

Молода картопля - користь для організму людини

Молода картопля - корисна не тільки для здоров'я, але і для фігури.

Молодою вважається картопля, яку збирають, як правило, через два тижні після закінчення цвітіння, до повного дозрівання. Відрізнити таку картоплю від «старої» досить легко і просто. У молодих бульб шкірка тоненька, напівпрозора і дуже ніжна. Вона з легкістю відстає, навіть при натисканні на неї пальцями.

Єдиний недолік цього чудового овочу в тому, що він є сезонним продуктом. А сезон цей, на жаль, триває зовсім недовго.

Корисні властивості молоді картоплі

Молода картопля, як і всі свіжі овочі, багата на біофлавоноїди. У ній містяться вітаміни А, В1, В2, В5, В6, С, Е, К, ніацин, холін, фолієва кислота. У молодій картоплі вітаміну С втричі більше, ніж в тій, що пережила зиму.

У молодій картоплі мало простих цукрів, практично немає жирів і зовсім немає холестерину, зате є корисні для травлення органічні кислоти і клітковина. Також молода картопля містить близько 2% білка, найбільш повноцінного із усіх рослинних (білок картоплі містить 14 із 20 незамінних амінокислот). Крім того, молода картопля корисна завдяки ряду мінеральних речовин таких як: калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, йод і сірка.

Молода картопля містить найсильніші антиоксиданти. Вони подовжують молодість і здоров'я, перешкоджають розвитку пухлин, захищають судини і зміцнюють стінки клітин.

Калій, що входить до складу молоді картоплі, сприяє виведенню зайвої рідини з організму, що робить її корисною для людей, що схильні до набряків. Картопляним соком можна лікувати шлунково-кишкові захворювання, а також шкірні захворювання, такі, як опіки, подряпини і порізи, адже сік має обволікаючі і ранозагоювальні властивості. При опіках картоплю натирають, загортають в два шари стерильної марлі, і прикладають до пораненого місця. Пов'язку змінюють у міру висихання соку.

Молода картопля є корисним продуктом для тих, хто намагається дотримуватися системи збалансованого здорового харчування. Більш того, в молодій картоплі міститься мінімальна кількість калорій, в зв'язку з чим, вона може успішно застосовуватися в дієтичному харчуванні.

Калорійність молодой картоплі

Калорійність молодой картоплі у сирому вигляді – 61 ккал на 100 грамів продукту.

У відвареної молодой картоплі – всього 75-90 ккал на 100 г.

Використання молодой картоплі в кулінарії

У молодой картоплі ніжна і тонка шкірка, яку не зрізують, а лише зчищають гострим ножом.

Молоду картоплю, як правило, відварюють і приправляють олією, часником і зеленню або запікають у духовці з м'ясом і овочами. Ні в якому разі картоплю не смажать і не готують з неї пюре. Це дивовижний гарнір до відварного або запеченого м'яса птиці.

Як вибрати і зберігати молоду картоплю

Вибираючи картоплю, дивіться уважно, щоб картопля була міцною, без слідів пошкодження. Молоду картоплю не слід набирати про запас, адже вона погано зберігається. Але якщо таке трапилось, загорніть картоплю в пергамент і покладіть в камеру холодильника для овочів. У такому вигляді картопля пролежить три доби.

Джерело: MedFond

Рецепти молодой картоплі від “Європейської кухні”

Запечена молода картопля

Відварена картопля з оливковою олією і морською сіллю