

Home » Кулінарія » Чому молоду картоплю радять їсти зі шкіркою, але не завжди

# Чому молоду картоплю радять їсти зі шкіркою, але не завжди

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 24 Травня 2026, 14:14 1 Min Read — КУЛІНАРІЯ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Фахівці пояснили, що молоду картоплю часто можна готувати разом зі шкіркою, адже саме під нею міститься частина корисних речовин. Водночас у деяких випадках шкірка може бути небезпечною для здоров'я.

Найбільшу увагу радять звертати на зелені ділянки, проростки та пошкодження картоплі, оскільки вони можуть свідчити про накопичення соланіну — природної токсичної речовини. Про це повідомляє [Pysznosci](#).

Експерти зазначають, що молода картопля має тоншу та ніжнішу шкірку, ніж овочі після тривалого зимового зберігання. Саме тому її часто не чистять перед приготуванням.

У шкірці містяться клітковина, калій, магній, а також частина вітамінів групи В і вітаміну С. Крім того, варіння картоплі разом зі шкіркою допомагає краще зберігати поживні речовини.

Однак зелену або пророслу картоплю фахівці радять не вживати зі шкіркою. Такі зміни можуть свідчити про підвищений вміст соланіну, який у великих кількостях здатний негативно впливати на організм.

Перед приготуванням молоду картоплю рекомендують ретельно мити під проточною водою або очищати м'якою щіткою. Через тонку шкірку на поверхні часто залишаються земля та пісок.

Окремо дієтологи наголошують, що сама картопля не є надто калорійним продуктом. Найбільше на поживність страви впливають жирні соуси, велика кількість масла або обсмажування.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)



## ОСТАННІ НОВИНИ

### СЬОГОДНІ

14:32 У США вперше вивели пташенят із повністю штучних яєць

14:23 Нове чи вживане: яке авто у 2026 році вигідніше для українців

14:14 Чому молоду картоплю радять їсти зі шкіркою, але не завжди

14:04 Мінус три сараї: російські воєнкори висміяли удар "Орешніком" по Україні

14:04 Величезний кам'яний глечик виявився стародавньою "усипальницею"

13:55 Пенсіонерам у червні виплатять гроші одразу за три місяці

13:46 Популярна Instagram-модель виявилась фейком: на ній заробляють \$50 тисяч

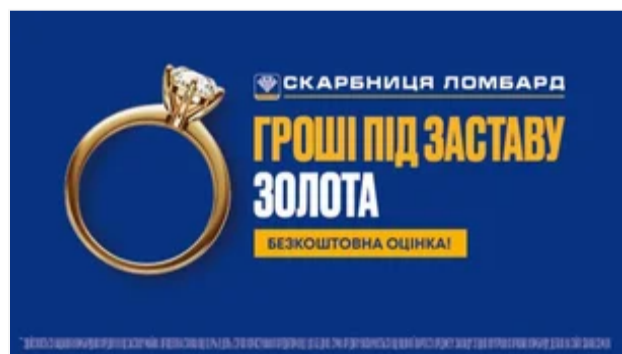
13:38 "Вона пережила дуже багато": принц Вільям відверто заговорив про Кейт

13:31 "Нафтогаз" зробив заяву про тарифи на літо: скільки коштуватиме газ

13:22 Самотнім туристам порадили найкраще місто Європи для подорожей

LOAD MORE

молода картопля



Гроші під заставу золота! Безкоштовна оцінка, онлайн калькулятор



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%



Сукні, що роблять образ незабутнім

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

- Всі новини
- Україна
- Політика
- Економіка
- Світ
- Стиль життя
- Авто
- Технології
- Суспільство
- Здоров'я

### ІНФОРМАЦІЯ

- Про проект
- Автори
- Редакційна політика і стандарти
- Політика використання ШІ
- Політика конфіденційності
- Правила коментування
- Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)  
[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)  
[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)