Ziemniaki Bez Tajemnic

Aż trudno uwierzyć, że niegdyś uważano to popularne i zdrowe warzywo za roślinę trującą. Dziś na straganach i w supermarketach można kupić różne odmiany ziemniaka, w tym żółtą, czerwoną i białą.

PIECZONY ZIEMNIAK O WADZE 200 G:
• MNIEJ NIŻ 200 KCAL
• MNÓSTWO potasu POMAGAJĄCEGO UTRZYMAĆ CIŚNIENIE KRWI NA WŁAŚCIWYM POZIOMIE
• PONAD 2/3 ZALECANEJ DZIENNEJ DAWKI witaminy C
• NIEROZPUSZCZALNY błonnik UŁATWIAJĄCY TRAWIENIE
• FLAWONOIDY I INNE CHRONIĄCE ZDROWIE fitosubstancje, KTÓRYCH SZCZEGÓLNIE DUŻO JEST W SKÓRCE

W sprzedaży

KIEDY Ponieważ stare ziemniaki doskonale się przechowują, dostępne są przez cały rok. Młode ziemniaki zbiera się jedynie wiosną i latem.
CO KUPOWAĆ Wybierz takie ziemniaki, które są twardawe, suche i ładnie ukształtowane. Nie powinny być one obtłuczone, popękane lub kiełkujące. Unikaj ziemniaków o zielonych plamkach, w których zawarta jest trująca substancja wytwarzająca się pod wpływem światła.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Ziemniaki należy przechowywać w torbie papierowej, siatkowej lub perforowanej foliowej, w chłodnym, suchym i przewiewnym miejscu. W bardzo dobrych warunkach ziemniaki można przechowywać nawet kilka miesięcy.
PRZYGOTOWANIE Przed gotowaniem należy starannie wyszorować ziemniaki i odkroić miejsca, w których kiełkują.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Ziemniaki najlepiej gotować bez obierania. Trzeba je tylko wyszorować i wyciąć czarne oczka z

łupiny – tracą wówczas najmniej substancji odżywczych. Zawsze należy je wrzucać do osolonego wrzątku i gotować na małym ogniu. Jeśli ogień będzie zbyt duży, wówczas zewnętrzna warstwa rozgotuje się i popęka, a środek będzie surowy. Niedopuszczalne jest trzymanie ziemniaków przed gotowaniem w wodzie – wówczas tracą znaczne ilości witaminy C i skrobi, a ponadto twardnieją, a ich smak po ugotowaniu jest nie najlepszy. Ponieważ większość wartościowych substancji znajduje się pod skórką, należy albo zrezygnować z ich obierania, albo obierać cienką warstwę. Obrane bulwy wskutek kontaktu z powietrzem ciemnieją, tak więc należy je obierać bezpośrednio przed gotowaniem. Można też ugotować ziemniaki na parze lub upiec w piekarniku. Młodych ziemniaków najlepiej nie obierać, a jeśli już mamy taki zamiar to, aby skórka łatwo dawała się zdjąć, należy je na kilka minut zalać zimną wodą. Przy gotowaniu kwaśnych zup, na przykład kapuśniaku czy ogórkowej, lepiej dodać ziemniaki ugotowane osobno, bowiem gotowane w kwaśnej zupie stają się twarde.

CO PRZYRZĄDZIĆ Z ZIEMNIAKÓW W Polsce ugotowane ziemniaki je się przede wszystkim jako dodatek do drugiego dania. A przecież można z nich przyrządzić tyle innych interesujących potraw: frytki, placki kartoflane, kotlety ziemniaczane. Smaży się je w plasterkach, piecze na różne sposoby. Są też świetnym składnikiem wielu sałatek. Żeby sałatka ziemniaczana była smaczna, pamiętajmy, że powinniśmy zalać sosem (lub tymi składnikami sosu, którym nie zaszkodzi podgrzanie) lekko ciepłe ziemniaki. Jeśli chcemy ją przygotować z wystudzonych ziemniaków, podgrzejmy lekko sos (lub te składniki, które można podgrzać).

HISTORIA Już 400 lat minęło od czasu, gdy hiszpańscy podróżnicy po raz pierwszy przywieźli do Europy bulwy ziemniaków uprawianych w Ameryce przez Indian od przedhistorycznych czasów. Ale musiało upłynąć kilka wieków, aby ziemniaki stały się popularne. Po raz drugi przywiózł je angielski admirał i pirat Francis Drake, ale znów przeszkodą stała się nieznajomość sposobu ich przyrządzania. Gotowano nie bulwy, ale zielone owoce w cukrze. Potrawa była gorzka i

trująca, dlatego nadano ziemniakom nazwę „diabelskiego jabłka”. Ziemniaki rozpowszechniły się dopiero w XVIII wieku za sprawą głodu nękającego Europę i nakazu władz niemieckich wprowadzającego uprawę ziemniaków. Siłą i z represjami dla buntujących się niemieckich prowincji ziemniaki powoli torowały sobie drogę na nasze stoły. Następni zainteresowali się nimi Francuzi, a pod koniec XVIII wieku rozpowszechniły się w całej Europie. Dziś Polacy zajmują drugie miejsce na świecie pod względem ich spożycia.

Inne propozycje

• Jeśli gotujemy zupę z ziemniakami, kilka z nich, kiedy już będą miękkie, można utłuc na purée i użyć zamiast mąki do zagęszczenia zupy.
• W sosie do sałatki można zastąpić część oliwy purée ziemniaczanym, dodać posiekany czosnek i sok z cytryny lub ocet, a następnie starannie utrzeć. Taki sos będzie miał kremową konsystencję.
• Zamiast namoczonej bułki do kotletów mielonych lub klopsa można dodać gotowane ziemniaki pokrojone w kostkę. Doskonale zwiążą one mielone mięso.
• Pieczone ziemniaki można polać odtłuszczoną śmietanką z dodatkiem świeżych ziół, takich jak koperek, natka pietruszki lub szczypiorek, oraz soli i pieprzu.

Fot. Adobe Stock