Bataty (słodkie ziemniaki) bez tajemnic

Bataty to rdzenna roślina Nowego Świata. W Europie znamy ją od kilkuset lat, ale dopiero od niedawna rewolucjonizuje stoły. Warto się do nich przekonać – i to jak najszybciej!

Co jemy

Bulwy wilca ziemniaczanego, rdzennej rośliny Nowego Świata. Do Europy przywiózł ją Krzysztof Kolumb oraz inni podróżnicy. Nie należy mylić batatów ze zwykłymi ziemniakami, z którymi nie są spokrewnione, podobnie jak z pochrzynem, zwanym również jamem (ziemniak chiński), którego pełne skrobi bulwy zawierają niewiele witamin. Aromat batatów pochodzi od enzymu, który przetwarza skrobie na cukry prostsze. Bataty, jak inne pomarańczowo-żółte warzywa, są źródłem beta-karotenu, prekursora witaminy A. Jeden batat dostarcza ponad 100 proc. jej dawki dziennej i ponad jedną trzecią dawki dziennej witaminy C.

Właściwości lecznicze

Bataty są źródłem błonnika rozpuszczalnego, pektyny, który utrudnia wchłanianie cholesterolu w przewodzie pokarmowym, oraz nierozpuszczalnego (głównie w skórce), który zapobiega zaparciom i hemoroidom oraz zmniejsza ryzyko raka okrężnicy. Wysoka zawartość beta-karotenu pomaga zapobiegać chorobom serca i nowotworom, utrzymuje w zdrowiu skórę oraz układ odpornościowy.

Dla zdrowia

Zjadajmy bataty ze skórką, gdyż tam znajduje się przeważająca część błonnika.

Ile zjeść

Jeden średni batat (150 g) to jedna porcja warzyw.

Jak kupować

Wybieramy gładkie, jędrne i suche bulwy, niepomarszczone, bez uszkodzeń. Kupujemy jak najciemniejsze, gdyż wówczas mają jaskrawopomarańczowy miąższ, zawierający najwięcej składników odżywczych. Przechowujemy je w chłodnym, ciemnym miejscu, lecz nie w lodówce. Bataty nawet odrobinę nadgniłe wyrzucamy, gdyż pleśń od razu psuje smak całej bulwy.

Trzy dobre pomysły

1) Gotując bataty tak jak zwykłe ziemniaki, w dużej ilości wody, utracimy wiele cennych składników, które rozpuszczą się w wodzie. Dlatego należy je dusić na małym ogniu w odrobinie wywaru i rozgniatać bez odlewania.
2) Bataty są doskonałym jedzeniem na lato, nie tylko w wakacje. Można je grillować na patyczkach, jak szaszłyki, posmarowane odrobiną
oliwy z oliwek i posypane cynamonem lub imbirem. Miękną szybciej, gdy nadziejemy je na rozgrzewające się metalowe pręty.
3) Prostym sposobem, żeby sprawdzić, czy bataty są gotowe do jedzenia, jest ściśnięcie szczypcami. Wyczujemy wówczas, czy środek
jest już miękki, czy też trzeba jeszcze chwilę pogotować.

Fot. Adobe Stock