**Картофельная запеканка.**

Время приготовления:  80 мин.Порций: 6

Картофельная запеканка относится к белорусской кухне, но любят ее готовить во всем мире. Любители картофельных драников и запеканок по достоинству оценят этот простой и полностью пригодный для мультиварки рецепт.

**Ингредиенты:**

300г мякоти свинины или говядины; 1 кг картофеля; пара луковиц; 1 морковка; полбанки консервированного горошка (или кукурузы); сметана – для подачи на стол; твердый сыр – 50 г;

масло подсолнечное (можно взять и оливковое); 1 ст. л. муки; зелень, специи для картофеля и соль по вкусу.

Мясо нарезаем на небольшие кусочки (или пропускаем через мясорубку). Лук и морковь мелко шинкуем.

Наливаем в кастрюлю мультиварки растительного масла, выбираем режим «Выпечка» (если такого режима нет, подойдет другой аналогичный, например «Жарка», «Мясо» и т.д.)  
Обжариваем мясо в открытой кастрюле до появления поджаристой корочки. Затем отправляем к мясу нарезанный лук, жарим помешивая 5 минут, добавляем морковь и тоже обжариваем ее до золотистого цвета. Картошку хорошо моем, очищаем от кожуры. Натираем на мелкой тёрке (сок при этом сливать не нужно). Добавляем к тертому картофелю соль, приправы по вкусу, и одну столовую ложку муки.

Смазываем боковые стенки кастрюли мультиварки маслом. Сверху на поджарку высыпаем зеленый горошек и выкладываем следом картофельную массу, разровняв ее ложкой. Посыпаем тертым сыром и выставляем режим «Выпечка» на время 45мин.

По завершении работы мультиварки аккуратно извлекаем бабку на тарелку и подаем к столу со сметаной и рубленной свежей зеленью.

**Картофель. История картофеля.**

Известно, что картофель впервые начали культивировать приблизительно 5 тысяч лет назад жители бассейна озера Титикака, которое расположено на границе между Перу и Мили. Картофель в те времена играл очень важную роль в жизни индейцев западных областей Южной Америки, индейцы обожествляли картофель и даже приносили ему в дар даже человеческие жертвы. В Южном Эквадоре на празднике урожая ежегодно в честь картофеля убивали по 100 детей!

В 1547 году в Южную Америку прибыли испанские завоеватели. Там они застали другую картину - индейцы приносили в жертву ягненка, кровью которого окропляли картофель. А дети, празднично одетые, просто носили корзины с картофелем.

В середине XVI столетия испанцы привезли клубни картофеля в Европу. Картофель в Европе не сразу прижился, прежде он прошел долгий путь непризнания и несправедливого осуждения. История картофеля в европейских странах окутана множеством предрассудков и суеверий.

Изначально картофель везде рассматривали как растение не пригодное в пищу. Вокруг картофеля возводилось много напрасных наговоров. Врачи, например, серьезно считали картофель разносчиком проказы и причиной помутнения разума.

Во Франции, например, еще в конце XVIII века цветы картофеля носили в волосах, делали из них букеты.

В Германии возделывали картофель на клумбах перед дворцами. Это увлечение несколько способствовало расширению посевов картофеля.

В России, куда первый мешок картофеля был завезен при Петре I, среди крестьян бытовало суеверие: картофель родится с головой и глазами, как человек, поэтому есть его значит есть души человеческие.

К XVIII веку уже были известны полезные свойства картофеля. Однако крестьяне по прежнему наотрез отказывались сажать картофель. И тогда правительства одних стран старались такое нежелание сломить силой, а других - подкупом.

Например, прусский король Фридрих Вильгельм I издал специальный указ - рубить носы и уши тем, кто откажется сажать картофель.

Английским крестьянам, которые выращивали картофель, обещали выдавать золотые медали.

А во Франции, по рассказу Герцена, один хитроумный делец Тюрго разослал всем поставщикам и другим подвластным лицам клубни картофеля на посев, строго запретил давать их крестьянам. Однако тайно было сообщено: если крестьяне, позавидовав, станут красть [картофель](http://www.pokupaem.com/2007/08/10/kartofel_poleznye_sovety.html) для разведения, делайте вид, что не замечаете. И эта выдумка принесла свои плоды - за несколько лет значительная часть Франции обсеялась картофелем.

Главным поклонником и пропагандистом картофеля во Франции был аптекарь Антуан Огюст Пармантье. В 1755 году, во время войны, Пармантье попал в плен к немцам и там попробовал картофель. Вернулся Пармантье из плена во время острого голода во Франции.

Парижская академия объявила конкурс, обещая выдать премию тому кто укажет новые продукты питания. На конкурс откликнулся Пармантье. Он написал сочинение о картофеле, за что был удостоен премии. Сам Пармантье занимался разведением картофеля, он устраивал обеды из блюд, приготовленных только из одного картофеля, повсюду говорил о нем и даже просил короля и королеву помочь распространению этого отличного растения.

В 1771 году Пармантье восторженно писал: "Среди бесчисленного множества растений, которые покрывают поверхность суши и водную поверхность земного шара, нет, быть не может, ни одного, которое с большим правом заслуживало бы внимания добрых граждан, чем картофель".

В России картофель по-настоящему стали внедрять только после Семилетней воины 1756-1763 г., после того когда солдаты прошли Польшу и Пруссию, и увидели воочию растущий там картофель, попробовали его и принесли к себе.

В 1765г. при Екатерине II российское правительство официально признало полезность выращивания картофеля, издало специальный указ и выпустило "Наставление о разведении и употреблении земляных яблоков". И осенью того же года было закуплено и доставлено из Ирландии в Петербург 464 пуда 33 фунта картофеля.

Картофель сложили в бочки и тщательно укрыли соломой, а в конце декабря по санному пути отправили к Москву, чтобы разослать отсюда по губерниям. Стояли сильные морозы. Обоз с картофелем прибыл в Москву и.был торжественно встречен властями. Но оказалось, что в пути картофель почти полностью перемерз. К посадке пригодны осталось лишь пять четвериков - около 135 килограммов. В следующем году сохранившийся картофель посадили на московском аптекарском огороде и полученный урожай разослали по губерниям.

Пропагандистом картофеля в России в те годы становится молодой офицер Болотов. Он публикует ряд статей о картофеле, а после начинает выпускать свой журнал: "Экономический магазин". На страницах журнала помещает ряд материалов о картофеле с описанием полезных свойств картофеля, предлагает изготовлять из него, вино, курево :) и даже пудру.

**Состав картофеля**

Картофель — целебный продукт. Примерно 20-25 % веса клубней составляют углеводы (крахмал), около 2 % — белковые вещества и 0,3 % — жир. Белок клубней богат различными аминокислотами и относится к полноценным белкам. В картофеле содержится много калия (568 мг на 100 г сырой массы), фосфора (50 мг), значительное количество магния кальция и железа. В клубнях найдены витамины С, В, В2, В6, В РР, Д, К, Е, фолиевая кислота, каротин и органические кислоты: яблочная, щавелевая, лимонная, кофейная, хлорогеновая и др.

**Полезные свойства картофеля**

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

Благодаря высокому содержанию углеводов **у картофеля довольно высокая калорийность** - почти в 2-3 раза выше, чем у других овощей. Поэтому те, кто склонен к полноте, должны ограничивать свое пристрастие к картошке. Впрочем, и всем прочим не стоит злоупотреблять картофелем. Содержащийся в нем крахмал в чистом виде не усваивается нашим организмом, а потому диетологи советуют употреблять картофель в пищу не чаще нескольких раз в неделю. В то же время картофель проявляет очень полезные свойства в борьбе с гастритами с повышенной кислотностью и язвенными болезнями желудка и двенадцатиперстной кишки. В отличие от многих других продуктов, содержащих белок, картофель оказывает подщелачивающее действие на организм человека, что очень важно для людей, страдающих повышенной кислотностью. Кроме крахмала в картофеле есть белки, аскорбиновая кислота и многие витамины. И хотя их содержание не очень велико, но за счет того, что мы едим картофель приличными порциями, в наш организм поступает большое количество этих веществ.

Лечение картофелем: народные рецепты

**При аллергических пятнах, послеожоговых следах, лопнувших сосудах**следует ежедневно протирать лицо срезом сырого картофельного клубня. Картофельная маска освежает лицо, снимает следы усталости. Горячую картофелину раздавить, добавить желток и немного молока до получения густой вязкой кашицы. Маску в теплом виде наложить на лицо и накрыть лицо теплым, лучше шерстяным, платком. Держать 20 минут. Смыть теплой и затем ополоснуть холодной кипяченой водой.

Картофельная [маска для лица](http://www.inmoment.ru/beauty/face-care/face-mask.html) не только освежает, но и питает, разглаживает морщинистую кожу. Сухой кожный покров делается нежным, гладким и упругим. Особенно полезна маска из молодого картофеля, сваренного в мундире, женщинам после сорока. Размять картофель, смешать со сметаной и наложить на [лицо](http://www.inmoment.ru/beauty/face-care.html). Через 20 минут смыть.

**Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм.** С [морковным соком](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/carrot-juice.html) и[соком сельдерея](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-s2.html) хорошо помогает при нарушении пищеварения, нервных расстройствах, например при ишиасе и зобе. Ежедневное употребление 500 мл морковного, [огуречного](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/cucumber-juice.html), [свекольного](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-s1.html) и [картофельного сока](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/potato-juice.html) дает положительный результат в короткий срок при условии, что исключены из рациона мясные и рыбные продукты.

**При нарушении сердечной деятельности** пить по 100 мл картофельного сока трижды в день натощак, перед обедом и перед ужином в течение 3 недель. Перерыв — 1 неделя, затем курс повторить. Всего на курс — от 5 до 15 л сока.

**При нарушении желудочно-кишечной деятельности** (гастрите с повышенной кислотностью, язве, [запорах](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/zapor.html)) пить 1 стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд. Затем 10 дней пропустить и снова повторить 10-дневное лечение. Принимать свежий сок сразу после его приготовления в течение 2—4 минут.

Если каждый день опускать на 5 минут руки в картофельный отвар, то кожа станет шелковистой и нежной. Ванночки из отвара - эффективный метод борьбы с ломкими ногтями. Ежедневно применяемый концентрированный картофельный отвар способен даже побороть незапущенную грибковую инфекцию.

Осторожно относитесь к позеленевшим и проросшим клубням картофеля - они содержат вредное вещество соланин. При чистке такого картофеля необходимо снимать с кожей большой слой мякоти, удаляя всю зелень и глазки. Никогда не варите картофель в жестяной или медной посуде, так как при этом теряется большое количество витамина С. При варке на пару содержание этого витамина в два раза больше, чем при варке в воде. Лучше сохраняется витамин С, если мы варим картофель "в мундире".

Известны полезные свойства картофеля для лечения дыхательных путей. При катаре, бронхите отварить картофель в «мундире», размять его, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 2—3 капли йода, размешать. Положить состав на тряпочку или салфетку и приложить на грудь до горла. Сверху укутать как компресс. Делать на ночь.

**При гипертонии** есть печеный картофель в «мундире» вместе с кожурой. **При геморрое** натереть сырой картофель, выжать сок в столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести на ночь. Срок лечения — 10 дней. Из сырой картофелины выстругать свечку в палец толщиной с тупым концом. Ввести в задний проход при геморрое и оставить на ночь. Утром свеча выйдет с калом при легком натуживании. Если сильно сушит, обмакните свечку в мед.

**При хроническом**[кашле](http://www.inmoment.ru/beauty/health/cough-drops.html" \o "народные средства от кашля) отварить в «мундире» 4—5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Наложить на грудь и спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать это на ночь.

Отварить картофель в «мундире», слить воду. Накрыть голову марлей (укутаться над кастрюлей), вдыхать картофельный пар **при заболевании дыхательных путей, при**[насморке](http://www.inmoment.ru/beauty/health/funds-from-cold.html" \o "народные средства от насморка)**, простуде**.

Для лечения бородавок взять небольшую картофелину и разрезать пополам, очищать не нужно, разрезанной стороной натирать бородавки. Для ускорения заживления гнойных ран рекомендуются свежие протертые в кашицу клубни картофеля. На фурункулы или нарывы накладывать несколько раз в день сырой тертый картофель, перевязать, менять через 3 часа.

**При анемии и базедовой болезни** свежеприготовленный сок принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2—3 недели. Применять клубни красного цвета. Сок свежего картофеля принимать по 1/4 стакана при систематических головных болях.

При метеоризме принимать 1/2 — 3/4 стакана свежеприготовленного сока натощак 4 раза в день за 20 мин до еды. **При язве желудка и 12-перстной кишки** варить очищенный картофель в эмалированной кастрюле без соли. Отвар слить и принимать по 1/2 — 1 стакану 3 раза в день. Пить ежедневно только отвар, не допуская запаха и порчи.

Для нормализации обмена веществ пыльцу цветов картофеля принимать на кончике ножа 3 раза в день. При раке различной локализации 1 ст. ложку цветов картофеля залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Во время цветения нарвать цветков (белых или фиолетовых), высушить в тени. В чайную ложку налить чистой кипяченой воды, утопить 1 высушенный цветок (бутончик) в чайной ложке с водой, затем ложку с содержимым поднести к огню (можно к свечке) и подержать над огнем, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводить). Как только появятся пузырьки, ложку с содержимым убрать и подождать, пока не остынет до температуры парного молока. Затем набрать в пипетку и закапать по 2 капли (не более) в каждый глаз. Вначале будет немного резать, надо потерпеть. Возможно слезотечение в течение дня. Чистым платком вытирать слезы. Курс лечения — от 2 недель до 2 месяцев. Делать процедуры лучше с утра. Вечером делать нежелательно. **Через месяц в результате такого лечения зрение от 3 диоптрий поднималось до одной**.

Сырой **картофель** содержит легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Лицам, страдающим венерическими заболеваниями, а также склонным к половому возбуждению, не следует есть картофель.