводите уборку, весной и осенью они должны переходить в генеральную. Особо необходимо отметить, что погреб должен в обязательном порядке проветриваться.

Если ваш погреб с бетонным полом, его необходимо покрыть досками, чтобы снизить эффект конденсации. Для этой же цели ни в коем случае не следует оштукатуривать стены или облицовывать их плитками.

Пол, если он земляной, можно также выстлать дерево-волокнистой или дерево-стружечной плитами, в которых имеются перфорации, то есть отверстия, для повышения вентилируемости помещения. Однако этот способ не долговечен, потому что со временем вся, или почти вся, находившаяся в погребе влага соберется в ваших напольных плитах. От этого будет не только немного пользы, но, прямо скажем, еще больше вреда. Этот способ годиться лишь как временный, требующий постоянной доработки и замены основных материалов, что очень дорого и неудобно.

А вот рассыпав по полу опилки, вы сохраните и урожай и деньги. Опилки стоят гораздо дешевле ДСП и ДВП, но результат схожий. К тому же, к моменту накопления опилками влаги, вам не придется ломать голову над тем, как бы продлить созданный для вашего картофеля климат. Просто-напросто вам предстоит вычистить погреб от намочшего уже слоя опилок и заменить его свежим. И все, причем дешево и нетрудоемко по сравнению с заменой деревянных полов и полов из ДВП и ДСП.

Для улучшения условий хранения собранного вами урожая мы рекомендуем устроить вентиляцию хранилища. Это потребует от вас некоторой сноровки, поскольку придется проделывать в стенах отверстия для доступа воздуха.

Лучше всего делать эти отверстия на достаточной высоте, под потолком. Тогда накопившийся теплый воздух будет иметь свободный выход из помещения. Отверстия должны быть небольшого размера, поскольку через излишне большие отдушины в погреб могут проникнуть вода и пыль, что также нежелательно, так как их наличие может

спровоцировать появление гнили.

Если у вас все-таки нет ни сил, ни желания, ни возможности обустроить ваш погреб, то можно обойтись и без пертурбации, резкой смены привычного хода вещей. Заготавливайте картофель как прежде, но с некоторыми нововведениями. Так например, засыпайте клубни в песок, что позволит вам подольше сохранить урожай в целостности и сохранности. Песок просто заберет у картофеля излишнюю влагу, не позволив гнили сделать ее черное дело.

Можно хранить клубни в полиэтиленовых мешках. Суть данного метода заключается в расфасовке вымытых и просушенных клубней по 2 кг в вакуумные пакеты. Такая масса выбрана не случайно, это вызвано желанием сохранить урожай целым, поскольку, открыв такой пакет, вы обязательно должны будете использовать его содержимое в кратчайший период. Это объясняется тем, что при резкой смене температурного режима активизируются процессы конденсации влаги и, следовательно, процесс гниения. Поэтому целесообразно раскладывать картофель в пакеты именно в таких количествах, дабы избежать быстрой порчи клубней.

При отсутствии вакуумных пакетов, их можно заменить обычными. Процесс закладки в данном случае будет заключаться в следующем: в пакет точно такой же порцией кладется картофель, после чего из него откачивается воздух и отверстие быстро-быстро завязывается.

Два непреложных требования к такому способу хранения таковы: во-первых, воздуха в пакете быть совсем не должно (если не получилось избавиться от воздуха в первый раз, не поленитесь повторить свои попытки второй, третий, десятый раз – это для вашей же пользы), во-вторых, пакет должен быть толстым, чтобы избежать непреднамеренного разрыва.

Особо советуем проложить пакеты с клубнями газетами, чтобы излишняя влага собиралась в ней.

Существует и другой вариант хранения картофеля, хранение его в траншее. Суть данного способа заключается в том, что вместо привычного погреба для этой цели используется траншея или ров, травяной донный слой которых устилается пленкой. Затем в это картофелехранилище засыпают сами клубни, прикрывая их сверху также пленкой, а с наступлением холодов и появлением снега еще и снегом.

Картофель можно хранить и следующим образом. Клубни моются и чистятся. После этих подготовительных действий картофель необходимо тонко нарезать либо кольцами, либо соломкой, после чего разложить на противень и высушивать в духовке до золотистой корочки, причем следует

не допускать появления белых крахмальных пятен на поверхности ломтиков.

По мере высушивания, порезанные на мелкие части клубни, необходимо просмотреть на предмет готовности, поскольку картофель не всегда равномерно просыхает. Проведя такую своего рода проверку, готовому картофелю дают возможность остыть и уже после этого складывают в деревянный герметично закрывающийся ящик или полотняный мешок, где продукт и будет храниться до определенного момента, определяемого вами же.

Последний способ схож с методом хранения индейцами и приготовлением ими чуньо. Вы не находите?

ГЛАВА 4. БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ КАРТОФЕЛЯ

Картофель великолепный овощ, не требующий особого ухода, изоощренной агротехники. Однако, все усложняется большим количеством вредителей которые портят овощ и болезней, которые снижают урожайность. Сочные богатые углеводами и белками ботва и клубни – замечательная среда для обитания большого количества возбудителей заболеваний – грибков, бактерий и вирусов.

Основными возбудителями большинства болезней картофеля являются грибки. К таким болезням относится фитофтороз, ризоктониоз, парша обыкновенная, сухая гниль, макроспориоз, фомозная гниль.

ЗАБОЛЕВАНИЯ

ФИТОФТОРОЗ

Ежегодный бич тех, кто выращивает картофель в некоторые годы он становится причиной гибели большей части урожая, влияет на качество картофеля, снижает время его хранения.

Благоприятными условиями для распространения болезни являются дождливая, с туманами, но теплая погода. Самая благоприятная температура для развития болезни 15–20 °С и высокая влажность воздуха, будьте в этот период особенно внимательны к посадкам картофеля, проверяйте на наличие заболевания фитофторозом.

Первые признаки заболевания – бурые мокнущие пятна, появляющиеся на нижних листьях растения. На оборотной стороне таких пораженных листьев виден белый налет грибницы. Если болезнь прогрессирует ботва чернеет и гибнет.

Болезнь опасна тем, что поражаются не только стебли, ботва, но и корнеплоды. Споры грибов дождем смываются в почву и заражают клубни. На клубнях образуются твердые темно-синеватые пятна, которые в последствии становятся бурыми и проникают внутрь самой картофелины. На таких пораженных участках развиваются мокрые и сухие гнили, клубни не лежат, быстро гнивают.

Одной из мер борьбы с фитофторозом является профилактика заболевания. После уборки картофель необходимо тщательно перебрать, отсортировать картофель, уничтожить порченные, пораженные болезнью корнеплоды. Поскольку болезнь уже может находиться внутри картофеля, через две недели пересмотрите клубни вновь. При посадке ранней весной весь семенной картофель необходимо диагностировать еще раз. Дело в том, что излюбленное место очага заболевания – клубень, чем быстрее вы выявите «болячку», тем легче будет предотвратить распространение болезни.

Для профилактики рекомендуется перед проращиванием посадочный материал обработать раствором медного купороса. Раствор готовится следующим образом в 10 л воды разводится 2 г медного купороса.

Рекомендуется проводить первое и второе окучивание картофеля, удалять ботву за две недели до уборки. Если погода стоит сухая (это затрудняет распространение болезни) ботву снимать не стоит (в крайнем случае сделайте это за 5–6 дней до начала уборки). Не стоит выкладывать картофель, собранный вами, на почву, тем более накрывать его ботвой, это

может привести к заражению фитофторозом. Собранный урожай перед закладкой на хранение подержите некоторое время под навесом, для того, чтобы картофель обсушился.

Окучивать картофель необходимо высоко, так чтобы споры грибка смогли не проникнуть к клубням. Если вы заметите отмирание нижних листьев растения обязательно обрежьте их. Срезанную ботву, пораженные листья необходимо удалить с огорода, а растения обработать 10 %-ным раствором мочевины).

Для профилактики появления заболевания рекомендуется проводить внекорневую подкормку минеральными удобрениями (1 г мочевины, 5 г суперфосфата, 1 г калийной соли, 0,2 г медного купороса, все компоненты необходимо развести в 1 л воды. Считается, что такая подкормка способна на 2 недели оттянуть заражение фитофторозом.

Если погода стоит теплая, с обильными ночными росами, то обработку различными средствами начинают еще до бутонизации. Опрыскивайте ботву перед бутонизацией раствором «Оксихома» (берется 2 таблетки на 10 л воды, такого количества раствора хватит для обработки 100 м²).

В этот же период, а также во время цветения можно опрыскивать растения смесью медного купороса и борной кислоты (2 г купороса, 1 г борной кислоты на 10 л воды). Второе опрыскивание в этом случае можно сделать 1 %-ным раствором бордосской жидкости.

Бордосская жидкость используется как правило 1 %-ная. Готовят ее в домашних условиях. На 10 л бордосской жидкости берут 10 л воды, 100 г медного купороса, 200 г гашеной извести. Растворите медный купорос в 9 л воды (лучше это делать в деревянной, эмалированной или стеклянной посуде, железная для этих целей не подходит категорически). Известь разведите в 1 л воды, затем известковое молочко очень тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте в раствор медного купороса. Получившаяся у вас жидкость должна быть небесно-голубого цвета. Так как она очень быстро осаживается, перед опрыскиванием необходимо тщательное ее взбалтывание.

Впрямь бордосскую жидкость делать не стоит, так как хранить ее можно только 24 часа, потому что она быстро меняет свой состав. Помните, что этот раствор распыляется с чисто профилактической целью против грибных и бактериальных болезней, так что им можно опрыскивать картофель перед заражением.

Считается, что смешанные сортовые посадки один из эффективных способов в борьбе с этим заболеванием. Рекомендуется чередовать сорта с различным сроком созревания. Сажать необходимо в следующем порядке:

ряд картофеля раннего, ряд – более позднего. При уборке картофеля созревшего раньше, поздние сорта окажутся в выгодном положении (улучшится проветриваемость почвы, уменьшится влажность).

Рекомендуется высаживать сорта картофеля устойчивые к фитофторозу: Караот, Лира, Альвара, – среднеустойчивые; высокоустойчивые – Весна Белая, Эффект, Томич, Сентябрь, Лина, Акросия, Брянская новинка, Лазарь.

РИЗОКТОНИОЗ

Заболевание, приводящее к гибели ростков, приводит к загниванию, преждевременной гибели растений. Первые признаки заболевания: появление на клубнях твердых черных коростинков, так называемых склеротий, которые не смываются водой. Заболевание ростков происходит во время нахождения в почве и во время хранения. На этих ростках проступают мокнущие коричневые язвочки, что приводит к загниванию и отмиранию вместе с точкой всего ростка. Эти язвы перекидываются на нижнюю часть стебля, охватывают корни. Все это приводит к тому, что листья приобретают желтоватый оттенок, скручиваются, а корни и стебли гнивают.

При дальнейшем развитии болезни, нижняя часть растения становится белой (покрывается налетом беловатого или сероватого цвета), в этой стадии заболевание называют белой ножкой.

Инфекция сохраняется как на клубнях, так и на почве, что способствует ее распространению на здоровые ростки. К тому же, факторами облегчающими распространение болезни являются повышенная влажность почвы, умеренная температура, прохладная долгая весна, появления так называемой почвенной корки пока не пробилась всходы.

Бороться с этим заболеванием нужно начинать с профилактики. Необходимо обрабатывать клубни слабым раствором медного купороса, сажать только здоровый картофель и только в прогретую землю. Вовремя проводите боронование посевов, а перед закладкой на хранение необходимо проводить озеленение семенных клубней.

СУХАЯ ГНИЛЬ, КОЛЬЦЕВАЯ ГНИЛЬ, МОКРАЯ ГНИЛЬ – все это инфекционные болезни, при которых скручиваются и сморщиваются листья, приобретают желтоватый оттенок. Все это приводит к отставанию в росте, гибели растений, ухудшению качества клубней и уменьшению их количества.

Сухая гниль, поражает главным образом клубни растений. Заболевание вызывает грибок фузариус, который особенно хорошо развивается на пораженных фитофторозом клубнях. На картофеле появляются серовато-бурые, как бы вдавленные пятна, кожура на этих пятнах сморщивается. При рассмотрении можно заметить, что мякоть под этими пятнами стала рыхлой и буроватой. В самой мякоти появляются пустоты, наполненные мохнатыми мицелиями гриба, разных оттенков (розового, белого, зеленого цвета). Наибольшему распространению сухой гнили способствует высокая температура, пораженные участки становятся очень большими и картофельный клубень сгнивает, становясь твердым каменным.

Бороться с сухой гнилью необходимо в зародыше, так как грибок очень долго сохраняется в почве, на больных клубнях, Посадочный материал должен быть тщательно отобран. При первых признаках заражения поврежденные клубни необходимо уничтожить путем сжигания. Споры грибка, находящиеся в земле могут попадать на здоровый картофель через механические повреждения, места, поврежденные вредителями. Отбирайте потенциальных переносчиков, не храните поврежденный картофель вместе с целым. Берегите его от механических повреждений.

Инфекция долгое время остается жизнеспособной и в хранилищах, поэтому необходимо обрабатывать помещения, тару для профилактики 40 %-ным раствором формалина, из расчета на 1 л формалина 40 л воды.

Кольцевая гниль – заболевание, которое вызывают бактерии. Признаки заражения – увядание листьев, стеблей, клубней. На клубнях, заражение заметно только внутри. На линии разреза видны участки желтоватого цвета, переходящие в сплошную по кольцу гниль. Наиболее благоприятные условия для распространения болезни – сырая дождливая погода, во время уборки картофеля.

Профилактические меры – высаживание только здорового посадочного материала, пророщенных клубней, удаление зараженных кустов с поля, обработка места, после удаления больного картофельного куста, медным купоросом из расчета на 100 г купороса – 10 л воды, на одну лунку для обработки потребуется 1 л раствора – наиболее действенные формы борьбы с этим заболеванием.

МОКРАЯ ГНИЛЬ

Возбудитель болезни, бактерии, живущие в поврежденных солнцем или морозом клубнях картофеля. Признаки заболевания – неприятный запах

появляющийся у клубня, быстрое потемнение и загнивание. Если в месте хранения картофеля высокая температура до 25 °С, то болезнь развивается еще быстрее.

Для снижения риска заболевания, мы вам советуем хранить картофель в более прохладном помещении, периодически проветривая его. Тщательно перебирайте и пересматривайте картофель, для того чтобы вовремя удалять больные клубни. Для того, чтобы уменьшить влажность в помещении рекомендуется рассыпать на полу золу или расставить ящики с негашеной известью, которая прекрасно впитывает излишки воды.

ФОМОЗНАЯ ГНИЛЬ

Возбудители этой болезни грибки-пикниды. Признаки заболевания – на стеблях растений появляются вытянутые расплывчатые пятна, достигающие в длину 8 мм, которые покрываются мельчайшими точечками разных оттенков (от светло-коричневого до черного цвета). Иногда пятна образуют кольцо вокруг стебля, края их становятся темными, затем на месте точек появляются язвы, стебель становится хрупким и в результате просто переламывается.

Как только появляются эти перечисленные признаки, растение начинает отставать в росте, увядать, гибнуть. Постепенно темные точки сползают вниз к основанию стебля. В конце концов фомозная гниль поражает и клубни. При этом на картофеле появляются вдавленные кругловатые язвы, в виде впадин размером до 2 см. Края у них имеют четкие очертания, коричневого цвета, над язвочкой кожа довольно сильно натянута, так что на первый взгляд поражения не видно. А вот когда кожа разрывается видны темные точки – пикниды.

Борьба с заболеванием малоэффективна, единственный способ – убрать пораженные растения с участка и не выращивать на этом месте картофель несколько лет (возбудители сохраняются в земле до 5 лет.) Единственное средство, которое поможет вам – тщательный отбор посадочного материала, оставляйте, как и всегда, только здоровые клубни.

ПАРША ОБЫКНОВЕННАЯ

Болезнь, которая в первую очередь поражает клубни, резко ухудшает семенные качества картофеля, снижает содержание крахмала, портит вкусовые качества. Признаки заболевания – появление на клубнях

выпуклых язвочек, которые в дальнейшем очень быстро распространяются по всей картошке. Первые пятна появляются, как правило, в период вегетации. Язвочки наносят удар по глазкам картошки, что делает клубни совершенно непригодными для посадки, потому что из поврежденных глазков не появляется ростков.

Меры борьбы: необходимо соблюдать принцип плодосмена, высаживать только здоровые клубни.

Не рекомендуется под посадку картофеля вносить свежий картофельный навоз, лучше заменить его навозным перегноем. Парша не терпит обильного водополива, заметив поврежденные клубни, во время цветения и процесса активного клубобразования, обильно поливайте картофель водой. Парша не выносит повышенную кислотность почвы, поэтому рекомендуется вносить в почву сульфат аммония, повышающего кислотность. Раствор делают следующим образом в 10 л воды, растворяют 2 ст. л. аммония. На один куст картофеля достаточно 0,5 л раствора. Поливать сульфатом аммония растения лучше всего во время цветения. В этих же целях можно воспользоваться молотой серой, которую рассыпают из расчета 1 ст. л. на 1 м².

Перед посадкой картофеля не рекомендуется вносить в почву известь-пушонку, доломитовую муку, мел, снижающие кислотность.

Сорта картофеля устойчивые к парше: высокоустойчивые – Эстима, Херта; среднеустойчивые – Искра, Аркула, Санте, Романо, Бронницкий, Детскосельский, Караот, Эффект, Нида, Адрета, Сотка.

ПОРОШИСТАЯ ПАРША

Заболевание, поражающее корни и клубни картофеля. На молодых картофельных клубнях появляются светлые небольших размеров бородавки, затем они исчезают, а на их месте образуются язвочки, наполненные черной кашицей – спорами. Если болезнью поражены корни растения, то на них возникают наросты белого цвета, которые постепенно становятся коричневыми и распадаются.

Для того, чтобы избежать заболевания, необходимо не высаживать картофель на переувлажненных и тяжелых суглинистых почвах. Рекомендуется придерживаться принципа плодосмена, высаживать здоровый посадочный материал. В качестве удобрения необходимо использовать только навозный перегной.

РАК КАРТОФЕЛЯ – болезнь, поражающая клубни картофеля. Болезнь

распространяется в таких масштабах, что практически заражаются все клубни данного урожая. Признаки заболевания – появление на клубнях плотных наростов, которые со временем темнеют и загнивают. Эти клубни нельзя использовать в пищу не только людям, но для откорма скота. Грибок сохраняется в земле до 30 лет, и длительное время на клубнях. Может переноситься не только клубнями, но и с частичками почвы, на таре, орудиях труда.

Мерой предосторожности может быть только одно – высаживание ракоустойчивых сортов, тщательное соблюдение мер карантина.

ЧЕРНАЯ НОЖКА

Болезнь вызываемая бактериями, приводящая к полной гибели растений и загниванию клубней во время хранения. Благоприятные для болезни условия – сырая, дождливая холодная погода, низкие температуры. Начинается заболевания с корней, затем перекидывается на нижнюю часть стебля.

Признаки болезни – загнивание основания стебля и корней больного растения, свертывание листьев в трубочку, желтение стеблей и их высыхание. Пораженное болезнью растений легко можно выдернуть из земли. Ткани на конце стебля растения размягчаются, покрываются слизью, становятся черного цвета, приобретают резкий гнилостный запах, отсюда и название заболевания.

Болезнь, как правило, переносится с клубнями, зараженными осенью во время сборки урожая при соприкосновении с зараженной картошкой или ботвой, так как бактерии долгое время сохраняются на ботве и клубнях. Поэтому ее – ботву – необходимо сжигать после уборки картофеля.

Запрещается укрывать вновь собранный картофель ботвой и долгое время оставлять на поле. Необходимо вовремя убирать с участка зараженные растения, а место удаления рекомендуется обрабатывать смесью золы и медного купороса (1 ст. золы и 1 ч. л. медного купороса). Можно воспользоваться раствором специального средства «Барьер», поливать растения нужно теплым раствором, разведенным в соотношении 5 ст. л. препарата на 10 л воды, на 1 растение достаточно 1 ст. «Барьера».

Собранный урожай просушивают, перебирают и только после этого закладывают на хранение.

КАРТОФЕЛЬНАЯ НЕМАТОДА

Возбудитель болезни паразитирует на корнях и клубнях картофеля. Зараженные нематодой растения замедляют рост, образуют меньшее количество стеблей, листья начинают увядать, опадают и, растение гибнет. Корни тоже подвергаются заболеванию, на них возникают цисты – круглые образования, белого, желтого или коричневого цвета. Эти цисты могут появляться не только на корнях, но и на поверхности клубней.

Нематода остается в почве на протяжении 15 лет. Для предотвращения ее распространения необходимо придерживаться принципа плодосмена, выращивать нематодоустойчивые сорта картофеля и, при возможности, соблюдение ряда карантинных мер.

Нематодоустойчивые сорта: Лира, Кристалл, Десница, Пригожий-2, Пикассо.

МАКРОСПОРИОЗ (АЛЬТЕРНАРИОЗ)

Болезнь поражает листья, черешки, стебли и клубни картофеля. Происходит это в первой половине вегетации. Первыми признаками заболевания являются появление сухих пятен темно-коричневого цвета. Эти пятна разбросаны по всей поверхности листа, имеют четкий контур и оп началу не сливаются друг с другом. Спустя же некоторое время, пятна сливаются, увеличиваются в размерах (достигают размеров 10 копеечной монеты). Лист отмирает, затем то же происходит со стеблем, который покрывается овальными, вытянутыми язвами серовато-коричневого оттенка. Эти язвы гниют под дождем и подсыхают в сухую погоду.

Необходимо строго соблюдать профилактические меры, придерживаться принципа плодосмена (возвращать посадку картофеля на старое место можно только через 3 года, не ранее). Поскольку томаты подвержены этому же заболеванию, картофель необходимо сажать подальше от томатов.

Для борьбы с болезнью нужно вносить в почву усиленную дозу калийных и фосфорных удобрений.

Раз в неделю необходимо в профилактических целях проводить опрыскивание картофеля 1 %-ной бордосской жидкостью, хлорокисью меди из расчета на 20 л воды 80 г хлорокиси меди. Эффективными оказываются опрыскивания поликарбицином в пропорции 80 г химиката на 20 л воды, производят опрыскивания арцеридом 100 г на 20 л воды. Препарат «Рост-II» также прекрасно спасает растения от заражения макроспориозом. 80 г препарата разведите в 10 л воды. Лучше всего

чередовать использование перечисленных препаратов, их эффективность увеличивается, привыкание к препарату споров снижается.

ВЕРТИЦЕЛЛЕЗНОЕ УВЯДАНИЕ

Признаками этого заболевания является пожелтение краев листьев, затем появление светло-бурых пятен, очерченных ярко-желтой каймой. В итоге куст гибнет, засыхает. Возбудитель этого заболевания очень долго сохраняется в почве, и на следующий летний сезон начинает свою разрушительную деятельность.

Среди мер борьбы – плодосмен с цикличностью в 4 года, своевременный сбор и уничтожение болотных растений, борьба с сорняками. Если почва на которой растет картофель сухая, обильные поливы помогут предотвратить развитие заболевания.

Самыми распространенными и вредными, губящими большое количество урожая являются вирусные болезни картофеля. Их возбудители – вирусы, которые паразитируют в клетках, и используют для своей жизнедеятельности готовые органические картофеля. Это снижает урожайность картофеля, ослабляет растения. На сегодняшний день известно более 10 вирусов, некоторые вирусы появляются на растениях картофеля в виде крапчатой мозаики листьев, курчавости листьев, мозаичного закручивания верхних листьев, морщинистой мозаики. Усиливают степень проявления болезни неблагоприятные условия выращивания картофеля; среди них сухая жаркая погода, чересчур плотные почвы, переизбыток или недостаток влаги.

Основной способ передачи вируса от больных растений к здоровым контактный и тлями. От больных клубней к здоровым вирусная инфекция передается через едва заметные мельчайшие повреждения на листьях, стеблях, корнях растений, через кожицу. Переносчиками являются тли, цикадки, клопы, некоторые виды почвенных грибов, нематод. Кроме того, один из самых распространенных способов заражения картофеля – через посадочный материал, так как почти все вирусы хорошо передаются потомству с семенными клубнями.

Бороться с вирусными инфекциями нужно начинать с посадочного материала. Необходимо высаживать только здоровый картофель, постоянно обновлять семенной материал и не лениться выполнять все профилактические мероприятия.

В весенний период необходимо тщательно перебирать картофель, а

после проращивания в теплом помещении, на свету необходимо еще раз удалить клубни с признаками заболевания.

Отбракованные клубни уничтожают, закапывая на глубину более 1 м. Вместо закапывания можно полить отбракованный посевной материал 5 % раствором медного купороса, такой раствор готовится из 10 л воды и 0,5 кг медного купороса. Если инфекция находится на поверхности посадочного материала, ее можно удалить, обработав клубни следующим раствором: 2 г медного купороса, 10 г борной кислоты растворите в 10 л воды. Можно использовать другой раствор, в 10 л воды хорошенько размешайте 2 г медного купороса и 10 г перманганата калия. Для того чтобы обработать 50 кг картофеля необходимо 1 л такого дезраствора.

В период бутонизации растений необходимо проводить химическую обработку ботвы препаратами из фунгицидов (хлорокись меди, полихом, поликарбацин). Помните что растворы из этих препаратов готовятся перед непосредственным применением. Растворяют в такой пропорции в 10 л воды – 40 г вещества. Для обработки 100 м² посадок достаточно 5–6 л раствора. Вместо этих препаратов, можно воспользоваться бордосской жидкостью, о приготовлении которой мы уже говорили.

Убирать картофель лучше только в солнечную погоду, для того чтобы урожай, готовящийся к хранению был сухим, это предохранит картофель от заражения.

Перед закладкой нового урожая в хранилище необходимо провести обработку помещения, где будет храниться картофель. Помещение необходимо просушить, выбелить известью с добавлением медного купороса. Делается раствор в следующей пропорции смешивается 2 кг гашеной извести, 100 г медного купороса и смесь разводится в 10 л воды.

Если есть подозрение, что помещение заражено одним из видов картофельной гнили, необходимо окурить его серой. Для этого на металлический лист положите серу, подожгите ее и закройте двери помещения. Окуривание надо проводить не менее, чем в течение 3 часов, затем тщательно проветривают помещение несколько дней (от 3 до 6 суток).

ВРЕДИТЕЛИ

Для борьбы с вредителями и болезнями картофеля применяют самые разнообразные способы. Механический, который направлен на уничтожение вредителей, их яиц и личинок – стряхивание жуков и гусениц.

Агротехнический и организационно-хозяйственный. Это правильный, грамотный подход к выбору места для посадки растений, отбор здорового посадочного материала, своевременная дезинфекция почвы, уничтожение сорняков, избавление от зараженных растений, своевременная очистка участка от растительного мусора и прочее.

Химический метод – использование инсектицидов, химических веществ. Использование инсектицидных растений, которые отпугивают вредителей, помогают бороться с ними (например, лук, полынь, лист тополя).

Биологический – это способ, когда на борьбу с вредителями привлекаются животные, поедающие вредителей (гусениц, личинок).

Необходимо помнить, что химический метод борьбы достаточно вреден как для окружающих растений, так и для самого человека. Необходимо соблюдать правила безопасности при работе с химическими веществами. Опрыскивая растения, не забывайте о спецодежде и респираторе, без них проводить опрыскивание не рекомендуется. Необходимо предохранить глаза от попадания вредных веществ, для этого вам понадобятся специальные защитные очки. Помните о головном уборе, резиновых сапогах. После опрыскивания необходимо тщательно выстирать одежду в которой производилась обработка растений, и не менее тщательно вымыть руки. Инструменты для опрыскивания также необходимо тщательно обработать, вымыть.

КОЛОРАДСКИЙ ЖУК

Первый среди самых опасных и массовых врагов картофеля – колорадский жук. Как жуки, так и сами личинки обладают большим аппетитом, они прожорливы на столько, что могут сожрать всю зелень с куста в течении суток. Прекрасно переносят холода, зимуют в земле на глубине 60 см, как только почва прогревается весной, жуки выползают на поверхность. С мая по июнь они начинают откладывать яйца на нижней стороне картофельных листьев. Уже через неделю из яиц появляются личинки, а через месяц формируются новые молодые жуки, которые через пару недель начинают откладывать яйца, таким образом вредители

размножаются с огромной скоростью. Что же делать, как с ним бороться?

Бороться с ними можно и нужно. Способы борьбы механические и химические. Необходимо оббирать жуков, личинок, яйца с кустов картофеля и уничтожать (например сжигать в керосине).

Необходимо также обрабатывать, опрыскивать кусты картофеля. Против жуков и личинок эффективен раствор, приготовленный следующим образом. На 20 л воды возьмите 1 кг мелко нарезанной ботвы полыни, 2 ст. древесной золы 2 ст. л. жидкого мыла. Залейте все горячей водой, тщательно разотрите комочки, дайте настояться 4–5 часов, процедите через марлю, и раствор готов. Как только на ваших картофельных посадках появятся колорадские жуки опрыскивайте и жуков, и личинки. Причем раствором этим можно обрабатывать картофель в профилактических целях.

При проведении таких обработок удобнее всего пользоваться опрыскивателями. Многие пытаются делать это веником, но эффективность опрыскивания от этого снижается. Крупные капли химического раствора быстро стекают с листьев, не задерживаясь на них, падают на землю, загрязняют почву.

Ранние сорта картофеля опрыскивают при обнаружении яйцекладок и через пару недель, после появления личинок. Если на вашем участке высажены средние и поздние сорта, опрыскивать необходимо при появлении личинок и массовом выходе жуков.

Помните, что обработку картофеля необходимо прекратить за 20 дней до уборки урожая, иначе такой картофель может оказаться вредным для человека.

Используется и такой метод борьбы с колорадскими жуками, как картофельные очистки с карбофосом. На ведро картофельных очистков (можно взять нарезанный картофель) необходимо добавить раствор карбофоса (4 ст. л. карбофоса, растворенные в 1 л воды), для того, чтобы замочить очистки. Эти очистки нужно выложить на поверхность земли незадолго до высадки посадочного материала. Делается это так, по 1 кг в нескольких местах на поле выкладывается в ямки глубиной 35 см. Колорадские жуки, проголодавшиеся за зимовку, двинутся к отравленным картофельным очисткам, где и погибнут в большинстве своей массы.

Считается, что самый эффективный способ – обработка специальными средствами. Среди них наиболее сильным и действенным считается средство «Фьюри». Достаточно развести 1 ампулу на 20 л воды и опрыскать картофель при первых появлениях жука, и вы надолго решите проблему поедания вашего урожая.

Другое рекомендуемое средство – «Интавир», расфасованный в

таблетки. Одна таблетка разводится в 10 л воды, таким количеством раствора можно обработать около 100 м².

Среди народных средств широко известно следующее: при появлении жука обрабатывайте картофельное поле два раза с промежутком в 3–4 дня просеянной древесной золой. Вам потребуется 2 ст. л. чистой древесной золы на 1 м².

Хорошо отпугивают жука настои и отвары таких растений, как болиголов пятнистый, жимолость высокая, лопух большой, перец стручковый острый, полынь горькая. Хорошего эффекта можно добиться при обработке раствором мочевины 100 химиката на 1 ведро воды.

Некоторые используют следующий метод борьбы с жуком, при посадке картофеля подсыпают в каждую лунку несвежую измельченную кору хвойного дерева или хвойные опилки. Такой способ надолго задерживает появление незваного американского гостя на картофельное поле.

Повреждают колорадские жуки, как правило, более слабые растения, значит применение всех приемов агротехники, которые позволяют вырастить крепкие и здоровые растения, является одной из мер профилактики и борьбы с колорадским жуком.

Рекомендуется высоко окучивать растения в период яйцекладки жука. При таком окучивании яйца и личинки, прикрепленные на нижних листья засыпаются землей и большая их часть погибает от недостатка кислорода.

Во время уборки урожая зеленую ботву необходимо своевременно удалять с поля или уничтожать на месте, закапывая ее в землю не менее, чем на 25–30 см.

Есть еще один способ борьбы с колорадским жуком – с помощью фасоли и черного паслена. Сажайте рядом с картофелем эти растения, и жук оставит свои поползновения. Кстати, картофель оберегает фасоль от такого вредителя как коровка. Значит польза будет обоюдной, растения защитят друг друга.

Некоторые опрыскивают посеы картошки отваром из тополиных листьев. Раствор готовится из расчета на 1 ведро листьев – 20 л воды, доведите до кипения и прокипятите в течение 10 минут, настаивайте в течение 4 дней, процедите и готово! Можно опрыскивать жуков именно жуков, потому что мы боремся с ними, сами растения по большому счету тут ни при чем. Опрыскивание повторяют через каждые 3 недели.

Опрыскивание девясилом производят когда картофельная ботва достигнет высоты 15 см. Раствор готовят из расчета 100 г корней на 10 л крутого кипятка. Залейте девясил кипятком, накройте крышкой и дайте настояться. После того как раствор остынет, процедите его и опрыскивайте

растения. За время созревания клубней проведите три подобных обработки.

Сорта более устойчивые к воздействию колорадского жука: Столовый-19, Темп, Заречный.

ПРОВОЛОЧНИК

Вредитель, не меньше губящий картофель, чем колорадский жук. Проволочник – личинка жука-щелкуна. Червообразное тело, покрытое хитиновым покровом очень жестким (отсюда и название проволочник) желтого или светло-коричневого цвета. И жуки, и их личинки зимуют в почве. В июне-июле самка откладывает около 120 яиц, из которых появляется такое же количество личинок.

Большой вред они приносят на тех полях, которые засорены пыреем, на тех почвах, где заметно ощущается недостаток влаги. Зимуют личинки и жуки в почве, вгрызаются в клубни. Причиняют большой вред стеблям, клубням, корням, так как поражение нижней части стебля картофеля, поеденные стебли, корни приводят к увяданию загниванию или засыханию растения.

Основной мерой борьбы служит хороший уход за растениями. Необходимо очень тщательно глубоко обрабатывать почву особенно осенью, уничтожать все сорняки пырея, на корнях которого скапливается большое количество этих вредителей. Проводите частое рыхление почвы, а также собирайте личинки руками.

Проволочники – большие любители подкисленной почвы, значит необходимо ограничить использование в больших количествах таких минеральных удобрений, которые вызывают кислую реакцию почвы.

Вы можете сами узнать, подкисленные почвы на вашем участке или нет? На такой состав почвы указывает появление таких сорняков, как хвощ полевой, лютик едкий, мокрица, щавелек, торица полевая. Убедившись таким образом, что почва вашего участка – лакомый кусочек для проволочника, срочно принимайте меры. Необходимо провести известкование почвы. Рассчитать дозу нужно соответственно степени кислотности почвы (от 200 до 500 г извести на 1 м²). Равномерно рассыпьте известь по всему участку перед осенней или весенней перекопкой почвы, известь снизит активность проволочника.

Для механической борьбы с проволочником используют специальные приспособления-ловушки. Ранней весной закопайте на глубине 6 см

кусочки картофеля с расстоянием в 1 метр. Кусочки наколите на мягкую (алюминевую) проволоку длиной до 25 см. Закрепите картофель на проволоке, загнув ее в низу по типу крючков, чтобы при вытаскивании из земли картофель не соскользнул с проволоки. Приманки необходимо проверять через каждые 2 дня, для того чтобы вовремя уничтожить скопившихся личинок проволочника. Приманки нужно оставлять в почве до посадки картофеля.

Помните, что личинки проволочника окукливаются только во влажной почве, если верхний слой почвы сухой, личинки уходят в нижние слои на глубину до 15 см. Значит сократите количество поливов картофеля, после образования клубней, для того чтобы снизить активность личинок проволочника.

Эффективный способ борьбы – применение специального препарата «Базудин», который очень хорошо справляется с проволочником.

СОВКА ОЗИМАЯ

Светлая гусеница (такой она бывает в раннем возрасте), землисто-серая, матовая или глянцевая (в позднем возрасте), с темными узкими полосками по бокам. Эти вредители подгрызают стебель на уровне почвы или ниже, в клубнях прогрызают ходы-полости, что приводит к гибели как самого куста, так и клубня.

ВНУТРИСТЕБЛЕВАЯ СОВКА

Гусеница-вредитель, с красновато-коричневой головкой, розовым или красным тельцем, по которому проходят красные полоски. Совка прогрызает в стебле картофеля отверстие чуть выше корневой шейки и проделывает внутри стебля ход, движется вверх, добирается до тонкой части, спускается вниз и переползает на следующий стебель вершить свое черное дело. После этих манипуляций поврежденные стебли вянут и засыхают, правда клубни не повреждаются.

Бороться с совкой можно только механическим способом: собирать вредителей вручную, вырывать пораженные стебли, выпалывать сорняки, и не забывать о тщательных перекопках почвы в осенний и весенний периоды.

КРОТЫ

Среди вредителей можно упомянуть и КРОТОВ, так как для них клубни картофеля являются инкубатором различных личинок, куколок насекомых. Хотя кроты вроде бы делают хорошее дело – уничтожают вредителей-насекомых (например, личинок майского жука) – в приступе голода эти животные могут повреждать корни картофеля, оголяя их от почвы. Это приводит к увяданию, засыханию растения. Помимо всего прочего, по кротовым ходам двигаются медведки, мыши, которые грызут корни и клубни.

Ваша задача – не допустить кротов на картофельное поле выполняма, воспользуйтесь кротоловками, шумите и пугайте зверьков.

МЕДВЕДКА

Жук бурого цвета, крупных размеров, с укороченными надкрыльями. Из-под надкрыльев выступают сложенные в виде жгутиков задние крылья. На передних ногах – твердые зубцы, которыми медведка роет землю. В почве это насекомое вырывает длинные узкие, извилистые ходы, питается ростками и молодыми корешками, повреждая (попросту перекусывая) молодую рассаду и молодые растения.

При большом количестве этих жуков (для их уничтожения) на поле вырывают небольшие ямки, заполняют их конским навозом и засыпают тонким слоем земли. Медведки обожают такие участки, скапливаются в них, поэтому осенью жуков очень легко оттуда выловить и уничтожить во время перекопки почвы. В некоторых случаях норы медведок заливают кипятком, и уничтожают выползших из земли жуков.

СЛИЗНИ

Размножаются во влажных почвах, суглинистых и глинистых. Они выгрызают поверхность листьев, проедают отверстия неправильной формы в картофеле. Как правило, днем слизни прячутся под комочками почвы, а ночью выползают на поверхность.

Мерой борьбы является своевременное уничтожение сорняков на сырых участках, опрыскивание растений медным купоросом (1 кг купороса на 10 л воды). Хорошо помогает опыление растений смесью извести и золы: 3 г золы смешайте с 6 г извести. Такого количества препарата

достаточно для обработки 2 м² участка. Эффективным считается пыление табачной пылью. В борьбе со слизнями используют также приманки из аритокса из расчета 100 г на 100 м². Все мероприятия проводятся в вечернее и ночное время – время активности вредителей.

Важно помнить, что болезни и вредители цепляются только к больным и ослабленным растениям, поэтому вашей главной задачей является выращивание здоровых растений. Как этого добиться? На сегодняшний день создано большое количество методик, среди которых самой популярной является закаливание растения с помощью магнитных полей. Магнитные аппараты для полива растений уже давно не редкость для садоводов и огородников. Все эти приспособления довольно просты, но очень полезны.

Вода, проходя с заданной скоростью расстояние между магнитом и стенкой трубы, пересекает магнитные силовые линии и получает новые. Под влиянием воды, прошедшей магнитную обработку, у растений на клеточном уровне происходят положительные изменения. После полива намагниченной водой саженцы раньше всходят, лучше и быстрее растут и развиваются. Отличаются от тех, которые поливаются обыкновенной водой более мощным развитием корневой системы, сочной крепкой ботвой, по качеству лучшими свойствами клубней.

Примените на своем картофельном поле это изобретение, возможно, оно поможет вам избавиться от многих заболеваний картофеля, снизит урон, наносимый вредителями. Ведь гораздо легче провести профилактические мероприятия, чем уничтожить зараженный вредителями урожай картофеля. Старайтесь использовать на своем участке передовые агротехнические технологии, которые помогут вам увеличить качество и количество урожая.

ГЛАВА 5. ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Картофель замечателен не только широким применением в кулинарии, где он – незаменимый и полновластный царь пиров. Также занимает почетное место и в списке лекарственных растений. Будучи еще диковинкой, картофель привлек внимание народных целителей и знахарей ярким соцветием и необычным клубнем. Со временем за картофелем прочно закрепилась добрая слава народного любимца, и наши предки были убеждены, что картофель способен избавить их от многих недугов.

В настоящее время картофель перешел из разряда чудотворных в обычное обыденное явление и занял определенное место в нашей жизни. Но не потерял своих лечебных качеств и сегодня это готовы подтвердить не только приверженцы народной медицины, но и те, кто опирается только на точные исследовательские данные.

Целебные свойства картофеля признаны официально и уже несколько десятилетий цветы и плоды картофеля используются для лечения определенных заболеваний и создания лекарственных препаратов в нескольких европейских странах, в том числе Болгарии и Чехословакии, Китае. В России разработка лекарств на основе настоев из цветков картофеля находится в стадии разработки и дает обнадеживающие результаты.

Не отказалась от использования картофеля в лечебных целях и народная медицина, которая свято чтит традиции прошлого и в тоже время не стоит на месте в своем развитии. Народные целители используют новаторства и открытия традиционной медицины в области изучения лечебных свойств картофеля.

Но пока ученые-медики придумывают лекарственные препараты на основе картофеля, почему бы нам с вами не позаботиться о своем здоровье старым «дедовским» способом и не обзавестись природным лекарственным сырьем в целях профилактики или для лечения недугов?

Как народная, так и традиционная медицина, признают лечебными только мякоть клубня, цветков, в некоторых отдельных случаях и кожуру клубня. Эти части растения и используют для изготовления лекарственных средств. Цветки картофеля лучше заготавливать в период полного цветения. Едва зародившийся цветок или уже отцветший с завязкой плода не пригодны для лечебного сбора.

Плоды, появляющиеся на кустах после цветения, категорически запрещено употреблять в пищу в любом виде, поэтому следует быть особенно аккуратным при сборе цветков, чтобы не допустить случайного попадания зеленых или спелых плодов. Клубни картофеля лучше всего использовать для сушки, приготовления настоев в середине или конце

августа, начале сентября, пока они полны соков и целебных сил. Из картофеля или заготовок из него вы сможете самостоятельно приготовить лечебные настойки, отвары, соки, следуя приведенной ниже рецептуре.

Почему же картофель считается лекарственным растением и от каких болезней способен излечить? Для ответа на этот вопрос возьмем за основу результаты химико-биологических тестов, проведенных в медицинских лабораториях. Они не являются секретной информацией и, наверняка, людям, глубоко неравнодушным к тому, что служит им пищей, эти сведения знакомы. Но мало кто задумывался о том, какую реальную пользу для своего здоровья можно извлечь из обычного картофеля.

Самая простая истина состоит в том, что картофель уже в качестве пищи дает оздоровительный эффект, обеспечивая организм человека необходимыми для нормальной жизнедеятельности биоэлементами и кислотами. И значит помогает организму работать, функционировать в нужном режиме. Ведь в клубнях картофеля содержатся в значительном количестве крахмал, углеводы, клетчатка, белки, в их числе протеины, глобулин, пептон и др. Эти вещества легко усваиваются и перерабатываются организмом, благодаря своему растительному происхождению.

Так же бесценны для организма органические кислоты, которые содержатся в клубнях картофеля. Это щавелевая, лимонная, яблочная, фолиевая и многие другие кислоты, без которых человеческий желудок был бы не в состоянии справляться со своей задачей.

Картофель богат калием, фосфором, содержит витамины С, В1, В2, В6, А. Эти характеристики позволяют включать картофель в лечебные диетические программы по очищению и оздоровлению организма. В картофеле абсолютно отсутствуют жиры, что делает усвояемость продукта легкой и быстрой. При соблюдении лечебной диеты, основным составляющим которой стал обычный картофель, можно добиться блестящих результатов в оздоровлении организма, коррекции веса, стабилизировать работу органов пищеварения.

Как вы видите, основные направления этой лечебно-диетической программы обозначены достаточно четко и конкретно. Оздоровление организма достигается правильным режимом и культурой питания, основу которого составляют богатые полезными веществами овощи, в том числе картофель.

При такой диете достигается следующий эффект – организм, в первую очередь, избавляется от стресса, связанного с частыми перееданиями, чрезмерными нагрузками из-за потребления жирной пищи, выводятся

токсины и шлаки. Конечный результат – улучшение общего самочувствия. Ниже мы предлагаем вам ориентировочную схему оздоровительного питания, представленную в виде подробно описанного меню на несколько дней.

Эта пищевая программа опирается на лечебные методики, как и уникальная в своем роде лечебная программа увеличения веса. Дело в том, что диеты для похудения едва ли не самая популярная тема в настоящие дни. А в тоже время люди страдающие чрезмерной худобой и также мечтающие об идеальных формах оказались забыты.

Разумеется, такие люди встречаются значительно реже, чем страдающие от избыточного веса, но они есть и нуждаются в совете. И именно система питания, основанная на картофеле, дает максимально высокие шансы для борьбы с этой проблемой, она поможет таким людям обрести заветные килограммы, «поправиться», не испортив себе здоровье и фигуру жирами, токсинами и т. п. Картофель в этом деле верный незаменимый помощник: содержащийся в клубнях крахмал при определенных условиях – решение проблемы недостаточного веса.

Картофель в компании с шиповником, чесноком, ревенем, укропом, кукурузой, орехами, редькой, облепихой, геркулесом и хреном может стать не только вкусно приготовленными блюдами, но и нести лечебный эффект, помогать набрать здоровье и вес. При этом временно следует уменьшить потребление в пищу яблок, моркови, апельсинов.

И заключительный пункт в программе лечебного питания картофелем – стабилизация работы органов пищеварения. Дело в том, что порой человек испытывает изжогу, ноющую боль в области живота, тошноту, рвоту. В таких случаях люди тянутся за таблетками, но даже с их помощью желудок и кишечник, пострадавшие из-за переедания, отсутствия режима питания (в повседневной суеде мы часто забываем поесть вовремя, довольствуемся тем, что успеваем перекусить чем-нибудь набегу), оказываются неспособными работать в напряженном режиме, переваривать новые пищевые «бомбы» еще несколько дней.

В таких случаях порой достаточно перейти на облегченный вариант питания, щадящий пищеварительные органы и в это же время обеспечивающий организм необходимыми веществами. Если воспользоваться в такой ситуации лечебной картофельной диетой, то не придется глотать большое количество таблеток и на несколько дней оставаться за «бортом» жизни. Организм при таком питании быстро восстанавливается, лечебные свойства картофеля снимают обострение и воспаление в кишечнике и желудке, нормализует стул. Предлагаемая диета

будет полезна тем, кто страдает гастритом для того, чтобы избежать сезонных обострений.

Настоящим открытием для вас станут диетические коктейли из картофельного сока, который, кстати, не уступает по многим критериям фруктовым сокам. Он содержит большое количество витаминов, органических кислот (именно сок имеет максимальную концентрацию этих компонентов). И в то же время выгодно отличается от многих фруктовых соков тем, что практически не содержит сахара.

Если вы, уважаемый читатель, заинтересуетесь одним из предложенных видов лечебной картофельной диеты, то вам придется на некоторое время забыть о жареной картошке и картофеле-фри. Клубни, приготовленные такими способами, полезной пищей назвать нельзя. Однако, эту потерю можно компенсировать более полезными для организма (и не менее вкусными) блюдами из сырого или отваренного до полуготовности картофеля.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Рассчитана на 5–7 дней. Основное правило – значительное потребление во время диеты жидкости и преимущественно овощных соков. Облегченный рацион составлен предпочтительно из сырых или отваренных до полуготовности овощей, известных своими лекарственными свойствами. Мы предлагаем вам примерный рацион питания по оздоровительной диете на 2 дня, он послужит вам ориентиром для составления оздоровительного меню в дальнейшем.

Последующие дни диеты вы можете пить сок любого из овощей и фруктов (за исключением цитрусовых) с добавлением небольшого количества картофельного сока (при норме потребления – 50–70 г в день). В своей диете вы можете использовать только ореховое или арахисовое масло, различные овощи в сыром, отваренном и других видах. Можно в течении этой диеты употреблять постное мясо в отваренном виде, предпочтительно говядину, но делать это следует не чаще, чем 1 раз в 2–3 дня.

Временные промежутки между приемами пищи около 2,5 часов. Ужинать следует не позднее 18 часов. Полностью исключается употребление соли. Диета требует предварительной подготовки: за 2 дня до перехода на эту систему питания по возможности уменьшите потребление жиров животного происхождения, мучных изделий, соли и сахара.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Первый завтрак – 1 ст. овощного коктейля «Лучик».

Требуется: морковь – 2 шт., 2 картофель – 2 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ЛУЧИК»

Способ приготовления: почистите картофель и морковь. Для получения сока пропустите их через соковыжималку или получите его ручным способом: натрите овощи на мелкой терке, а затем отожмите сок из мякоти.

Второй завтрак – салат из картофеля с черной смородиной.

Требуется: картофель – 3 шт., черная смородина – 100 г.

Способ приготовления: картофель промойте и отварите «в мундире» до полуготовности. После этого картофель немного охладите, очистите от кожуры и порежьте кубиками. Смородину можно использовать как свежую, так и сушеную. Но в последнем случае ягоду нужно заранее

замочить в теплой воде, а затем дважды обдать кипятком. После этого аккуратно смешайте компоненты салата.

Обед – картофельный суп, салат «Соната», фруктовый сок на выбор.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП «ЗДОРОВЬЕ»

Требуется: постная говядина – 100 г, картофель – 3 шт., фасоль – 3 ст. л., луковица – 1 шт.

Способ приготовления: говядину промойте порежьте на кусочки средней величины, залейте водой и доведите до кипения. Затем снимите накипь и продолжайте варить бульон на медленном огне. Луковицу очистите, порежьте на дольки и добавьте в бульон. Позже добавьте очищенный и порезанный на кусочки картофель и промытую фасоль. Варите до готовности.

САЛАТ «СОНАТА»

Требуется: картофель – 2 шт. грецкий орех – 50 г, соевый соус – 1 ст. л.

Способ приготовления: картофель очистите и промойте. Затем очистите от кожуры, снимая ее тонким слоем. Сырой картофель порежьте тонкой соломкой. Орехи промойте и порубите ножом, добавьте их к картофелю и перемешайте салат. В завершении полейте его соевым соусом.

Полдник – хрустящий картофель «Золотая корочка».

КАТРОФЕЛЬ «ЗОЛОТАЯ КОРОЧКА»

Требуется: картофель – 3 шт.

Способ приготовления: картофель промойте и очистите от кожуры. Затем порежьте его пластинками толщиной около 2–2,5 мм. Разложите картофельные пластины на противень, нагрейте духовку и при средней температуре запекайте.

Ужин – картофель отваренный «в мундире» и свекольный сок.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Первый завтрак – коктейль «Союзник».

КОКТЕЙЛЬ «СОЮЗНИК»

Требуется: картофель – 3 шт., вишневый сок – 150 г.

Способ приготовления: из картофеля, не очищая кожуры, приготовьте сок и добавьте его в стакан с вишневым соком. Все перемешайте.

Второй завтрак – салат «Витаминчик»

САЛАТ «ВИТАМИНЧИК»

Требуется: картофель – 2 шт., капуста – 200 г.

Способ приготовления: картофель промойте, очистите от кожуры и порежьте кубиками. Капусту порубите и смешайте с картофелем.

Обед – картофельное пюре, салат из отваренной свеклы с картофельным бульоном.

ОБЕД «НА ПИКЕ»

Требуется: картофель – 3 шт., свекла – 1 шт., вода – 3 ст.

Способ приготовления: картофель очистите, промойте и, залив водой, отварите до готовности. Воду, оставшуюся после варки картофеля слейте в стакан, а картофель разомните деревянным пестиком. Отдельно отварите свеклу, очистите ее от кожуры и натрите на терке. Картофельное пюре подайте вместе со свеклой и бульоном, который при необходимости можно подогреть.

Полдник – тыквенный сок и картофельные лепешки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ «РАДОСТЬ»

Требуется: картофель – 3 шт. яйцо – 1 шт. ореховое масло – 1 ст. л.

Способ приготовления: картофель помойте и протрите на терке, не удаляя кожуру. Отожмите мякоть и добавьте в картофельную кашу яйцо. Затем перемешайте массу и сформируйте небольшие по размерам шарики. Выпекайте лепешки на ореховом масле.

Ужин – картофель, сваренный на пару, с маслинами.

КАРТОФЕЛЬ «ГРЕЦИЯ»

Требуется: картофель – 2 шт., вода – 3–4 ст., маслины консервированные – 2 ст. л.

Способ приготовления: в кастрюлю влейте воду, вставьте специальную сетку. Картофель промойте и почистите, затем порежьте пластинами толщиной в 3–4 см и разложите на сетке. Варите картофель около 20–25 минут. После чего переложите его на блюдо, а сверху выложите маслины.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Первый завтрак – картофель в брусничном соке.

КАРТОФЕЛЬ «ЛЕСНОЙ»

Требуется: картофель – 2 шт., брусничный сок – 0,5 ст.

Способ приготовления: картофель промойте и в кожуре отварите до полуготовности, охладите. Затем порежьте крупными кубиками и залейте картофель брусничным соком. Вместо брусничного можно использовать клюквенный, но разбавленный водой на 1\3.

Второй завтрак – обезжиренный творог с картофелем.

ЗАВТРАК «ПО-ПРОСТОМУ»

Требуется: картофель – 1 шт., творог – 3 ст. л.

Способ приготовления: картофель очистите и промойте, затем натрите на мелкой терке и смешайте с измельченным творогом.

Обед – картофель с рыбой, приготовленные на пару, с бульоном.

КАРТОФЕЛЬ «НЕПТУН»

Требуется: картофель – 2 шт., филе судака или щуки – 200 г, вода – 200 г, петрушка – 50 г, листья салата или спаржи – 100 г.

Способ приготовления: картофель очистите и промойте, порежьте пластинками толщиной 3 см. Примерно такими же кусочками порежьте филе рыбы. Петрушку промойте и измельчите. На дно неглубокой кастрюли выложите сплошным слоем листья салата, а на листья – попеременно картофель и рыбу, посыпая кусочки петрушкой. Отдельно вскипятите воду.

Залейте рыбу и картошку кипятком так, чтобы продукты были покрыты водой на 1/2. Варите при закрытой крышке до полной готовности. Готовую рыбу и картофель выложите на блюдо и полейте бульоном, оставшимся от варки.

Полдник – чай из сушеного картофеля и чернослива.

ЧАЙ «ЛЕЧЕБНЫЙ»

Требуется: картофель – 2 шт., чернослив – 1 ст. л., вода – 200 г.

Способ приготовления: картофель промойте, просушите, порежьте тонкими пластинками (кожуру снимать не нужно). Выложите картофельные пластинки на чистое полотенце или салфетку, дайте подсохнуть при комнатной температуре 15–20 минут. Затем выложите картофель на противень и поставьте в нагретую до 120 °С духовой шкаф. Через 10 минут температуру в духовом шкафу снизьте до 80–90 °С и продолжайте сушить картофель. Через 15–20 минут огонь в духовом шкафу можно полностью отключить, а картофель оставьте там еще на некоторое время.

Для заваривания чая возьмите нужное количество сушеного картофеля и чернослива (при необходимости его следует предварительно перебрать и промыть). Засыпьте все в металлическую посуду и залейте кипятком. Накройте чай крышкой и поставьте на медленный огонь на 5 минут, после чего процедите чай. Этот напиток можно пить и горячим, и холодным.

Ужин – картофель запеченный в мундире с салатом из свежей капусты.

УЖИН «СВОЯК»

Требуется: картофель – 2 шт., листья спаржи – 4 шт., морковь – 1 шт., капуста – 200 г.

Способ приготовления: картофель промойте и разрежьте вдоль на две половинки. На противень положите листья спаржи, на них выложите картофель, разрезанной стороной вниз. Запеките в духовке при температуре 180–200 °С.

Отдельно приготовьте салат: морковь промойте, почистите и натрите на мелкой терке. Капусту порубите и отожмите так, чтобы она пустила сок. Смешайте капусту с морковью и подайте с запеченной картошкой.

После проведения этой диеты вы сможете вернуться к привычному меню, но при этом рекомендуем ежедневное употребление 1–2 блюд из

предложенной схемы питания. почаще включайте в свой рацион овощные соки и особенно сок картофеля. Повторите курс оздоровительного питания через месяц.

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА ПРИ НАРУШЕНИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Длительность этой диеты 2–4 дня. В течении этого времени отвары, целебные блюда из картофеля и других лечебных овощей снимут все болезненные симптомы и стабилизируют работу органов пищеварения. Важно неотступно следовать рекомендациям и не торопиться устраивать своему организму новые испытания. Предлагаем примерную схему питания на 1–2 день, которая поможет уменьшить болезненные ощущения при пищевых диспепсиях, изжогах, спастических запорах и т. д.

В эти дни следует исключить из питания жирную пищу, морковь, огурцы, цитрусовые. Блюда, которые вы принимаете в пищу не должны быть обжигающе горячими, желательно охлаждать их до средних температур, поскольку горячая пища обжигает слизистую не только ротовой полости, но и кишечника, а это только навредит вашему здоровью.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак – коктейль из виноградного и картофельного сока (пропорция смешивания – 3/1).

Обед – картофель, отваренный «в мундире», с ореховым маслом, томатный сок.

Полдник – отвар из цветков и кожуры картофеля.

ОТВАР «ЦЕЛЕБНЫЙ»

Требуется: цветки картофеля -1 ч. л., мякоть картофеля – 50 г, вода – 2 ст.

Способ приготовления: для приготовления отвара можно использовать как свежие, так и сухие цветки картофеля. Свежие цветки аккуратно промойте под проточной водой, а сухоцвет просейте через мелкое сито. Кожуру картофеля промойте и измельчите (в дело годится кожура без ростков, не вялая и не испорченная при хранении).

Засыпьте приготовленное сырье в эмалированную или фарфоровую посуду, залейте водой комнатной температуры и поместите на водяную баню. До закипания посуду с отваром следует держать плотно закрытой, а затем крышку снимите и часто помешивайте отвар.

После 30 минут варки снимите посуду с бани и дайте отвару немного остыть при комнатной температуре. Через 10 минут процедите через мелкое сито или цедилку. Перед употреблением отвар разведите горячей кипяченой водой в соотношении 1:10. Хранить отвар следует в стеклянной

банке плотно закрытой крышкой при температуре 8-1 °С тепла не более 5 дней.

Ужин – салат из картофеля и кукурузы, сок картофеля (50 г).

САЛАТ «МАИС»

Требуется: картофель – 2 шт., кукуруза – 2 ст. л., соль по вкусу.

Способ приготовления: картофель промойте и отварите на пару до полуготовности. После этого порежьте кубиками, не снимая кожуры. К картофелю добавьте кукурузу. Можно использовать консервированную или сырую. Если вы взяли сырую кукурузу, то ее нужно отварить так же как и картофель, а затем добавить в салат.

Сок картофеля можно получить с помощью соковыжималки или отжав мякоть картофеля, протертого через мелкую терку. Для улучшения вкусовых качеств сока можно добавить к картофельному соку 1 ст. л. сока персика, черники, брусники или малины.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак – картофельный отвар (100 г) и сухарь черного хлеба (50 г).

Обед – картофельный суп, картофель, отваренный «в мундире», с салатом «Белые ночи», чай из картофеля и шиповника.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП «ДОБРЯК»

Требуется: постная говядина – 50 г, картофель – 2 шт., петрушка – 25 г, укроп – 25 г, вода – 1 л, лавровый лист – 1 шт.

Способ приготовления: мясо промойте, залейте водой и доведите до кипения. Снимите пену и продолжайте варить на медленном огне 20 минут. Картофель помойте, очистите от кожуры и порежьте на кусочки средней величины. Добавьте картофель и лавровый лист в бульон и варите до готовности. Зелень промойте измельчите и добавьте уже в тарелку с картофельным супом.

САЛАТ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

Требуется: капуста – 100 г, редька – 100 г, соевый соус – 1 ст. л.

Способ приготовления: редьку помойте, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Капусту мелко порубите и смешайте с редькой, заправьте салат соевым соусом.

ЧАЙ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ШИПОВНИКА «БОЯРСКИЙ»

Требуется: картофельная кожура – 50 г, плоды шиповника – 50 г, вода – 200 г.

Способ приготовления: картофельную кожуру промойте и измельчите, смешайте с плодами шиповника в эмалированной или фарфоровой посуде и залейте кипятком. Посуду накройте крышкой и поставьте на водяную баню. Через 10 минут чай снимите и процедите через мелкое сито. Чай желательно пить теплым.

Ужин – салат «Вечер»

САЛАТ «ВЕЧЕР»

Требуется: картофель – 2 шт., фасоль – 1 ст. л., листья мяты – 20 г.

Способ приготовления: картофель помойте, очистите и порежьте кубиками небольшой величины. Фасоль промойте и отварите до готовности. Перед тем, как соединить ее с картофелем, немного охладите. Листья мяты обдайте кипятком и измельчите. Соедините все компоненты салата и перемешайте.

Эта лечебная программа питания может показаться кому-то достаточно жесткой в плане ограничений, но если вы хотите сохранить здоровье, то стоит отказаться от жареной курочки и т. п. еще некоторое время. Организм после таких срывов в системе пищеварения «приходит в себя» в лучшем случае через 3–4 недели. В течении этого времени специалисты рекомендуют питаться по диетической схеме. Будет очень полезно принимать отвары из картофеля, лечебные рецепты которых изложены выше и в целях профилактики 1 раз в 2 дня.

По мнению многих врачей-диетологов, каждый человек должен в течение всей своей жизни не забывать об ограничениях в пище или, по крайней мере, периодически устраивать так называемые «разгрузочные» дни или даже недели, то есть в течение некоего времени существенно уменьшить количество пищи и качественно улучшить, точнее сказать

«облегчить» ее содержание. С этим трудно не согласиться, если вспомнить, что человеческий организм уязвим и не является «вечным двигателем». Предложенные программы диетического питания на основе целебных сил самой природы, сослужат добрую службу вашему организму, укрепят здоровье.

Но лечебное питание – это только малая часть того, на что действительно способен природный доктор – картофель. Основная его загадка и сила в том, что в нем содержится редко встречающееся вещество, не имеющее аналогов среди химических препаратов. Наличие в картофеле гликоалкалоида соланина открыла современная медицина, и она же стала инициатором разработки лечебных свойств картофеля в области заболеваний, связанных с повышенным артериальным давлением и ослабленным тонусом сердечной мышцы.

Именно в том процентном содержании соланина, который имеет картофель, и в сочетании с представленными витаминами и кислотами, эти вещества оказывают лечебный эффект при заболеваниях пищеварительных органов, способны понижать артериальное давление, нормализовывать сердечно-сосудистую деятельность (а именно увеличивать амплитуду сердечных сокращений).

При этом из-за чрезмерного содержания гликоалкалоида соланина в ягодах или плодах, образовавшихся из цветков, и ростках проросшего картофеля эти части растений считаются сильно ядовитыми и ни в коем случае не используются в лекарственных целях.

А вот из цветков и клубней картофеля готовят уникальные настои, настойки, отвары, который применяются в народной медицине для лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хронического гастрита, используются как средства для понижения кислотности. О том, как приготовить отвар и целебный чай из картофеля вы могли прочитать выше. Теперь же ознакомьтесь с рецептами приготовления настоев и настоек из картофеля, которые можно использовать для лечения названных недугов, а также пить при повышенном давлении и частых головных болях.

Для настоев и настоек рекомендуется использовать цветы и кожуру картофеля, как части растения содержащие оптимальное количество лекарственных веществ. Обычно лекарственное сырье заготавливают заранее, измельчают, высушивают и хранят в соответствии с правилами. Это позволяет приготовить настойки и настои в любое время. Принципиальная разница между этими напитками в том, что для приготовления одного из них – настойки – используются спиртовые жидкости.

НАСТОЙКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Требуется: цветы картофеля – 3 ст. л., кожура картофеля – 100 г., спирт – 250 г.

Способ приготовления: необходимое количество лечебного сырья засыпьте в стеклянную посуду и залейте спиртом или водкой. Плотно закупорьте и настаивайте при комнатной температуре 7 дней. За это время спиртовая жидкость вытягивает все ценные вещества из картофельного сбора и сама насыщается ими.

После этого жидкость отделите – процедите через марлю – сбор отожмите. Далее настойку поставьте на 4 дня для повторного отстаивания в прохладное место (8-12 °С). Затем повторно профильтруйте настойку, слейте в простерилизованную стеклянную банку или бутылку и храните плотно закупоренной. Перед употреблением в кипяченую воду следует добавить определенное количество настойки. Обычно настойка разводится водой в соотношении 1:5.

Настои представляют собой в отличие от настоек не спиртовые, а водные вытяжки из лекарственного сбора. Приготовление настоев больше походит на приготовление отваров, но имеет другое время нагревания и охлаждения. Преимущество настоев в том, что они извлекают больше лечебных веществ из растений, чем отвары и в тоже время не содержат спирта (а это важно в случаях ограничения по каким-либо медицинским показаниям употребления спиртовых жидкостей). Поэтому будет не лишним посоветоваться с врачом, какое из предложенных средств лучше подойдет в вашем, конкретном случае.

НАСТОИ

Требуется: картофельный сбор – 100 г, вода – 1 л.

Способ приготовления: картофельный сбор (а это могут быть высушенные цветы, кожура и мякоть клубней) измельчите и засыпьте в фарфоровую или эмалированную посуду, залейте водой комнатной температуры. Посуду закройте плотной крышкой и установите на водяную баню. Через 15 минут настой нужно снять, охладить при комнатной температуре около 45 минут.

По истечении этого времени настой процедите через марлю, сложенную в несколько слоев, и отожмите сбор. Чтобы добиться идеальной чистоты настоя можно процедить его сквозь вату. Перелейте

готовый настой в простерилизованную стеклянную банку и храните плотно закрытым в прохладном месте (8-12 °С) не более 3 месяцев. Принимайте по 2–3 ст. л. 2 раза в день не менее 2 недель.

Настои, настойки, отвары для достижения лечебного эффекта следует принимать регулярно, при лечении заболеваний пищеварительной системы желательно параллельно проводить оздоровительное лечебное питание картофелем.

Кроме этого картофель часто выручает нас в быту, спасая от маленьких неприятностей. Если вдруг ребенок обжег палец или хозяйка на кухне ухватила горячий противень, кто придет к ним на помощь и уменьшит мучительную боль? Зачастую «под рукой» нет специальных противоожоговых препаратов, но их вполне могут заменить маленькие народные хитрости. От различных ожогов помогает картофель, нужно только разрезать вдоль клубень и приложить мякотью к обожженной поверхности.

Так же стоит поступить при ушибе колени или локтя. Воспаление и покраснение кожи и сустава скорее пройдет, если к ушибленному месту будет приложена картофельная кашица (для получения такой массы нужно просто натереть картофелину на мелкой терке). В крайнем случае, можно приложить к ушибленному месту тонко нарезанные пластинки картофеля. Это средство поможет избежать не только «синяков» и «шишек» на детских лбах, коленках, но и детских слез, что тоже немаловажно.

Наверняка, многие из наших читателей слышали о том, что картофель способен «вытягивать жар» при ожоге и снимать боль от своих бабушек и мам. Так это не народная байка или выдумка, а действительно еще одно замечательное свойство обыкновенного картофеля.

Известно и противовоспалительное действие картофеля. Причем это свойство применяется очень широко. Так, при воспалениях глаз, век, вызванных самыми разными причинами: от переутомления до ожога солнечным или электрическим светом, электросваркой и т. д., может помочь картофель. Лечебное средство от таких недугов несложно приготовить самостоятельно: все необходимые для этого компоненты есть в каждом доме.

Возьмите сочную, непроросшую картофелину, очистите ее от кожуры (сняв оную тонким слоем). Промойте под проточной водой, натрите на мелкой терке или измельчите с помощью овощерезки. На несколько минут поставьте картофельную кашицу в холодильник. Затем равномерным слоем выложите на бинт или салфетку, покройте картофельную массу следующим слоем бинта. Наложите приготовленный компресс на

воспаленный участок кожи или глаз. Рекомендуется менять компресс из картофельной массой через каждые 15–20 минут.

Достаточно часто применяют в народной медицине для снятия отеков припарки из цветов картофеля и донника лекарственного. Это средство также снимает болевые ощущения и воспаления кожи при гнойных ранах, фурункулах. Проведение такого лечения требует предварительной подготовки. Нужно собрать цветки картофеля и траву донника, высушить их на воздухе в тени. Кроме этого важно соблюдать правила хранения сборов: хранить только в просушенной стеклянной или жестяной банках плотно закрытыми.

Если вы, набравшись терпения, заготовили лекарственное сырье загодя, то при возникшей необходимости, вам будет несложно приготовить из него припарку. В первую очередь высушенную траву и цветы просейте через сито, чтобы избавиться от пыли. После чего приготовьте лечебный сбор. Для этого вам нужно смешать цветы картофеля и траву донника в пропорции 2:1. Перемешивать, кстати, стоит осторожно, чтобы в припарке не образовалась мелкая пыль, крошки.

Залейте лекарственный сбор небольшим количеством кипящей воды (100 г воды на 2 ст. л. сбора) и поставьте на медленный огонь, накрыв посуду крышкой. Через 10 минут снимите отвар с огня. Салфетку или широкий бинт сложите в 2–3 слоя и сделайте из них что-то вроде мешочка или кулька, затем аккуратно наполните его отваренной смесью. Слегка отжав массу, уложите мешочек на отек или фурункул. Поверх него наложите повязку и прикрепите лейкопластырем. Если вы имеете дело с фурункулом, постарайтесь дополнительно утеплить больное место.

Картошка спасает нас и от воспаления легких, ангины, насморка, является признанным средством для лечения фарингита. С наступлением холодов эти недуги становятся особенно коварными и, несмотря на все средства профилактики, могут подкрасться к каждому из нас. Не спешите глотать пригоршнями таблетки и пробовать на себе отечественные и импортные антибиотики. Только почувствовав першение в горле, при первых появлениях кашля или насморка подлечитесь народными средствами.

Всем известные ингаляции, ванночки и другие лекарственные средства на основе лекарственных растений по своим целебным качествам и безопасности употребления превосходят любые лекарства, поэтому народные средства и не потеряли своей актуальности в современных условиях. А для лечения детей – это и вовсе незаменимые вещи.

Самое распространенное применение картофеля в лечении простудных

заболеваний – это ингаляция. Чтобы избавиться от кашля, першения в горле и других симптомов простуды подышите паром от отваренного картофеля, который прогреет дыхательные пути, легкие, снимет раздражение слизистой, уничтожит болезнетворных микробов. Для проведения такого лечебного мероприятия возьмите несколько картофелин, очистите их от кожуры, разрежьте на кусочки средней величины и отварите в небольшом количестве воды до готовности. Воду из кастрюли, которой после варки должно остаться совсем немного, можно не сливать.

После этого, не допуская остывания массы, склонитесь над отваренным картофелем, накиньте на голову полотенце, так чтобы исключить попадание более холодного воздуха, и начинайте дышать, как говорится, «полной грудью». Для того, чтобы получить максимальную пользу от этой процедуры рекомендуем вдыхать лечебные пары через рот и нос попеременно, также чередовать выдох, делать глубокие вдохи и на несколько секунд задерживать дыхание.

Очень эффективна картофельно-луковая ингаляция, она подходит для тех случаев, когда нос «не может дышать», и инфекция распространяется на горло. В таком случае недостаточно просто прогреть носоглотку горячими парами, нужно очистить дыхательные пути. А сделать это сможет резкий запах лука.

Лук, как известно, обладает сильным обеззараживающим действием, недаром он считается одним из главных врагов гриппа. Примечательно, чтобы получить «докторскую помощь» от лука достаточно вдыхать летучие вещества, которые он выделяет. А приготовить ингаляцию такого вида очень просто. Лук и картофель – это те продукты, которые есть в любом доме. И не нужно бежать в аптеку за лекарствами!

Отварите картофель так, как было описано выше. Выберите для ингаляции непроросшую луковицу средней величины. Очистите от шелухи и непосредственно перед ингаляцией разрежьте на небольшие дольки. Положите их на картофель и приступайте к лечебному дыханию.

Для детей, заболевших гриппом или воспалением легких, мы рекомендуем более мягкий вариант ингаляции. Для этого очищенный картофель отварите не в воде, а в молоке. Для ингаляции обычно берут небольшое количество продуктов: 2–3 картофелины, 1–1,5 ст. молока. Непосредственно перед ингаляцией добавьте в картофель натуральный мед (1 ст. л.) и перемешайте смесь.

Заранее позаботьтесь о том, что бы мед не был холодным, иначе он быстро охладит всю смесь, и эффект от ингаляции окажется снижен.

Рекомендуем подогреть мед на водяной бане и именно в таком виде добавлять к картофелю. После всех этих приготовлений немедленно приступайте к ингаляции. Желательно ребенку заранее объяснить или напомнить, как он должен дышать при ингаляции.

Для увеличения лечебного эффекта ингаляции при запущенном простудном заболевании, бронхите, пневмонии рекомендуем усилить целебные свойства картофельной массы лекарственными растениями, которые содержат вещества, оказывающие отхаркивающий эффект. Для тех, кто слабо знаком с лекарственными растениями и не занимается их сбором, а таких в настоящие времена, к сожалению, большинство, в аптеках продаются уже готовые сборы трав.

Для данной ингаляции одинаково хорошо подойдут такие лекарственные травы, как мать-и-мачеха, алтей лекарственный, душица обыкновенная. Вы можете использовать одно из перечисленных растений или самостоятельно составить сбор из 2–3 составляющих, взяв одинаковое количество каждой части. И в том и в другом случае вам понадобится 1,5 ст. л. лекарственной травы на 2–3 картофелины.

Очищенный картофель порежьте на четвертинки, поместите в металлическую посуду. Затем равномерным слоем высыпьте на него приготовленную траву. Отдельно вскипятите воду (2–2,5 ст.) и залейте кипятком картофель. Накройте посуду крышкой и отваривайте картофель до готовности, после чего приступайте к лечебному дыханию.

Процедура приготовления смеси значительно упростится, если вы будете использовать настойку из перечисленных трав. В таком случае достаточно лишь добавить 2 ч. л. настойки в готовый картофель. Для детей советуем соединить картофель с настойкой или настоем из листьев эвкалипта.

В таком случае будет достаточно 1 ч. л. настоя, которую и следует добавить в картофель за несколько минут до окончания варки. Мягкое действие этой смеси обусловлено эфирным маслом, в значительном количестве содержащемся в листьях эвкалипта. Это принесет ощутимое облегчение и снижение болезненных ощущений при откашливании.

При ингаляции важно не переусердствовать. Не нужно глотать обжигающий воздух и стараться изо всех сил стерпеть чрезмерный жар, чтобы раз и навсегда уничтожить в своем организме болезнетворных микробов. Таким образом вы не избавитесь от простудных инфекций скорее, это вызовет болезненные ощущения другого рода, а обожженные дыхательные пути окажутся еще более беззащитными перед вирусами.

Если пар от картофеля чересчур горяч, то нужно просто немного

отстраниться от горячей массы. А спустя некоторое время уменьшать расстояние между вами и картофелем, делая это по мере остывания пара.

Следует знать, что ингаляции следует проводить 2–5 раз в день, в зависимости от состояния больного. Каждый раз в таких случаях нужно готовить новую смесь, повторное использование продукта даже в разогретом виде уже не несет никакого лечебного эффекта.

В быту проявляются многие, порой диковенные, свойства картофеля. Возможно некоторые способы применения картофеля можно назвать устаревшими, но методы, которыми пользовались наши прабабушки просты и в то же время не лишены смысла. Так, всем прекрасно известно, что картофель содержит большое количество крахмала. В наше время трудно представить, что крахмал тоже может быть лекарственным.

Но все-таки это именно так! Картофельный крахмал в виде порошка принимали во внутрь при разного рода расстройствах желудка. Болезни, имеющие симптомы дизентерии, вызванные приемом в пищу речной воды, кислой пищи и др., в древние времена лечили именно этим чудодейственным порошком. Традиционная медицина не отказалась от крахмала как лекарственного препарата. Его назначают вовнутрь для понижения кислотности, для лечения диареи, при изжоге и др.

Помимо этого из картофельного крахмала в народной медицине изготавливают присыпки (причем этим занимались не только народные целители, но и фармакология на раннем этапе своего развития). В настоящее время картофельный крахмал входит в состав многих кожных мазей и по-прежнему используется народной медициной достаточно широко: при раздражениях кожи, опрелостях, экземах, рожах, пролежнях, грибковых заболеваниях кожи, лишаях, обильной потливости. Для лечения перечисленных кожных заболеваний картофельный крахмал применяется не только в европейских странах, но и в Китае, где медицинская наука уже в древние времена достигла уникально высокого уровня.

Крахмал просто незаменим, если у больного имеется аллергическая реакция на какие-либо химические компоненты, входящие в состав мазей, или употребление мазей невозможно по другим причинам. Для того, чтобы получить крахмальный порошок, который можно использовать наружно при перечисленных заболеваниях кожи, возьмите свежие клубни картофеля, вымойте их и вытрите насухо. Затем вместе с кожурой протрите через мелкую терку. Откиньте кашицу на мелкое сито и отожмите сок в специальную посуду.

После этого дайте полученной массе некоторое время отстояться, чтобы крахмал выпал в осадок и сок отделился. Когда это произойдет

слейте сок, а крахмал выложите на чистый лист бумаги тонким слоем и положите сохнуть в теплое место. При этом следует избегать прямых солнечных лучей и сырости. Когда крахмал высохнет и превратится в порошок, вы можете использовать его в лечебных целях. Храните присыпку в плотно закрытой стеклянной банке в сухом месте.

Лечебные свойства картофеля, о которых подробно рассказано в этой главе, заслуживают всеобщего признания. Народная медицина использует свои знания о лечебной силе обычного картофеля на пользу людям, их здоровью и учит нас быть внимательными к своему организму и к тем лекарственным препаратам, которыми одаривает нас природа.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Бородавки! Да, упорно сидя на руках, они весьма портят вид привлекательной женщины, особенно, если кисти тонкие и изящные. Нет необходимости говорить, что на некрасивых руках бородавок тем более не должно быть

Существуют 3 способа сведения бородавок с помощью картошки.

1. Разрежьте на две половины сырой клубень картофеля средних размеров. Одну половину перекиньте назад через голову, а свежим срезом другой натрите все бородавки. Затем закопайте эту половинку в сухом месте, чтобы она высохла в земляном слое. В случае успешного высыхания картошки бородавки сходят.

2. Разрежьте сырую картофелину вдоль на 12 частей. Затем берите по отдельности каждую часть и трите ею бородавку в течение минуты. После этого соберите все части в тонкую тряпку и закопайте в навоз. Когда все части картошки сгниют, тогда и бородавки уйдут.

3. Возьмите в равном объеме мелко натертый сырой картофель, сок репчатого лука и сок алоэ, хорошо все перемешайте. Положите получившуюся смесь на бородавку и заклейте на 3 дня пластырем. По прошествии этого времени снимите его, и вы легко избавитесь от бородавки навсегда.

Картофельная мякоть и сок помогают при других проблемах с кожей. К участкам, пораженным нарывами, прыщами, чирьями, нужно на 20 минут прикладывать тертую сырую картошку.

С помощью оздоравливающей смеси из картофельного сока со сметаной или снятым молоком можно залечить трещины на коже. Накладывайте смесь ненадолго на болезненные участки или протирайте трещины ваткой, смоченной в целебном растворе.

А чтобы вылечить руки с покрасневшей и шелушащейся кожей, используйте компресс из свежесваренного картофеля, размятого и смешанного с молоком до состояния кашицы. Полученную массу положите на ткань и обмотайте ею руки, держите компресс, пока он не остынет.

Инфекционные кожные заболевания? И с ними поможет справиться картошка! Хорошо вымойте сырые клубни, очистите и натрите на терке. Добавьте 1 чайную ложку меда и положите полученную массу на многослойную марлевую салфетку. Привяжите ее к пораженному месту на 1,5 часа. По прошествии этого времени замените повязку свежей. На ночь больную поверхность лучше намазать лечебной мазью.

При молочной сыпи, которая нередко возникает у младенцев, расцарапанные места нужно присыпать картофельной мукой. К струпьям

следует прикладывать компрессы из крахмального раствора.

Натоптыши и трещины на пятках исчезнут после ножных ванночек из того же отвара. Продолжительность крахмальной ванночки – 25 минут, по окончании процедуры ополосните ноги теплой водой и смажьте «проблемные зоны» касторовым маслом. Не забудьте надеть на ночь тонкие хлопчатобумажные носки.

Наросты на пятках – шпоры – убирают с помощью позеленевших клубней. Натрите их на терке и положите полученную массу в двойной полиэтиленовый пакет, опустите в него ногу, чтобы масса облегла всю ступню. Лечить нужно сразу обе ноги и делать это перед сном, оставляя пакеты на ночь.

При «тяжелой форме» советуем накладывать на мозоли сырой картофель. Натрите его на мелкой терке, отожмите сок и положите кашицу на мозоль. Сверху закройте целлофановым пакетом и завяжите. Ходить с таким компрессом нужно не больше часа, после чего смажьте мозоль антимонозольной жидкостью и наклейте специальный лейкопластырь.

Обмороженные участки кожи можно тоже вылечить с помощью картофеля. Разрежьте клубень пополам и вынесите на мороз. Когда на срезе появится коричневый налет, снимите его ножом, намажьте на тряпочку и приложите к пораженному участку. Делайте так несколько дней, и скоро последствия обморожения пройдут.

Ожоговые раны причиняют очень много страданий, вдобавок, они очень долго заживают. Если вы убежденный противник уриротерапии, воспользуйтесь «услугами» все той же картошки: натрите сырую картофелину на терке, чтобы получилось 100 граммов. Добавьте 1 чайную ложку меда, и хорошо перемешайте смесь. Выложите ее, на марлевую салфетку слоем толщиной в 1 см и наложите на пораженный участок, закрепив положение бинтом. Снимите повязку через два часа, остатки смеси осторожно удалите марлечкой. Накладывайте целебную повязку, один раз в день в течение 3–5 дней.

Язвы, экземы и угри также можно уничтожить с помощью смеси для заживления ран от ожога.

Также обожженные места и места чрезмерного потения ног, опрелости у детей можно припудривать картофельным крахмалом или делать сухой компресс, накладывая вату, пересыпанную крахмалом.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Болезни органов дыхания протекают тяжело и долго. Своему организму необходимо помогать не только таблетками, но и народными средствами.

Бронхиальная астма постоянно держит человека в страшном напряжении, страхе о смерти и изматывает весь организм. Картошка может помочь во время приступа: нужно сварить несколько клубней до мягкости, положить их горячими в миску, поставить ее перед собой, закрыться с головой одеялом и дышать паром от картошки. Выдыхать лучше в сторону.

Дети нелегко переносят заболевания верхних дыхательных путей, почти всегда приобретающие затяжное течение. При бронхите чудодейственным средством является компресс из картофеля: перед тем как ребенок ляжет спать, отварите картошку в «мундире», очистите ее и растолките. Добавьте 1 ст. л. подсолнечного масла и 3 капли йода, хорошо перемешайте. Разложите смесь на льняной ткани, а затем положите ее на грудь ребенку. Обязательно укутайте сверху, как при согревающем компрессе, и оставьте до утра.

Также при заболеваниях верхних дыхательных путей можно вдыхать картофельный пар: чисто вымойте клубни, сварите в «мундире» и разотрите в горячем состоянии, не сливая воду. Затем закройте кастрюлю плотной бумагой с отверстием в центре. В это отверстие вставьте свернутую из такой же плотной бумаги трубку и вдыхайте через нее пар в течение 15 минут.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Болезни пищеварительных органов отражаются на общем самочувствии человека и на его внешнем виде: болеет кожа, волосы, на языке налет, про запах изо рта лучше не упоминать. Работу пищеварительного тракта можно нормализовать с помощью сока и мякоти картошки!

Свежевыжатый картофельный сок необходим при лечении многих серьезных заболеваний органов пищеварения. Готовится он из свежих и здоровых картофельных клубней, вымытых и очищенных, желательны сорта с красноватой кожурой. Принимается он по 50-100 мл 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды. Сок избавляет от отрыжки, приводит в норму кислотность желудочного сока. Его можно применять при язвенном колите, спастическом колите, гиперацидном гастрите, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка.

Такие заболевания, как гастрит, изжога, диспепсия, плохое пищеварение, газы в желудке, также лечатся картофельным соком. Пить надо по 1 стакану сока сырой картошки натощак утром и ложиться на полчаса в постель. Через час после приема сока можно завтракать. Так 10 дней подряд, затем пропустить 10 дней и повторить курс снова. Прогноз при лечении соком очень благоприятный.

Язву желудка можно излечить соком картошки, готовя и принимая его по другой схеме: сырые клубни хорошо вымойте и натрите на терке, не очищая. Процедите, выжмите через марлю, размешайте с осадком и пейте за 20 минут до приема еды 2 раза в день.

Покраснения на коже или единичные высыпания на ней бывают связаны с повышением секреции желудочного сока. Для борьбы с такой реакцией также пейте картофельный сок до еды по указанной выше схеме.

«ДАМА С КАМЕНЬЯМИ, ДА-ДА, Я К ВАМ ОБРАЩАЮСЬ!»

Плохо быть подобной «дамой» или «мсье», но если уж так случилось, что вы страдаете из-за почечных или желчных камней, картофель поможет вам во время обострения болезни, быстро снимет воспаление и боль, и вы сможете скорее приступить к серьезному лечению.

Во время болей и задержки мочи, происходящих из-за камней в мочевом пузыре, нужно делать на живот припарки из картошки. Сварите картофель в «мундире» и, не очищая, положите его в холщовый (не полиэтиленовый!) мешок, хорошо разложите его на животе и прижимайте к кожной поверхности. Необходимо добавить, что такую припарку лучше делать после теплой двадцатиминутной ванны с отваром полевого хвоща.

Такие же ванну и припарки можно применять при приступах,

вызванных «движением» песка и камней в почках.

Припарки из горячего картофеля, сваренного в «мундире» и размятого, нужно накладывать на правое подреберье, когда болит печень.

ВСЯКИЕ РАЗНОСТИ

Сырой картофель помогает при красном носе, который, согласитесь, невыгодно выделяется на лице. Регулярно накладывайте на нос маску на 15 минут и смывайте ее прохладной кипяченой водой. Сочетайте эту маску с фабричной косметической маской для расширенных сосудов на лице. Или привязывайте к носу на ночь сырой тертый картофель. Если краснота не вызвана приемом внутрь определенных медикаментов, она скоро пройдет.

Переутомление говорит не только о том, что организму необходим отдых. Это болезненное состояние сигнализирует: организм практически лишен витаминов и отравлен собственными продуктами распада. Одним из народных средств лечения переутомления и его профилактики является вода, в которой варилась картошка. Три раза в неделю необходимо выпивать холодную воду, в которой варился картофель в «мундире». Намного полезнее пить отвар от недоваренного картофеля (сыроватого), так как в кожуре остается больше витаминов.

Геморрой всех разновидностей в народе давно лечится с помощью картошки. Из сырого клубня вырежьте свечку толщиной с палец и длиной 4 сантиметра. Перед сном свечку нужно ввести в задний проход, чтобы она вошла внутрь полностью, по прошествии времени она выйдет при испражнении. Если болезнь сильно мучает, можно носить свечку в течение всего дня (она не мешает ходьбе). Перед тем как вставить свечку, желательно проспринцевать прямую кишку 1 стаканом прохладной воды.

Неправильное питание рано или поздно (чаще – рано) приводит современного человека к заболеваниям суставов. В качестве профилактики или лечения Вы можете отварить картофельные очистки и прогреть полученным отваром руки или ноги в местах болей.

При мастите на больные места нужно накладывать мазь, приготовленную из картофельного крахмала, растительного или конопляного масла (сметанообразная масса).

Для предупреждения склероза рекомендуется пить натощак сок сырой картошки. Нужно взять клубень среднего размера, вымыть, хорошо вытереть и, не очищая, натереть на терке. Выжать сок, смешать с осадком и выпить.

Вареную картошку нужно съесть в большом количестве, когда

проглоченный небольшой предмет застревает в конце пищевода или при входе в желудок. До картошки лучше есть хлебные корки, которые проталкивают предмет вперед, а картошка затем обволакивает его, и способствует ее выходу.

Снизить высокое кровяное давление помогает отвар из картофельной шелухи. Принимать его необходимо по два стакана в день.

При гипертонической болезни нужно есть печеный картофель или сваренный в «мундире» (есть без соли или с небольшим ее количеством вместе с кожурой).

Когда без видимых причин начинает болеть голова, привяжите ко лбу тонкие ломтики сырого картофеля легкой материей.

Если по какой-то причине глаза воспалились, покраснели и в них появилось жжение, необходимо приложить к ним тертую сырую картошку в мягкой тряпочке.

При расстройстве кишечника хорошо пить картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой.

Картофель необходимо есть кормящим матерям, так как он относится к продуктам, содержащим много жидкости и богатым крахмалом.

Картофельное пюре нужно есть во время выздоровления после дизентерии, холеры, цистита, а мятый вареный картофель – при колите (диетические блюда), холере, цистите.

Мы желаем Вам успешного применения картофеля в домашней медицине. По возможности, не торопитесь принимать химические лекарственные средства и воспользуйтесь древними знаниями, которыми природа поделилась с человеком.

ГЛАВА 6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КОСМЕТИКЕ

Как мы уже отмечали, картофель считается лекарственным растением, и люди часто используют уникальный биологический состав картофеля для лечения разного рода недугов. Но почему бы не воспользоваться чудодейственной силой клубней для поддержания красоты и молодости нашей кожи, волос, ногтей, ведь для этого есть все основания!

Некоторые считают, что косметические средства из дорогостоящих тропических фруктов или диковинных овощей, и есть эликсир вечной молодости. Абсолютно необоснованное и во многом ошибочное мнение, биологический и химический состав этих продуктов по большей части неизвестен и чудесный эффект не больше, чем рекламная выдумка, это еще не говоря о химической и аллергической безопасности этих продуктов.

Часто мы забываем, что путь к красоте может быть не столь наложен и в финансовом плане. У каждой женщины найдутся «под рукой» те овощи и фрукты, которые помогут ей добиться желаемых косметических эффектов. В этом случае, рекомендуем обратить внимание на картофель.

Он, как известно, не теряет своих ценных качеств при наружном применении, назначается для лечения заболеваний кожи. А это позволяет использовать картофель на совершенно новом качественном уровне, то есть для приготовления лечебной косметики. Известно, что косметические средства из картофеля широко используются для лечения угревой сыпи, для снятия отеков век, для питания проблемной кожи и др.

Помимо этого, бесспорным достоинством картофеля можно считать тот факт, что косметические маски, лосьоны из картофеля подойдут буквально каждой женщине. В косметике, как и в кулинарии, картофель универсален. Он не вызывает аллергической реакции у кожи любого типа, он может снять раздражение и покраснение, вызванное аллергией.

Но для того, чтобы вы получили подтверждение этой информации на деле, следует внимательно ознакомиться с рецептами косметических средств из картофеля, испробовать наиболее приглянувшиеся из них, создавая по приведенным рецептам уникальные маски, лосьоны и др.

В тоже время вы можете дополнять рецептуру того или иного средства своими предложениями. При этом не забывайте, что те или иные компоненты масок, скрабов, лосьонов могут нейтрализовать действие друг друга или привести к нежелательным последствиям. Поэтому экспериментировать нужно с осторожностью, предварительно изучив все свойства нового компонента по специальной литературе и сделав косметические пробы на коже в области запястья.

Наиболее широко картофель используется для приготовления косметики для кожи, в частности масок для лица, притираний для шеи и

рук. Витамины, богато представленные в картофеле, отлично питают и регенерируют кожу, а органические кислоты улучшают цвет кожи, придают ей мягкость, разглаживают морщины. Для масок применяется как отваренный картофель, так и сырой, в зависимости от назначения маски и типа кожи, для которой она рекомендуется.

Наверняка, наши читательницы уже определили свой тип кожи, ведь эта классификация известна и общепринята. Картофельные маски применяются для жирной, сухой и комбинированного типа кожи, изменяясь и приспосабливаясь в соответствии с требованиями того или иного вида.

Питательные маски для лица наиболее многочисленны и разнообразны. Кроме того, что они созданы с учетом типа кожи, они выполняют одну из двух функций – подготавливают лицо к макияжу или же это, так называемые, «ночные маски». Назначение этих масок следующее – снять раздражение, дневную усталость кожи, насытить ее витаминами, которые способствуют регенерации клеток.

Поэтому эти маски накладываются в конце дня, перед сном, ведь ночь – пора активности клеток, и правильно подобранная маска поможет коже обновиться. А значит вы проснетесь утром с замечательным цветом лица. Как это много значит для женщины: отличное настроение, улыбка на весь день, уверенность и успех!

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1. МАСКА ПОД МАКИЯЖ

В состав этой маски входят сырой картофель, квашеная капуста и яичный белок. Используется сырой картофель, так как именно в этом виде он поможет на долгое время избавиться от жирного блеска кожи. Для приготовления маски вам понадобится 1 картофелина, 1 ст. л квашеной капусты, 1 белок.

Картофель очистите от кожуры, промойте и натрите на мелкой терке (желательно использовать пластмассовые конструкции). Немного отожмите полученную кашицу. Квашеную капусту отожмите, слегка промойте и измельчите. Соедините картофель и капусту, аккуратно перемешайте массу деревянной ложкой.

Белок немного охладите и взбейте миксером до образования пены. После этого влейте белок в приготовленную массу и еще раз все перемешайте. Маску наносите сразу же после приготовления на чистое лицо и шею. Время эффективного действия маски 7-10 минут. После этого аккуратно снимите маску.

Умывать лицо после этой процедуры обычной водой из под крана мы не рекомендуем, так резко снижается эффективность воздействия активных компонентов маски. Если есть необходимость очистить лицо от остатков питательной массы, то приготовьте для этого специальный раствор. В стакан очищенной (или кипяченой) воды добавьте 1 ч. л, лимонного сока и протрите лицо, смачивая салфетку в этом растворе.

2. НОЧНАЯ МАСКА

Ночная маска включает в себя высоко питательные компоненты, такие как картофель и геркулес, представляет широкий набор витаминов и биокислот, что позволяет регулировать секрецию желез, обладает вяжущим, стягивающим поры действием. Для приготовления этой маски приготовьте следующие компоненты: 1–2 картофелины, 2 ч. л. геркулеса, 1 ст. л. молока, 1/2 ч. л. лимонного сока.

Картофель помойте и отварите «в мундире» (это поможет сохранить большее количество питательных веществ в его мякоти). Немного охладите клубни и очистите их от кожуры. Пока картофель варится замочите геркулес в теплом молоке. Растолките картофель пестиком и добавьте в него геркулес с молоком, а затем и лимонный сок.

Всю массу тщательно перемешайте, разомните до однородной консистенции и наложите на чистую кожу лица и шеи. Эту маску следует подержать подольше, чтобы избежать быстрого высыхания смеси, накройте лицо чистой салфеткой. Если у вас хватит терпения продержаться маску 30–35 минут – это будет замечательно.

Аккуратными мягкими движениями снимите питательную смесь салфеткой и при необходимости слегка, не надавливая на кожу протрите лосьоном для жирной кожи те участки, на которых осталась подсохшая корочка маски. Не используйте случайные косметические средства, в частности лосьоны с большим содержанием спирта и химических веществ. Они, возможно, и делают кожу менее жирной, но при этом высушивают, умертвляют большое количество живых клеток. И постоянное применение такого лосьона, например, перед сном не позволяет клеткам естественным образом регенерироваться. А взаимодействие такого лосьона с кожей после вышеописанной маски сведет ваши старания к нулевому результату.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

1. МАСКА ПОД МАКИЯЖ

Женщины, у которых сухая кожа, испытывают при накладывании макияжа ряд трудностей. Во-первых, не просто наложить макияж равномерно. Из-за того, что кожа сухая, она кажется лишенной мягкости и упругости. Во-вторых, использование тонального крема (обычно достаточно жирного), а тем более пудры не в силах скрыть шелушение кожи.

А применение этих косметических средств только усиливают шелушение и раздражения кожи сухого типа. Иногда это проявляется уже через некоторое количество времени после нанесения макияжа, как тут не огорчиться!

Но об этих проблемах можно забыть, если перед каждым «рисованием личика», который предусматривает употребление тонального крема, маскирующего карандаша и пудры, вы посвятите своей коже около 15–20 минут. Приготовьте необходимые компоненты и за дело!

Вам понадобится: 1–2 картофелины, 2 желтка, 1 ч. л. облепихового масла. Картофель помойте и отварите «в мундире». Затем немного охладите и очистите от кожуры. Пестиком разомните картошку и добавьте к ней желтки. Если желтки перед тем, как добавить в картофель, отдельно взбить, то потом гораздо легче будет получить однородную массу для маски.

В завершении, добавьте ко всему облепиховое масло – источник витаминов и красоты. Всю массу тщательно перемешайте и наложите на чистую кожу лица. Вам нужно держать маску около 15 минут. По истечении этого времени салфеткой снимите маску, а ватным тампоном удалите излишки масла с кожи. После такого питания кожа спокойно перенесет воздействие косметики. А если вы будете делать эту маску достаточно регулярно, то многим морщинкам просто не суждено появиться на вашем лице!

2. НОЧНАЯ МАСКА

В дневное время, обычно, на нашу кожу обрушивается все «тридцать три несчастья». Многие из них сухая кожа переносит болезненнее, чем другие ее типы. Например, большинство из нас умываются утром водой из-под крана. После такого умывания даже жирная кожа в течении пары часов

восстанавливает свой привычный баланс, что уж говорить о сухой. От этого и морщинки раньше раньше времени: сухая кожа как бы ломается в уголках глаз или губ.

Такая кожа нуждается в живительной влаге, богатой витаминами пище, поэтому ночная маска должна быть в своем роде уникальной в этом отношении. Витаминами и аминокислотами с нами поделится картофель, а вот арахисовое масло наполнит кожу сочностью и мягкостью – биотином, витамином Е и другими питательными веществами. А прибавит свежести вашей коже свежий абрикос.

Для приготовления этой маски вам понадобится: 1–2 картофелины, 1 абрикос, 2/3 ч. л. арахисового масла, 1 ст. л. молока. Картофель помойте, очистите и отварите обычным способом до полуготовности. Затем слейте воду и немного охладите его. Протрите картофель через мелкую терку. Так же через терку протрите мякоть абрикоса.

Соедините полученные массы и добавьте к ним молоко и арахисовое масло, которые следует предварительно подогреть на водяной бане. Вам остается только тщательно перемешать компоненты (это будет удобнее сделать миксером). Однородную кашицу нанесите на чистую кожу лица слоем примерно в 2 мм. Выждите 30 минут, а затем снимайте маску салфеткой. Излишки масла с кожи удобнее убирать ватным тампоном, мягкими похлопывающими движениями.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ КОЖИ
КОМБИНИРОВАННОГО ИЛИ
СМЕШАННОГО ТИПА

Этот тип кожи признан косметологами как самый проблематичный. Ведь если одни участки кожи на лице (обычно это область носа, подбородок) вполне подходят под описание жирного типа кожи, а другие шелушатся от сухости, то здесь не подойдет ни одна из выше описанных масок.

Для ухода за смешанным типом кожи нужны косметические средства, оказывающие увлажняющее и нормализующее действия одновременно. И кроме этого не следует забывать о питании кожи, о предотвращении появления морщин. Кроме специальных кремов, которые создает косметическая промышленность, о коже комбинированного типа нужно заботиться дополнительно с помощью даров самой природы.

1. МАСКА ПОД МАКИЯЖ

Назначение этой маски в том, чтобы смягчить сухие участки кожи лица и уменьшить жировыделение на участках кожи жирного типа. Для приготовления такой маски вам понадобится: 1 картофелина, 1 яблоко, 1/2 апельсина.

Картофель промойте и отварите, немного охладив, очистите от кожуры. После этого протрите картофель и яблоко (не очищая от богатовитаминизированной кожуры) на мелкой терке. Апельсин, напротив, следует «раздеть» и дольки порезать на маленькие кусочки.

Смешайте все компоненты, но сделайте это деревянной ложкой. Взаимодействие аминокислот, содержащихся в продуктах, при контакте с металлическими предметами может дать нежелательные окисления и примеси, а это совсем не желательно, когда речь идет о коже лица. Когда масса станет однородной, нанесите ее на лицо.

В отличие от выше описанных, слой этой питательной маски должен быть неравномерным. На сухих участках кожи около 2,5 мм, на жирных – немного поменьше. Это обусловлено тем, что сухие участки кожи более нуждаются во влаге, чем жирные. Время максимального извлечения кожей питательных компонентов из маски 20 минут.

Даже если вы торопитесь, постарайтесь выдержать это время, тогда вы быстрее справитесь с макияжем, ведь на кожу после маски он ляжет идеально и без лишних усилий. Эта маска снимается без особого труда обычной салфеткой.

2. НОЧНАЯ МАСКА

Эта питательная маска обладает успокаивающим и восстанавливающим действием. В ее состав включены витамины, натуральные масла и растительные экстракты, что обеспечивает нейтральное увлажнение кожи, повышает ее эластичность. Для приготовления этой маски вам понадобится: 1 картофелина, 1 ч. л. меда, 1/3 ч. л. миндального масла, 1 ч. л. рисовых отрубей, 1 ст. л. молока.

Картофель помойте и отварите. Затем охладите и, сняв кожуру, протрите через мелкое сито. Рисовые отруби замочите в теплом молоке на 10 минут, после чего откиньте их на марлю и слегка отожмите. Смешайте рисовые отруби с картофельной массой. Добавьте в эту смесь мед и миндальное масло. Перемешайте и наносите на чистую кожу толстым слоем. Выдержите маску около получаса, накрыв сверху влажной салфеткой. После снятия не умывайтесь и не используйте никаких косметических средств в течение 30 минут.

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Несмотря на то, что проблем по уходу за нормальной кожей значительно меньше, чем в других случаях, оказывать должное внимание и заботу нужно и этому типу. Главные задачи масок для нормальной кожи – питать, увлажнять, поддерживать ее эластичность, препятствовать появлению морщин. С этими задачами вполне справляются картофельные маски.

1. МАСКА ПОД МАКИЯЖ

Предложенная маска нормализует баланс влажности кожи, выравнивает цвет лица, стимулирует быстрое восстановление новых клеток. Для этой маски рекомендовано применение незначительного количества настойки календулы, которая обладает успокаивающим и бактерицидным действием.

Вам понадобится: 1 картофелина, 1 ст. л. творога, 1/3 ч. л. настойки календулы, 1 ст. л. кефира. Картофель помойте и очистите, после этого натрите его на мелкой терке. Творог (используйте только свежий, 15–20 %-ной жирности) протрите через мелкое сито и прибавьте к картофелю, затем влейте в смесь теплое молоко и настойку календулы. Всю массу тщательно перемешайте и нанесите на чистую кожу.

Рекомендуем эту питательную процедуру продолжать не менее 15 минут. После чего маску снимите, а лицо протрите ватным тампоном, смоченным в лосьоне или тонике из натуральных компонентов.

2. НОЧНАЯ МАСКА

Предлагаемая маска дарит ощущения расслабления и свежести, помогает коже регенирироваться, разглаживает морщины. Свежесть и витамины добавляют этой маске зеленые яблоки, которые только усиливают замечательные свойства картофеля. Два этих компонента прекрасно совмещаются и эффективно взаимодействуют.

Для приготовления этой маски вам понадобится: 1 отваренная картофелина, 1 зеленое яблоко, 1 яйцо, 1 ч. л. кефира. Картофель и яблоко протрите через мелкое сито, добавьте к этой каше яйцо и кефир и все хорошенько перемешайте. Нанесите на чистую кожу лица, шеи на 25 минут. Чтобы маска не засохла, накройте лицо влажной салфеткой.

Кроме вышеназванных, существует несколько специальных масок, где применяются полезные свойства картофеля. Например

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Назначение этой маски следующее: растительными веществами уменьшить пигментацию кожи, улучшить цвет лица, сделать веснушки менее заметными или предотвратить их сезонное появление (обычно, это происходит весной). Отбеливающие кремы многим женщинам не подходят по каким-либо причинам, ведь список ограничений и побочных эффектов у подобных косметических средств обширен.

Предлагаемая отбеливающая маска абсолютно безопасна для всех типов кожи, она экологична и целебна. Биокислоты, содержащиеся в соке растений, мягко и органично воздействуют на кожу, не раздражают ее, не высушивают, а, наоборот, питают витаминами и тонизируют. Для приготовления этой маски вам понадобится: 1 картофелина, 1/2 свежего огурца, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Картофель очистите от кожуры и протрите через мелкое сито. У огурца удалите семенную часть и натрите мякоть на терке. Смешайте все компоненты, аккуратно разотрите деревянным венчиком до получения однородной консистенции и наложите маску на чистую кожу на 10–15 минут. На это время можно накрыть лицо влажной салфеткой, чтобы маска не засохла. В этом случае маска снимется легко и дополнительной очистки кожи не понадобится.

МАСКА-ПИЛИНГ

Тщательный уход за кожей лица не обойдется без маски-пилинга. Делать такие маски рекомендуется не чаще одного раза в 1–1,5 месяца. Назначение пилинг-маски – отшелушивание и удаление роговых отмерших клеток кожи. Это стимулирует рост новых клеток, улучшает кровообращение в глубоких слоях кожи, что, в свою очередь, ведет к улучшению питания кожи изнутри и, соответственно, ровному здоровому цвету лица.

Предлагаемая нами пилинг-маска выполняет все положенные ей функции мягко, не травмируя кожу, не вызывая раздражения и при этом обеспечивает глубокую очистку. Для приготовления этой маски вам понадобится: 1 картофелина, 1/2 ч. л. лимонного сока, 30 г апельсиновой цедры, 1–2 ст. л. сметаны, 1/2 персика.

Картофель промойте, очистите и отварите до готовности. Затем слейте воду, добавьте в картофель сметану и деревянным пестиком разотрите до

состояния кашицы. Половинку персика очистите от кожицы, удалите косточку и мелко порежьте мякоть. Добавьте ее к картофельному пюре.

Апельсиновую цедру протрите через мелкую терку и добавьте к общей массе. Все тщательно перемешайте и нанесите на чистую слегка влажную кожу на 7-10 минут, избегая попадания смеси на веки и на кожу в области глаз. Затем маску-пилинг смойте теплой водой и промакните лицо салфеткой.

Женщине следует заботиться не только о коже лица, но и коже рук. Как известно, именно состояние рук может выдать истинный возраст женщины. К тому же процедуры по улучшению состояния их кожи не займут много времени и не будут вам в тягость. Кроме ежедневных гигиенических процедур следует увлажнять руки специальным кремом. А раз в неделю накладывать на кожу рук питательную смесь. Это замедлит появление складок, морщин, трещин на ваших руках.

ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

1) Отличным тонизирующим средством является смесь яблока с картофельной мукой. Для того чтобы приготовить такую смесь, возьмите одно некрупное яблоко, желательно красного цвета. Вырежьте из яблока сердцевину с семенами и натрите его на мелкой терке. Затем смешайте с одной столовой ложкой картофельной муки и наложите смесь на кожу. Полежите так несколько минут. Накладывать на кожу вокруг глаз не нужно, для этого существуют специальные маски и компрессы, о которых мы тоже расскажем.

2) Еще одна простая оздоравливающая маска для лица и рук: сварите картофель в «мундире», разомните его и смешайте с кислым молоком. Перед нанесением теплой кашицы протрите кожу пенкой для умывания, а кожу под глазами защитите увлажняющим кремом. Держите маску не более пятнадцати минут, 1–2 раза в неделю.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

1) Сухая шелушащаяся кожа? Такой коже не хватает гладкости и нежности. Натрите на мелкой терке 3 сырых картофелины и добавьте немного муки, чтобы получилась кашлица. Равномерно наложите приготовленную маску на лицо и подержите 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

2) Отварите в одной кастрюле несколько каштанов, в другой – пару молодых клубней картофеля. После того как каштаны сварятся, пропустите их через мясорубку и смешайте с картофельным пюре. В смесь добавьте немного оливкового масла и наложите на предварительно очищенную кожу. Через десять минут можно смывать кашлицу теплой водой. Не забудьте смазать кожу после маски питательным кремом.

3) Возьмите один яичный желток, несколько капель лимонного сока, 10 граммов оливкового масла и кашлицу натертой на мелкой терке картофелины. Все это перемешайте, добавьте половину столовой ложки сметаны и опять перемешайте.

После этой процедуры наложите получившуюся кашлицу на очищенную кожу и подержите 7-10 минут, после чего смойте ее теплой водой и нанесите питательный крем.

4) Отличным дополнением к предыдущей питательной маске является творог. Он смягчает, питает и увлажняет кожу, особенно в сочетании с картофелем, поэтому прекрасно подходит для сухой и увядающей кожи.

Чтобы приготовить эту маску, возьмите три столовые ложки творога,

один клубень молодого картофеля, один яичный желток, две столовые ложки любого растительного масла, четверть стакана молока и несколько капель лимонного сока. Картофель нужно сварить и сделать из него пюре с добавлением молока, затем добавить в получившуюся смесь творог, яичный желток, растительное масло и лимонный сок. Тщательно все перемешайте. Подождите 3–4 минуты, пока масса пропитается и станет однородной, после этого накладывайте ее на лицо. Смывать нужно по истечении пятнадцати минут теплой водой. После процедуры следует смазать кожу увлажняющим кремом и несколько минут отдохнуть.

5) Прекрасно для сухой кожи подходит капуста. В ней содержится множество минеральных солей, необходимых вашему организму. Возьмите капустные листья, измельчите, добавьте горячей воды и дайте несколько минут настояться. Затем процедите полученный настой, добавьте в кашицу 1 столовую ложку любого растительного масла, столько же картофельной муки и нанесите полученную массу на лицо. Через 15–20 минут смойте маску теплой водой и нанесите питательный крем.

6) Отличным средством для питания сухой кожи могут служить овсяные хлопья, смешанные с протертым молодым картофелем. Возьмите полстакана хлопьев и залейте их 4-мя столовыми ложками молока, дайте настояться около получаса. После этого слейте лишнее молоко, положите в хлопья картофельную муку и все тщательно перемешайте. Наложите маску на кожу, подержите несколько минут, после чего смойте.

7) Из фруктов для сухой кожи прекрасно подходит персик. Разомните его мякоть, смешайте ее с протертой на мелкой терке молодой картофелиной и наложите на предварительно очищенную кожу на десять минут. Смойте теплой водой и нанесите питательный крем. После того как он впитается, снимите остатки салфеткой.

8) Крыжовник, если смешать его с отварным молодым картофелем, может прекрасно освежить сухую кожу. После такой маски она будет выглядеть просто великолепно, а вы перестанете ощущать «стянутость».

Маска с крыжовником и молодым картофелем готовится так: сварите картофель с кожурой, потрите его на крупной терке (тоже с кожурой). После этого вылейте в него три столовые ложки молока, отложите в сторону на несколько минут. В это время можно заняться крыжовником. Возьмите половину стакана крупных, желательно красных ягод, и подавите их ложкой, предварительно сняв с них кожицу. После того как сделаете эту процедуру, можно смешать крыжовник с картофелем. Маску накладывайте на чистое лицо и через десять минут смывайте теплой водой.

9) Эта маска освежит вашу кожу после тяжелого трудового дня. Для нее

потребуется 5 крупных ягод спелой клубники, одна столовая ложка картофельной муки. Клубнику вымойте, удалите плодоножки и разомните ложкой, чтобы получилась каша. В нее добавьте картофельную муку, все тщательно перемешайте. Получившуюся смесь наложите на чистое лицо и подержите около десяти минут. Затем смойте теплой водой и нанесите питательный крем, остатки которого снимите через несколько минут.

10) Если вы любите печь и в вашем доме есть дрожжи, они тоже подойдут в качестве компонента для маски. Маска эта пригодится и сухой коже, и нормальной. Дрожжи в сочетании с картофелем смягчают, увлажняют и питают ее.

Возьмите 30 г дрожжей, разомните их, смешайте с молоком или нежирной сметаной, добавьте протертую картофелину и нанесите на кожу. Поверьте, результат не заставит себя ждать – ваша кожа станет выглядеть великолепно, морщинки разгладятся. Дрожжевую смесь можно использовать несколько раз. Это сэкономит время на приготовление маски, если вы очень заняты.

11) Для чувствительной кожи подойдет следующая маска: отварите картошку, разомните ее, добавьте горячее молоко, растительное или подсолнечное масло и хорошо перемешайте. Наложите массу на лицо на полчаса, затем умойтесь теплой водой.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1) Предназначение таких масок – максимально сузить поры на коже. Помочь в этом может смесь моркови с картофелем, которая обладает таким действием. Для того чтобы ее сделать, возьмите одну морковь и один клубень молодого картофеля, натрите их на терке и смешайте. Добавьте одну столовую ложку муки, чтобы получилась густая каша, и наложите ее на лицо. Через пятнадцать минут смойте маску теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Чтобы эффект был потрясающим, накладывайте эту маску два раза в неделю в течение месяца. Но непременно – на предварительно очищенную кожу (желательно паровым способом).

2) Эта маска позволит вам максимально сузить поры на коже и улучшить цвет лица. Для ее приготовления потребуется полстакана пшеничных отрубей, один клубень молодого картофеля и 3 столовые ложки молока. Сварите картофель, разомните его, и отложите на несколько минут, чтобы остыл. В это время вылейте молоко в пшеничные отруби и перемешайте. У вас должна получиться немного жидковатая каша.

Добавьте в нее сваренный картофель, хорошенько все перемешайте и наложите массу на лицо. Через 15 минут маску смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Желательно проводить эту процедуру регулярно, чтобы эффект от нее был более заметен.

3) Хорошим средством при жирной пористой коже является маска из картофеля и груши. Возьмите одну грушу, желательно жестковатую, и протрите ее через крупную терку вместе с сырым картофелем. Наложите на лицо на 15 минут. Спустя это время смойте кашицу теплой водой.

4) Если в вашем распоряжении нет груш, то уж помидоры есть обязательно. Возьмите один помидор, снимите с него шкурку и мелко порежьте. Добавьте в него мелко протертый картофель и все тщательно перемешайте вилкой. Кожу очистите и наложите на нее маску на 5–7 минут, не более. Если у вас смешанная кожа и на ней есть сухие участки, избегайте накладывать эту маску, потому что помидор, даже в сочетании с картофелем, сужает поры. Так что сухую кожу такая маска сделает еще более сухой и раздраженной. Ее желательно использовать после глубокой очистки кожи.

3) Если у вас есть абрикосы, попробуйте сделать такую маску: измельчите абрикос или разомните его вилкой, добавьте немного картофельной муки, чтобы получилась нежидкая кашица, и нанесите ее на предварительно очищенную кожу лица. Полежите с этой маской несколько минут и смойте теплой водой.

4) Когда говорили о масках для сухой кожи, мы советовали маску из крыжовника с отварным молодым картофелем. Подойдет и маска из того же крыжовника, но уже с картофельной мукой. Только одно замечание – крыжовник для нее нужно брать не красный, как в описанной выше маске, а зеленый и желательно даже, чтобы он был слегка недозрелым.

Возьмите 3/4 стакана этого крыжовника, снимите с него кожицу, растолките и насыпьте в эту кашицу половину столовой ложки картофельной муки. Все тщательно перемешайте. Нанесите получившуюся массу на кожу и подождите несколько минут. Примерно через 10 минут можете смывать массу. Посмотрите на себя теперь в зеркало – насколько вы похорошели, поры на коже стали почти не заметны! Если вы будете проделывать эту или похожую маски регулярно, поры будут практически всегда закрыты, кожа будет выглядеть нежной и шелковистой.

5) Для этой маски, а точнее – компресса, понадобится половина одного лимона и один клубень молодого картофеля. Из картофеля нужно выжать сок и смешать с соком половины лимона. В полученной смеси смочите ткань или марлю, положите на лицо, не касаясь участков кожи

вокруг глаз. Вы можете поступать таким образом: смачивать в получившемся растворе небольшой марлевый или ватный тампон и протирать им кожу. Главное, делать это регулярно, только тогда можно от этой маски ждать каких-то результатов.

МАСКИ ДЛЯ УСТАЛОЙ И ДРЯБЛОЙ КОЖИ

Женщина – всегда женщина, и если она уже переступила горы «бальзаковского возраста», ей тем более необходимо помогать своей коже бороться с усталостью.

1) Маска в таком случае делается очень просто: средней величины картошку сварите «в мундире», очистите, разомните и в теплом виде наложите ровным слоем на щеки, лоб, подбородок и шею. Ополосните лицо через полчаса прохладной кипяченой водой и вотрите в кожу немного питательного крема. Эта маска уменьшает отечность кожи, стимулирует кровообращение, разглаживает морщины.

2) Сухой дряблой, коже можно помочь маской из двух столовых ложек вареного картофеля (без соли), смешанного с одной чайной ложкой сметаны или молока и одним яичным желтком. Чтобы приготовить эту маску, хорошо все перемешайте и на полчаса наложите полученную массу на лицо. Если у вас сухая кожа, снимайте маску льняной салфеткой, смоченной в горячем молоке (45 градусов). Если кожа жирная – смочите салфетку прохладной кипяченой водой. Обязательно нанесите на лицо подходящий вашему типу кожи крем.

3) Маска из красной смородины прекрасно тонизирует кожу. Чтобы ее приготовить, потребуется стакан красной смородины, предварительно очищенной от плодоножек, и одна столовая ложка картофельной муки. Смородину подавите вилкой и смешайте получившуюся кашу с мукой. Нанесите маску на очищенную кожу и полежите так 10 минут, после чего смойте ее теплой водой. И нанесите увлажняющий крем на лицо.

4) Чтобы сделать маску, разглаживающую морщины и питающую кожу, потребуется некоторое терпение. Срежьте несколько листочков алоэ и выдавите из них сок. Возьмите один клубень молодого картофеля, натрите его на мелкой терке. Затем положите картофельную кашу в марлю, сложенную в несколько раз, и выдавите сок. Смешайте картофельный сок с соком алоэ. В полученной смеси смочите марлю и положите ее на очищенную кожу, не касаясь кожи вокруг глаз. Прелесть этой маски в том, что ее можно использовать не один раз.

Для неоднократного использования этот лосьон нужно поставить в холодильник и пользоваться им по мере надобности.

КОМПРЕССЫ И МАСКИ ДЛЯ ВЕК

Мы говорили о питании кожи лица и тела. Кожа вокруг глаз – предмет отдельного разговора. Она намного нежнее и требует особого ухода. На нее лучше не накладывать маски, а использовать в косметических целях компрессы, приготовленные на основе сока различных продуктов.

Устали глаза? Их освежит и успокоит картофельный компресс: срежьте несколько очень тонких сырых ломтиков и подержите их на закрытых веках в течение 5 минут, полностью расслабьтесь на это время.

2) Из картофеля, без добавления каких-либо других продуктов, можно приготовить и такую маску. Она хорошо освежает и питает нежную кожу век, устраняет «мешки» под глазами. Возьмите пару небольших клубней картофеля и натрите их на мелкой терке. Полученную кашу разделите на две части и положите на веки. Спустя 20 минут смойте маску теплой водой и наложите на кожу век питательный крем. Как и во всех остальных случаях, эту маску необходимо делать регулярно, тогда от нее будет ожидаемый эффект.

3) Еще один хороший способ поддержать уставшие глаза. Несколько свежих веточек петрушки мелко порежьте и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться около получаса. Пока петрушка настаивается, займитесь картофелем. Очистите его от кожуры, натрите на терке и выжмите из него сок. Теперь вылейте сок в настой петрушки и тщательно перемешайте.

Сделайте из марли или ваты небольшие тампоны для глаз и намочите их в получившемся растворе. Умойтесь и наложите тампоны на глаза на пятнадцать минут, после чего нанесите на веки питательный или увлажняющий крем легкими, втирающими движениями. Лучше, если вы в это время немного полежите: крем легче впитается и заодно отдохнут ваши глаза.

4) Если вы решили заняться своей кожей в разгар лета, попробуйте такой рецепт. Возьмите полстакана цветков василька, заварите их таким же количеством кипятка и дайте настояться один час. В это время займитесь картофелем. Возьмите один маленький клубень, очистите его, натрите на терке и выжмите из него сок. Смешайте сок с васильковым настоем, смочите им ватные тампоны и положите на веки глаз.

1 У DD1

Как это ни удивительно, за губами нужен соответствующий уход. Если не питать их регулярно, они становятся сухими, кожа на них часто трескается, особенно в холодное время года. Чтобы этого не произошло, используйте смягчающую маску для губ.

Для нее вам потребуется один небольшой клубень картофеля, три столовые ложки творога и одна чайная ложка жирной сметаны. Картофель сварите, растолките и перемешайте с творогом и сметаной. Полученную кашицу на 10 минут наложите на губы. В конце процедуры смажьте губы гигиенической помадой.

ДЛЯ РУК И НОГТЕЙ

Вам понадобится: 1 картофель, 1 зеленое яблоко, 1 желток, 10 г дрожжей, 2 ст. л. сливок или молока. Картофель помойте и отварите в кожуре. Затем немного охладите, очистите от кожуры. Картофель и яблоко протрите через мелкое сито. Отдельно залейте теплыми сливками пищевые дрожжи и оставьте их в теплом месте на 5 минут.

В отдельную посуду влейте дрожжи и сливки, туда же добавьте желток. Взбейте компоненты и влейте взбитую массу в картофельно-яблочную кашицу. Все хорошенько перемешайте и нанесите на кожу рук и ногти. Процедура должна длиться не менее 15 минут. Смесь снимите салфеткой. Крем наносить на руки после этой процедуры нецелесообразно.

Картофель входит также в состав других средств по уходу за кожей. Так, сок картофеля широко применяется для приготовления лосьонов, тоников. Действительно, отмечено, что картофель обладает противовоспалительным действием, уменьшает отечность, в сочетании с некоторыми растениями способен поддерживать нормальный баланс влажности, регулировать секрецию сальных желез.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОТВАР полезен не только для приготовления пищи на его основе, но и для нежной кожи рук, постоянно нуждающейся в питании и ласковом уходе. Красивые, ухоженные кисти всегда приятно видеть. Поэтому вам придется постараться, чтобы они выглядели должным образом.

1) Опустите в теплый картофельный отвар руки и подержите их в нем около пятнадцати минут. Затем смойте отстойной или кипяченой водой, осторожно промокните полотенцем и вотрите в кожу питательный крем.

Кстати, эта процедура благотворно действует и на ногти, которые перестают слоиться и становятся крепче. Применяя картофельный отвар, вы убиваете двух зайцев.

2) Полезно для кожи рук приготовить крем, в состав которого входит картофельная мука. Для него потребуется полстакана любого крема или глицерина, одна столовая ложка картофельной муки и сок половины лимона. Все перемешайте, чтобы из массы получился крем. Протирайте им кожу рук каждый вечер перед сном, и мягкие, красивые, ухоженные руки вам обеспечены.

Картофельный отвар пригодится и для ухода за кожей ног. Смочите им ноги после принятия ванны и посидите несколько минут. Затем сполосните ноги теплой водой и смажьте кожу питательным увлажняющим кремом. Чтобы эффект был, необходимо проводить эту процедуру регулярно.

ЛОСЬОН ОЧИЩАЮЩИЙ ДЛЯ ЖИРНОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Вам понадобится: 2 ст. л. картофельного сока, 150 г отвара ромашки, 1 ч. л. масла лесных орехов, 1 персик или авокадо, 1 ст. л. водки.

Персик очистите от кожицы, удалите косточку и разотрите мякоть фрукта деревянным пестиком до состояния жидкой кашицы. Залейте водкой и настаивайте в течении 30 минут. В это время займитесь приготовлением отвара из ромашки.

Отвар из ромашки и настой из персика процедите сквозь вату, чтобы жидкость для лосьона не имела примесей и осадка. В эту массу добавьте нагретое на паровой бане масло лесных орехов, а затем влейте картофельный сок. Взбейте смесь миксером, вылейте в чистую стеклянную бутылочку, плотно закупорьте и поставьте в прохладное место. Через 10 часов после приготовления лосьон можно применять для снятия макияжа или вечерних процедур.

ЛОСЬОН-ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Назначение этого косметического средства, приготовленного с применением картофельного сока – освежать, смягчать и успокаивать кожу. Биокислоты, которые достаточно широко представлены в этом сборе, тонизируют кожу лица, сокращают поры, уменьшают секрецию

сальных желез, тем самым создают ощущение свежести.

Это средство следует применять в течении дня. Между утренними и вечерними косметическими процедурами кожа остается без ухода, поэтому к вечеру от утренней свежести может не остаться и следа.

Лосьон-тоник, приготовленный по данному рецепту, поможет вашей коже сохранить свежесть и привлекательный вид в течении всего дня. Вам понадобится: 1 ст. л. картофельного сока, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г отвара шиповника. Смешайте все компоненты и наносите на лицо ватным тампоном.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Часто волосы доставляют нам массу неприятностей – они выпадают, ломаются, секутся. Да мало ли проблем может быть у женщины с волосами! Чтобы их избежать, за волосами нужно ухаживать. Мы хотим предложить вам маску из картофеля для сухих волос. Не забывайте, что все косметические процедуры проводятся только на чистых волосах, слегка влажных (тогда они легко впитывают все питательные вещества).

1) Эта маска делает волосы более эластичными, не такими хрупкими. Для нее потребуется одна крупная картофелина, одна столовая ложка меда, один яичный желток. Натрите картофель на мелкой терке, выжмите из него сок, смешайте с яичным желтком и одной столовой ложкой меда. На чистые влажные волосы нанесите полученную смесь, слегка массируя кожу головы, чтобы маска могла впитаться. Подержите ее около получаса, после этого смойте теплой водой и тщательно высушите.

2) А эта маска прекрасно подходит для жирных волос, но ее можно применять и тем, у кого волосы нормальные. Маска питает корни, делая волосы шелковистыми, поэтому они легко расчесываются. Готовится она таким образом: стакан простокваши смешивается с 5-ю столовыми ложками картофельного сока, полученного из одного клубня молодого картофеля. Масса наносится на чистые влажные волосы и через 30 минут смывается теплой водой.

3) Маска на основе картофельного сока с добавлением сока алоэ поможет при выпадении волос. Из листьев алоэ выдавите сок, смешайте с картофельным соком, полученным из одной картофелины, натертой на мелкой терке. Полученный раствор втирайте легкими массирующими движениями в кожу головы. Желательно эту процедуру проводить регулярно, не реже двух раз в неделю в течение одного месяца. Тогда наступят заметные улучшения.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОПОЛОСКИВАНИЯ ВОЛОС

Красота и здоровье волос – это результат бережного и правильного ухода. Ни один кондиционер или бальзам не может равноценно заменить простое средство для ополаскивания волос – отвар или настой из лечебных растений. Химическая косметика только копирует те полезные свойства, которые щедро дарит нам природа в цветах, растениях. Рекомендуем воспользоваться целебным даром и научиться общаться с природой без «посредников».

Приготовить средство для ополаскивания волос из лекарственных трав

в домашних условия вам по силам. Путеводителем для вас станут наши подробные рекомендации и рецепты. Из этой книги вы узнаете многое о картофеле и, наверняка, измените свое отношение к этому овощу. Но представление об этом растении было бы неполным без описания еще одного полезного свойства картофеля.

Картофель – эффективное средство ухода за волосами. Разумеется, речь идет не о картофельном пюре – картофель годиться не только для еды – и, наверняка, вам уже приходилось убеждаться в этом на личном опыте. Для ухода за волосами используют отвары и настои из цветов и кожуры картофеля. А для усиления лечебных свойств ополаскивателя в его состав добавляют определенные лекарственные растения.

Природные средства укрепят ваши волосы, сделают их мягкими, обеспечат необходимым питанием – витаминами, минералами, нормализуют кислотно-щелочной баланс кожи головы. Блеск и красота ваших волос будут естественными, а кроме этого с помощью лекарственных растений можно будет победить перхоть и другие проблемы.

Вашему вниманию представляются уникальные по своему составу средства для ухода за волосами. Убеждены, что в их числе есть идеально подходящий для ваших волос, а главное экологически чистый ополаскиватель!

Ополаскиватель, как известно, применяют при мытье волос на завершающем этапе этой важной процедуры. Часто пену от шампуня смывают обычной водой, а затем ополаскивают волосы специальным средством. Но лучше воду из-под крана непосредственно для ополаскивания волос не использовать вообще, а стараться обходиться ополаскивающим отваром или настоем.

Отвары и настои для волос готовятся по традиционному рецепту. Лекарственные растения используются в большинстве случаев в сушеном виде, их можно приобрести в аптеках или заготовить заранее самостоятельно. Картофельный цвет нужно собирать и сушить в июне-июле, а кожуру картофеля в осенние месяцы. В крайнем случае кожуру можно засушить и зимой. В некоторых рецептах предлагается использовать картофельную кожуру в сыром виде. Экстракты душистых лекарственных растений придадут волосам аромат и тоже окажут целебное действие.

Лекарственный сбор просейте, удаляя мелкие частицы и пыль. После чего сырье измельчите: цветы и листья на части размером около 5 мм, корни, кору – около 3–4 мм. Указанный в рецептуре состав засыпьте в

эмалированную или фарфоровую посуду и залейте теплой водой.

Нагревать настои и отвары надо не на огне, а на кипящей водяной бане. Для отваров время нагревания около получаса, а для настоев – не более 15 минут. После этого жидкости нужно охладить при комнатной температуре, а затем лишь отфильтровать. Если в состав отвара или настоя входит кора, то процедить жидкость следует немедленно после снятия с водяной бани.

Важно хорошо отфильтровать отвар или настой перед употреблением для ополаскивания: чтобы избежать попадания смеси в волосы. Идеальной чистоты этой жидкости можно добиться при двухкратном процеживании сквозь марлю с ватной прослойкой.

Настой будет готов к применению через 3–4 часа, а отвар можно использовать практически сразу после фильтрования. Перед использованием разбавьте отвар и настой водой в примерном соотношении 1:15, при необходимости их можно подогреть до необходимой температуры, но доводить до кипения нежелательно.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ И ЖИРНЫХ ВОЛОС

Для приготовления этого ополаскивателя вам понадобится: 2 ст. л. картофельного цвета, 1 ст. л. ромашки лекарственной, 1 ст. л. коры дуба, 1 ч. л. экстракта лаванды. Приготовьте отвар из картофельного цвета, коры дуба и ромашки, профильтруйте его и добавьте в отвар экстракт лаванды. Разбавьте водой 1:15, и ароматный ополаскиватель готов к употреблению.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ОКРАШЕННЫХ И СЕКУЩИХСЯ ВОЛОС

Вам понадобится: 50 г сырой картофельной кожуры, 50 г кураги, 2 ст. л. хвоща полевого, 1 ст. л. зверобоя, 2 ч. л. масла чайного дерева, 1 ч. л. экстракта жасмина. Из картофеля, хвоща и зверобоя приготовьте настой. Масло чайного дерева немного подогрейте на водяной бане и добавьте в теплый настой.

Непосредственно перед употреблением добавьте в ополаскиватель экстракт жасмина. Стойкий аромат ваших волос будет восхитителен и неповторим, а волосы станут сильными и блестящими. Масло чайного дерева подлечит секущиеся кончики волос, а остальные компоненты

поддержат их витаминами, биокислотами.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ СУХИХ И ПОВРЕЖДЕННЫХ ВОЛОС

Уход за таким типом волос очень сложен. Ведь проблема не только в том, что волосы лишены живительной влаги и легко ломаются. Но и кожа головы страдает от чрезмерной сухости: появляется зуд, перхоть. В состав предложенного средства входят природные увлажнители, которые содержат растительные жиры (в отличие от животных жиров они не оставляют характерного блеска и не «склеивают» волосы).

В уходе за вашими волосами примут участие растения с большим количеством витаминов, минералов, а также веществ с высоким содержанием белка. Который необходим для того, чтобы восстановить обменные процессы кожи головы и способствовать росту волос.

Вам понадобится: 2 ст. л. сухого картофельного сбора (цветки и кожура), 100 г пшеничных зерен, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. ромашки, 1 ч. л. абрикосового масла, 1 ч. л. облепихового масла, 1 ч. л. экстракта ландыша. Приготовьте настой из картофельного сбора, мяты перечной, ромашки и пшеничных зерен (при необходимости их можно заменить на пшеничные отруби).

Облепиховое и абрикосовое масло смешайте и нагрейте на паровой ванне и только после этого добавьте в настой. Экстракт ландыша добавьте в ополаскиватель в последнюю очередь. Если имеется в наличии сухой экстракт, то просто растворите 2 таблетки в 100 г горячей воды и добавьте в настой.

ОТТЕНОЧНЫЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ВОЛОС

Компоненты, включенные в состав ополаскивателя, эффективно увлажняют волосы, восстанавливают структуру кончиков волос, придают локонам естественный блеск. За счет содержания хны, ополаскиватель придает волосам легкий приятный оттенок, укрепляет их и препятствует образованию перхоти.

Вам понадобится: 1 ст. л. цветков картофеля, 1 ст. л. цветов боярышника, 1 лимон, 2 ст. л. хны, 1 ч. л. масла чайного дерева. Отвар из

картофеля, боярышника и хны приготовьте в соответствии со всеми правилами. Выдавите сок из лимона и разогрейте на пару масло чайного дерева (его можно при необходимости заменить на облепиховое). Добавьте сок и масло в отвар, все перемешайте и используйте по назначению. Если вы хотите получить более отчетливый оттенок, то при приготовлении ополаскивателя увеличьте количество хны или используйте насыщенный цветом экстракт хны.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ СТИМУЛИРУЮЩИЙ РОСТ ВОЛОС

Роскошные густые волосы хочется иметь всем и мужчинам, и женщинам. Но и те, и другие по большей части теряют то, что дано им природой, а не приобретают. Есть множество причин приводящих к выпадению волос. А средств, способных остановить этот процесс или даже повернуть его вспять, гораздо меньше.

Наиболее надежны в этой ситуации бабушкины рецепты. Люди из поколения в поколение передают секреты красоты, стоит только прислушаться и запомнить. Так, приведенный ниже рецепт по большей части – творение народа. Он дополнен лишь некоторыми компонентами с учетом современных возможностей. Многие лекарственные растения, даже самые экзотические, можно сейчас купить в аптеке.

Вам понадобится: 2 ст. л. картофельного цвета, 1 ст. л. крапивы, 1 ст. л. зеленого чая, 1 ст. л. коры лесного ореха, 2 ч. л. лимонного сока. Приготовьте настой из всех названных компонентов, за исключением лимонного сока. Его следует добавить в настой уже перед применением.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ

В «картофельной» оздоравливающей косметологии значительное место занимает картофельный крахмал, который можно приготовить и в домашних условиях. Крахмал оказывает целебное воздействие при различных заболеваниях или небольших нарушениях в здоровье.

При шелушении кожи: три столовые ложки жирного питательного крема смешайте с одной четвертью стакана настоя ромашки и двумя столовыми ложками картофельного крахмала, разведенного в теплой воде до состояния густой кашицы. Обмажьте полученной кашицей

«проблемные» места и оберните их полиэтиленовой пленкой. Через 25 минут вымойте ноги теплой водой с мылом и промокните полотенцем.

Или: 4 картофелины средней величины отварите и разомните, когда они еще будут горячими. В горячий размятый картофель добавьте половину стакана молочной сыворотки, одну треть стакана растительного масла и все хорошо размешайте. На очищенную кожу нанесите эту массу, а сверху положите полиэтиленовую пленку. Через полчаса смойте массу теплой водой без мыла и промокните полотенцем, не растирая кожу.

Если вы хотите смягчить кожу ног, сделать ее более упругой, предотвратить ее шелушение и появление болезненных трещин, приготовьте крахмальную ванночку: из двух стаканов картофельного крахмала и трех литров воды сварите раствор, слегка его остудите и опустите в него ноги на 20 минут.

Шелковистой кожу делает маска из растительного масла и двух яиц. Взбейте яйца, влив в них одну треть стакана растительного масла и одну четверть стакана раствора, в котором варился картофель. Ватным тампоном или кисточкой нанесите маску на кожу ног на полчаса, а затем смойте ее теплой водой с мылом или шампунем, промокните полотенцем.

Для сухой или дряблой кожи ног приготовьте маску из двух апельсинов, 1 столовой ложки растительного масла и 2 столовых ложек крахмала. Очищенные и разделенные на дольки апельсины взбейте миксером, в полученную кашу добавьте картофельный крахмал и растительное масло, все тщательно перемешайте. Нанесите маску на ноги на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Можно попробовать и другой, не менее эффективный способ: смешайте один яичный желток с одной чайной ложкой лимонного сока и добавьте половину чайной ложки картофельного крахмала. Нанесите полученную смесь на распаренные пятки и держите до тех пор, пока маска не высохнет полностью, превратившись в плотную корочку. Затем смойте маску теплой водой и смажьте кожу увлажняющим кремом.

Не забывайте о лечебном воздействии косметического массажа. Он ускорит положительный эффект. Лишь тогда можно рассчитывать на какой-то результат.

ВАННЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРТОФЕЛЯ

Когда мы устаем после тяжелого рабочего дня или просто у нас плохое настроение, первое, что приходит в голову – это принять ванну. Она не только освежает, но и отлично бодрит, снимает напряжение. Мы это чувствуем, поэтому так любим купаться.

В зависимости от того, какого эффекта мы хотим добиться своим купанием, мы принимаем ванны: от простых прохладных или холодных до теплых, с добавлением разнообразных трав и других природных компонентов.

Если у вас сухая кожа, лучше всего принимать смягчающие ванны, которые благотворно влияют на сухую и склонную к раздражению кожу. Для этого добавьте в горячую ванну 300 г овсяных хлопьев и 250 г картофельного крахмала. Несколько минут подождите, чтобы вода остыла до 30 градусов. Принимать крахмальную или овсяную ванну нужно 20 минут. После этого постоит под теплым душем, постепенно охлаждая воду. Процедуру закончите теплым душем. Такой контрастный душ прекрасно освежает кожу после ванны.

Хорошее действие на кожу оказывают картофельно-глицериновые ванны. Они не только смягчают кожу, но и отлично освежают ее. Для этого возьмите 400 граммов глицерина, 2 стакана картофельной муки, наберите воды, чтобы ванна была заполнена наполовину, и влейте в нее 200 граммов глицерина. Затем долейте воды до нужного уровня и влейте оставшийся глицерин и всю картофельную муку. Спустя несколько минут можете принимать ванну. Делать это необходимо не более 20 минут. В конце процедуры ополоснитесь теплым душем.

Картофельный крахмал хорош для ванны с разглаживающим действием: добавьте в воду 0,5 килограмма картофельного крахмала и одну столовую ложку хвойного экстракта. После ванны вотрите в кожу косметическое молочко или питательный крем.

МОЛОЧНАЯ ВАННА

Великолепным косметическим средством является картофельная ванна, в которую добавлено молоко. Картофельная мука в сочетании с молоком обладает целым набором элементов и витаминов, полезных не только для кожи, но и для нервной системы. Витамин В, содержащийся в молоке в больших количествах, устраняет дряблость и усталость кожи, витамин Е омолаживает и производит регулирующее действие.

Ванна, в состав которой входит молоко, оказывает не только

противовоспалительное, но еще тонизирующее и смягчающее действие. Возьмите 2 литра молока (желательно свежего и теплого), смешайте его с 4-мя столовыми ложками меда и подождите 10 минут.

В это время наберите в ванну воды так, чтобы она была заполнена на одну треть, всыпьте в нее 2 стакана картофельного крахмала, подождите, пока он полностью растворится в воде, и после этого вылейте молоко, смешанное с медом. Следите за тем, чтобы вода была не горячее 35 градусов, иначе вы можете навредить своей сердечно-сосудистой системе. Принимать картофельно-молочную ванну можно столько, сколько вы сами посчитаете нужным.

УСПОКАИВАЮЩИЕ ВАННЫ

Для того чтобы восстановить нервную систему, нужно принимать картофельные ванны с добавлением сбора трав – валерианы, душицы, липового цвета и календулы. Последняя, кроме успокаивающего, обладает еще и противовоспалительным действием.

Возьмите по полстакана каждой из трав и заварите смесь тремя литрами кипятка. Дайте настояться два часа и после этого выливайте настой в ванну, в которую предварительно добавлен накануне один стакан картофельной муки. Лучше, если вода в ванной будет нормальной температуры, около 30 градусов.

Указанный сбор можно заменить травой пустырника, заваренного литром кипятка. Можете добавить в этот настой несколько ложек меда, тогда действие ванны не ограничится успокаивающим эффектом, а дополнится еще и питательным. Если у вас нет пустырника, можете заменить его мелиссой. После ванны выпейте молока с медом или просто кипяченой воды, смешанной с медом. Она успокоит вас, и нервное напряжение заметно ослабится.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ВАННЫ

Для такого рода ванн вам потребуется предварительно очистить кожу (лучше это сделать с помощью душа) и после этого принимать ванну.

1) Для ванны с чередой заварите стакан череды в литре кипятка и дайте настояться один час. Пока череда настаивается, возьмите несколько клубней картофеля и сварите их в несоленой воде. Как только картофель сварится, вылейте в ванну воду, в которой он варился, и через некоторое

время влейте настой череды. Ванну принимайте десять-пятнадцать минут. После процедуры промокните кожу махровым полотенцем, но не высушивайте ее до конца, оставьте чуть влажной.

2) Хорошим общеукрепляющим действием обладает береза, а именно листья и почки. Настой березовых листьев в сочетании с картофельным отваром хорошо очищает кожу, делает ее более упругой и красивой. Издавна березовые веники помогали при болях в суставах и ломоте в костях. Так что, если вы страдаете этими недугами, мы советуем Вам делать картофельную ванну с добавлением настоя из березовых листьев.

Рекомендуем использовать так же листья смородины, малины и цветки душицы: ванны с их применением прекрасно освежат вашу кожу. Листья залейте кипятком, чтобы получился крепкий настой, и вылейте его в ванну, куда предварительно был добавлен картофельный отвар. Принимать такую ванну нужно не менее десяти минут, чтобы добиться желаемого эффекта.

ВАННЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ КОЖИ

Иногда на коже появляются гнойнички или какие-нибудь другие воспаления, особенно часто такое происходит в летнее время года, когда на улицах города очень жарко, и пыльно. Летом кожа загрязняется в несколько раз быстрее, чем в остальные времена года. Не переживайте, вам всегда поможет теплая картофельная ванна с добавлением отвара из березовых почек.

Для этого возьмите два стакана картофельной муки, высыпьте их в теплую ванну и оставьте на несколько минут. После этого займитесь березовыми почками: 300 граммов почек заварите двумя литрами кипятка, дайте настояться один или два часа и после этого можете добавлять в ванну.

Кроме березовых почек, при болезнях кожи отличным антисептическим средством может быть отвар из березовых листьев, корня и листьев лопуха, ромашки и календулы. стакан смеси заварите одним литром кипятка и дайте настояться 2–3 часа, после этого вылейте в ванну, в которую предварительно всыпан стакан картофельного крахмала.

Мы представили вашему вниманию оптимальную информацию об использовании картофеля в косметике. Надеемся, что вы найдете ее полезной и интересной. Помните, что максимальный эффект достигается при регулярном применении предложенных средств. Возможно, это немного хлопотно – возиться с приготовлением отваров и настоев,

готовить многокомпонентные маски, лосьоны, ополаскиватели. Но время в этом деле работает на вас: чем больше времени вы будете уделять уходу за своей кожей и волосами, тем моложе вы будете выглядеть.

В борьбе за молодость и красоту картофель – ваш верный союзник и помощник. Порой за обычным скрывается удивительное, познайте окружающий мир, мудрость природы и ее многоликость. Оцените этот щедрый дар природы и будьте красивы!

ГЛАВА 7. ПОХУДЕЕМ?

Картошка помогает нам в борьбе с лишним весом. В чем преимущество картофельной диеты перед другими? Во-первых, относительная дешевизна продуктов, которые составляют картофельную диету. Во-вторых, картофельная диета при невысокой калорийности отличается разнообразием вкуса.

Однако у картофельной диеты есть свои недостатки. В нем очень много крахмала, который при взаимодействии с хлебом может дать противоположный эффект: вместо похудения вы с ужасом обнаружите, что не можете надеть любимую юбку, потому что она вам мала в поясе.

ДИЕТА «ЧЕТЫРЕХДНЕВНАЯ»

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак – 3 очищенных отварных картофелины с растительным маслом.
Стакан несладкого чая.

Обед – картофельный суп с морковкой и луком. Компот или сок.

Ужин – картофельное пюре без масла и молока. Груша или яблоко.

ВТОРНИК

Завтрак – картофельные ватрушки со сладким чаем.

Обед – картофельный бульон, заправленный взбитым яйцом и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Ужин – картофельный салат, в состав которого входит свекла, соленый огурец и отварной картофель в мундире. Заправка – растительное масло.
Стакан зеленого чая.

СРЕДА

Завтрак – салат из отварного картофеля в «мундире» и сваренного вкрутую яйца (салат заправляем сметаной). Стакан чая.

Обед – суп картофельный со щавелем. Сок или компот.

Ужин – стакан ряженки или кефира.

ЧЕТВЕРГ

В этот день можно побаловать себя «мясом».

Завтрак – картофельное пюре с морковной начинкой. стакан чая с черным хлебом.

Обед – пирожки картофельные с фасолью, политые сметаной. Несколько слив.

Ужин – салат из картофеля и свежих помидоров. стакан сока.

Повторяйте эту диету каждые четыре дня и через две недели заметите, как вес снижается, а объемы талии и бедер приближаются к мировым стандартам.

ДИЕТА «ДВУХДНЕВНАЯ»

Название означает, что эту диету надо повторять два дня подряд в течение двух недель.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак – творог, протертый через сито, с добавлением мелко нарезанной зелени, и заправленный сметаной. стакан зеленого чая.

Обед – запеченный картофель на противне, салат из капусты и свежих огурцов, приправленный растительным маслом. стакан зеленого чая.

Ужин – картофельный салат с бобами, заправка – растительное масло.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак – картофель, тушенный в сметанном соусе. стакан сока.

Обед – картофельный суп с луковой пассерованной заправкой и сметанным соусом. стакан чая.

Ужин – Салат из картофеля и маринованного лука, заправленный растительным маслом.

«КАРТОФЕЛЬНО-МИНЕРАЛЬНАЯ ДИЕТА»

Эту диету надо соблюдать в течение одной недели. Она хороша тем, что картофель будет насыщать вас, а минеральная вода выводит лишние шлаки из организма.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак – картофельное пюре с добавлением молока и масла, стакан минеральной воды.

Обед – суп из постной говядины с картофельными клецками. Стакан минеральной воды.

Ужин – минеральная вода.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак – картофельная запеканка с овощами. Стакан минеральной воды.

Обед – куриный бульон с картофельным салатом. Заправка – растительное масло. Стакан минеральной воды.

Ужин – минеральная вода.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак – картофельные вареники со сметаной. Стакан минеральной воды.

Обед – картофельный суп с рисом. Минеральная вода.

Ужин – минеральная вода.

«КАРТОФЕЛЬНО-ТОМАТНАЯ ДИЕТА»

Эта диета достаточно питает организм, так как она богата клетчаткой. Особенность клетчатки в том, что она способна насыщать организм человека, но при этом вес человека нисколько не увеличивается. Эта диета круговая, повторять ее надо в течение 3 дней.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак – яичница с помидорами на постном масле. Стакан чая с кусочком черного хлеба.

Обед – картофельный суп с томатной заправкой. Салат из помидоров, заправленный растительным маслом. Стакан сока или компота.

Ужин – салат из картофеля с яйцом, заправленный майонезом. стакан сока.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак – вареный картофель в «мундире», вареная фасоль с растительным маслом. стакан чая.

Обед – 3 очищенные и сваренные картофелины, политые любым растительным маслом. Два помидора с солью. стакан чая или сока.

Ужин – салат из помидоров и болгарского перца, заправленный растительным маслом. На ночь стакан сока или компота.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак – картофельная запеканка с овощами или сыром. стакан чая.

Обед – картофельный суп-пюре с грибами. стакан пастеризованного молока.

Ужин – салат из помидоров и отварного картофеля, заправленный майонезом. компот.

«КАРТОФЕЛЬНО-ОГУРЕЧНАЯ ДИЕТА»

Эта диета очень хороша тем, что позволяет организму получать достаточно много влаги, которая содержится в огурцах. Вы спросите, а чем же это хорошо? Во-первых, жидкость выводит из организма лишние шлаки, а значит, и лишний вес. А во-вторых, огурцы просто вкусны. Эта диета тоже круговая.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак – яичница-глазунья, салат из свежих огурцов и редиса, заправленный маслом. стакан чая.

Обед – суп из картофеля с крупами. салат из огурцов, заправленный майонезом. стакан сока.

Ужин – картофельная запеканка с салатом из огурцов.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак – вареный картофель в молоке. Стакан чая.

Обед – картофельный пирог с фасолью, салат из огурцов с майонезом.
Чай или сок.

Ужин – картофель на пару, политый растительным маслом, порезанные огурцы с солью. Сок или компот.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак – картофельные оладьи со сметаной и салат из огурцов. Чай.

Обед – суп-пюре с грибами. Салат из огурцов, капусты и яйца. Заправка растительным маслом.

Ужин – картофель, запеченный в «мундире» целиком на слое соли.
Огурец с майонезом.

«АРБУЗНО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА»

Эта диета похожа на предыдущую по силе воздействия – шлаки выводятся из организма превосходно. Механизмы этой диеты заключаются в следующем.

Завтрак – всегда картофельный, чтобы дать вам чувство сытости на весь день. Блюда из картофеля могут быть самыми разнообразными: картофельные ватрушки, запеканки, драники, картофельные оладьи. Утром можно есть, сколько угодно.

А вот на обед и на ужин будут арбузы. Арбузы в большом количестве. Чем больше съедите, тем лучше.

Не пытайтесь поменять ужин с завтраком местами – эффективность от диеты резко снизится, а вот в весе вы резко прибавите. Ах, вам хочется арбуза с утра? Ну и побалуйте себя кусочком-другим, ничего страшного в этом нет. Главное, чтобы вы не наелись картофельных оладий на ужин. Надеемся, что идея ясна, и вы без труда сможете похудеть.

«ДИЕТА ПОСТЕПЕННАЯ»

Вам очень трудно привыкнуть к диетам? Вы не можете выдержать и трех дней, как ни стараетесь? Организм упорно не хочет перестраиваться на новый прием пищи и с завидным упорством требует от Вас сытной и

вкусной еды? Не расстраивайтесь, ведь теперь у вас есть постепенная чудо-диета, которая позволит разумно снижать вес, не падая при этом в голодные обмороки.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак – два яйца вкрутую или всмятку, два кусочка черного хлеба, два яблока, стакан чая.

Обед – бульон на курином мясе, куда можно покрошить вареное яйцо, 3 штуки отварного картофеля, заправленного растительным маслом. Компот или чай.

Ужин – отварной картофель, кусочек отварной рыбы. Рыбу можно приготовить и на пару. Салат из огурцов и помидоров, приправленный растительным маслом. Сок или компот.

ВТОРНИК

Завтрак – любая молочная каша, куда не надо добавлять сливочного масла. В кашу вместо сахара можно добавить жидкого варенья. Чай.

Обед – овощной суп на куриной основе, куда войдет картофель, морковь, щавель, лук, петрушка. В качестве второго Вам подойдет печеный картофель с растительным маслом. Запить все можно компотом.

Ужин – салат из помидоров, отварного картофеля и слив, заправка майонезная.

СРЕДА

Этот день будет у Вас разгрузочным – посидите на кефире.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак – картофельная запеканка с сыром и томатами, 3 кусочка хлеба, три средних груши, стакан чая.

Обед – говяжий бульон с порезанным картофелем и приправленный сметаной. Отварной картофель. Салат из свеклы, заправленный сметанным соусом.

Ужин – картофельный пирожок с фасолью, салат из капусты и моркови,

стакан сока или зеленого чая.

ПЯТНИЦА

Завтрак – отварной картофель с жареным кабачком. Полстакана сметаны, кусочек черного хлеба.

Обед – картофельный суп с чесноком. Салат из топинамбура или из дайкона со сметаной. Один банан.

Ужин – отварная фасоль с растительным маслом. Салат из огурцов. Кефир на ночь.

СУББОТА

Завтрак – картофельные оладьи со сметаной. Стакан чая.

Обед – куриный суп, картофель в «мундире», порезанный и заправленный растительным маслом. Чай. Фрукты.

Ужин – картофельная ватрушка с творогом. Салат из капусты и мелко нашинкованного свежего огурца. Одно яблоко.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак – картофельное пюре. Одно яйцо всмятку, бутерброд с сыром. Стакан чая.

Обед – картофельный суп на говяжьем бульоне. Салат из свеклы и соленого огурца, заправленного майонезом. Стакан компота или сока.

Ужин – стакан кефира. Через 1 час повторить кефир.

«КАРТОФЕЛЬНО-ФРУКТОВАЯ ДИЕТА»

Особенность этой диеты кроется в том, что вы сможете похудеть за три недели, если будете выполнять все предписания. Диета очень простая – чередуется день картофельный с днем фруктовым. Картофельный день может включать самые разнообразные блюда из картофеля и только из картофеля. Никакой хлеб или мясо не допускаются. День фруктовый – в течение всего дня есть только фрукты. Фрукты смешивать нельзя, так как от этого может развиваться не очень приятное явление, как метеоризм. Поэтому в один день кушайте только одни яблоки, в другой – бананы, в

третий – сливы, в четвертый – вишню и т. д.

ДИЕТА «ПРОСТЕЦКАЯ»

Завтрак – 1 стакан молока.

Обед – 300 граммов картофельного пюре с молоком и маслом.

Ужин – картофельный салат из 250 граммов картофеля, 1 яйца, сваренного вкрутую, соли, уксуса, растительного масла и черного перца.

Эта диета хороша тем, что благодаря ее составляющим, Вы будете чувствовать себя сытой. Но в тоже время за день Вы будете терять до 600 г ненужных отложений. Есть только одно предостережение – эта диета не содержит витаминов, поэтому принимайте их отдельно в период диетического питания. Если Вы только ограничитесь несколькими днями, витамины можно не принимать, чтобы не давать нагрузку почкам.

Надеемся, что у вас хватит смелости и силы воли довести диету до конца.

ГЛАВА 8. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

1. Чтобы картошка сварилась вкусной, положите в кастрюлю чеснок или укроп (если он сушеный, заверните его в марлечку).

2. Если картошка варится в «мундире», добавьте в воду несколько капель уксуса, чтобы кожица не лопалась.

3. Если Вы собираетесь варить картофель в «мундире», тщательно вымойте клубни и опустите их обязательно в горячую воду. В этом случае почти все минеральные вещества сохраняются, они связаны с белком, который в горячей воде моментально свертывается и не позволяет полезным веществам разрушаться.

4. Если у Вас нет возможности залить картошку горячей водой, опустите ее в холодную и быстро доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимального, посолите и варите под плотно закрытой крышкой.

5. Чтобы картофель сварился быстрее, добавьте в воду немного маргарина или масла.

6. Средняя продолжительность варки картошки – 15–20 минут. Лучше варить клубни одинаковой величины, чтобы они сварились одновременно.

7. Воду наливайте только до верхнего уровня картофеля и следите, чтобы она сильно не кипела.

8. При отваривании молодой картошки или чуть проросшей появляется неприятный привкус гликоалкалоидов. Избежать этого можно следующим образом: слейте воду, ставшую горячей (но еще не вскипевшую), и залейте новой горячей водой.

9. Чтобы при тепловой обработке картофеля не разрушился витамин С, необходимо: не разогревать повторно картофельное пюре (потери витамина в свежем пюре уже составляют 30 процентов); при варке опускать клубни в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне под плотно закрытой крышкой; при жарении опускать картофель в сильно нагретый жир, налитый нетолстым слоем.

10. Некоторые сорта картофеля очень сильно развариваются, даже если варить его на медленном огне. Чтобы этого не случилось, надо положить в кастрюлю, в которой варится картофель, 3 ломтика соленого огурца, тогда картофель останется целым и не потеряет питательные вещества.

11. Картофель варят на умеренном огне, чтобы он сварился равномерно. Сваренный на сильном огне картофель остается сырым внутри и переварившимся снаружи.

12. Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, очистив, залейте его подсоленным кипятком и варите на медленном огне под крышкой.

13. Варить картофель нужно на среднем огне, чтобы крахмал разбухал

равномерно. При сильном огне картофель снаружи лопается, внутри же остается сырым.

14. Иногда картофель отличается неприятным запахом, поэтому использовать его в пищу многие не хотят. Это дело поправимо: надо лишь положить в кастрюлю, в которой вы отвариваете картофель, несколько горошин черного перца и пару-тройку лавровых листиков.

15. Пюре, приготовленное из картофеля, гораздо полезнее, чем вареный картофель, порезанный на ломтики.

16. Картофель, нарезанный кубиками, варится в течение 12–15 минут.

17. Картофель с высоким содержанием крахмала разваривается так быстро, что овощ невозможно сварить целым даже в сильно соленой воде. В таких случаях добавляйте в воду огуречный или капустный рассол, а лучше немного уксуса.

18. Картофель в «мундире» не портится несколько дней при комнатной температуре, если при варке его сильно посолить.

19. Чтобы картофель не переварился, кипятите его в небольшом количестве воды, под крышкой, в течение 10 минут, затем снимите крышку и ждите, пока вся вода не выкипит.

20. Чтобы картофель не разварился в томатном соусе, влейте его через 10 минут после того, как клубни положены в овощной суп.

21. Пюре получится вкуснее, если картошка сварится в овощном или мясном бульоне.

22. Чтобы картофель, сваренный в «мундире», сохранил приятный аромат, очищайте его в холодном виде (за исключением блюд, требующих «тепленького» присутствия картошки).

23. Проросшие и позеленевшие клубни картофеля варите только очищенными. Зеленые пятна на клубнях свидетельствуют о наличии в них соланина – ядовитого вещества. Использовать такой овощ в пищу можно, только при чистке надо срезать толстый слой кожуры. Пусть клубень получится меньше, но зато Вы обезопасите себя от вредных веществ, находящихся под кожурой. «Глазки» необходимо тщательно вырезать, в них также высокая концентрация вредных веществ.

24. Не секрет, что картофель портится при воздействии низких температур. В этом случае он становится подмороженным, «сладким». При этом не всегда удастся исправить его вкусовые качества, потому что крахмал, содержащийся в картошке, переходит в сахар. А сахар, даже если на него воздействовать низкой температурой, в крахмал уже не перейдет.

25. Учтите, что подмороженный картофель темнеет, если его варить. Происходит это потому, что сахар при растворении соединяется с белками.

26. Варить подмороженный картофель, чтобы он получился вкусным и не потерял питательных веществ, нужно в небольшом количестве воды: она должна покрывать картофель на 1 см. Если воды будет много, питательные вещества растворятся в ней, и картофель «выварится», станет безвкусным.

Залив картофель, закройте кастрюльку крышкой. Когда вода закипит, огонь следует убавить и варить дальше до готовности.

Помните, что картофель следует заливать не холодной, а горячей водой, лучше даже кипятком. Если использовать холодную воду, потеря витамина С составит около 25 процентов, а если заливать картофель кипятком, теряется лишь 6 процентов.

27. Когда варят старый картофель, на нем могут выступить темные пятна. Чтобы этого не случилось, добавьте в воду в равной пропорции немного соли и уксуса.

28. Если Вы добавите вареный толченый картофель в дрожжевое тесто, оно получится мягким и воздушным (из расчета 3 средних картофелины на 1 килограмм муки).

29. Если Вы хотите испечь картофель, то предварительно хорошо промойте его; а чтобы клубни не лопались, наколите их вилкой.

30. Картофель лучше чистить нержавеющей ножом, в противном случае разрушается витамин С и чернеют руки.

31. Не держите долго блюда из картофеля в алюминиевой кастрюле.

32. Супы и пюре лучше готовить из мучнистого картофеля, который быстро разваривается во время кипения.

33. Если Вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), кладите их в конце варки, иначе картофель получится жестким.

34. Картофельный суп готовьте незадолго до еды, иначе он потеряет свои вкусовые и питательные качества.

35. Если Вы варите картофельный суп с макаронными изделиями, вначале положите макароны и варите их 10 минут, затем добавьте картофель.

36. Картофельный суп получился жидковатым? Размочите в бульоне мякиш зачерствевшего хлеба, протрите через сито и добавьте в суп.

37. В салат лучше отбирать неразваривающийся картофель.

38. Для сладких кушаний используйте самые отборные клубни картофеля.

39. Тонкая срезанная картофельная кожура говорит не только об умении чистить картошку, но и о том, что хозяйка умеет беречь витамины,

которых под кожурой больше, чем в сердцевине.

40. Картофель, хранящийся на свету, быстро прорастает.

41. Картофель во фритюре (фри) лучше готовить на смеси маргарина, растительного масла и свиного жира. Сливочное масло не используйте – у него низкая температура сгорания: белковые вещества, сгорая, загрязняют продукт и ухудшают его вкус.

42. Бросьте клубни молодого картофеля в металлическую сетку для яиц, несколько минут поворачивайте ее в разные стороны под струей воды – и картошка очищена.

43. Чтобы картофельное пюре получилось пышным и вкусным, перед окончанием варки полностью слейте отвар и положите на дно кастрюли немного сливочного масла. Закройте кастрюлю крышкой и поставьте на минимальный огонь на 3 минуты. Далее – традиционные действия: размять, взбить, постепенно разбавить молоком (1 стакан на 1 килограмм).

44. Чтобы жареный картофель получился хрустящим, до жарки просушите его в полотенце, опустите в хорошо разогретый жир и солите только тогда, когда овощ будет почти готов.

45. Когда картофель подморожен, то приобретает сладкий привкус, избавиться от которого можно, если подержать клубни 6 дней при температуре 18–20 градусов.

46. Лучше всего хранить картофель при температуре 3–5 градусов.

47. Водянистый картофель положите на ночь в сухое теплое место, чтобы он просох. Тогда он сварится вкусным.

48. Картофель «в мундире» очистится намного быстрее, если после варки сразу облить его холодной водой.

49. Если Вы очистите картофель за 1 час до готовки, можете хранить его без воды, накрыв чистой влажной тряпкой.

50. Очищенный картофель положите в холодную воду, иначе он потемнеет от соприкосновения с воздухом. Но не держите долго нарезанный картофель в воде, в этом случае в ней растворяется витамин С, которым овощ очень богат.

51. Не выливайте воду, в которой Вы варили картошку, ведь на картофельном отваре очень вкусными получаются каши, особенно пшенная, а также супы, соусы и уха.

52. Если картошка нужна Вам для гарнира или салата, варите ее в кожице.

53. Натертый сырой картофель меньше потемнеет, если Вы нальете в него немного горячего молока или добавите репчатого лука.

54. Картофельное пюре не разводите холодным молоком, в этом случае

пюре получится серым, используйте только горячее молоко. Молодая картошка для пюре не годится. Зато из нее можно приготовить превкусный гарнир, сварив клубни целиком и залив их сметанным соусом.

55. Картофель, варившийся без кожуры, получится особенно белым, если Вы добавите в воду немного лимонного сока.

56. Когда Вы панируете картофельные котлеты, следите, чтобы панировка не попала в изделие, иначе при жарке котлеты развалятся.

57. Картофельные котлеты получатся пышнее, если Вы добавите в них немного пищевой соды.

58. Чтобы правильно пожарить картофель, нарезанные ломтики следует выкладывать только на раскаленное масло и жарить на сильном огне. Крышкой сковороду не закрываем, мешаем как можно реже: двух-трех раз вполне достаточно. Если Вы будете жарить картофель на медленном огне, под закрытой крышкой, постоянно помешивая, то в этом случае у Вас получится тушеный картофель.

59. Если Вы хотите, чтобы картофель, обжаренный в масле тонкими ломтиками, получился хрустящим, посолите его, когда он будет уже совсем готов.

60. Молодой картофель Вы сможете быстро очистить, если подержите его 15 минут в подсоленной воде или положите в горячую, а затем в холодную воду.

61. Картофельные рулет или запеканка будут выглядеть очень красивыми, если перед запеканием их смазать яйцом, затем посыпать сухарями и сбрызнуть жиром.

62. Если Вам нужно раскатать клейкое пюре, смажьте стол и скалку растительным маслом.

63. Противни для картофельной запеканки хорошо смажьте жиром и посыпьте молотыми сухарями, чтобы изделие не приставало к поверхности противня.

64. Один средний клубень картофеля весит примерно 100 граммов.

65. Какова калорийность картофеля? «Немолодой» картофель содержит примерно 110 ккал в своих законных 100 граммах, а молодой – 88 ккал.

Наверняка, прочитав наши советы, Вы вспомнили еще какие-то рекомендации опытных хозяек. Собрать их все практически невозможно, ведь каждая женщина владеет какими-то своими секретами в приготовлении вкусной и полезной пищи. Мы желаем Вам успехов в приготовлении замечательных блюд из всеми любимой картошки!

КАРТОФЕЛЬНАЯ ГЕОМЕТРИЯ, ИЛИ СЕКРЕТЫ НАРЕЗКИ КАРТОФЕЛЯ

В нарезке картофеля есть свои секреты. От способа нарезки картофеля зависит его вкус, а значит и то, насколько успешным получится задуманное Вами блюдо.

1. Соломка – нарезаем картошку соломкой длиной 4–5 см сечением 0,2 x 0,2 см. Как правило, нарезанную таким образом картошку жарят во фритюре.

2. Брусочки – нарезаем картофель брусочками длиной 4–5 см сечением 0,7 x 1 см. Таким образом картофель нарезается для приготовления холодных закусок, для жарки во фритюре, для приготовления супов, рассольников.

3. Кубики – а) крупные (2 x 2,5 см) – для приготовления тушеных блюд и супов,

б) средние (1 x 1,5 см) – для приготовления картошки в молоке,

в) мелкие (0,3 x 0,5 см) – в отварном виде используются в салатах и винегретах.

4. Дольки – чтобы получить дольки, нарезаем среднюю картофелину по радиусу на 4–6 частей. Нарезка дольками применяется для приготовления тушеных блюд, для жарки во фритюре, для гарнира к говядине, приготовленной в духовом шкафу. Картошка дольками хороша для приготовления рассольника.

5. Ломтики – картофель среднего или мелкого размера разрезают пополам и шинкуют толщиной 1–2 мм. Нарезанный таким способом картофель применяется в вареном виде в салатах и винегретах.

6. Кружочки – картофелю придают цилиндрическую форму и шинкуют шириной 1,5–2 мм. Картофель, нарезанный таким способом, применяется для жарки во фритюре, а также для приготовления мясных и рыбных запеканок.

7. Бочоночки – нарезание картофеля такой формы потребует немало мастерства: бочоночки надо вытачивать из картофелин среднего размера. Бочоночки применяются в отварном виде как гарнир к рыбным блюдам.

8. Чесночки – вырезают из бочоночка методом выпиливания внутренней грани. Дольки понадобятся для приготовления супов и рассольников.

9. Шарики – а) крупные – размером 3–4 см – для жарения во фритюре;

б) средние – 1–1,5 см – применяют для жарения во фритюре, отваривают на гарнир к холодным закускам;

в) мелкие – 0,5 см – используют для приготовления жареного гарнира. В вареном виде они используются при приготовлении холодных закусок.

10. Стружка – вырезают из цилиндра высотой 2–2,5 см, толщиной 1,5

мм. Длина стружки 25–30 см. Готовят это чудо кулинарии следующим образом: стружку завязывают бантом, закрепляют ниткой и жарят во фритюре.

11. Спираль – вырезают при помощи специального инструмента. Длина спирали от 5 до 9 см. Спираль используется для жарки во фритюре, в качестве гарнира к банкетным блюдам.

САЛАТЫ, ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Кто из вас не ел блюд из картошки? Вряд ли найдется человек, который их не любит. Неслучайно мы с вами в таких количествах выращиваем ее и храним в погребах: картофель всегда нас выручит!

Но спросите себя: сколько блюд из картофеля вы умеете готовить? Вареный картофель, жареный, пюре, печеный?... Между прочим, из картошки и с картошкой можно приготовить десятки изысканных блюд, и некоторыми рецептами мы с вами с удовольствием поделимся. Для начала давайте поговорим о том, какие салаты и холодные закуски не обойдутся без картофеля. Сами увидите – их немало! Попробуйте, например, приготовить...

САЛАТ «СЛОЕННЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 шт.

яйцо – 3 шт.

сметана – 200 г

горчица – 1 ч. л.

зеленый лук – 1/2 пучка

зеленый салат – 1/2 пучка

соль, черный перец – по вкусу

Картофель отварите «в мундире», сварите яйца вкрутую. Остудите клубни, очистите от кожуры и нарежьте кружочками. Яйца порежьте кубиками, а зеленый лук мелко порубите.

Приготовьте салатник: дно выстелите тщательно промытыми листьями зеленого салата, при желании слегка присыпав их сахаром. Поверх салата красиво выложите слой картофеля, посолите, поперчите, сверху выложите слой яиц, также добавив соли и перца. Таким образом разложите в салатнике весь картофель и яйца. Желательно, чтобы каждый следующий слой по размеру был меньше предыдущего. Полейте салат заправкой из сметаны, смешанной с горчицей. Готовое блюдо посыпьте зеленым луком. Подайте на стол охлажденным. Уверены, что этот оригинальный салат придется по вкусу всем.

Картофель по своему вкусу хорошо сочетается с рыбой. Предлагаем вам приготовить вот такой салат.

САЛАТ «ОТ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

рыба – 250 г
картофель – 6 шт.
свежий огурец – 3 шт.
помидор свежий – 3 шт.
цветная капуста – 120 г
консервированный зеленый горошек – 60 г
морковь – 1 шт.
майонез – 200 г

Отдельно отварите рыбу, а также овощи: картофель, морковь, мелкие соцветия цветной капусты и, кроме капусты, нарежьте ломтиками. Добавьте порезанные дольками огурцы и помидоры. Все перемешайте, добавив зеленый горошек. Заправьте салат майонезом, после чего выложите горкой в салатник и украсьте кусочками рыбы и овощей. Охладите блюдо и подайте к столу.

А вот и салат поосновательнее:

САЛАТ «ВАШ ЛЮБИМЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мясо постное отварное – 150 г
картофель отварной – 4 шт.
соленый огурец – 3 шт.
яйцо – 2 шт.
майонез – 200 г
зеленый салат – 1/2 пучка.

Мясо и картофель аккуратно нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте нарезанные кружочками соленые огурцы, мелко порубленные яйца и салат. Все тщательно перемешайте, залив майонезом, выложите в салатник и украсьте кружочками картофеля, яиц, листьями салата. Если чувствуете, что соленые огурцы придают салату мало остроты, можете добавить немного соли и перцу. Подавайте охлажденным. Уверены, что этот салат непременно станет вашей любимым блюдом.

САЛАТ «СЕКРЕТ ФИРМЫ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мясо курицы отварное – 80 г

стручковая фасоль – 30 г
зелень сельдерея – 1/3 пучка
картофель – 3 шт.
майонез – 5 ст. л.
яйцо – 1 шт.
зеленый салат – 1/3 пучка
перец, соль – по вкусу.

Стручковую фасоль нарежьте небольшими ромбиками и отварите в подсоленной воде. Сварите вкрутую яйцо. Отдельно сварите «в мундире» картофель, остудите его, очистите и нарежьте кубиками. Мелко нашинкуйте сельдерей. Все смешайте, заправьте майонезом, посолите, поперчите и еще раз тщательно перемешайте.

Салат выложите горкой на блюдо, вокруг разложите нарезанное ломтиками мясо курицы, кружочками – яйцо. Украсьте листьями салата. Надеемся, что этот салат станет настоящим секретом вашей фирмы, и все наперебой станут просить у вас этот потрясающий рецепт.

САЛАТ «ДРУЖБА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сельдь соленая – 20 г
нежирная свинина отварная – 80 г
картофель – 3 шт.
маринованный огурец – 2 шт.
яблоко – 1 шт.
помидор – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
майонез – 4 ст. л.
горчица – 1 ч. л.
уксус, хрен – по вкусу

Картофель и яйцо сварите, яблоки очистите и удалите сердцевину, огурцы очистите. Овощи нарежьте кубиками, а мясо и сельдь – тонкими ломтиками. Салат заправьте майонезом, смешанным с горчицей, уксусом и хреном.

Перед тем, как подавать блюдо, украсьте его ломтиками огурцов, дольками яблок, кружочками яйца. Подавайте на стол охлажденным.

САЛАТ «КАЗАХСТАН»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина – 200 г
растительное масло – 1 ст. л.
яйцо – 1 шт.
картофель – 3 шт.
соленый огурец – 2 шт.
морковь – 1 шт.
зеленый горошек – 20 г
яблоко – 1 шт.
майонез – 4 ст. л.
сметана – 2 ст. л.
перец, соль, зелень – по вкусу

Говядину нарежьте небольшими ломтиками и пожарьте на растительном масле. Картофель отварите и порежьте кубиками.

Мясо и картофель выложите в салатник, добавьте нарезанные ломтиками морковь, огурцы (с них предварительно снимите кожицу), яблоки (не забудьте очистить их и удалить сердцевину). Добавьте зеленый горошек, все тщательно перемешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом, смешанным со сметаной. Готовый салат посыпьте мелко нарубленной зеленью, охладите и подайте к столу.

САЛАТ «ГЕРМАНИЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5 шт.
сардельки – 2 шт.
фасоль – 100 г
морковь – 1 шт.
яблоко – 2 шт.
соленый огурец – 1 шт.
яйцо – 2 шт.
сметана – 3 ст. л.
майонез – 3 ст. л.
репчатый лук – 1 шт.
зелень петрушки – 1/3 пучка,
соль, перец, сахар – по вкусу.

Отварите и очистите от шкурки сардельки. Отварите картофель и морковь, а также яйцо. В отдельной кастрюльке сварите фасоль (ее надо

предварительно замочить до набухания).

Сардельки, картофель и половину моркови нарежьте кубиками, посолите и добавьте сахар. Яблоки очистите, удалите у них сердцевину и смешайте с фасолью.

Приготовленные таким образом продукты уложите в салатник слоями: слой картофеля и моркови, слой сарделек, слой фасоли с яблоками. Верхний слой должен состоять из нарезанных кубиками огурцов и яиц.

Смешайте сметану с майонезом и полейте получившейся у вас заправкой салат.

Очередь за украшением. Очистите луковицу, срежьте у нее верхнюю часть, по верхнему краю сделайте надрезы в форме лепестков и отогните их. Между «лепестками» воткните несколько «соломок» из оставшейся половины моркови. Украсьте цветком из лука салат. По бокам блюдо можно украсить кружочками яиц и мелко нарезанной зеленью петрушки. У вас получился салат в лучших немецких традициях.

Без вкусной картошки не обойдется и такая любимая всеми закуска, как винегрет.

«БОБОВАЯ СВАДЬБА»

Сварите молодой картофель неочищенным. Остывший картофель очистите и порежьте кубиками. Отваренную белую фасоль или зеленый горошек смешайте с нарезанным картофелем, порежьте кубиками соленый огурец. Салат заправьте майонезом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7–8 молодых клубней

фасоль (зеленый горошек) – 350 г

соленый огурец – 1 шт.

майонез – 100 г

соль – по вкусу

«ПИКАНТНЫЙ»

Сварите картофель в «мундире», остудите. Очищенный картофель порежьте мелко, посолите.

Консервированные шампиньоны мелко порежьте, посолите. Сварите яйца вкрутую, остудите их и мелко порежьте. Грибы и яйца добавьте в нарезанный картофель. Соленый огурец мелко нарежьте. Все ингредиенты

смешайте, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7 клубней

шампиньоны – 250 г

яйца – 2 шт.

огурец – 2 шт.

майонез – 80 г

соль, зелень – по вкусу

«ПРОСТЕЦКИЙ»

Тщательно вымытый картофель отварите в соленой воде. Остудите, очистите, мелко нарежьте. Очищенный лук нашинкуйте, залейте уксусом, разведенным водой, оставьте на час.

Приготовьте соус для заправки: смешайте майонез с горчицей, добавьте уксус, соль и перец.

Слейте воду из лука. Смешайте нарезанные картофель и лук с тертым сыром, заправьте салат приготовленным соусом. Перед тем как поставить салат на стол, выдержите его в течение 1 часа на холоде.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7–8 клубней

лук – 2 головки

сыр – 40 г

майонез – 30 г

горчица – 20 г

уксус – 10 г

соль, перец – по вкусу

«ОСТРЕНЬКИЙ»

Очищенный и вымытый картофель отварите в подсоленной воде. Когда остынет, мелко порежьте. Зеленый лук промойте под струей холодной воды и мелко нашинкуйте. Натрите чеснок на терке и добавьте его в майонез. Маринованный огурец нарежьте кусочками и смешайте с картофелем. Все ингредиенты тщательно перемешайте и заправьте чесночным майонезом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7 клубней
чеснок – 2–3 зубчика
огурец – 2 шт.
майонез – 50 г
зеленый лук – два пучка

«ОВОЩНОЕ ЛАКОМСТВО»

Поставьте морковь и картофель вариться. Когда овощи сварятся, очистите их и нарежьте: картофель – кубиками, морковь – соломкой. Кисло-сладкое яблоко мелко порежьте. Солёный огурец очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Фасоль, предварительно замоченную, отварите в подсоленной воде, дайте остыть. Смешайте все готовые ингредиенты, посолите и заправьте растительным маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5 клубней
морковь – 2 шт.
огурец – 1 шт.
фасоль – 100 г
яблоко – 1 шт.
растительное масло – 30 г
соль – по вкусу

«ИРЛАНДСКИЙ ЗАВТРАК»

Сварите картофель в «мундире», остудите, очистите и нарежьте кубиками. Свеклу запеките в духовке. Когда остынет, очистите и также нарежьте кубиками. Солёный огурец очистите от кожуры и мелко нарежьте. Сваренные вкрутую яйца крупно порежьте. Смешайте все ингредиенты, салат посолите, поперчите, заправьте майонезом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 клубней
свекла – 1 крупная или 2 маленькие
яйца – 2 шт.
перец, соль – по вкусу

ВИНЕГРЕТ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5 шт.
свекла – 1 шт.
морковь – 1 шт.
соленый огурец – 2 шт.
яблоко – 3 шт.
репчатый лук – 1 шт.
квашеная капуста – 300 г.
растительное масло – 5 ст. л.
лимон – 1/2 шт.
соль, сахар – по вкусу.

Отварите овощи: картофель, свеклу и морковь. Остудите их и нарежьте кубиками или соломкой. Яблоки вымойте, удалите сердцевину и натрите на средней терке. Мелко порежьте огурцы (при желании можете предварительно удалить у них кожицу), шинкуйте репчатый лук. Квашеную капусту слегка отожмите.

Все перемешайте, посолите по вкусу, сбрызните лимонным соком, добавьте сахар, растительное масло и охладите.

И еще один рецепт винегрета.

ВИНЕГРЕТ «НЕТРАДИЦИОННЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушеная говядина – 1 банка
картофель – 6 шт.
соленый огурец – 3 шт.
свекла – 1 шт.
зеленый лук – 1/2 пучка
майонез – 1/2 ст.
горчица – 1 ч. л.
уксус – 1 ст. л.
соль – по вкусу.

Картофель и свеклу сварите (отдельно), остудите, очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Добавьте нарезанные кубиками огурцы и тушенку. Все тщательно перемешайте и посолите по вкусу.

Сделайте заправку: майонез смешайте с уксусом и горчицей. Полученным соусом заправьте винегрет.

Готовый винегрет уложите в салатник и сверху посыпьте мелко

нарубленным зеленым луком.

А вот и холодные закуски для тех хозяйшек, которые любят пофантазировать и время от времени удивляют свою семью новыми лакомыми блюдами.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «ДЛЯ ГРИБНИКОВ И НЕ ТОЛЬКО»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 шт.

сметана – 11/2 ст. л.

шампиньоны – 100 г

сливочное масло – 1 ст. л.

горчица – 1 ч. л.

зеленый лук – 1/3 пучка

соль, красный перец молотый – по вкусу.

Картофель отварите «в мундире», очистите, разрежьте пополам вдоль и чайной ложкой осторожно удалите часть мякоти, придав каждой половинке картофеля вид корзиночки.

Шампиньоны мелко порежьте, поджарьте на масле и остудите. Мелко нарежьте зеленый лук, часть его смешайте с грибами. Все посолите и поперчите.

Сметану смешайте с горчицей и смажьте внутренние стороны каждой «корзиночки». Наполните их грибной начинкой и выложите на блюдо. Сверху посыпьте оставшимся зеленым луком.

Думаем, что это аппетитное блюдо из картошечки по достоинству оценят все почитатели ваших кулинарных талантов.

Как видите, из самого обычного картофеля можно приготовить оригинальные блюда. Мы решили предложить вам еще один вариант фаршированного картофеля.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «ПОЧЕМ РЫБКА?»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 шт.

яйцо – 3 шт.

консервы из сардин – 1 банка

майонез – 3 ст. л.

соль, перец – по вкусу.

Отварите картофель «в мундире» и приготовьте его точно так же, как и для предыдущего блюда.

Сардины разомните вилкой, добавив в рыбу немного заливки от консервов.

Сварите яйца и разотрите вместе с рыбой и майонезом. Полученную массу посолите и поперчите.

Каждую половинку картофеля заполните рыбно-яичной массой. Если хотите, половинки картофеля можете сложить вместе – получится закуска с сюрпризом, по виду ничем не отличающаяся от обычной вареной картошки.

Перед подачей на стол закуску обязательно охладите.

Вернемся к салатам.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 шт.

зелень петрушки – 1/3 пучка

зелень укропа – 1/3 пучка

чеснок – 3–4 зубчика

столовый уксус – 1/2 ст.

растительное масло – 4 ст. л.

соль – по вкусу.

Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками и сварите на медленном огне в подсоленной воде, следя за тем, чтобы он не разварился. Готовый картофель откиньте на сито или дуршлаг и дайте стечь отвару.

Вареный картофель выложите на блюдо, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Очередь за заправкой. Смешайте уксус и растительное масло, добавьте туда чеснок, измельченный в чеснокодавилке. Все тщательно перемешайте, оставьте немного постоять и залейте заправкой салат. Охладите блюдо и подайте на стол. Уверены, что этот салат станет одним из ваших любимых блюд.

САЛАТ «КУРОЧКА РЯБА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 3 шт.
мясо курицы – 300 г
корень сельдерея – 2 шт.
сметана – 1 ст.
сыр – 100 г
соль – по вкусу.

Отварите куриное мясо. Картофель тщательно промойте, сварите «в мундире» в подсоленной воде, остудите и очистите.

Мясо нарежьте небольшими кубиками. Очистите и нарежьте соломкой корень сельдерея. Добавьте нарезанный небольшими дольками картофель. Салат посолите по вкусу и залейте сметаной. Сверху блюдо украсьте тертым сыром. Подайте на стол охлажденным.

САЛАТ «К ПРАЗДНИКУ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 4 шт.
соленый огурец – 3 шт.
яйцо – 6 шт.
консервированный зеленый горошек – 1 банка
мясо курицы – 200 г
мука – 1 ст. л.
молоко – 1/2 ст.
майонез – 6 ст. л.
зелень – 1/2 пучка
соль – по вкусу.

Отварите картофель, очистите огурцы. Овощи нарежьте маленькими кубиками, добавьте зеленый горошек и мелко нарубленную зелень, посолите и заправьте майонезом.

Мясо пропустите через мясорубку. Муку смешайте с молоком и влейте в куриный фарш. Добавьте белок двух яиц и хорошо взбейте. Из получившейся массы сформируйте фрикадельки и отварите их в слегка подсоленной воде. Отварите вкрутую оставшиеся четыре яйца.

Очередь за оформлением блюда. В салатник выложите овощной салат с майонезом, сверху красиво разложите фрикадельки. Блюдо украсьте зеленью и половинками яиц. Этот салат станет достойным украшением праздничного стола.

ПРАЗДНИЧНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 шт.
небольшая свекла – 1 шт.
сельдь соленая – 250 г
растительное масло – 1 ст. л.
соль – по вкусу.

Свеклу очистите и отварите. Сама свекла вам не понадобится. Все, что вам нужно для этой закуски – это ярко-красный отвар.

Картофель отварите «в мундире» до полуготовности, затем очистите, опустите в кипящий свекольный отвар, посолите и отварите до готовности.

Каждую картофелину разрежьте пополам: она должна наполовину окраситься свекольным отваром. Половинки картофеля уложите на блюдо поверх разделанной, нарезанной небольшими ломтями и политой растительным маслом сельди. Охладите и подайте к столу. Уверены, что это нехитрое блюдо украсит ваш праздничный стол.

САЛАТ «КАРТОФЕЛЬ, ТОЛЬКО КАРТОФЕЛЬ!»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 шт.
зеленый лук – 1/3 пучка
растительное масло – 2 ст. л.
уксус столовый – 1/4 ст.
перец, соль – по вкусу.

Картофель отварите «в мундире» в подсоленной воде, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук, поперчите и перемешайте. Уксус смешайте с растительным маслом. Полученной смесью заправьте салат.

САЛАТ «ОВОЩ РЫБЕ ТОВАРИЩ!»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

соленая сельдь – 1 шт.
картофель – 3 шт.
яблоко – 1 шт.

соленый огурец – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
свекла – 1 шт.
яйцо – 2 шт.
растительное масло – 3 ст. л.
столовый уксус – 2 ст. л.
горчица – 1 ч. л.
соль – по вкусу.

Отдельно сварите картофель, свеклу и яйца. Сельдь разделайте и нарежьте небольшими кусочками. Лук нарежьте кольцами, картофель, яблоки, свеклу и огурцы – небольшими тонкими ломтиками.

Займитесь заправкой для салата. Желтки яйца разотрите с солью, горчицей и растительным маслом (последнее доливайте понемногу), добавьте уксус. Все тщательно перемешайте.

В салатник уложите сельдь, затем лук и, наконец, остальные овощи. Сверху салат полейте заправкой. Блюдо подавайте к толу, предварительно охладив его. Надеемся, вы оцените, насколько удачным может оказаться сочетание рыбы с овощами, особенно с вашей любимой картошечкой.

САЛАТ «КОРНИШОН»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ветчина – 250 г
картофель – 4 шт.
зелень сельдерея – 1/4 пучка,
корнишоны – 75 г
яблоко – 1 шт.
зеленый салат – 1/3 пучка,
майонез – 6 ст. л.
соль – по вкусу.

Отварите картофель, очистите его и нарежьте кубиками. Ломтиками нарежьте ветчину, яблоки и корнишоны. Все сложите в миску, посолите и заправьте майонезом, смешанным с мелко нарезанным сельдереем. Салат уложите горкой на промытые листья зеленого салата. Если у вас нет корнишонов, подобный салат вы можете сделать и с маринованными огурцами – получится тоже очень вкусно.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАКУСКА С РЫБОЙ

«ДЕЛИКАТЕС»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

анчоусы – 1 банка
картофель – 5 шт.
растительное масло – 1 ст. л.
столовый уксус – 2 ст. л.
зеленый лук – 1/3 пучка
соль – по вкусу.

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, протрите через сито и уложите в салатник горкой. Анчоусы разложите у основания горки. Закуску залейте смесью из растительного масла и уксуса и посыпьте мелко порезанным зеленым луком.

САЛАТ «ВЫЛАЗКА В ОГОРОД»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста белокочанная – 200 г
картофель – 4 шт.
яйцо – 2 шт.
свежий огурец – 1 шт.
сметана – 1/2 ст.
укроп – 1/3 пучка,
соль – по вкусу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель отварите «в мундире», очистите и нарежьте кубиками. Капусту мелко нашинкуйте, огурцы нарежьте небольшими кусочками. Яйцо отварите и мелко порубите с половиной зелени укропа.

Все тщательно перемешайте, добавив соль и сметану. Блюдо украсьте оставшейся зеленью укропа: можно веточками, а можно мелко ее порезать.

Думаем, что салат из овощей, выращенных вами, покажется вам вкуснее самых дорогих ресторанных блюд.

САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 шт.

яблоко (кислое) – 3 шт.
ядра грецких орехов – 1 ст.
майонез – 6 ст. л.,
лимон – 1/2 шт.
сахар – 1/2 ч. л.
соль, перец – по вкусу.

Отварите «в мундире» и очистите картофель. Далее картофель и яблоки (у последних не забудьте удалить сердцевину) нарежьте кубиками. Орехи измельчите.

Все соедините, сбрызните свежавыжатым лимонным соком, посолите, добавьте сахар, перец и заправьте майонезом. При желании салат можете украсить ядрами орехов.

САЛАТ «ГОРНАЯ ВЕРШИНА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

творог – 250 г
картофель – 6 шт.
репчатый лук – 1 шт.
яйцо – 2 шт.
кефир -1/2 ст.
сметана – 1/2 ст.
зелень укропа – 1/3 пучка
соль, перец – по вкусу.

По отдельности отварите картофель и яйца.

Творог разотрите, смешайте с нарезанным кубиками картофелем, мелко нарубленными яйцами и мелко нарезанным луком.

Салат посолите, поперчите и выложите горкой в салатник. Залейте заправкой, состоящей из сметаны, смешанной с майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ «ОСТРЕНЬКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 шт.
ветчина – 200 г
острый сыр – 150 г
столовый уксус – 1 ст. л.

растительное масло – 2 ст. л.
сметана – 120 г
зелень петрушки – 1/3 пучка,
соль, перец – по вкусу.

Картофель отварите, нарежьте кружочками, посолите и поперчите. Ветчину нарежьте соломкой и положите поверх картофеля.

Приготовьте заправку: смешайте уксус и растительное масло, добавьте сыр, натертый на мелкой терке, и сметану. Получившимся у вас соусом заправьте салат. Все аккуратно перемешайте и выложите в салатник.

Готовое блюдо украсьте мелко порубленной зеленью петрушки. Подайте охлажденным.

САЛАТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ «РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 шт.
сливочное масло – 1 ст. л.
зелень укропа – 1 пучок
горчица – 1 ч. л.
мед (жидкий) – 3 ст. л.
огурец – 1 шт.
редис – 1 пучок
зеленый лук – 2/3 пучка
листья салата – 1/2 пучка
копченая семга – 200 г.

Картофель очистите, промойте, нарежьте тонкими ломтиками и поджарьте на сливочном масле.

Вымойте укроп, часть отложите для украшения, а оставшуюся часть мелко порубите и смешайте с горчицей и медом.

Тщательно вымойте свежие овощи и листья салата. Нарежьте соломкой редис, полукруглыми ломтиками – огурец, мелко порубите зеленые лук, нашинкуйте листья салата. Все перемешайте.

Овощи разложите по тарелкам, залейте горчично-медовой заправкой с укропом. Сверху положите жареный картофель и тонкие ломтики семги. Каждую порцию украсьте веточками укропа.

САЛАТ «МОРСКАЯ ГЛАДЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 шт.

филе кальмара – 500 г

яйцо – 2 шт.

морковь – 2 шт.

консервированный зеленый горошек – 100 г

маринованный огурец – 2 шт.

репчатый лук – 2 шт.

майонез – 200 г

соль, перец – по вкусу.

Картофель и морковь отварите, остудите и нарежьте кубиками средней величины. Отдельно отварите филе кальмаров и нарежьте мелкими кубиками. Предварительно сваренное яйцо порубите. Добавьте мелко нарезанный огурец (можете предварительно очистить его от кожуры). Введите в салат зеленый горошек и хорошо перемешайте.

Салат посолите, поперчите, заправьте майонезом и охладите. Думаем, что сочетание картофеля с экзотическими дарами моря придется по вкусу всем тем, кто любит время от времени побаловать себя чем-то необычным.

САЛАТ «ГРИБНОЕ СЧАСТЬЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5 шт.

помидор – 3 шт.

грибы – 300 г

репчатый лук – 1 шт.

растительное масло – 3 ст. л.

соль, перец – по вкусу.

Грибы отварите, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и нарежьте соломкой. предварительно отваренный картофель очистите и нарежьте кубиками. Помидоры вымойте и нарежьте дольками. Все перемешайте, посолите, заправьте растительным маслом. Готовый салат выложите на блюдо и украсьте кольцами репчатого лука.

САЛАТ «НЕЧТО ПОД СОУСОМ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7 шт.

мясо говядина или нежирная свинина – 300 г

свежий огурец – 1 шт.

репчатый лук – 1 шт.

кислое молоко – 1 ст.

яйцо – 1 шт.

растительное масло – 5 ст. л.

томатная паста – 2 ч. л.

перец, тмин, соль – по вкусу.

Картофель сварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте ломтиками, смешайте с мелко порезанным луком, посыпьте тмином и залейте небольшим количеством растительного масла.

Мясо порежьте кубиками, пожарьте на растительном масле и смешайте в отдельной посуде с нарезанными кубиками огурцами.

В салатник выложите слой картофеля с луком, слой мяса с огурцом и снова слой картофеля.

Приготовьте заправку: оставшееся растительное масло смешайте с кислым молоком, взбитым с сырым яйцом, добавьте томатную пасту, перец и соль. Заправкой залейте готовый салат.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ГНЕЗДЫШКИ» С САЛАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 500 г

сливочное масло – 200 г

яйцо – 6 шт.

сыр – 300 г

маринованный огурец – 3 шт.

майонез – 5 ст. л.

соль, перец – по вкусу.

Очистите картофель, нарежьте его тонкой соломкой, посолите и положите в металлическое сито так, чтобы полностью покрыть картофельной соломкой внутренние стенки сита и так, чтобы картофель принял форму «гнездышка», или «корзиночки».

Каждое «гнездышко» пожарьте во фритюре и осторожно вытряхните из сита, после чего обсушите и остудите.

Отварите яйца и мелко порубите. Соедините их с нарезанными

кубиками огурцами и тертым сыром, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Полученной массой наполните картофельные «гнездышки», остудите и подайте на стол. Эта оригинальная закуска будет иметь успех среди всех поклонников вашего кулинарного искусства.

САЛАТ «РОКФОР»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5 шт.

свежий или маринованный огурец – 2 шт.

сыр «Рокфор» – 130 г

лимон – 1/3 шт.

майонез – 6 ст. л.

соль – по вкусу.

Картофель отварите «в мундире», остудите, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанные огурцы. Сыр натрите на средней терке и часть сыра добавьте в салат. Добавьте соль по вкусу и сбрызните салат свежавыжатым лимонным соком.

Последний штрих: залейте салат майонезом, тщательно перемешайте, уложите горкой в салатник и посыпьте оставшимся тертым сыром.

ТАРТАЛЕТКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПАШТЕТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука – 300 г

маргарин – 65 г

молоко – 70 г

сметана – 35 г

яйцо – 1 шт.

сахар – 1 ст. л.

соль – 1 щепотка

сыр – 50 г

соленый огурец – 3 шт.

филе селедки – 100 г

картофель – 4 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

Из муки, маргарина, молока, сметаны, яйца, сахара и соли замесите тесто, раскатайте его в пласт толщиной не более 3 мм и вырежьте из него

кружочки по размеру формочек-корзиночек. Лепешечки из теста вложите в корзиночки, прижимая тесто к внутренней стороне каждой формочки и запеките в духовом шкафу. Тарталетки готовы.

Приготовьте паштет. Отварите картофель «в мундире» и очистите. Из селедки удалите все кости. Картофель, огурцы, селедку, сыр пропустите через мясорубку и заправьте растительным маслом. Паштет охладите.

Полученным паштетом заполните формочки, слегка охладите и подайте к столу.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «БУКЕТ ВКУСА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 2 шт.

соленый огурец – 3 шт.

соленый помидор – 4 шт.

репчатый лук – 1 шт.

чеснок – 2 зубчика

зелень укропа и петрушки – 1/3 пучка

растительное масло – 4 ст. л.

соль – по вкусу.

Отварите картофель, остудите и натрите на средней терке. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками, мякоть маринованных помидоров разомните вилкой. Все перемешайте, добавьте нарезанный тонкими кольцами лук, посолите. Измельчите чеснок в чеснокодавилке и введите в салат вместе с растительным маслом. Подавайте охлажденным.

САЛАТ «ВАШ ОГОРОД»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5 шт.

цветная капуста – 300 г

репчатый лук – 1 шт.

морковь – 2 шт.

растительное масло – 4 ст. л.

соль, перец – по вкусу.

Очистите картофель, тщательно промойте и отварите в подсоленной воде. Капусту разберите на мелкие соцветия и отварите до готовности.

Очистите морковь и лук.

Цветную капусту сложите в салатник, картофель и морковь нарежьте соломкой, лук – кубиками. Все перемешайте, посолите, поперчите и заправьте растительным маслом.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ С СЮРПРИЗОМ

крупные или средней величины маринованные грибы – 200 г

сливочное масло – 2 ст. л.

картофель – 2 шт.

острый сыр – 60 г

зеленый лук – 1/4 пучка

зелень укропа – 1/4 пучка.

Картофель отварите «в мундире», очистите, остудите и натрите на мелкой терке. Размягченное сливочное масло тщательно разотрите вилкой. Добавьте тертый сыр. Все перемешайте.

Выньте грибы из маринада и обсушите, отделив шляпки (именно они понадобятся нам для приготовления этого оригинального блюда) от ножек.

Каждую шляпку заполните картофельно-сырной массой. Выбрав по две одинаковые по размеру шляпки, сложите их вместе начинкой внутрь и сколите деревянной палочкой.

Готовую закуску красиво разложите на блюде и украсьте мелко нарубленной зеленью.

Надеемся, что это блюдо с «изюминкой», которая не получилась бы без самой обычной картошки, порадует всех ваших домашних.

САЛАТ «БОБИКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молодой картофель – 8 шт.

бобы – 300 г

соленый огурец – 2 шт.

майонез – 5 ст. л.

соль – по вкусу.

Картофель сварите с кожурой, очистите и нарежьте кубиками. Бобы отварите и смешайте с картофелем. Добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, посолите и заправьте майонезом. Подайте охлажденным. При желании салат можно слегка поперчить.

САЛАТ «ДУБЛИН»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 шт.

свекла – 1 шт.

яйцо – 3 шт.

майонез – 4 ст. л.

соль, перец – по вкусу.

Сварите картофель «в мундире», остудите, очистите и нарежьте некрупной соломкой или кубиками. Тщательно вымытую свеклу запеките в духовке. Посоле того, как она остынет, очистите ее и нарежьте кубиками. Добавьте сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца. Салат посолите, поперчите, заправьте майонезом и тщательно перемешайте.

Готовый салат выложите горкой в салатник. При желании можете украсить его ломтиками свеклы, кружочками картофеля и половинками яйца.

САЛАТ «СНОВА РЫБА!»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 4 шт.

печень трески – 1 банка

яйцо – 4 шт.

репчатый лук – 2 шт.

майонез – 4 ст. л.

зеленый лук – 1/4 пучка

соль – по вкусу.

Картофель и яйца отварите и нарежьте кубиками. Измельчите печень трески и смешайте с картофелем и яйцами. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук, посолите и заправьте майонезом. Готовый салат выложите горкой в салатник и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Вот вы и познакомились с тем, какие салаты и холодные закуски можно приготовить из картофеля (или с добавлением картофеля). Впрочем, у каждой хозяйки, наверняка, окажется в запасе заветная тетрадка с любимыми кулинарными рецептами. Может быть, в ней есть рецепты других салатов и закусок с картофелем? Тогда поделитесь своими секретами с другими!

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ «РОСИЧ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина с косточкой – 300 г

белокочанная капуста – 1 кг

картофель – 4 шт.

репчатый лук – 1 шт.

морковь – 1 шт.

свекла – 1 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

сметана – 100 г

лавровый лист, зелень

соль, перец по вкусу.

Мясо вымойте, нарежьте небольшими кусочками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь и варите 1,5–2 часа. Когда закипит, снимите накипь. Свеклу вымойте, очистите и натрите на крупной терке, затем выложите на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарьте в течение 10 минут. Затем влейте в свеклу немного мясного бульона и оставьте тушиться на маленьком огне. Мелко нашинкуйте лук, спассеруйте его на растительном масле до золотистого цвета, затем добавьте морковь, предварительно вымытую, очищенную и натертую на крупной терке. Потушите недолго на маленьком огне, а затем добавьте немного мясного бульона и оставьте тушиться.

Затем приготовьте картофель. Вымойте и очистите его, затем нарежьте кубиками, и немного поджарьте на сливочном масле до образования румяной корочки. Снимите с огня морковь с луком. Добавьте в бульон и дайте немного покипеть. Затем положите в кастрюлю поджаренный картофель. Когда все закипит, добавьте нашинкованную капусту. Варите борщ до готовности. Перед тем, как выключить, положите в кастрюлю тушеную свеклу, зелень и лавровый лист, посолите и поперчите. Затем снимите с огня и дайте постоять, закрыв крышкой. При подаче на стол заправьте сметаной.

БОРЩ «ПОЛЯРНИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина с косточкой – 300 г

белокочанная капуста – 1 кг

картофель – 4 шт.

репчатый лук – 1 шт.

свекла – 1 шт.

сметана – 100 г

растительное масло – 3 ст. л.

лимон – 1/2

заправка

зелень, лавровый лист

соль перец по вкусу.

Мясо вымойте, нарежьте кубиками и обжарьте в растительном масле в течение 20 минут. Затем выложите в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Дав закипеть, снимите накипь. Очистите свеклу, нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле, добавив при этом лимонный сок. Затем мелко нашинкуйте капусту и тоже положите в кастрюлю. Картофель очистите, нарежьте кубиками и положите в кастрюлю с бульоном. Дайте закипеть. Когда овощи и мясо будут готовы, положите в борщ заправку. Спассеруйте мелко нарезанный лук в растительном масле, добавьте в кастрюлю. Затем заправьте борщ обжаренным луком и лавровым листом. Дайте покипеть еще несколько минут. перед подачей на стол положите сметану и зелень.

Для приготовления заправки потребуется 1 кг томатов, 1 кг сладкого болгарского перца, 1 кг моркови, 4 головки репчатого лука, петрушка, 1 кг соли.

Перец, морковь, лук очистите, мелко нарежьте, томаты протрите через сито, петрушку нарежьте. Все ингредиенты поместите в миску, посолите и перемешайте. Переложите в банки, закройте крышкой и дайте постоять на холоде сутки.

ЩИ «КРАПИВНИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина с косточкой – 200 г

картофель – 4 шт.

репчатый лук – 1 шт.

морковь – 1 шт.

томаты – 2 шт.
крапива – 400 г
растительное масло – 2 ст. л.
зелень, лавровый лист
соль, перец по вкусу.

Мясо вымойте, нарежьте крупными кусками, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Поставьте на огонь и доведите до кипения, затем осторожно снимите накипь. Вымойте и очистите картофель, натрите его на крупной терке и добавьте в бульон. Крапиву обдайте кипятком, мелко нашинкуйте и выложите в кастрюлю. Помидоры, тоже обдав кипятком, очистите от кожицы, нарежьте дольками, а морковь соломкой и все это положите в бульон. Лук очистите и спассеруйте в растительном масле до золотистого цвета. Заправьте бульон. Затем положите лавровый лист, перец, соль. Мелко нашинкованную зелень положите в кастрюлю перед тем, как снять ее с огня.

ЩИ «РЫБОЛОВ-СПОРТСМЕН»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

консервы «Килька в томатном соусе» – 1 банка
белокочанная капуста – 1 кг
картофель – 4 шт.
репчатый лук – 1 шт.
морковь – 1 шт.
растительное масло – 2 ст. л.
зелень, лавровый лист
соль, перец.

Налейте в кастрюлю холодной воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем посолите, добавьте нарезанный кубиками картофель и мелко нашинкованную капусту. Очистите морковь, лук, нарежьте мелкой соломкой и спассеруйте на растительном масле. Затем выложите в кастрюлю и подождите, когда закипит. В кипящий бульон выложите рыбные консервы, зелень, лавровый лист, перец. Затем накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня.

СУП «ГОРИЗОНТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мясо любой птицы – 300 г
морковь – 1 шт.
картофель – 3 шт.
чеснок – 3 зубчика
репчатый лук – 2 шт.
сливочное масло – 1 ст. л.
зелень
соль по вкусу.

Приготовьте бульон из мяса птицы традиционным способом. Затем процедите. Картофель вымойте, очистите и отварите, затем разомните в пюре вместе с истолченными зубчиками чеснока. Морковь очистите и натрите на крупной терке, лук очистите и нарежьте мелкими колечками. Обжарьте лук и морковь на растительном масле. Затем доведите остывший бульон до кипения и положите в него лук с морковью и размятый картофель с чесноком. Дайте покипеть 2–3 минуты и, посолив и добавив зелень, снимите с огня.

СУП «ВЕРНИСАЖ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мясо птицы – 300 г
репчатый лук – 1 шт.
картофель – 3 шт.
морковь – 1 шт.
сметана – 1/2 стакана
хрен – 20 г
петрушка, соль.

Разрежьте птицу на несколько крупных кусков, положите их в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Когда закипит, осторожно снимите накипь. Овощи вымойте, очистите и натрите на терке. Посолите и выложите в бульон. Дайте покипеть в течение 15 минут. К столу суп подавайте с мелко нарезанной петрушкой и заправленным сметаной.

СУП-ПЮРЕ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кости мясные – 500 г

лук репчатый – 1 шт.
картофель – 7 шт.
кольраби – 3 шт.
масло сливочное – 2 ст. л.
мука – 3 ст. л.
сметана – 1 стакан
зелень
перец, соль.

Из мясных костей сварите бульон с припущенными кореньями и специями. Отварите в нем кольраби и картофель, затем выньте, охладите и протрите через сито, посолите и смешайте с бульоном. На сливочном масле поджарьте муку, затем заправьте ей суп, доведите до кипения. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарубленной зеленью и заправьте сметаной.

СУП-ПЮРЕ «АЙ, ДА КАРТОШЕЧКА!»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 шт.
щавель – 100 г
мелко нарубленная зелень сельдерея – 3 ст. л.
репчатый лук – 3 шт.
сметана – 6 ст. л.
яйца – 5 шт.
мука – 5 ст. л.
панировочные сухари – 2 ст. л.
колбаса – 200 г
маргарин – 2 ст. л.
черный молотый перец, соль.

Сварите мясной бульон, отварите в нем картофель и лук. Затем выньте и протрите через сито, добавьте в бульон. После этого введите рубленую зелень сельдерея и щавеля, поперчите, посолите, поставьте на огонь и доведите до кипения. Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте пополам вдоль, обваляйте в муке, затем в сыром яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте вместе с колбасой. При подаче супа-пюре на стол в каждую тарелку положите по кусочку колбасы, половинке яйца и заправьте сметаной.

СУП ПЮРЕ «САДИШКА»

СУП-ПЮРЕ «СЫРНИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сыр плавленый (в брикетах по 100 г) – 3 шт.

морковь – 6 шт.

белокочанная капуста – 500 г

картофель – 4 шт.

сливочное масло – 2 ст. л.

мука – 6 ст. л.

Все овощи отварите, протрите через сито и смешайте с белым соусом. Плавленый сыр растворите в горячей воде и влейте в полученное пюре из овощей. Поставьте на огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Когда суп-пюре будет готов, заправьте его сливочным маслом.

СУП-ПЮРЕ «СИНЬОР-ПОМИДОР»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

томаты – 1 кг

картофель – 10 шт.

перец болгарский сладкий – 4 шт.

молоко – 1 стакан

яичные желтки – 2 шт.

сливочное масло – 2 ст. л.

соль.

Отварите томаты и картофель по отдельности. Затем протрите через сито и хорошенько перемешайте. Разведите получившуюся смесь отварами картофеля и помидоров, посолите и варите еще пять минут. В готовый суп положите масло и заправьте лезоном. Сладкий перец запеките в духовом шкафу, аккуратно снимите кожицу, нарежьте соломкой и положите в суп перед подачей на стол.

СУП-ПЮРЕ «ТАРАС БУЛЬБА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

готовый говяжий бульон – 1 л

картофель – 10 шт.

морковь – 1шт.

репчатый лук – 1 шт.

корень петрушки – 1 шт.
мука – 1 ст. л.
сливочное масло – 2 ст. л.
яйца – 1 шт.
сливки или сметана – 1 ст. л.
зелень, соль.

В готовом мясном бульоне отварите очищенные и нарезанные морковь, коренья и лук, потом протрите остывшие овощи через сито. В пюре долейте бульон, добавьте пассерованную муку, посолите и варите еще 10 минут, непрерывно помешивая. Яйцо взбейте со сливками или сметаной и заправьте им суп. Добавьте в суп-пюре масло и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Подавайте суп с гренками.

СУП-ПЮРЕ «ОВОЩНИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

любой готовый мясной бульон – 2 л
картофель – 5 шт.
морковь – 3 шт.
сливочное масло – 2 ст. л.
мука – 2 ст. л.
сливки – 1 стакан
яичные желтки – 2 шт.
зелень, соль.

Картофель очистите и мелко нарежьте, морковь натрите на мелкой терке, положите овощи в горячий бульон и отварите до готовности. Затем протрите через сито, добавьте пассерованной муки и еще немного поварите. При подаче на стол заправьте суп сметаной, смешанной с сырым желтком, посыпьте мелко нарезанной зеленью. К супу-пюре подайте гренки.

СУП-ПЮРЕ «ОБЪЕДЕНЬЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

любой готовый мясной бульон – 2 л
картофель – 8 шт.
репчатый лук – 1 шт.
морковь – 1 шт.

корень петрушки – 1 шт.
масло – 150 г
сливки – стакан
яйца – 3 шт.
зелень, соль.

Порежьте картофель, коренья и лук и положите в горячий бульон. Отварите до готовности. Затем отлейте часть жидкости, а в гущу положите масло, смесь сливок с желтками, добавьте отвар, отдельно взбитые желтки, тщательно перемешайте и прогрейте. При подаче на стол посыпьте суп-пюре нарезанной зеленью и подайте к нему гренки.

СУП «ГРИБНИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 шт.
свежие лисички или боровики – 0,5 кг
репчатый лук – 1 шт.
сливочное масло – 3 ст. л.
сметана для заправки
зеленый лук
перец, соль.

Вымойте грибы, обсушите, нарежьте соломкой и вместе с нарубленным репчатым луком обжарьте в масле, выложите в кипящую воду, добавив туда нарезанный соломкой картофель и варите до его готовности. При подаче на стол суп заправьте сметаной и посыпьте нарубленным зеленым луком.

ХОЛОДНЫЙ СУП «КВАСНИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

редька – 500 г
квас – 2 л
картофель – 4 шт.
сваренные вкрутую яйца – 4 шт.
зеленый лук – 150 г
сметана – 7 ст. л.
зелень
соль.

Редьку вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Затем смешайте с нарезанным дольками отварным картофелем, нарубленными яйцами и мелко нарезанным луком, все это залейте квасом, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

редька – 0,5 кг
картофель – 5 шт.
молоко – 2 л
соль.

Редьку вымойте и очистите, натрите на крупной терке. Картофель отварите и нарежьте тонкими дольками, перемешайте с редькой, посолите и залейте холодным кипяченым молоком.

СУП «ВЕСЕННИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

квас – 1 л
свекла – 5 шт.
молодой картофель – 8 шт.
морковь – 3 шт.
свежие огурцы – 3 шт.
сваренные вкрутую яйца – 3 шт.
сметана – 5 ст. л.
горчица – 2 ст. л.
зелень
соль.

Морковь, свеклу и картофель вымойте, заверните в фольгу и запеките в духовом шкафу, затем корнеплоды охладите, очистите и нарежьте соломкой. Квас заправьте горчицей, растертой с желтками, и посолите. Вымойте огурцы и нарежьте тонкими кружочками, желтки порубите, и все подготовленные продукты залейте квасом, дайте настояться в течение 30 минут и подавайте на стол, посыпав зеленью и заправив сметаной. Суп можно подавать с кусочками льда.

СУП «ЛЕПЕСТКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мясо – 500 г
репчатый лук – 1 шт.
свекла – 3 шт.
готовый мясной бульон – 2 л
сметана – 1 стакан
жир – 1 ст. л.
сахар – 3 ст. л.
нарубленная зелень
соль.

ДЛЯ КАРТОФЕЛЬНЫХ ЛЕПЕСТКОВ

картофель – 5 шт.
творог – 200 г
яйца – 4 шт.
мука – 2 ст.
растительное масло – 1 ст.

Вымойте и отварите свеклу, очистите ее, нарежьте соломкой. Добавьте уксус, сахар, соль и потушите, накрыв крышкой. Отварите мясо и нарежьте брусочками, лук очистите и спассеруйте в растительном масле до золотистого цвета. Все продукты залейте бульоном и вскипятите. При подаче на стол заправьте суп сметаной и посыпьте зеленью.

Для приготовления лепестков отварите вымытый и очищенный картофель, протрите его через сито, перемешайте с мукой и творогом, вбейте яйца по одному, посолите и замесите тесто, затем раскатайте его на столе и нарежьте лепестками. Обжарьте получившиеся лепестки в растительном масле.

СУП «УКРАИНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко – 1 л
картофель отварной – 5 шт.
яйца – 3 шт.
мука – 5 ст. л.

сливочное масло – 2 ст. л.

соль.

Готовый картофель очистите и протрите через сито. Смешайте его с мукой и яичными желтками. Посолите, добавьте отдельно взбитые яичные белки, перемешайте. Предварительно подготовленное для клецек тесто берите не столовой ложкой, а чайной, смоченной в воде, отделяйте небольшие порции и опускайте в кипящее молоко. Варите на маленьком огне 10 минут, затем посолите и заправьте суп маслом.

СУП «ХУТОРЯНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко – 1 л

вода – 1 л

ячневая крупа – 6 ст. л.

картофель – 6 шт.

сливочное масло – 1 ст. л.

Вскипятите воду, посолите, затем всыпьте в нее подготовленную крупу, варите до полуготовности. Потом добавьте мелко нарезанный картофель и варите до готовности. За несколько минут до готовности влейте горячее молоко и вскипятите.

СУП «СЮРПРИЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

белая фасоль – 1 ст.

картофель – 2 шт.

морковь – 2 шт.

молоко – 1 л

вода – 1 л

сливочное масло – 5 ст. л.

соль.

Воду налейте в кастрюлю и сварите в ней до полуготовности очищенную и нарезанную морковь и предварительно замоченную фасоль, через несколько минут добавьте нарезанный соломкой картофель, варите до готовности. Подлейте молоко, доведите до кипения и посолите и заправьте маслом.

СУП «ТЫКВЕННО-КАРТОФЕЛЬНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тыква – 400 г

картофель – 3 шт.

морковь – 1 шт.

сливочное масло – 1 ст. л.

молоко – 1 л

вода – 1 л

соль.

Вымойте морковь, очистите и натрите на крупной терке. Поджарьте в кастрюле на растительном масле. Затем залейте кипятком, добавьте нарезанный соломкой картофель, посолите и варите 10 минут. Потом добавьте нарезанную кубиками тыкву и варите до готовности. В конце налейте молоко и выключите, доведя до кипения.

СУП «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Сварите курицу, бульон процедите. Отдельно отварите начищенный картофель. Из сваренного картофеля приготовьте пюре, добавьте яйцо, сливочное масло, горячее молоко – и быстро перемешайте, затем всыпьте муку и посолите. Полученное тесто разделите на отдельные шарики и обваляйте в панировочных сухарях. Поставьте нагреваться сковороду, вылейте на нее кукурузное масло. Когда масло разогреется, выложите на сковороду картофельные шарики и обжарьте их до образования золотистой корочки. Шарики опустите в готовый куриный бульон.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

курица – 1 шт.

морковь – 1 шт.

картофель – 5–6 клубней

яйцо – 1 шт.

панировочные сухари

соль – по вкусу

подсолнечное масло – 70 г

молоко – полстакана

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ «АНДАЛУЗСКИЙ»

Для приготовления этого блюда Вам понадобится мелкий картофель, чтобы из него вырезать шарики. Каждый шарик должен быть примерно с фундук. Подготовленные шарики опустите в кипящую воду и варите минут 10. Когда картофель сварится, слейте воду и вновь поставьте кастрюлю на огонь, чтобы немного шарики подсушить. Разогрейте сковороду с растительным маслом и выложите на нее шарики. Обжаривайте до золотистого цвета.

Сваренный зеленый горошек прокрутите на мясорубке и полученное пюре залейте куриным бульоном. Хорошенько перемешайте и выливайте полученную смесь в сковороду с картофелем. Минут через 5 посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный бульон – чуть меньше 1 литра

картофель – 7 клубней

зеленый горошек – 300 г

растительное масло – 4 ст. л.

зелень, соль – по вкусу

«БАБА МАША ПРИГЛАШАЕТ»

Подготовьте какую-нибудь крупу (гречневую, овсяную, перловую, пшено и т. д. – не важно, что Вы выберете), как следует промойте ее в теплой воде. Поставьте крупу вариться в сотейнике, постоянно помешивайте, не забыв посолить ее. Варите кашу до готовности, то есть до тех пор, пока она не разбухнет. Сваренную кашу опустите в бульон и доведите до кипения на маленьком огне.

Приготовьте картофельную заправку. Для этого возьмите алюминиевую кастрюлю, смажьте дно маслом и выложите продукты в следующем порядке: порезанный кольцами репчатый лук, нарезанный ломтиками картофель, мелко порезанную морковь. Каждый слой посолите. Под закрытой крышкой и на медленном огне тушите овощи в течение 10 минут. Приготовленные овощи смешайте с крупой в бульоне и поварите все в течение 3 минут. Перед подачей к столу посыпьте картофельный суп мелко порезанной зеленью петрушки и укропа.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 3–4 клубня

крупа (любая, хоть манка) – 1 ст.

лук – 1 головка

морковь – 1 шт.
зелень, соль – по вкусу

«НЕОБЫЧНЫЙ»

Возьмите мед, растопите его на водяной бане. В растопленный мед добавьте воды; постоянно помешивая, доведите смесь до кипения. Когда закипит, снимите пену. Разведите крахмал небольшим количеством воды и добавьте в мед.

Картофельные клубни почистите и поставьте варить для пюре. Сваренный картофель проверните через мясорубку. Разбейте яйца и осторожно отделите желтки от белков. Взбейте желтки и добавьте их в картофель. Посолите картофель и хорошенько перемешайте. Затем взбейте белки и также добавьте их в картофельную смесь. В последнюю очередь всыпьте муки и все тщательно перемешайте. Из полученного теста налепите шарики и добавьте их в медовый отвар.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода – 1 л
мед – 1 ст.
крахмал – 50 г
картофель – 4 клубня
мука – 70 г
яйца – 2 шт.

«УЖИН МОНАХА»

Очистите картофель и отварите его в чуть подсоленной воде. Готовый картофель проверните через мясорубку. Пюре залейте горячим молоком и тщательно размешайте. Затем разбавьте это пюре горячим бульоном и размешайте, в итоге должен получиться суп нужной густоты.

Грибы, сушеные или свежие, обжарьте на масле с добавлением шинкованного лука. Грибы поперчите и посолите. Готовые грибы выложите в суп и еще раз прокипятите. Суп готов.

СУП-ПЮРЕ «ДЕТСКИЙ»

Поставьте кастрюлю с бульоном на огонь. Картофельные клубни

почистите и нарежьте кубиками. Опустите картофель в кипящую воду, огонь убавьте. Порубите крупно сельдерей и лук-порей, заправьте ими картофельный суп. Когда картофель сварится, протрите суп через сито (если не получится, не отчаивайтесь, попробуйте еще раз). Затем возьмите сметану и сливки и перемешайте их, обязательно поперчите и посолите. После того как картофель и молочная заправка будут готовы, смешайте их вместе, доведите до кипения и оставьте остужаться.

Любой йогурт взбейте миксером и введите осторожно, все время помешивая, в остывший картофельный суп-пюре. Мелко нарежьте лук-порей и посыпьте им блюдо.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный бульон – 1 л

картофель – 4 клубня

лук-порей – 2 пучка

молоко – 600 г

сливки – 100 г

сметана – 50 г

йогурт – 200 г

перец, соль – по вкусу

СУП МОЛОЧНЫЙ «ФРАНЦУЗСКИЙ»

Очистите картофель и сырым натрите на крупной терке. Молоко смешайте с водой в пропорции 1:1. Положите картофельную стружку в молоко с водой и варите до готовности. Обязательно посолите, добавьте сахар и кусочек масла. Суп надо обязательно помешивать, потому что гуцца может осесть на дно и пригореть, а тогда вкус у супа не будет таким необычным и изысканным.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко – 2 ст.

вода – 2 ст.

картофель – 5–6 клубней (если Вы любите не очень густой суп, то картофеля можно взять меньше)

соль, сахар, масло – по вкусу

«ПРИВЕТ ИЗ СОЛНЕЧНОЙ ГРУЗИИ»

Очистите луковицу и чеснок, лук нашинкуйте, а чеснок; натрите на

мелкой терке. Выложите их на дно кастрюли, которое предварительно смажьте маслом. Залейте небольшим количеством бульона или воды; тушите на очень слабом огне в течение 7 минут. Влейте еще воды и доведите до кипения. Положите в кастрюлю заранее нарезанный крупными кубиками очищенный картофель, истолченный горький перец, посолите суп и варите на среднем огне до готовности картофеля. Когда вода закипит, огонь уменьшите. Перед подачей на стол приправьте суп зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

лук – 4 средних головки
чеснок – 5 зубчиков
масло – 20 г
картофель – 10 клубней
горький перец – 1–2 стручка
соль, зелень – по вкусу

«ОБЕД КОКО ШАНЕЛЬ»

Очистите картофель, нарежьте его соломкой и опустите в воду. Лук-порей промойте в холодной воде, нашинкуйте, добавьте его к картофелю. Варите суп в течение получаса под закрытой крышкой. Осторожно протрите горячий суп через сито, поставьте снова на огонь и доведите до кипения. Как только суп закипит, всыпьте в него манную крупу и оставьте на огне еще 10 минут.

Разбейте сырое яйцо и осторожно отделите желток от белка. В отдельной миске разотрите желток с молоком и маслом, хорошенько перемешайте все и осторожно вливайте смесь в суп. Не забывайте все время помешивать суп. Варите до готовности.

Порежьте белую сухую булку на тонкие ломтики. Разбейте яйцо в миску и смешайте его с молоком, чуть посолите. Обмакните ломтики булки в молочно-яичную смесь. Когда булка впитает молоко, выкладывайте гренки на раскаленную сковороду, смазанную маслом. Готовые гренки подавайте вместе с супом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 3–4 клубня
лук-порей – 1 пучок
манная крупа – 20 г
яйцо – 2 шт.
булка черствая – 1 шт.

соль – по вкусу

СУП «С ПОХМЕЛЬЯ»

Замечено, что с похмелья нередко разыгрывается аппетит, хотя при этом чувстве голода в желудке ощущается тяжесть от излишеств вчерашней гулянки. В самый раз отведать живой картофельный супчик.

Наполните кастрюлю водой и поставьте на огонь. Картофель очистите и нарежьте брусочками. Когда вода закипит, посолите ее и высыпьте нарезанный картофель. Через три минуты опустите в суп мелко порезанные морковь и лук (их не надо пассеровать). Минуты через четыре разбейте одно сырое яйцо в суп, хорошенько перемешайте и посолите. Перед употреблением посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 4–5 клубней

яйцо – 1 шт.

морковь – 1 шт.

лук – 1 головки

соль, зелень – по вкусу

Вот какие замечательные первые блюда можно приготовить из картофеля и с его использованием. Далее мы расскажем вам о вторых блюдах, неизменным компонентом которых будет опять-таки наш любимый картофель.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

В рационе нашего питания картофель занимает второе место после хлеба. Наиболее питательны и менее полезны вторые блюда из картофеля. С чем только картофель не приготавливают. С самыми невообразимыми компонентами: от молока и творога до сельди и свинины. И некоторые из рецептов приготовления картофеля в качестве вторых блюд мы вам и предлагаем.

КАРТОФЕЛЬ «МОЛОЧНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

молоко – 2 ст.

сливочное масло – 60 г

зелень, соль.

Очищенный картофель нарежьте крупными кубиками, залейте горячей водой и поварите 10–12 мин., после чего воду слейте, а картофель залейте горячим молоком, посолите и варите в закрытой посуде. При подаче заправьте сливочным маслом и посыпьте зеленью.

КАРТОФЕЛЬ «ПЮРЕШКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

молоко – 2 ст.

сливочное масло – 60 г

соль – по вкусу.

Очищенный картофель залейте горячей водой, посолите и варите до готовности, затем воду слейте и горячий вареный картофель тщательно растолките деревянным пестиком и разведите горячим кипяченым молоком, взбивая, чтобы блюдо было пышным. При подаче картофельное пюре полейте растопленным сливочным маслом.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ «ШПИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

шпик – 200 г

лук репчатый – 1 шт.

соль.

Сварите картофельное пюре. Шпик нарежьте мелкими кубиками, пожарьте на сковороде до получения шкварок коричневого цвета. За несколько минут до их готовности на сковороду выложите мелконарезанный лук и обжарьте до золотистого цвета. В картофельное пюре выложите шкварки с луком и размешайте. Блюдо следует подавать со свежими, солеными или маринованными овощами.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ «ЛЕПЕШЕЧКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

яйца – 2 шт.

мука или сухари – 2/3 ст.

сливочное масло – 30 г

подсолнечное масло – 4 ст. л.

соль.

Из очищенного картофеля приготовьте картофельное пюре. В полученное пюре добавьте сливочное масло, желтки яиц, тщательно вымешайте и разделайте котлеты. Обваляйте их в муке или панировочных сухарях, а затем обжарьте котлетки с двух сторон на подсолнечном масле. К блюду можно подать грибной соус или полить маслом.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ «КОНВЕРТИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

яйца – 6 шт.

сливочное масло – 150 г

репчатый лук – 1 шт.

панировочные сухари – 5–6 ст. л.

соус грибной 300 г

зелень и соль – по вкусу.

В отваренный и протертый через крупное сито картофель добавьте яйца и перемешайте. Из приготовленной массы следует сформовать круглые лепешки, в которые нужно завернуть фарш. Запанируйте конвертики в муке или в панировочных сухарях и поджарьте с двух сторон. Для фарша

нарезанный и пассерованный на масле лук смешайте с рубленными вареными яйцами, зеленью и солью. При подаче на стол зразы полейте маслом, отдельно подайте соус, приготовленный на ваш вкус.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ «ЖАРЕХА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молодой мелкий картофель – 1 кг

сливочное масло – 150 г

укроп, петрушка, соль.

Молодой картофель очистите от кожицы, промойте и обсушите. На дно сковороды (толстостенной кастрюли), смазанной маслом, плотно уложите весь картофель (свободного пространства желательно не оставлять), накройте крышкой и поставьте на слабый огонь на 10 мин. Если картофель снизу зарумянился, аккуратно переверните его и накройте опять крышкой. Поджаривайте до появления золотистой корочки. При подаче посыпьте укропом и петрушкой.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ДРАНИКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1кг

мука – 300 г

сливочное масло – 150г

дрожжи – 40 г

молоко – 1.5 стакана

сметана

Зелень, соль, чеснок.

Очищенный картофель измельчите на терке, затем его нужно слегка отжать и соединить с мукой. Потом добавьте дрожжи, разведенные теплым молоком, и поставьте для брожения на 1,5–2 часа. Жарьте оладьи на сильно подогретой сковороде со сливочным маслом. Подавайте горячими с соусом из сметаны, чеснока и зелени.

КАРТОФЕЛЬ «БЕЛЯНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг
масло топленое – 100 г
мука пшеничная – 1 ст. л.
сметана – 1,5 ст.
соль, зелень.

Очищенный картофель нарежьте кубиками, слегка обжарьте в масле, залейте сметаной, смешанной с поджаренной мукой и солью, закройте плотно крышкой, поставьте в духовку и тушите до готовности. При подаче засыпьте зеленью.

КАРТОФЕЛЬ «СЕРЕБРЯННЫЙ СЮРТУЧОК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молодой картофель – 1 кг
сливочное масло – 100 г
укроп, мята, сметана, соль.

Молодой картофель в кожуре, мяту, укроп и сливочное масло заверните в алюминиевую фольгу таким образом, чтобы масло из свертков не вытекало. Положите свертки на решетку в предварительно хорошо нагретую (до 200 °С) духовку и запекайте 30–35 мин.

Печеный в кожуре картофель подают горячими целыми клубнями.

КАРТОФЕЛЬ «ДУШКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг
яйца – 2 шт.
молоко – 4 ст.
натертый сыр – 100 г
чеснок – 2 дольки
сливочное масло – 50 г
соль, перец.

В очищенный, нарезанный тонкими кружочками и отваренный до полуготовности картофель положите соль, перец и половину порции натертого сыра, перемешайте, добавьте яйцо. Вылейте молоко и еще раз перемешайте. Керамическую посуду натрите изнутри чесноком, смажьте маслом, выложите в нее подготовленный картофель, посыпьте оставшимся сыром, полейте сливочным маслом и поставьте в хорошо нагретую

духовку. Запекайте до тех пор, пока картофель не станет мягким и сверху не образуется румяная корочка.

При подаче на стол посыпьте блюдо зеленью.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ «ПЫШНОЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

сливочное масло – 400 г

молоко – 1 ст.

швейцарский сыр – 100 г

взбитые сливки – 1 ст.

взбитые яичные белки – 4 шт.

соль, перец.

Возьмите очищенный картофель. Разрежьте его на четвертинки и отварите до мягкости. Затем разомните и взбейте его мешалкой. Масса должна стать пышной. Растопленное сливочное масло, сыр, горячее молоко, перец и соль вводите в полученную массу постепенно. Смешайте взбитые сливки с яичными белками и залейте ими картофель. Затем все переложите в форму и запекайте в духовке 30 мин.

Украсьте блюдо свежими овощами и зеленью, подавайте горячим.

КАРТОФЕЛЬ «ЗАПЕКАНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

яйца – 2 шт.

репчатый лук – 4 шт.

молоко – 1 ст.

жир – 30 г

сметана – 4 ст. л.

Протрите горячий вареный картофель через крупное сито и добавьте горячее молоко, сырые яйца, щепотку соли, растопленное масло. Полученную массу хорошо взбейте мешалкой. Затем переложите половину массы на сковороду, смазанную маслом. Сверху уложите слой поджаренного лука, закройте оставшейся частью массы. Сверху смажьте сметаной или сбрызните маслом. Запекайте в горячей духовке 20–25 мин. К запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус.

Для грибного соуса требуется: 5–6 шт. сушеных грибов, 1 ст. л. пшеничной муки, 2–3 ст. л. сметаны, 2 луковицы.

Грибы уложите в посуду и залейте 2 ст. воды и дайте постоять 2 часа. Размоченные грибы выньте и тщательно промойте холодной водой. Воду, в которой варились грибы нужно аккуратно перелить в другую посуду так, чтобы песок остался на дне. В этой воде варите грибы до готовности около получаса, посолите в конце варки.

Пока грибы варятся, пшеничную муку обжарьте до золотисто-коричневого цвета. Мелко нарежьте лук и спассеруйте его на растительном масле. Жареную муку разведите небольшим количеством кипяченой воды (температура парного молока) или мясным бульоном так, чтобы не было комков.

Затем сваренные грибы выньте, а разведенную муку влейте в грибной отвар – получится соус. Грибы мелко нарежьте, смешайте со пассерованным луком, положите в соус. Варите его еще 7-10 мин. К концу варки введите сметану, попробуйте на соль. Еще раз доведите до кипения и снимите с огня.

КАРТОФЕЛЬ «КОРАБЛИКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

мясо – 250–300 г

яйца – 2 шт.

томатная паста – 2 ст. л.

репчатый лук – 2 шт.

жир – 50 г

сметана – 4 ст. л.

соль, укроп, душистый перец

листья салата и зубочистки.

Хорошо промойте картофель и залейте кипятком. Затем посолите, поставьте на огонь и варите до полуготовности. Потом очистите картофель, срежьте боковину с одной стороны и выньте ложкой сердцевину. Заранее приготовленное промытое мясо пропустите через мясорубку вместе с вынутым картофелем, вбейте в массу 1 яйцо и добавьте мелконарезанный укроп, соль, душистый перец. Все это хорошо перемешайте. Полученным фаршем начините картофель и закройте его оставшимися половинками. Картофель уложите в подходящую посуду.

Укладывать нужно очень плотно. Затем добавьте бульон или воду и тушите до готовности.

Перед подачей на стол картофель заправьте томатной пастой, луком и сметаной. Выложите его в блюдо. Затем возьмите листья салата, наденьте их на зубочистки, в виде паруса. Зубочистки аккуратно воткните в картофелины. У вас должны получиться маленькие картофельные кораблики.

КАРТОФЕЛЬ «СЕЛЕДОЧНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

сельдь – 200 г

растительное масло – 2 ст. л.

репчатый лук – 2 шт.

яйцо – 1 шт.

сметана – 1/2 ст.

соль, специи – по вкусу.

Картофель хорошо промойте, залейте кипятком, посолите и варите до полуготовности. Затем очистите и, как в предыдущем рецепте, срежьте боковину с одной стороны и выньте ложкой сердцевину. Мякоть, вынутую из середины, пропустите через мясорубку вместе с очищенной сельдью. Затем добавьте мелко нарезанный лук, душистый перец, лавровый лист, сырое яйцо и сметану. Все это хорошо перемешайте. Полученным фаршем наполните картофелины. Выложите их на сковороду, посыпьте специями, добавьте масла, слегка обжарьте. Залейте сметаной и запекайте в горячей духовке в течении 25 мин.

При подаче можно посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬ «СЫТНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

сливочное масло – 60 г

молоко – 2 ст.

сыр – 200 г

яйца – 2 шт.

черный перец, соль.

Возьмите картофель, очистите и нарежьте его тонкими ломтиками. Ломтики картофеля поместите в глубокую сковороду. Перемешайте тертый сыр, молоко, взбитые яйца. Залейте этой смесью картофель. Выровняйте поверхность, посыпьте черным перцем, положите сверху кусочки сливочного масла и засыпьте тертым сыром. Затем, накрыв крышкой, поставьте сковороду в духовку на 30 мин. Через 30 мин снимите крышку, но, не вынимайте блюдо из духовки, а продолжайте печь картофель еще около 15 мин.

подавайте на стол в красивом блюде. При желании картофель можно полить кетчупом и посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

яйцо – 1 шт.

жир – 3 ст. л.

картофельный крахмал – 2 ст. л.

подсолнечное масло для заправки

соль, петрушка.

Отварите картофель. Разотрите его еще горячим и смешайте с сырыми яйцами, крахмалом и частью мелко нарезанной зелени петрушки. Из приготовленной массы сформируйте валики толщиной 1–1,5 см и длиной 12–15 см. Уложите эти валики на сковороду с разогретым жиром и обжарьте их до появления румяной корочки. Затем выложите палочки на тарелку и дайте им остыть.

Слегка теплые картофельные палочки подают с различными соусами.

КАРТОФЕЛЬ «ЛЕПЕШКИ-ТИГАНИЦЫ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

яйца – 2 шт.

мука – 2 ст. л.

брынза, соль

жир для фритюра.

Очистите и натрите на крупной терке картофель. Посолите и слегка отожмите сок. Перемешайте с яйцами, мукой и солью. Из полученной массы слепите 12 лепешек. Обжарьте эти лепешки во фритюре. Набирать массу нужно ложкой и опускать в кипящий жир, придавливая каждую лепешку выгнутой частью ложки. Обжаривайте появления до золотистого цвета.

При подаче горячие лепешки посыпают измельченной и слегка обжаренной брынзой. Также лепешки можно смазать джемом, вареньем или повидлом и подавать как сладкое блюдо.

КАРТОФЕЛЬ «ОСТРЕНЬКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг
шпик – 300 г
чеснок – 10 зубчиков
соль, зелень.

Возьмите качественную фольгу, уложите на нее ломтик сала. На сало положите хорошо промытый картофель в кожуре. Посыпьте его солью, мелко нарезанным чесноком и зеленью (базиликом, кинзой). Затем все это покройте еще одним ломтиком сала, заверните в фольгу и запекайте в горячей духовке в течении 20–30 мин.

Подавать картофель можно освобожденным от фольги, а можно прямо в ней, на ваше усмотрение. Это блюдо очень хорошо подходит в качестве гарнира к мясу, в частности к свинине.

КАРТОФЕЛЬ «БОЧОНОК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг
сушеные грибы – 60 г
репчатый лук – 2 шт.
сыр – 30 г
сливочное масло – 1 ст. л.
сметанный соус – 1/2 ст.
жир для фритюра
соль, укроп и петрушка.

Подготовленный картофель обрежьте по форме бочонка, сделайте

отверстие внутри так, чтобы не повредить дно, и обжарьте во фритюре до золотистого цвета. Для приготовления фарша отварите и мелко нарежьте грибы. Затем спассеруйте их с луком, залейте сметанным соусом и несколько минут потушите. Картофельные «бочонки» заполните фаршем, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке около 30 мин.

При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

КАРТОФЕЛЬ «ГРИБОЧЕК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

шпик – 120 г

репчатый лук – 4 шт.

сушеные грибы – 60 г

зелень, соль.

Сырой очищенный картофель тщательно промойте, сделайте выемку, обсушите, положите в промасленную фольгу и обжарьте в гриле до полуготовности. Нарезанные грибы и нашинкованный лук обжарьте в шпике. Получившимся фаршем заполните картофель. После чего доведите блюдо до готовности в гриле.

Прежде чем подать на стол, рекомендуем блюдо красиво оформить или просто посыпать зеленью.

«КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОЛБАСКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофельное пюре – 1 кг

сливочное масло – 60 г

сметана -1 ст.

яйца – 10 шт.

сахар – 4 ч. л.

Картофельное пюре, сливочное масло, сметану и сахар положите в кастрюлю, перемешайте и погрейте около 2 мин. Затем разбейте в кастрюлю 4 желтка. Все хорошо перемешайте, добавьте 4 взбитых белка и снова перемешайте. Из полученной массы сформируйте маленькие колбаски и, обмакивая их в сырую яичную смесь и в сухари, выкладывайте на противень. Затем выпекайте до готовности.

Подавать к столу желательно в подогретом состоянии.

КАРТОФЕЛЬ «ПО-ПЕРУАНСКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг
спелые апельсины – 3 шт.
брынза – 400 г
красный сладкий молотый перец – 2 ст. л.
сливочное масло – 60 г
яйца – 2 шт.
маслины, зеленый салат.

Картофель сварите в слегка подсоленной воде. Затем, остывший картофель очистите и нарежьте кружочками. Выжмите сок из апельсинов и добавьте в него измельченную брынзу и красный молотый перец. Эту смесь поставьте на огонь и доведите до кипения, после чего соедините с картофелем и сливочным маслом.

Для оформления сварите вкрутую яйца и нарежьте их кружочками. Выложите на блюдо листья салата и яйца на них уложите картофель. Сверху аккуратно разместите маслины.

«КАРТОФЕЛЬНАЯ ЛЕПЕШКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг
мука – 4 ст. л.
молоко – 6 ст.
репчатый лук – 2 шт.
сливочное масло – 4 ст. л.
соль, специи.

Сваренный картофель, очистите от кожуры. Нарежьте соломкой, соедините с мукой, разведенной молоком. В глубокой сковороде спассеруйте на масле репчатый лук до золотистого цвета. Сверху выложите подготовленный картофель, стараясь придать ему форму лепешки, и сбрызните маслом. Сковороду нужно накрыть крышкой и жарить лепешку 20 мин. с одной и с другой стороны.

Употреблять можно как в холодном, так и в горячем виде.

«КРОПКАНОР»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

шпик – 150 г

ветчина – 150 г

репчатый лук – 5–6 шт.

смалец – 1 ст. л.

мука – 1/2 ст. л.

яичные желтки – 2 шт.

сливочное масло – 100 г

соль, специи по вкусу.

Нарежьте кубиками шпик и ветчину. Обжарьте их вместе с мелко нарезанным репчатым луком на смальце и охладите.

К картофельному пюре добавьте муку и желток. Замесите тесто и сформируйте из него колбаску, которую нужно разделить на 15–20 частей. Из каждой части слепите шарик. В каждом шарике большим пальцем сделайте углубление. Это углубление заполните подготовленной смесью из сала и ветчины.

Края углубления прижмите так, чтобы тесто покрыло начинку. Подготовленные таким образом картофельные шарики сварите в подсоленной воде.

Подавать шарики следует горячими и политыми разогретым маслом.

КАРТОФЕЛЬ «ПАНИРОВАННЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

ветчина – 100–120 г

мука – 3–2 ст. л.

молотые сухари – 1/2 ст.

яйца – 2 шт.

соль, жир для фритюра.

Картофель сварите в подсоленной воде до полуготовности. Затем очистите и нарежьте ломтиками толщиной около 1 см. Мелко нарежьте ветчину и соедините ее с мукой и молотыми сухарями. Отдельно взбейте яйца. Ломтики картофеля обваляйте смеси из ветчины и сухарей. Потом картофель смочите во взбитом яйце, обваляйте в муке и обжарьте во фритюре.

Подавайте с разными видами салатов.

КАРТОФЕЛЬ «ФРИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг
жир для фритюра, соль.

Картофель очистите, нарежьте ломтиками и опустите в теплый фритюр. Рядом нужно иметь кастрюльку с сильно подогретым фритюром. Когда картофель несколько секунд побудит в теплом фритюре, его немедленно дуршлагом переносят в сильно нагретый фритюр. Если картофель не вздулся, то операцию повторяют.

Употребляют такой картофель, как правило, в подостывшем состоянии с любыми блюдами.

ОМЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ «ЛЮБИМЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 700–800 г
растительное масло – 1/2 ст.
зеленый и красный перец – 4 шт.
яйца – 8 шт.
помидоры – 4 шт.
репчатый лук – 4 шт.
сосиски – 2 шт.

Очистите и нарежьте картофель. Разогрейте на сковороде масло и выложите туда дольки картофеля. Когда картофель подрумянится, добавьте нарезанный кружочками сладкий зеленый и красный перец, также прибавьте дольки сосисок. После того, как все это обжарится, залейте в сковороду яйца. Полученную смесь жарьте как омлет, с двух сторон.

На гарнир к омлету можно подать обжаренные ломтики помидоров и лука.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ «ИЗЮМИНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

отварной картофель – 1 кг
творог – 700 г
яйца – 3 шт.

сахар – 1 ст.

мука – 2 ст.

изюм – 1 ст.

мускатный орех, корица, тертая цедра лимона

сахарная пудра, соль по вкусу.

Картофель сварите в кожуре, очистите, протрите горячим через сито и охладите. К получившейся картофельной массе добавьте творог, сахар, муку, яйца и изюм. Все это хорошо перемешайте, добавьте по вкусу корицу, мускатный орех и лимонную цедру. Затем слепите из полученной массы овальные биточки и обжарьте их на растительном масле до золотистого цвета.

Горячие биточки посыпают сахарной пудрой и подают с какао или яблочным повидлом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ «МАКОВЫЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофельное пюре – 1 кг

сливочное масло – 4 ст. л.

мука – 2 ст. л.

мак – 3 ч. л.

шпик, сахарная пудра, маргарин.

Теплое картофельное пюре нужно растереть с мукой и сливочным маслом до загустения. Обмакивая в растопленный маргарин столовую ложку, сформируйте его клецки продолговатой формы. Обваляйте их в смеси из мака, сахарной пудры и мелких кубиков шпика. Затем обжарьте их в разогретом жире до золотистого цвета.

Подавайте в горячем виде.

КАРТОФЕЛЬ «ПЛЕТЕНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

мука – 3–4 ст.

маргарин – 200 г

сахар – 1 ст.

молоко – 2 ст.

дрожжи – 80 г

изюм – 2 ст.

соль, специи.

Муку просейте, сырой картофель натрите на мелкой терке и слегка отожмите с него сок. Дрожжи разведите в теплом молоке и, смешав дрожжи и остальные продукты и замесите тесто. Дайте тесту подойти. Затем раскатайте его на три жгута одинаковой длины и слепите их косичкой. Потом уложите получившуюся косичку на противень смазанный жиром. В кружке перемешайте яйцо и смажьте им косичку. Затем противень поместите в разогретую духовку. Выпекать косичку следует около 1 часа.

Блюдо подают к чаю.

«КАРТОФЕЛЬ-ПОМИДОРЧИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

сало – 50 г

помидоры – 2 шт.

лавровый лист – 1 шт.

соль, перец по вкусу.

Картофель очистите, нарежьте ломтиками и вместе с помидорами (можно использовать консервированные) обжарьте на сковороде в свином сале. Добавьте соль, перец и лавровый лист. Затем все это залейте водой и под крышкой (на сковороде) тушите, пока картофель не будет готов окончательно.

Подавать можно с огурцами.

КАРТОФЕЛЬ «КУЛЕБЯКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

яйца – 5 шт.

мука – 1 ст. л.

манная крупа – 1/2 ст. л.

лук – 2–3 шт.

жир любой – 50 г

Очистите сваренный в мундире картофель, разомните до пюреобразной массы. Затем добавьте муку и манную крупу, 1 яйцо, посолите и все

хорошо вымешайте.

Для фарша сварите вкрутую оставшиеся яйца, мелко их изрубите и перемешайте со пассерованным мелко нарезанным луком.

Возьмите подходящую полотняную салфетку (или кухонное полотенце), намочите, разложите на столе и выложите на нее картофельную массу в виде вытянутой лепешки толщиной 2 см. На середину полоской положите фарш. С помощью салфетки сверните кулебяку рулетом. Рукой, смоченной водой, разровняйте ее и, взяв за оба конца салфетки, переложите сформованную массу на смазанный жиром противень швом вниз.

Кулебяку сверху промажьте разболтанным яйцом и запекайте в горячей духовке. Кулебяка будет готова тогда, когда хорошо подрумянится.

Вместо яично-лукового фарша можно взять грибной или мясной.

При подаче к столу, нарежьте кулебяку острым ножом и полейте сметанным или грибным соусом.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ВКУСНЯТИНА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1/2 кг

квашенная капуста – 400 г

репчатый лук – 2 – 3 шт.

жир любой – 2 ст. л.

толченые сухари – 100 г

перец, соль по вкусу.

Картофель отварите в мундире и, пока он не остыл, очистите и протрите через сито или пропустите через мясорубку. Добавьте квашеную капусту, обжаренный репчатый лук, яйцо, соль и перец. Из смеси слепите котлеты, обваляйте их в сухарях и поджарьте на разогретом масле до образования румяной корочки.

КАРТОФЕЛЬ «ЧУДО»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

молотые белые сухари – 1 ст. л.

сливочное масло – 100 г

яйца – 1 шт.

лимонный сок – 1/2 ч. л.

соль, специи по вкусу.

Сварите молодой картофель на пару (на решетке), затем положите в толстостенную кастрюлю, влейте туда растопленное масло, накройте крышкой и слегка припустите на очень слабом огне.

Приготовьте соус: 1 ст. л. молотых сухарей поджарьте в сливочном масле. Добавьте мелко изрубленное сваренное вкрутую яйцо, 1/2 ч. л. лимонного сока. Посолите и перемешайте. Вот соус и готов.

Перед подачей к столу картофель полейте сухарным соусом.

КАРТОФЕЛЬ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8-10 шт.

сметана или сливки – 250 г

растительное или сливочное масло – 2 ст. л.

мука – 1 ст. л.

соль, перец, зелень петрушки.

Аккуратно очистите картофель, промойте холодной водой и нарежьте кружочками. Слегка обжарьте нарезанный картофель в разогретом масле. Затем выложите его в кастрюлю, посолите, добавьте перец по вкусу, залейте сметаной, смешайте с мукой, накройте крышкой и тушите на сильном огне до закипания. Затем убавьте огонь и тушите до готовности.

Подавая готовое блюдо к столу, посыпьте каждую порцию мелко нарубленной зеленью петрушки.

Картофель «Белые ночи» прекрасно дополняет отварное, тушеное и запеченое мясо.

КАРТОФЕЛЬ «ОВОЩНАЯ ФАНТАЗИЯ»

ИНГРИДИЕНТЫ:

картофель – 1 кг

кулинарный жир – 2 ст. л.

репчатый лук – 2–3 шт.

соленые огурцы – 4 шт.

свежие помидоры – 3 шт.

сметана или сливки – 1/2 ст.

бульон или вода – 1/2-2 ст.

чеснок, соль, перец, укроп и петрушка.

Очистите картофель, промойте его холодной водой и нарежьте кружочками. Крупно нарезанный лук спассеруйте в жире. Нарезанный картофель и спассерованный лук выложите в эмалированную посуду, залейте бульоном или водой, накройте крышкой и тушите на слабом огне. Соленые огурцы нарежьте дольками, слегка обжарьте и добавьте к картофелю с луком. После закипания введите в посуду нарезанные кольцами томаты, мелко нарезанный чеснок, соль, перец по вкусу, залейте все сметаной или сливками и тушите до готовности.

подавая к столу, посыпьте блюдо зеленью петрушки и укропа.

КАРТОФЕЛЬ «ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 700–900 г

морковь – 2–3 шт.

молоко – 1/2 ст.

сливочное масло – 2 ст. л.

лук – 1 – 3 луковицы

соль, перец – по вкусу, зелень укропа.

Аккуратно очистите картофель, промойте его холодной водой и выложите в кастрюлю с подсоленной прохладной водой, отварите до полуготовности, затем выложите в кастрюлю очищенную морковь, слейте воду, оставив 1/5 ее количества. Не вынимая овощей из кастрюли, разрежьте их на 4 части, влейте молоко, дайте потомиться 1–2 мин. под закрытой крышкой на слабом огне. Снимите кастрюлю с огня, добавьте масло, соль, перец, мелко нарезанный лук, зелень укропа и хорошо взбейте с помощью миксера.

При подаче украсьте овощами и зеленью по периметру.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ «РЯБЧИКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 200 г

квас – 300 г

зеленый лук – 30 г

соль по вкусу, укроп, петрушка.

Очистите клубни средних размеров, промойте холодной водой. Затем

нарежьте по всей длине пластинками толщиной 0,5–0,6 см. Посыпьте солью и обжарьте на специальной сковороде без жира, с обеих сторон до готовности.

Подают «Рябчики» с квасом, зеленым луком, укропом и петрушкой.

«ЧИНЕНКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 150 г

мука – 10 г

лук – 3 шт.

сухари – 15 г

свинина (субпродукты) – 85 г

топленое масло – 15 г

сливочное масло – 10 г

зелень – несколько пучков.

Сырой очищенный картофель натрите на мелкой терке. Добавьте муку и соль. Затем сформируйте лепешки. На них уложите сырой, пропущенный 2 раза через мясорубку мясной фарш с репчатым луком. Потом слепите края лепешек в виде батончиков, обваляйте в сухарях, обжарьте со всех сторон и доведите до готовности в духовке.

подавайте по 2 шт. на порцию, полив сливочным (растительным) маслом и посыпьте зеленью.

ОВОЩНОЕ РАГУ «КОМБИНАЦИЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 80 г

грибы – 30 г

морковь – 30 г

капуста – 30 г

топленое масло – 15 г

лук – 20 г

крупа пшенная – 16 г

соус сметанный – 75 г

масло сливочное или жир – 10 г

зелень – 3 г

соль по вкусу.

Очищенный картофель и морковь нарежьте кубиками и обжарьте в отдельных сковородках. Лук и грибы спассеруйте, мелко нарежьте капусту и припустите в жире. Подготовленные грибы соедините с капустой, сметанным соусом и тушите в горшочках.

Блюдо подают в горшочке, полив сливочным маслом и посыпав зеленью.

КАРТОФЕЛЬ «МОЛОЧНЫЕ РЕКИ»

Сварите картофель в «мундире», очистите и нарежьте кружочками. Почистите лук, мелко нарежьте, затем спассеруйте. Кастриюлю надо предварительно смазать сливочным или растительным маслом. Слои выкладываете чередуя: слой картофельный, слой луковый, и т. д. Каждый слой солите и перчите, залейте молоком и поставьте на огонь. Доведите до кипения два раза. Перед непосредственной подачей к столу, посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко – 1,5 ст.

картофель – 7 клубней

лук – 1 головка

масло – 70 г

перец, соль, зелень – по вкусу

«ПРОСТО, НО СО ВКУСОМ»

Для приготовления этого блюда Вам понадобятся глиняные горшочки. Очищенный картофель нарежьте кружочками толщиной в полсантиметра. В майонез добавьте перец, натертый чеснок и мелко нарезанную зелень. Подготовленный картофель уложите в горшочек слоями, каждый слой промажьте майонезным соусом и поставьте в заранее разогретую духовку (температура в духовом шкафу должна быть 200 градусов). Минут через 40 картофель будет готов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 9-10 клубней

майонез – 1 банка

зелень, соль, перец – по вкусу

КАРТОФЕЛЬ «ЕЖИК ПРИГЛАШАЕТ»

Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками. Налейте на сковороду масло, и когда оно раскалится, выложите картофель. Обжарив его минут десять со всех сторон, отставьте.

Промытые грибы порежьте на небольшие кусочки и потушите в собственном соку, чуть присолив. На отдельной сковороде обжарьте мелко нарезанный лук; когда он будет готов, высыпьте туда грибы. Смешайте картофель с грибами и луком и тушите под закрытой крышкой на медленном огне в течение 7 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней
грибы – 600 г
лук репчатый – 2 головки
растительное масло – 70 г
соль, перец, зелень – по вкусу

КАРТОФЕЛЬ «ОВОЩНАЯ ВКУСНЯТИНА»

Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками. Порежьте лук полукольцами и пассеруйте его в масле. Лук и картофель выложите в утятницу и залейте небольшим количеством бульона. Доведите блюдо до кипения, убавьте огонь и закройте крышкой. Тушите в течение 30 минут на медленном огне. Соленые огурцы нарежьте кубиками, обжарьте на сковороде, где пассеровали лук, и высыпьте в утятницу. Порежьте томаты кружочками, добавьте их в картофель. Как только закипит, полейте блюдо сметаной и тушите еще в течение 10 минут. Когда кушанье будет готово, посыпьте картофель мелко нарезанной зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней
лук – 3–4 головки
томаты – 4 шт.
огурцы соленые – 3 шт.
растительное масло – 80 г
сметана – 100 г
бульон – 2 ст.
перец, соль, зелень – по вкусу

«КАРТОШКА С НАЧИНКОЙ»

Отберите картофелины одинакового размера, тщательно вымойте его и уложите на противень, посыпанный тонким слоем соли. Поставьте противень в нагретую духовку и пеките картофель в течение 30 минут. Когда картофель будет готов, аккуратно срежьте верхушку, выньте ложкой серединку и сложите на отдельную тарелку.

Натрите сыр на мелкой терке, смешайте его со сметаной. Сваренные вкрутую яйца очистите и извлеките желтки, которые добавьте в сыр. Посолите мякоть картофеля и подмешайте ее к сыру и сметане. Как следует перемешайте полученную смесь и нафаршируйте ею пустые картофелины.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 9 одинаковых клубней

сыр – 150 г

яйца – 2–3 шт.

сметана – 200 г

соль – по вкусу

«ХОТ-ДОГИ ПО-РУССКИ»

Очистите картофель и отварите его в подсоленной воде. Когда картофель будет готов, проверните его через мясорубку, добавьте соль, муку и одно яйцо. Полученное тесто раскатайте в пласт толщиной 2 см. Разрежьте на прямоугольники, смажьте каждый полученный прямоугольник вторым яйцом и заверните в них по половинке сосиски (сосиску надо разрезать вдоль). Нагрейте духовку до 200 градусов. Противень смажьте маслом и выложите на него полученные хот-доги. Запекайте в течение 30 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8–9 клубней

сосиски – 300–400 г

яйцо – 2 шт.

масло – 40 г

«КАРТОФЕЛЬНЫЕ БОМБОЧКИ»

Каждую сваренную и остуженную картофелину разрежьте на две равные половинки. Аккуратно извлеките из обеих половинок мякоть, разом

помните ее и смешайте с порезанными томатами. Натрите чеснок, добавьте его в картофель с помидорами. Хорошенько размешайте полученную смесь и наполните ею каждую полую половинку картофелин. В разогретую до 200 градусов духовку поместите «картофельные бомбочки» и посыпьте зеленью. Минут через 25–30 блюдо будет готово.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8-10 больших клубней

помидоры – 3 шт.

чеснок – 2–3 зубчика

растительное масло – 60 г

соль, приправа, перец – по вкусу

«ПИРОГ ПРЕВКУСНЫЙ»

Сварите картофель в мундире. Пока не остыл, постарайтесь его очистить. Очень важно, чтобы картофельное тесто замешивалось именно из горячего картофеля, это сделает тесто более клейким, и оно не будет рассыпаться. Очищенный картофель прокрутите через мясорубку, добавьте желтки, хорошенько все размешайте. Затем всыпьте муку. Картофельное тесто разделите на две части. Раскатайте лепешки, на одну часть положите начинку из капусты или из прокрученного вареного мяса, другой частью закройте начинку. Защипните края пирога и поставьте в заранее разогретую духовку. Перед подачей на стол смажьте каждый кусок пирога сметаной.

Капустную начинку готовим следующим образом: мелко нашинкуйте капусту и тушите в течение 7 минут в масле, не забыв посолить (в пресном виде она невкусна).

Мясную начинку готовим так: отварное мясо прокрутите на мясорубке, посолите и разогрейте на сковороде, на которой предварительно спассеруйте немного лука. Начинка готова.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней

яйца – 3 шт.

мука – 2 ст. л.

растительное масло – 1 ст.

свежая или квашеная капуста – 0,5 кг

мясо – 400 г

соль, сметана

«ОРАНЖЕВОЕ ПЮРЕ»

Натертую на крупной терке морковь выложите на промасленную раскаленную сковороду и залейте небольшим количеством воды. Обязательно посолите и добавьте сахар. Тушите до тех пор, пока не исчезнет вода. Когда вода выпарится, залейте тушеную морковь сметаной и оставьте тушиться еще минуты четыре.

Очищенный картофель сварите, сделайте из него пюре, обязательно добавив молоко и яйца. Готовое пюре покройте сверху тушеной морковью и свежей зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

морковь – 500 г

сметана – 1/2 ст.

растительное масло – 60 г

вода – 2 ст.

картофель – 6 клубней

молоко – 1 ст.

соль, сахар – по вкусу

ЗАПЕКАНКА СЫРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Очистите картофель и нарежьте его очень тонкими ломтиками. Натрите острый сыр, половину отсыпьте в нарезанную картошку. Смешайте молоко с яйцом, посолите смесь, поперчите, а потом вылейте ее в нарезанный картофель с сыром. Как следует перемешайте все еще раз. Разогрейте духовку до 200 градусов. Сковороду смажьте маслом или маргарином и вылейте в нее смесь. Сверху посыпьте оставшимся сыром и зеленью. Запекайте в течение получаса.

Вам потребуется:

картофель – 8 клубней

яйцо – 2 шт.

молоко – 1,5 ст.

сыр – 150 г

маргарин – 50 г

соль – 1 ч. л.

перец – по вкусу

«ВЕЧЕРНЯЯ ТРАПЕЗА»

Очистите картофель и отварите его. Сваренный картофель нарежьте небольшими дольками. Лук очистите и порежьте полукольцами, смешайте его с нарезанным картофелем.

Налейте в миску молоко и разбейте туда яйца; хорошенько взбейте смесь, посолите и добавьте растопленное сливочное масло.

Смажьте сковороду маслом, выложите на нее картофель с луком, залейте все молочным соусом и поставьте в нагретую духовку. Как только блюдо покроется румяной корочкой, запеканка готова.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 клубней

лук – 3 головки

сливочное масло – 50 г

яйца – 5 шт.

молоко – 100 г

соль, зелень – по вкусу

«ИТАЛЬЯНСКИЙ УЖИН»

Чисто вымытый картофель отварите до неполной готовности. Затем очистите и нарежьте брусочками. На сковороду налейте растительного масла и, когда оно разогреется, высыпьте нарезанный картофель. Обжаренный картофель оставьте на некоторое время и займитесь приготовлением томатной пасты. Порежьте томаты и лук полукольцами, обжарьте их на растительном масле. Готовую пасту выложите на обжаренный картофель. Взбейте в пену яйца, чуть посолите и поперчите. Вылейте яичную смесь на картофель с томатами и поставьте в заранее нагретую духовку для запекания. Сверху блюдо можете посыпать тертым сыром. Выпекайте до готовности яиц и сыра.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней

яйца – 5 шт.

томаты – 6 шт.

лук – 2 головки

сыр – 40 г

масло растительное – 70 г

соль, перец – по вкусу

«КОРЕЙСКАЯ ТРАПЕЗА»

Пожарьте картофель на растительном масле и сложите в смазанную форму. На крупной терке натрите морковь и посыпьте ею картофель. В молоко добавьте соль, перец, пряности и этой смесью залейте картофель с морковью. Поставьте запекаться в заранее разогретую духовку на 30 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 8 клубней
морковь – 3 шт.
молоко – 1 ст.
растительное масло – 60 г
соль, перец, гвоздика – по вкусу

ГАРНИР «ОБЫЧНЫЙ»

Очищенный картофель поставьте вариться до полной готовности. Слейте воду, а сваренный картофель поставьте на огонь, чтобы лишняя влага испарилась. Растопите на медленном огне в отдельной кастрюльке сливочное масло и полейте им картофель. Мелко порежьте пряную зелень, зеленый лук и посыпьте ими картофель.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 9 клубней
масло сливочное – 40 г
соль, зелень – по вкусу

ПЮРЕ «ЗНАЙ НАШИХ»

Очищенный картофель сварите в соленой воде. Воду слейте не до конца: оставьте примерно пятую часть жидкости. Поставьте кастрюлю на огонь, добавьте сметану и закройте крышкой. Тушите картофель на медленном огне в течение трех минут. Готовый картофель разомните с добавлением масла.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней
сметана – 1 ст.
сливочное масло – 30 г

ПЮРЕ «КЕФИРНОЕ»

Сварите очищенный картофель, слейте воду и проверните картофель через мясорубку. Добавьте кусочек масла, чуть присолите. Влейте в протертый картофель кефир и всыпьте мелко нарезанный укроп.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней

кефир – 1 ст.

масло – 40 г

соль, укроп – по вкусу

ПЮРЕ «УКРАИНА УГОЩАЕТ»

Сварите очищенный картофель в соленой воде и прокрутите его через мясорубку. Добавьте масла и горячего молока. Порежьте соленое сало на кусочки и пожарьте шкварки. Выложите в сковородку со шкварками пюре, хорошенько перемешайте, закройте крышкой и потомите пюре со шкварками минуты три.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней

сало – 70 г

молоко – 1 ст.

масло сливочное – 40 г

соль – по вкусу

ПЮРЕ «ВОЗДУШНОЕ»

Почистите картофель и отварите его в соленой воде. Пусть варится в течение 25 минут. Как только увидите, что картофель начинает развариваться, слейте воду и протрите его через сито. В отдельной эмалированной посуде разбейте яйцо, хорошенько взбейте, добавьте молоко, посолите. Поставьте миску на огонь и доведите ее содержимое до кипения. Смешайте кипяченое неостывшее молоко с картофелем, перемешайте и подавайте на стол.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 9 клубней

молоко – 150 г

яйцо – 1 шт.
соль – по вкусу

ПЮРЕ «ЛАКОМКА»

Очищенный и промытый картофель сварите в подсоленной воде. Когда картофель будет готов, оставьте немного воды. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и добавьте в картофель «Снежок» или «Ряженку». Потомите картофель под закрытой крышкой три-четыре минуты. После этого кастрюлю с картофелем встряхните и разомните его. Добавьте кусочек масла и подсолите – по вкусу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 9-11 клубней
«Ряженка» или «Снежок» – 250 г
масло – 40 г
соль – по вкусу

«КАРТОФЕЛЬ-С ИЗ ЛАТВИИ»

Очищенный картофель порежьте кубиками, хорошенько промойте в холодной воде и опустите в кастрюлю. Налейте молоко в стакан, посолите, поперчите и вылейте в кастрюлю с картофелем. Следите, чтобы молоко не подгорало (поэтому не берите эмалированную кастрюлю). Тушите на очень медленном огне под закрытой крышкой. Минут за пять до готовности добавьте сливочное масло. Перед подачей к столу посыпьте картофель мелко нарезанной зеленью петрушки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 9-11 клубней
молоко – 450 г
масло – 30 г
соль, зелень – по вкусу

КАРТОФЕЛЬ «ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ»

Очищенный и промытый картофель уложите на дуршлаг. Большую кастрюлю наполните водой на четыре пальца и поставьте на огонь. Когда вода закипит, можете ставить дуршлаг с картофелем. Картофель посолите

и закройте крышкой. Варите картофель на пару в течение 20 минут. Огонь можно сделать средний. Когда картофель сварится, полейте его сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, сельдерея и базилика.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 9-10 клубней

сметана – 50 г

соль, зелень – по вкусу

КАРТОФЕЛЬ «ЗОЛОТИСТЫЙ»

Очищенные и хорошо промытые картофелины разрежьте вдоль на две части. Противень смажьте растительным маслом и уложите на него половинки картофелин. Поставьте противень в нагретую духовку и запекайте картофель до появления золотистой корочки. К картофелю приготовьте майонезный соус: смешайте майонез с тертым чесноком и зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 14–15 некрупных клубней

растительное масло – 50 г

майонез – 250 г

чеснок – 2–3 зубчика

зелень петрушки и укропа – по вкусу

«КАРТОФЕЛЬНЫЕ МОНЕТКИ»

Очищенный и хорошо промытый картофель нарежьте кружочками толщиной в 2 см. Смажьте противень растительным маслом и уложите картофельные ломтики. Каждый ломтик обязательно посолите, поперчите, смажьте майонезом или кетчупом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10–12 клубней

майонез, кетчуп – по вкусу

растительное масло – 40 г

«ЧУДО В ФОЛЬГЕ»

Очищенный и вымытый картофель заверните в фольгу, которую предварительно смажьте маслом. Каждую картофелину обязательно посолите и поперчите. Нагрейте духовку до 200 градусов и поставьте в нее противень с картофелем. Минут через 40 картофель будет готов. К запеченному картофелю подайте майонезный или томатный соус.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 14–15 средних клубней

соль, перец – по вкусу

КАРТОШКА ПРАЗДНИЧНАЯ

«СЕКРЕТ СВЕКРОВИ»

Почистите картофель и отварите его в подсоленной воде. Из сваренной картошки сделайте пюре с добавлением яйца и молока. Подготовьте луковую заправку: мелко нашинкуйте и обжарьте лук на растительном масле. Смешайте готовое пюре и обжаренный лук. Приготовьте тесто из муки, воды и соли. Раскатайте из него кружки, равные отверстию горшочка. А теперь приступайте непосредственно к укладыванию пюре и теста в горшочек. Каждый слой промазывайте сметаной или майонезом. Горшочки поставьте в заранее нагретую духовку.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней
лук – 2 головки
масло – 2 ст. л.
мука – 450–500 г
сметана (майонез) – 2 ст.
соль, перец – по вкусу

«ГОРШОЧЕК С СЮРПРИЗОМ»

Очищенные картофелины хорошенько промойте и срежьте верхушки. Ножом аккуратно вырежьте сердцевину у клубней. Приготовьте начинку для картофеля: прокрутите мясной фарш, добавьте рис и лук, все поперчите и хорошенько перемешайте. Нафаршируйте приготовленной смесью каждый клубень, картошку поместите в горшочек и залейте сметаной. Горшочки поставьте в заранее нагретую духовку.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10–12 клубней
фарш – 450–500 г
лук – 2 головки
рис – 50 г
сметана – 60 г
перец, соль – по вкусу

«КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЦВЕТОК»

Выберите ровные картофельные клубни одинакового размера. Лучше, если они будут круглой формы. Картофель тщательно вымойте. Острым ножом сделайте на картофелинах два надреза крест-накрест. Нагрейте духовку до 200 градусов. Выложите на противень надрезанные картофельные клубни. Когда картофель будет готов (вы узнаете по раскрытию в месте надрезов), положите масло в середину картофелин, посолите и посыпьте картошку мелко нарезанной зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 15–18 клубней

масло – 60–70 г

соль, перец, зелень – по вкусу

«ВАРВАРА-КРАСА-ДЛИННАЯ КОСА»

Отварите очищенный картофель и поставьте его остужаться. Когда картофель остынет, натрите его на мелкой терке. Просейте муку, оставьте ее. Теперь пришла пора дрожжей. Разведите их в заранее нагретом молоке и смешайте с маргарином, добавив сахар. Как следует вымесите полученное тесто и оставьте его, чтобы оно подошло.

Готовое тесто выложите на стол, посыпанный мукой. Разделите тесто на три части и раскатайте их в длину, чтобы получилось три жгута. Постарайтесь сплести из этих трех жгутов косичку. Смажьте противень маслом и переложите картофельную косичку на него. Противень ставьте только в заранее нагретую духовку. Перед тем как поместить противень в духовку, не забудьте смазать косичку взбитым яйцом. Запекайте лакомство в течение 40 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней

мука – 800 г

молоко – 400 г

маргарин – 200 г

сахар – 200 г

дрожжи – 70–80 г

яйцо – 1 шт. (для обмазывания)

соль – по вкусу

«ТВОРОЖНОЕ ЖАРКОЕ»

Тщательно очищенную и промытую картошку поставьте вариться в подсоленной воде. Когда картофель сварится, разомните его с добавлением сметаны и подсолите, если требуется. Творог проверните через мясорубку, посолите и смешайте с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Приготовьте горшочки, в них уложите слоями картофельное пюре и творог. Не забывайте каждый слой поливать сметаной. Разогрейте духовку до 200 градусов и поместите в нее горшочки. Запекайте кушанье в течение 25–30 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10–12 клубней

творог – 600–700 г

сметана – 800 г

соль – по вкусу

«КУРГАН МЯСНОЙ»

Очистите картофель, отварите его в подсоленной воде. Когда он будет готов, проверните его через мясорубку горячим, добавьте вскипяченного горячего молока, масла и чуть-чуть соли. Отставьте пока пюре и займитесь приготовлением начинки.

Говядину (мякоть) промойте под струей воды, нарежьте мелкими кусочками и выложите на сковороду. Обжарьте сначала в собственном соку, потом добавьте жир, поперчите и посолите. Тушите мясо в течение 1 часа, добавив в сковороду горячей воды.

Пока мясо тушится, на отдельной сковороде спассеруйте лук и добавьте его в тушеное мясо. Приправьте мясо душистым горошком, лавровым листом и тушите еще минут 20–30.

Смажьте противень растительным маслом и тонким слоем раскатайте на нем картофельное тесто. Сверху выложите готовое тушеное мясо и оставшийся картофель. Обмажьте все яйцом и поставьте на час в духовку запекаться.

Вам понадобится:

картофель – 10–12 клубней

молоко – 200–250 г

масло сливочное – 60–70 г

соль по вкусу

Для начинки:

мясо – 800 г

лук – 3–4 головки
жир – 80 г
соль, перец, лавровый лист

ПИРОЖКИ «АТАМАН»

Подготовьте фасоль: замочите ее в воде, затем отварите подсолив. Очищенный сырой картофель натрите на мелкой терке. Крахмал слейте, добавьте муку, взбитое яйцо и немного соды. Обязательно посолите. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы.

Фасоль разомните ложкой или проверните через мясорубку. На отдельной сковороде спассеруйте лук, к нему добавьте размятую фасоль и мелко натертый чеснок. Если требуется, массу посолите и поперчите.

Из картофельной массы слепите пирожки, внутрь положите фасолевое пюре. Края нужно осторожно защипнуть. Противень смажьте маслом или жиром и выпекайте пирожки. К столу подавайте политыми сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

для теста: картофель – 12 клубней
мука – 50 г
яйцо – 1 шт.
соль, сода – по вкусу
для фарша: фасоль – 350 г
лук – 3 головки
чеснок – 5 зубчиков,
соль, перец черный молотый – по вкусу
жир – 40 г

«ШВЕЙЦАРСКИЙ РУЛЕТ»

Очищенный картофель сварите в подсоленной воде. Разомните его, добавив масло, взбитые яйца и муку. Отставьте готовое пюре и займитесь приготовлением начинки.

Куриное мясо порежьте на мелкие кусочки, обжарьте до золотистой корочки, затем сложите в гусятницу, добавив немного воды, соли и перца. Пусть мясо тушится до готовности. Когда вода в гусятнице закипит, огонь можно убавить. Готовое мясо выложите, дайте жиру стечь. Проверните куриное мясо через мясорубку, добавьте тушеный лук и кусочек масла, чтобы фарш был сочным.

Картофельное тесто аккуратно раскатайте на влажной салфетке скалкой в пласт толщиной два сантиметра. Раскатав тесто, выложите готовую начинку на середину пласта. Затем очень осторожно соедините края лепешки, используя влажную салфетку, и защипите их. На противень выкладывайте рулет швом вниз, чтобы сохранить форму изделия.

Рулет смажьте сметаной и поставьте запекаться в течение 30 минут. При подаче к столу можно сбрызнуть маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6–7 клубней

куриное мясо – 400 г

яйца – 2 шт.

масло – 60 г

мука – 60 г

лук – 2 головки

ВАТРУШКА «ДЛЯ ЛЮБИМОГО»

Хорошенько вымойте картофельные клубни и сварите их в очень соленой воде. Постарайтесь очистить сваренный картофель, пока он не остыл; затем проверните его через мясорубку, добавьте туда яйца и посолите тесто. В картофельную массу всыпьте муку и хорошенько все перемешайте.

Раскатайте небольшие кружочки из картофельного теста, в середине сделайте углубление ложкой. Это будет место для начинки. Приготовьте мясную или грибную начинку. Смажьте противень маслом и выложите на него заготовки ватрушек. Поставьте противень в заранее разогретую до 200 градусов духовку. Выпекайте ватрушки в течение 40 минут. Когда они будут готовы, подавайте к столу со сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10–11 клубней

яйцо – 2 шт.

мука – 50 г

масло растительное – 50 г

соль – по вкусу

«ДЛЯ ГУРМАНА»

Хорошенько вымойте крупные картофельные клубни и отварите их.

Когда картофель сварится, слейте воду и дайте немного остыть.

Очистите креветки, поджарьте их на масле. Огонь должен быть маленьким. Через некоторое время добавьте мелко нарезанные грибы.

Приготовьте майонезный соус: измельчите каперсы и мелко нарежьте соленые огурцы, добавьте их в майонез. Горчицу смешайте с мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея. Всю массу смешайте с майонезом, чтобы получился соус.

Осторожно разрежьте каждую картофелину вдоль, ложкой аккуратно выньте мякоть и заполните готовой начинкой образовавшееся углубление. Промажьте начинку слоем соуса и слепите по две половинки вместе.

Фаршированный картофель выложите на противень и поставьте в заранее нагретую духовку. Запекайте в течение 10 минут. Когда картофель будет готов, выложите его на блюдо и полейте соусом, который у Вас остался.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

креветки – 250 г

картофель – 7–8 клубней

соленые огурцы – 4 шт.

масло – 40 г

шампиньоны – 200 г

майонез – 2 баночки

яйца – 3 шт.

каперсы – 20 шт.

горчица – 3 ст. л.

соль, перец, зелень – по вкусу

ПЕЧЕНЬЕ «КАРТОШКА СОЛЕНАЯ, ДЕСЕРТНАЯ»

Тщательно вымойте картофельные клубни и сварите их в очень соленой воде. Пока картофель еще не остыл, постарайтесь его очистить и повернуть через мясорубку. Мелко порубите маргарин и смешайте его с мукой, добавьте соль и обязательно поперчите тесто. Тщательно перемешайте тесто и прокрученный картофель. Раскатайте скалкой тесто, сложите в несколько раз и поставьте в холодильник на полчаса. Затем раскатайте тесто еще раз, вновь сложите и поставьте на холод.

Когда тесто будет окончательно готово, раскатайте его в пласт толщиной 1,5 см и вырежьте из него разные фигурки. Нагрейте духовку до 200 градусов, противень смажьте маслом или маргарином. Выпекайте

печенье в течение 25 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7–8 клубней

мука – 350–400 г

маргарин – 1 пачка

перец, соль – по вкусу

КАРТОШКА ЖАРЕНАЯ, ФРИ, ЧИПСЫ

«БРУСКИ ЗОЛОТИСТЫЕ»

Почистите картофель, промойте его холодной водой и порежьте брусочками. На разогретую сковороду вылейте растительное масло и, когда оно зашипит, выложите на нее нарезанный картофель. Жарьте на сильном огне. Через пять-семь минут помешайте картошку. Солите непосредственно перед тем, как картофель будет готов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10 клубней

масло – 100 г

соль – по вкусу

КАРТОФЕЛЬ «ФРИ»

Для приготовления такой картошки понадобится фритюрница. Очистите картофель и нарежьте его брусочками. Фритюрницу заправьте маслом и всыпьте в нее нарезанную картошку. Солите перед подачей к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7–9 клубней

масло растительное – 1 ст.

соль – по вкусу

КАРТОФЕЛЬ «ПАЙ»

Очистите и хорошенько промойте картофель. Нарежьте его соломкой толщиной 3 мм. В глубокую сковородку налейте жир и, когда он закипит, опустите в него нарезанную соломкой картошку. Посолите, когда достанете картошку шумовкой из сковородки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 10–12 клубней

жир – 300 г

соль – по вкусу

СУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Ровные клубни картофеля (без глазков и червоточин) очистите и промойте водой. Порежьте картофелины кружками, опустите их в кипящую воду и варите в течение 1-2-х минут. Затем остудите картофель в холодной воде и выложите на противень. Оставьте противень на солнце. Сушите в течение 3-4-х суток. Важно, чтобы картофель во время сушки не потемнел.

ДРАНИКИ «ЕЖИКИ АППЕТИТНЫЕ»

Очищенный картофель натрите на мелкой терке, лишнюю влагу слейте. Разбейте яйца в картофель и все тщательно перемешайте. Добавьте муку, посолите и поперчите тертый картофель. На раскаленную сковороду вылейте масло и, когда оно закипит, ложкой выкладывайте картофельную массу на сковороду. Обжаривайте до появления золотистого цвета.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7 клубней

яйца – 2 шт.

растительное масло – 70 г

соль, перец – по вкусу

БЛИНЫ «УЖИН СЭМА»

В отдельной миске на медленном огне нагрейте молоко, разведите в нем дрожжи. Затем всыпьте муки, посолите, все тщательно перемешайте и поставьте миску с содержимым в теплое место, укутав салфеткой. Через два-три часа тесто поднимется.

В это время займитесь приготовлением картофеля: очищенный промытый картофель натрите на очень мелкой терке и добавьте одно яйцо. Все тщательно перемешайте. Затем картофельную массу смешайте с готовым тестом.

Раскаленную сковороду смажьте растительным маслом; когда оно разогреется, начинайте выпекать картофельные блины. К столу подавайте со сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 клубней

мука – 600 г

яйцо – 1 шт.

молоко – 400 г

дрожжи – 20 г
растительное масло – 30 г
соль – по вкусу

ОЛАДЬИ «О'НИЛ УГОЩАЕТ»

Очищенный картофель натрите на мелкой терке. Мелко нашинкуйте лук и добавьте его в картофель. Взбейте яйца с солью миксером, вылейте в картофель, все как следует перемешайте и добавьте муки. На раскаленную сковороду налейте масла и жарьте оладьи, выкладывая их ложкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 6 клубней
яйца – 2 шт.
лук – 1 большая головка
мука – 50 г
растительное масло – 50 г
соль по вкусу

«КОТЛЕТКИ ИЗ ФРАНЦИИ»

Почистите картофель и отварите его в подсоленной воде. Когда картофель сварится, проверните его через мясорубку. В отдельной миске взбейте яйца, добавьте к ним муку, все посолите и поперчите. Влейте взбитые яйца в картофель. Натрите сыр на мелкой терке и смешайте его с картофелем. На раскаленную сковороду вылейте масло и, когда оно разогреется, положите ложкой маленькие порции картофельной смеси. Жарьте до образования золотистой корочки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7 клубней
яйца – 2 шт.
мука – 40 г
сыр – 60 г
масло растительное – 60 г
соль, перец – по вкусу

ПАМПУШКИ «СДОБЬ КАРТОФЕЛЬНАЯ»

Тщательно промойте картофельные клубни, сварите их в соленой воде. Сваренный картофель пропустите через мясорубку или протрите через сито. Творог отожмите и прокрутите через мясорубку. Смешайте оба пюре – картофельное и творожное. В полученную массу разбейте одно яйцо, перемешайте, всыпьте муку, посолите и хорошенько вымесите тесто. В глубокую сковородку налейте растительного масла и раскалите его. Пампушки обваляйте в муке и выложите на раскаленную сковороду. К пампушкам подайте сметану.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5–7 клубней
творог – 300–350 г
яйцо – 1 шт.
мука – 70 г
масло – 100 г
сметана – 150 г
соль – по вкусу

КРОКЕТЫ «ПРОБУДИТЕСЬ!»

Тщательно вымойте картофельные клубни и сварите в подсоленной воде картошку в «мундире». Когда картофель сварится, остудите его, очистите и натрите на крупной терке. Мелко порубите маргарин, добавьте натертый картофель и все тщательно перемешайте. В полученную смесь введите яичный желток и крахмал, перемешайте, посолите и положите натертый мускатный орех. Всю массу как следует перемешайте до получения однородного состава. Вылепите из теста крокеты, запанируйте их и выкладывайте на раскаленную сковородку в кипящее масло. Жарьте крокеты до появления золотистой корочки. При подаче к столу крокеты обсыпьте жареным луком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7–9 клубней
яйцо – 1 шт.
маргарин – 60 г
мускатный орех – 20 г
кукурузный крахмал – 2 ст. л.
сухари для панировки, соль, растительное масло

ВАРЕНИКИ «БОНДЮЭЛЬ»

Замесите тесто на вареники, оставьте его на время. Займитесь приготовлением начинки. Очищенный картофель сварите и сделайте пюре. Рис промойте и отварите в подсоленной воде. Готовый рис добавьте в картофельное пюре. Растопите сливочное масло, натрите сыр на мелкой терке и слейте воду из-под зеленого горошка. Смешайте все ингредиенты с картофельно-рисовой массой. Запомните, что горошек должен превалировать над остальными компонентами.

Теперь раскатайте тесто, вырежьте кружочки и разложите на них начинку. Края вареников защипите. Варите в подсоленной воде, пока не всплывут. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука – 600 г

вода – 1 ст.

яйца – 2–3 шт.

соль – по вкусу

картофель – 4 клубня

рис – 100 г

зеленый горошек – 200 г

масло сливочное – 80 г

сыр – 60 г

ВАРЕНИКИ «ГРИБОЧКИ В ТЕСТЕ»

Очистите картофель и сварите его в подсоленной воде. Сваренный картофель проверните через мясорубку или разомните его, посолите, добавьте кусочек масла. Мелко нашинкованный лук спассеруйте на масле, добавьте порезанные грибы, хорошенько перемешайте и потушите минут 10. Смешайте жареные грибы с картофельным пюре.

Замесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 1,5–2 см. Вырежьте кружочки и на них разложите картофельно-грибную начинку. Края вареников защипите. Сложите в холодильник.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука – 500 г

вода – 1 ст.

яйца – 4 шт.

картофель – 8–9 клубней

лук – 1–2 головки

грибы – 300 г (свежих или сушеных)

растительное масло – 40–50 г

ВАРЕНИКИ «ПРОСТЕЦКИЕ»

Приготовьте тесто для вареников, отложите в сторону и займитесь приготовлением очень вкусной начинки. Картофельные клубни хорошенько промойте в воде и сварите. Когда картофель остынет, очистите его от кожуры, проверните через мясорубку, посолите, добавьте немного масла. Лук мелко нашинкуйте и спассеруйте на растительном масле. Картофель соедините с обжаренным луком и хорошенько перемешайте.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см. Вырежьте кружочки и разложите на них начинку. Вареники защипите, выложите на блюдо, посыпьте мукой и поставьте в холодильник. Отваривайте вареники в подсоленной воде, подавайте к столу со сметаной или уксусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука – 400 г

яйца – 2 шт.

вода – 1 ст.

картофель – 5–6 клубней

лук – 1–2 головки

масло растительное – 40–50 г

ВАРЕНИКИ «ПРИВЕТ ОТ ХОХЛУШКИ»

Замесите тесто для вареников и отложите его. Приготовьте начинку для вареников. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, пропустите его через мясорубку, посолите, разбейте одно яйцо и поперчите, все перемешайте. Сало порежьте кусочками и обжарьте на сковороде. Когда шкварки будут готовы, выложите на эту же сковороду мелко нашинкованный лук и обжарьте его до золотистого цвета. Смешайте картофель со шкварками и потушите в течение 5 минут.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1,5–2 см, вырежьте кружочки и выложите на них начинку. Края защипните аккуратно. Отваривайте в соленой воде. Подавайте со сметаной и тертым сыром.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука – 5 ст.

вода – 2 ст.

яйцо – 4–5 шт.

картофель – 11–13 клубней
лук репчатый – 4–5 шт.
сало свиное – 300 г
яйцо – 1 шт.
масло растительное – 50 г
соль, перец – по вкусу

ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

«ПОХУДЕЕМ?»

Тщательно вымойте картофельные клубни и сварите их в соленой воде. Сваренный картофель остудите и нарежьте кружками. В одной кастрюле сварите морковь, пастернак, лук целиком и корень петрушки. Сваренные корни достаньте из отвара, но его не выливайте.

Теперь займитесь рисом. Переберите его, залейте водой и промойте. На сковороду вылейте растительное масло и выложите промытый рис. Помешивая рис, постепенно вливайте в сковороду овощной отвар. Варите полученную смесь до тех пор, пока рис не будет готов.

В сотейник, смазанный маслом, уложите нарезанный картофель, посолите его, смажьте сметаной. Вторым слоем выложите тушеный рис, который тоже смажьте сметаной. Так постепенно выкладывайте весь картофель и весь рис слоями. Поставьте блюдо запекаться в заранее разогретую духовку на 35 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 5–6 клубней

морковь – 2 шт.

пастернак – 1 шт.

корень петрушки – 1 шт.

лук – 1 луковица

сметана – 80 г

растительное масло – 40 г

«ПЕЧЕНЬЕ ОТ ДОН-КИХОТА»

Тщательно помойте картофельные клубни, сварите их в соленой воде. Сваренный картофель остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Кисло-сладкие яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Соедините картофельную массу с яблочной и хорошенько перемешайте. Яйцо разбейте в отдельную миску, взбейте его миксером и всыпьте туда сахар. Миксером взбейте яйца с сахаром в пену, оставьте на время.

Маргарин мелко порубите с мукой, добавьте соды, гашеной уксусом, соли, а также лимонной цедры и корицы. Полученную массу смешайте со взбитыми яйцами, затем соедините с картофельно-яблочным пюре. Все вновь очень тщательно размешайте. Форму для торта или специальную сковородку смажьте маслом и выложите полученное тесто. Выпекайте

пирог в течение 1 часа.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 4–5 клубней

яблоки – 3–4 шт.

яйцо – 1 шт.

маргарин – 60 г

сахар – 1 ст.

мука – 100 г

корица – полпакетика

соль, сода, лимонная цедра

«ГЕРЦОГ ПОСТИТСЯ»

Очистите картофель и нарежьте ломтиками. Возьмите помидоры; если нет свежих – можно консервированные; и нарежьте их кружочками. Поставьте сковороду на огонь и вылейте растительное сало. Когда масло раскалится, положите нарезанный картофель и томат. Через три минуты посолите, поперчите и бросьте парочку лавровых листиков. Затем залейте водой и тушите до готовности картофеля. К этому блюду можно подать салат из свежих овощей.

Вам потребуется:

картофель – 7–8 клубней

помидоров – 3 шт.

сало раст. – 70 г,

соль, перец по вкусу.

УЖИН «НЕТ – КАЛОРИЯМ!»

Прокрутите творог через мясорубку, добавьте масло, мелко нарезанную зелень и перья зеленого лука. Творог немного поперчите и посолите. Закройте крышкой и поставьте в холодильник на 3 часа.

Ровные одинаковые картофельные клубни тщательно вымойте и выложите на противень, посыпанный слоем соли. Противень поставьте в заранее нагретую духовку. Через 40 минут, когда картофель будет готов, выньте его из духовки и достаньте творог из холодильника. Выложите на тарелку картофель и ложку творога.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель – 7–8 клубней

творог – 300 г

масло – 150 г

зелень петрушки, укропа и лука – по вкусу

ГЛАВА 9. МОЕМ, ЧИСТИМ...

Теперь давайте уйдем из кухни, выражаясь, конечно, образно, и посмотрим, где, кроме супа, может пригодиться картошка.

1. Если у Вас в доме соль быстро отсыревает, добавляйте 70 граммов картофельного крахмала на 1 кг соли (соль всегда будет сухая, а вкус ее не изменится).

2. От чистки картошки кожа на руках темнеет, особенно, если хозяйка занимается этим часто. Чтобы с Вами этого не случилось, перед очисткой картофеля смочите руки уксусом и дайте им обсохнуть. По окончании работы вымойте руки с мылом, а затем вотрите в кожу крем для рук.

3. Очистки от картофеля могут послужить не только в качестве питательной маски, с их помощью Вы сможете ликвидировать мутные пятна и следы от пальцев на полированной мебели. Свежесрезанной поверхностью протрите пятна, и Ваша мебель засияет своей первозданной красотой.

4. Накипь со стенок чайника легко удалится, если Вы наполните его сырыми картофельными очистками, зальете холодной водой и прокипятите несколько часов на маленьком огне.

5. Предметы сервировки из нержавеющей стали или мельхиора приобретут утраченный блеск, если Вы почистите их разрезанной картошкой, а затем протрете сухой тканью.

6. Следы пальцев на крашеной двери можно удалить вареным картофелем, разрезав клубень и протерев им загрязненные места.

7. Медные изделия также можно чистить с помощью сырого картофеля.

8. Не варите в алюминиевой кастрюле неочищенный картофель – она потемнеет.

9. Как удалить ржавчину с жестяной посуды? Разрежьте клубень картофеля, добавьте песок и протрите ими посуду.

10. Чтобы легко отмыть сильно загрязненные стеклянные бутылки, засыпьте в них мелко нарезанную картошку, налейте до половины воды и энергично взболтайте. Затем ополосните бутылку мыльной водой и промойте под краном.

11. Фаянсовую, стеклянную и глиняную посуду хорошо мыть водой, в которой варилась картошка в «мундире».

12. Чтобы тяжелую мебель можно было легко передвинуть, подложите под ножки разрезанную сырую картошку.

13. Шерстяные, льняные и хлопковые ткани замечательно отстирываются в картофельном отстое (слейте его с натертого картофеля для приготовления крахмала).

14. Картофельный сок разбавьте наполовину водой и чистите им

шерстяные вещи.

15. Картофельным соком, в котором смачивают одежную щетку, можно чистить одежду и ковры.

16. Хороший моющий раствор можно приготовить следующим образом: промойте несколько клубней, натрите их на терке и залейте водой на одни сутки. Хорошо процедите, чтобы при чистке не попала мезга.

17. Цветки картофеля могут покрасить Вашу одежду из шерсти, льна и хлопка в желтый цвет. Разотрите с водой верхушки соцветий, отожмите их или отцедите и немного разбавьте водой. Дайте получившейся жидкости отстояться, затем опустите в нее ткань на двое суток.

18. Домашним «экономистам» очень пригодится это «секретное» сообщение: если Вы сами себе готовите курительный табак, используйте для будущего наслаждения листья картофеля.

19. Если в Вашем саду завелись вредные насекомые, которых невозможно вывести, попробуйте применить против них настой картофельной ботвы. 1 килограмм ботвы измельчите, залейте 10–15 литрами воды и настаивайте 4 часа. Процедите, добавьте хозяйственное мыло и смело опрыскивайте растения. Насекомые погибнут от ядовитого алкалоида, который содержится в картофельной ботве.

Большую роль в успешном ведении домашнего хозяйства играет картофельный крахмал, с помощью которого можно крахмалить белье и одежду, чистить пуховые и меховые изделия, делать клейстеры. В конце главы мы дадим Вам рецепт приготовления картофельного крахмала в домашних условиях, а пока посмотрим, как он участвует, например в крахмалении.

Из одной столовой ложки можно приготовить 1 литр крахмального раствора, если добавить 1 грамм борной кислоты или буры, результат крахмаления будет лучшим: сухой крахмал замочите небольшим количеством холодной воды, затем вылейте в кипящую воду, постоянно помешивая.

Не забудьте добавить немного синьки – накрахмаленное подсиненное белье делается гладким, белая материя приобретает особую белизну, а цветная – меньше выгорает. Также накрахмаленное белье меньше пачкается и легче отстирывается; если же Вы прокипятите его в содовом растворе, то грязь сойдет с ткани вместе с крахмалом.

Клейстер, который хорошо клеит бумагу и тонкую ткань, также готовится из крахмала: возьмите 100 граммов картофельного крахмала и замешайте в таком количестве холодной воды, чтобы получилась сметанообразная масса. Добавьте 0,5 чайной ложки нашатырного спирта

или 1 грамм буры, хорошо перемешайте и оставьте на 1,5 часа. Затем размешайте настоявшуюся смесь и влейте в 1,5 литра горячей воды, непрерывно помешивая.

Картофельным крахмалом можно вычистить меховые шапки, светлые вязаные вещи, пуховые платки так, что их естественный цвет восстановится. Остатки крахмала нужно вытряхнуть.

Достаточно известное средство борьбы с тараканами: 1 часть крахмала и 2 части буры хорошо смешайте и посыпьте этим порошком места обитания насекомых.

А теперь мы предлагаем Вам прочитать, как в домашних условиях можно приготовить картофельный крахмал. Для этого Вам понадобятся терка, мясорубка, марля, сито, таз и эмалированная или пластмассовая глубокая посуда.

Из урожая картошки отберите клубни, не пригодные для хранения и употребления в пищу: очень мелкие, механически поврежденные при уборке, пораженные насекомыми или болезнями. С одного ведра таких клубней, можно получить примерно 1 килограмм крахмала.

Очень хорошо вымойте картофель, удалив всю грязь из глазков, и натрите их на терке. Клубни можно и очистить, но крахмала тогда получится меньше. В сите разложите марлю и поставьте его над бачком (не алюминиевым). Перекладывайте в сито по 2 литра полученной массы и по несколько раз промывайте холодной водой. Через марлю в бачок будет вымываться крахмал. В процессе промывания иногда перемешивайте массу, аккуратно, чтобы она не попала за края марлевого слоя.

Полученную жидкость поставьте отстаиваться, пока вода не осветлится и не выпадет осадок. Затем осторожно слейте воду и залейте крахмал чистой водой, хорошо перемешайте и вновь поставьте отстаиваться. Повторяйте, пока выпадающий в осадок крахмал не станет чистым. Отмытый крахмал разложите на противне, на подстеленной чистой бумаге, и высушите в духовке. Следите, чтобы температура во время просушки не превышала 60 градусов, в противном случае крахмал потеряет свои качества – не будет клейстеризоваться при заваривании.

Высушенный крахмал должен рассыпаться в руках. Комочки готового крахмала разомните скалкой или руками, просейте и храните в сухом месте.

Своей книгой мы немного напомнили о пользе, какую можно извлечь из доброй картошки, постоянно радующей нас не только своим вкусом но и незаменимостью в быту. Желаем Вам успехов в использовании этих советов, новых умений и экономии!

FB2 document info

Document ID: litres-176088

Document version: 1

Document creation date: 10.01.2009

Created using: Litres Downloader software

Document authors :

- Litres Downloader

Source URLs :

- litres.ru

About

This book was generated by Lord KiRon's FB2EPUB converter version 1.0.28.0.

Эта книга создана при помощи конвертера FB2EPUB версии 1.0.28.0 написанного Lord KiRon