

Wielkopostne placki na bulionie ziemniaczanym – tradycja i przepis

Placki ziemniaczane przygotowywane na bulionie ziemniaczanym to **kulinarne dziedzictwo polskiej kuchni postnej**, sięgające XVIII wieku, gdy ziemniaki stały się podstawą wyżywienia w trudnych ekonomicznie czasach. Pierwotnie placki wielkopostne były prostą potrawą przygotowywaną z tartych ziemniaków, mąki i wody, bez dodatku jaj czy tłuszczu zwierzęcego. Wykorzystanie bulionu ziemniaczanego zamiast wody stanowiło innowację, która znacząco wzbogacała smak dania, jednocześnie pozostając w zgodzie z postnym charakterem potrawy.

Placki na bulionie ziemniaczanym to przykład kulinarnej mądrości naszych przodków, którzy potrafili stworzyć syćące i smaczne danie z ograniczonych składników dostępnych w okresie Wielkiego Postu” – fragment z Polskiej Kuchni Tradycyjnej (2024).

W różnych regionach Polski placki wielkopostne przybierały odmienne formy. Na Podkarpaciu dodawano do nich czosnek i majeranek, na Mazowszu – suszone grzyby, a na Śląsku – kminek. Wspólnym mianownikiem pozostawał jednak bulion ziemniaczany jako baza, nadająca plackom charakterystyczny, głęboki smak.

Duchowe i zdrowotne aspekty tradycji postnej

Wielki Post w polskiej tradycji to nie tylko okres wyrzeczeń, ale również **czas kulinarnej kreatywności**. Placki na bulionie ziemniaczanym doskonale wpisują się w filozofię postnego jedzenia, która zakłada:

- Ograniczenie produktów pochodzenia zwierzęcego
- Wykorzystanie lokalnych, sezonowych składników
- Prostotę przygotowania przy zachowaniu walorów smakowych
- Minimalizację marnotrawstwa żywności

Współczesne badania potwierdzają, że dieta oparta na placach ziemniaczanych przygotowanych na bulionie dostarcza cennych składników odżywczych, w tym potasu, witaminy C i błonnika. Dodatkowo, tradycyjne techniki fermentacji bulionu ziemniaczanego przed użyciem go do placek zwiększają biodostępność składników odżywczych i wspierają mikroflorę jelitową.

W naszej firmie Multi Cook kultywujemy tradycję placek wielkopostnych, oferując półprodukty przygotowane według dawnych receptur, z zachowaniem autentycznych metod produkcji. Nasze placeki wyróżniają się głębokim smakiem i idealną konsystencją, dzięki starannie wyselekcjonowanym składnikom i tradycyjnej metodzie przygotowania.

Przepis i techniki przygotowania

Składniki i przygotowanie bulionu ziemniaczanego

Podstawą udanych placek wielkopostnych jest odpowiednio przygotowany bulion ziemniaczany, który nadaje ciastu wyjątkowy smak i konsystencję. Do przygotowania domowego bulionu potrzebujesz:

- 1 kg ziemniaków (najlepiej mączystych)
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- Sól i pieprz do smaku
- 1,5 litra wody

Proces przygotowania bulionu rozpoczyna się od obrania i pokrojenia ziemniaków w kostkę. Cebulę należy zeszklić na małej ilości oliwy, dodać czosnek, a następnie wszystkie składniki umieścić w garnku z wodą. Gotuj na małym ogniu przez około 40 minut, aż ziemniaki będą całkowicie miękkie. Po odcedzeniu zachowaj zarówno wywar, jak i część ziemniaków do ciasta.

Techniki przygotowania i smażenia placków

Idealna konsystencja ciasta to klucz do sukcesu. Połącz 2 szklanki mąki pszennej z 1 szklanką ugotowanych, rozgniecionych ziemniaków oraz 1 szklanką ciepłego bulionu ziemniaczanego. Dodaj szczyptę soli i łyżeczkę suszonego majeranku. Ciasto powinno być gładkie, elastyczne i lekko lepkie.

Tradycyjny przepis wielkopostny nie zawiera jajek ani produktów mlecznych, co sprawia, że odpowiednia konsystencja ciasta jest jeszcze ważniejsza dla uzyskania właściwej struktury placków.

Aby uzyskać **chrupkość z zewnątrz i miękkość wewnątrz**, stosuj następujące techniki:

1. Rozgrzej patelnię do wysokiej temperatury przed waniem ciasta
2. Używaj oleju roślinnego o wysokiej temperaturze dymienia (np. rzepakowego)
3. Formuj placki o grubości około 0,5 cm
4. Smaż po 2-3 minuty z każdej strony, aż uzyskają złotobrazowy kolor
5. Po usmażeniu osącz na papierowym ręczniku, by usunąć nadmiar tłuszczu

Nowoczesne wariacje tradycyjnych placków wielkopostnych mogą zawierać dodatek ziół takich jak rozmaryn czy tymianek, a także czosnek niedźwiedzi dla intensywniejszego smaku.

Popularne stają się również wersje z dodatkiem suszonych pomidorów, kaparów czy oliwek, które nadają plackom śródziemnomorski charakter.

Gotowe placki najlepiej podawać na ciepło z dodatkiem sosu grzybowego lub chrzanowego. Można je przechowywać w lodówce do 3 dni, a przed podaniem odgrzać na suchej patelni lub w piekarniku.