

Ziemniak – wszechstronny bohater polskiej kuchni od XVII wieku

Ziemniak zawitał na polskie stoły w XVII wieku, początkowo jako roślina ozdobna, by z czasem stać się fundamentem polskiej kuchni. Król Jan III Sobieski był jednym z pierwszych propagatorów uprawy ziemniaków w Polsce, jednak dopiero w XVIII wieku bulwy zyskały powszechną akceptację. Przełomowym momentem był okres rozbiorów, gdy ziemniak stał się podstawowym pożywieniem dla najuboższych warstw społecznych, ratując Polaków przed klęskami głodu.

Ziemniak to prawdziwa skarbnica wartości odżywczych:

- **Węglowodany złożone** – dostarczają długotrwałej energii
- **Potas** – wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego
- **Witamina C** – wzmacnia odporność (100g ugotowanych ziemniaków pokrywa około 15% dziennego zapotrzebowania)
- **Błonnik** – wspomaga trawienie, szczególnie gdy spożywamy ziemniaki ze skórą

Wbrew powszechnej opinii, ziemniak nie jest wysokokaloryczny – 100g ugotowanego ziemniaka dostarcza jedynie około 90 kcal. To dodatki jak masło czy śmietana znacząco podnoszą kaloryczność potraw ziemniaczanych.

Odmiany i sezonowość ziemniaków

Polski rynek oferuje bogactwo odmian ziemniaków, które różnią się zastosowaniem kulinarnym:

Odmiany wczesne (Irga, Lord, Denar) – dostępne od maja do sierpnia, charakteryzują się delikatną skórą i kremową

konsystencją. Idealnie sprawdzają się w sałatkach ziemniaczanych i jako młode ziemniaki z koperkiem i masłem.

Odmiany średnio wczesne (Vineta, Tajfun) – wszechstronne kulinarnie, doskonałe do placków ziemniaczanych i kopytek. W naszej ofercie w Multi Cook wykorzystujemy głównie te odmiany do produkcji naszych placków ziemniaczanych, które zachowują idealną konsystencję nawet po rozmrożeniu.

Odmiany późne (Jelly, Bryza) – o wyższej zawartości skrobi, idealne do puree, klusek śląskich i pyz. Dostępne od września do maja następnego roku.

Sezonowość ma kluczowy wpływ na smak i teksturę ziemniaków. Młode ziemniaki letnie charakteryzują się wodnistą konsystencją i słodkawym smakiem, podczas gdy odmiany jesienno-zimowe zawierają więcej skrobi, co czyni je mączystymi i idealnymi do dań wymagających puszystej konsystencji.

Ciekawostka: Polacy spożywają średnio około 100 kg ziemniaków rocznie na osobę, co plasuje nas w europejskiej czołówce konsumentów tego warzywa.

Nowoczesne i tradycyjne dania z ziemniaków

Klasyka polskiej kuchni w nowym wydaniu

Polskie dziedzictwo kulinarne nie istniałoby bez **placków ziemniaczanych** – chrupiących z zewnątrz i delikatnych w środku. Współczesne podejście do tego klasyka wprowadza dodatki takie jak świeże zioła, czosnek niedźwiedzi czy wędzony ser górski. *Kopytka* zyskują nowe oblicze dzięki mące orkiszowej lub dodatkom z kaszą jaglaną, zachowując swoją charakterystyczną teksturę. **Pyzy drożdżowe** z nadzieniem z konfitowanej kaczki czy dziczyzny to propozycja dla

poszukujących wykwintnych doznań kulinarnych.

Sekret doskonałych placków ziemniaczanych tkwi w odpowiednim odciśnięciu startych ziemniaków – zbyt wilgotne ciasto nie uzyska pożądanej chrupkości.

Kulinarne innowacje i półprodukty premium

Fondant ziemniaczany – technika wywodząca się z francuskiej kuchni, polegająca na powolnym gotowaniu ziemniaków w bulionie z masłem aż do uzyskania kremowego wnętrza i karmelizowanej skórki – zyskuje popularność w polskich restauracjach. **Gratin dauphinois** z dodatkiem truflowego masła i regionalnych serów dojrzewających to propozycja dla prawdziwych koneserów.

Na rynku półproduktów premium pojawiają się **mrożone kopytka z mąką z topinamburu**, które charakteryzują się niższym indeksem glikemicznym. Producenci oferują również **vacuum-pakowane puree ziemniaczane** z dodatkiem pieczonego czosnku czy oliwy truflowej, gotowe do podgrzania w 3 minuty.

Dla zachowania maksimum wartości odżywczych warto:

- Przechowywać ziemniaki w ciemnym, chłodnym miejscu (5-10°C)
- Gotować w mundurkach lub piec w całości
- Wykorzystywać wodę po gotowaniu ziemniaków jako bazę do sosów – zawiera cenne minerały

Domowe chipsy z fioletowych odmian ziemniaków (Vitelotte) z dodatkiem soli morskiej i oliwy z pierwszego tłoczenia to propozycja przekąski, która zachwyca nie tylko smakiem, ale i wyglądem.