# 26 августа - День картофеля в России. Как правильно хранить

# Для закладки на хранение необходимо приобретать картофель одного сорта. Лучше хранятся сорта с желтой мякотью. Разные сорта (по внешнему виду, цвету мякоти) закладывают на хранение в разную тару. Перед засыпкой на хранение картофель необходимо просушить на воздухе 1-3 недели, укрывая от солнечных лучей, чтобы он не позеленел. Чтобы сохранить большее количество картофеля здоровым, необходимо выполнять следующие требования:

# - поддерживать температуру воздуха в пределах +2+4°С. При этой температуре картофель находится в состоянии покоя — не формирует корней и не мерзнет. Пониженные температуры способствуют переводу крахмала в сахара, а более высокие запускают процесс корнеобразования.

# - влажность воздуха в помещении, где хранится картофель, не должна выходить за пределы 70-85%. Повышение влажности способствует появлению плесневых грибов.

# В хранилище недопустимо дневное и длительное искусственное освещение. Свет способствует выработке ядовитого соланина в клубнях картофеля. Внешним проявлением выработки соланина является позеленение или темно-зеленый цвет клубня. Такой картофель непригоден для употребления в пищу.

# Согласно Санитарно-эпидемиологическим правилам СП 2.3.6.3668-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям деятельности торговых объектов и рынков, реализующих пищевую продукцию» п.8.11. г) позеленевшие клубни картофеля не допускаются для реализации населению.

# Требованиями, установленными в ГОСТ 7176-2017 «Картофель продовольственный. Технические условия» допускаются к реализации клубни с пятнами бледно-зеленого цвета общей площадью не более 2см2, которые могут быть удалены при обычной очистке. Массовая доля позеленевших клубней площадью более 2см2, но не более ¼ объема клубня не должна превышать 2% от общей реализуемой массы товара.

# Картофель можно подвергать различным видам температурной обработки. Наиболее распространен вареный и жареный картофель, картофель фри, картофель по-деревенски. Важно помнить, что в процессе приготовления, количество витаминов С и В6 в картофеле становится меньше. Запекание, жарение или приготовление в сливках значительно увеличивает жирность картофеля, как и его калорийность.

# Для сохранения полезных компонентов варить клубни картофеля следует в кожуре. Приготовленный «в мундирах», не очищенный овощ содержит в себе больше пищевых волокон и некоторых важных питательных веществ, калия, магния, цинка и железа. Максимальное количество витаминов и минералов сохраняется при приготовлении картошки на пару.

# Чтобы блюдо из картофеля принесло только пользу, важно соблюдать разумный баланс между количеством потребляемого продукта и способом приготовления.

# 