

# Ajiaco – tradycyjna kolumbijska zupa i jej sekrety przygotowania

Ajiaco to wyjątkowa zupa wywodząca się z regionu Bogoty, stolicy Kolumbii, gdzie zyskała status dania narodowego. Jej historia sięga czasów prekolumbijskich, kiedy to rdzenni mieszkańcy Andów przygotowywali potrawy na bazie lokalnych ziemniaków. Z biegiem czasu, po przybyciu Hiszpanów w XVI wieku, danie ewoluowało, wzbogacając się o nowe składniki. **Najbardziej charakterystycznym elementem Ajiaco jest wykorzystanie trzech rodzajów andyjskich ziemniaków:** papa criolla (żółte, kremowe ziemniaki), papa sabanera (ziemniaki o twardszej strukturze) oraz papa pastusa (ziemniaki mączne). Kluczowym składnikiem nadającym zupie niepowtarzalny aromat jest *guascas* – lokalne zioło o lekko ziemistym smaku, nazywane również „zielem bogotańskim”.

*Ajiaco to więcej niż potrawa – to symbol kolumbijskiej tożsamości narodowej, łączący tradycje kulinarne rdzennych mieszkańców z wpływami europejskimi.*

## Regionalne odmiany i wartości odżywcze

W różnych częściach Ameryki Południowej spotykamy odmienne wersje Ajiaco. W Kolumbii dominuje bogotańska wersja z kurczakiem, ziemniakami i kukurydzą. Na Kubie przygotowuje się wariant z wieprzowiną i warzywami korzeniowymi, podczas gdy w Peru Ajiaco zawiera suszone mięso (charqui) i lokalne zioła. W Chile zupa często zawiera dynię i fasolę. **Każdy region nadaje zupie własny charakter**, zachowując jednak podstawową ideę gęstej, sycącej potrawy.

Pod względem wartości odżywczych Ajiaco stanowi pełnowartościowy posiłek. Ziemniaki dostarczają węglowodanów i błonnika, kukurydza dostarcza witamin z grupy B, a mięso (najczęściej kurczak) zapewnia białko. Kapary, tradycyjnie dodawane jako przybranie, zawierają przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne. *Śmietana* wzbogaca zupę o wapń i witaminę D, podczas gdy guascas dostarcza minerałów i związków bioaktywnych. Jedna porcja Ajiaco (około 300 ml) zawiera średnio:

- 350-400 kcal
- 20-25 g białka
- 15-18 g tłuszczu
- 35-40 g węglowodanów
- Znaczące ilości potasu, fosforu i witamin A, C oraz z grupy B

## Przygotowanie zupy Ajiaco krok po kroku

### Lista niezbędnych składników do przygotowania autentycznej zupy Ajiaco

Do przygotowania tradycyjnej kolumbijskiej [zupy](#) Ajiaco potrzebujesz następujących składników:

- 1 kg kurczaka (najlepiej udka lub podudzia z kością)
- 3 rodzaje ziemniaków: 500 g ziemniaków typu C (mączystych), 300 g ziemniaków typu B (wszechstronnych) i 200 g ziemniaków typu A (twardych)
- 2 kolby kukurydzy, pokrojone na 3-4 cm kawałki
- 2 duże cebule, posiekane
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 litry bulionu drobiowego
- 3 liście laurowe

- 30 g liści guascas (można zastąpić mieszanką tymianku i oregano)
- Sól i pieprz do smaku

#### **Dodatki do serwowania:**

- 200 ml śmietany kremówki 30%
- 2 awokado, pokrojone w kostkę
- 2 łyżki kaparów
- Świeża kolendra
- Limonka pokrojona w ćwiartki

## **Szczegółowy przepis i porady serwowania**

### **Krok 1: Przygotowanie bazy zupy**

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę (około 5 minut).
2. Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, aż uwolni aromat.
3. Włóż kawałki kurczaka, lekko przyrumień z każdej strony (około 5-7 minut).
4. Wlej bulion, dodaj liście laurowe i doprowadź do wrzenia.

### **Krok 2: Dodanie ziemniaków**

1. Ziemniaki typu C pokrój w kostkę 1 cm i dodaj do zupy. Gotuj przez 15 minut.
2. Ziemniaki typu B pokrój w większe kawałki (2 cm) i dodaj do zupy. Gotuj kolejne 10 minut.
3. Ziemniaki typu A pokrój w 3 cm kawałki i dodaj wraz z kukurydzą. Gotuj przez 15 minut.

### **Krok 3: Finalizacja zupy**

1. Wyjmij kurczaka, oddziel mięso od kości i rozdrobnij.
2. Dodaj liście guascas (lub mieszankę ziół) i gotuj przez 5 minut.
3. Zwróć uwagę, że część ziemniaków typu C powinna się rozgotować, tworząc naturalnie gęstą konsystencję.

#### 4. Dopraw solą i pieprzem.

##### *Najczęstsze błędy podczas przygotowania:*

- Używanie tylko jednego rodzaju ziemniaków – różne typy zapewniają odpowiednią teksturę
- Zbyt krótki czas gotowania – zupa potrzebuje minimum 45 minut, aby smaki się połączyły
- Pomijanie guascas – to kluczowy składnik nadający charakterystyczny smak

##### **Porady dotyczące serwowania:**

- Podawaj gorącą zupę w głębokich miseczkach
- Każdy gość powinien samodzielnie dodać dodatki według uznania
- Tradycyjnie najpierw dodaje się śmietanę, następnie kapary, awokado i kolendrę
- Skropienie sokiem z limonki tuż przed jedzeniem wydobywa pełnię smaku

##### **Przechowywanie i odgrzewanie:**

- Zupa Ajiaco zachowuje świeżość w lodówce do 3 dni
- Najlepiej przechowywać ją bez dodatków
- Odgrzewaj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu
- Nie zaleca się mrożenia ze względu na zmianę konsystencji ziemniaków

##### *Alternatywna wersja dla polskich warunków:*

Jeśli nie możesz znaleźć guascas, przygotuj mieszanę z 1 łyżki suszonego oregano, 1 łyżeczki tymianku i 1 łyżeczki lubczyku. Zamiast tradycyjnych kolumbijskich ziemniaków możesz użyć: Irga (typ C), Bryza (typ B) i Denar (typ A).