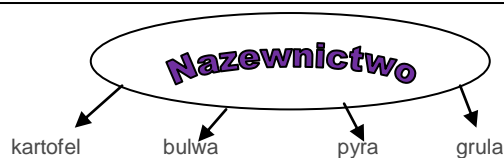


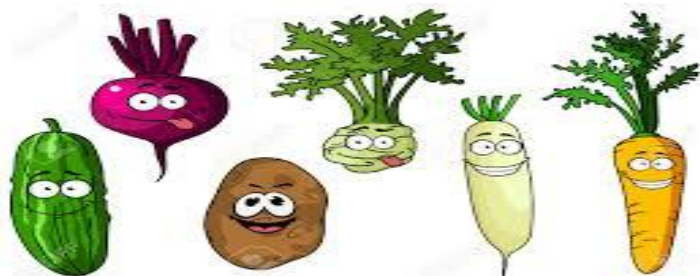
# Ziemniaki

Ziemniaki to podobnie jak papryka i pomidor bylina z rodziny psiankowatych. Nazwy tej używa się jednak do określania konkretnych ich części, a mianowicie bulw, gdyż ta część warzywa jest jadalna. Ziemniaki uprawiane są na naprawdę masową skalę (pod względem produkcji to czwarta, po pszenicy, ryżu i kukurydzy, roślina uprawna), ich ceny są dzięki temu ogólnie przystępne, a dania przygotowane na ich bazie niezwykle popularne.



Ziemniaki, w połączeniu np. z warzywami czy chudym mięsem, są nie tylko dietetyczne, ale również bardzo zdrowe, gdyż są prawdziwą skarbnicą witamin i mikroelementów. Ziemniaki dostarczają stosunkowo duże ilości witamin: B1, PP, B5, B6, C, są również źródłem składników mineralnych: potasu, magnezu, fosforu, żelaza, miedzi, manganu i cynku. Tym samym, ziemniaki min.:

- obniżają ciśnienie
- regulują pracę układu pokarmowego, w tym również jelit
- pomagają usunąć nadmiar wody z organizmu
- poprawiają stan skóry
- wspomagają wzrok
- usprawniają proces krzepnięcia krwi
- redukują stres itd.



## Ciekawostki o ziemniakach

- rok 2008 został ogłoszony przez ONZ Rokiem Ziemniaka
- pomniki ziemniaka znajdują się min. w słowackim mieście Sencur, w Idaho w Stanach Zjednoczonych (w Muzeum Ziemniaka), w miejscowości Ananova w Chorwacji, w Prinzendorf w Austrii, w Polsce - w Biesiekierzu oraz Poznaniu
- ziemniaki nazywa się również, w zależności od gwary czy dialektu, barabolami, komperami, bulbami, kartoflami, perkami, pyrami, swapkami, bulwami oraz grełami
- największym producentem ziemniaków na świecie są Chiny (produkuje się tam ponad 80 mln ton rocznie, w Polsce - około 8 mln ton)
- człowiek zjada statystycznie 33 kilogramy ziemniaków rocznie
- w Peru utworzono największy na świecie bank genów ziemniaka. Znajduje się w nim ponad 10 tysięcy odmian tego warzywa
- duże ubytki witaminy C w ziemniakach mogą występować wskutek przechowywania ich zimą w nieodpowiednich warunkach. Straty te mogą wynieść nawet 75% pierwotnego zawartości tej witaminy
- w Europie XVII-XVIII wieku ziemniaki były traktowane jako rośliny ozdobne

**Fioletowy ziemniak**, inaczej ziemniak truflowy, to intensywnie zabarwiona odmiana psianki ziemniaka (*Solanum tuberosum*). Jak wszystkie ziemniaki pochodzi z Peru, tam częściej jest nazywany czarnym ziemniakiem. We Francji nazywane chińskimi trufkami.

Fioletowy kolor zawdzięczają wysokiej zawartości antocyjanów. W smaku przypomina inne ziemniaki, jednak jest nieco bardziej wytrawny. Skórka jest twardsza, bulwy dorastają później i dają znacznie niższy plon. Prawdopodobnie jest to przyczyną jego małej popularności.



Dopiero pod koniec XVI wieku ziemniaki pojawiły się w Europie (odpowiedzialni są za to Hiszpanie, którzy około roku 1570 powrócili do kraju po podbiciu terytorium Inków), ale w Andach uprawiano je już około 8 tysięcy lat temu. W XIX wieku stały się one jednym z podstawowych składników diety Europejczyków. Sprowadzenie ziemniaków do Polski przypisuje się królowi Janowi III Sobieskiemu, po wygranej bitwie wiedeńskiej. Dziś ziemniaki często goszczą na naszych stołach i to pod wieloma różnymi postaciami, są bowiem dostępne (i tanie) cały rok, a ich przygotowanie, przynajmniej w najprostszej formie, nie wymaga zbyt wiele wysiłku i kulinarnych umiejętności. Odmiany dostępne na polskim rynku różnią się kształtem, kolorem, smakiem i zapachem; są mięsiste albo mączyste, duże albo małe, białe albo żółte, niektóre bardziej nadają się na sałatkę, inne na puree lub na pyzy, jeszcze inne do gotowania, pieczenia albo na frytki.

**Bataty** (łac. *Ipomoea batatas*) to inaczej **słodkie ziemniaki**, patat, kūmara lub wijeć ziemniaczany. Bataty pochodzą z Ameryki Środkowej. Portugalscy odkrywcy zabrali je do Afryki i Indii, które dzisiaj są jednym z głównych - obok Wietnamu, Japonii i Chin - producentów batatów. Ponieważ bataty wymagają ciepłego klimatu, w Europie mogą być uprawiane tylko na ograniczonych terenach. Europejczycy odkryli bataty - podobnie jak ziemniaki - wraz z podbojem Nowego Świata.



