# Ziemniak światowiec – 5 kulinarnych inspiracji z kartoflem w roli głównej

**Skromny w swoim wyglądzie, a jednak niezwykle wszechstronny w smaku i zastosowaniu – oto ziemniak w całej okazałości. Nie ma w Polsce rejonu, w którym nie znano by tego warzywa. Mało tego, to jeden z najpopularniejszych dodatków do obiadu. Dziś zachęcamy, by spojrzeć na niego inaczej i wykorzystać jego zdolność do przeistaczania się w różnorodne kulinarne dzieła sztuki. Udowadniamy na co najmniej 5 sposobów, że ziemniak to prawdziwy światowiec wśród warzyw.**

## Od rośliny ozdobnej po kulinarny must have

Ziemniak był uprawiany już 8 tysiąclecia p.n.e. przez Inków w Ameryce Południowej Historia pojawienia się ziemniaka w Polsce sięga XVII wieku. Początkowo szare bulwy nie wzbudziły entuzjazmu konsumentów. Jednak z czasem ziemniak zdobył serca Europejczyków. W XIX wieku stał się podstawą diety dla wielu mieszkańców kontynentu.

## Cudze chwalimy, swego nie znamy

Przyjmuje się, że na świecie istnieje ok. 4000 odmian ziemniaka, z czego w Polsce uprawia się około 140[[1]](#footnote-1). Ziemniak jest czwartą najważniejszą rośliną uprawną na świecie, a przeciętny obywatel świata konsumuje rocznie około 32 kg tego warzywa[[2]](#footnote-2). Polacy – aż 100 kg[[3]](#footnote-3) i to w różnej postaci. Wciąż jednak nie zawsze zdajemy sobie sprawę, jak wielkie bogactwo w nim drzemie. Być może nie dostrzegamy potencjału tej niepozornej rośliny, którą bez problemu dostaniemy w każdym sklepie. Tymczasem ziemniak to nie tylko popularne i wszechstronne warzywo wykorzystywane w kuchni, ale także źródło cennych składników odżywczych. Warto je łączyć z egzotycznymi super foods i uzyskać dzięki temu niesamowity efekt synergii.

– Ziemniaki dostarczają ważnych witamin i minerałów, takich jak witamina C, witamina B6, potas i mangan. Dodatkowo mają średni indeks glikemiczny oraz zawierają błonnik pokarmowy. – wyjaśnia dietetyk, Aneta Korzeniecka. – Co więcej, ziemniaki - szczególnie te poddane schłodzeniu - są źródłem tzw. skrobi opornej, czyli takiej, która korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy, zmniejsza wydzielanie insuliny po posiłku oraz zwiększa odczuwanie sytości. – dodaje.

Warto mieć na uwadze, że sposób przygotowania ziemniaków ma duże znaczenie dla zachowania ich właściwości odżywczych. Gotowanie w mundurkach i gotowanie na parze to metody, które minimalizują utratę składników odżywczych. Biorąc to pod uwagę, warto jeść ziemniaki, a nawet od czasu do czasu można skusić się na domowej roboty frytki.

**Frytki a’la belgijskie**

Ilość porcji: 4

Czas: 10 minut

Pozom ostrości: 2

**Składniki**:

3 łyżki **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ O'Food**

2 łyżeczki **Octu ryżowego House of Asia**

1 kg ziemniaków mączystych (klasa C)

2 łyżki cukru rozpuszczone w 2 l wody

1 l oleju do smażenia

2 łyżki majonezu

50 g tartego sera pecorino

2 łyżki posiekanego szczypiorku

**Sposób przygotowania:**

1. Ziemniaki obierz, pokrój w słupki grubości około 1x1 cm, przełóż do miski z wodą oraz cukrem i odstaw na 15-20 minut. Po tym czasie wyjmij na ręcznik papierowy i dokładnie osusz.
2. W garnku rozgrzej olej do temperatury 150°C (użyj termometru) i smaż frytki partiami, aż osiągną jasno złotą skorupkę. Wyjmij na ręcznik papierowy, odsącz i polej octem.
3. Ten sam olej rozgrzej tym razem do 180°C i ponownie usmaż w nim frytki.
4. Przygotuj sos: wymieszaj majonez z sosem gochujang.
5. Gotowe frytki polej przygotowanym sosem, posyp serem pecorino i szczypiorkiem.

## Smak dzieciństwa w nowej, azjatyckiej odsłonie

Są potrawy i smaki, które przypominają nam smaki dzieciństwa i atmosferę rodzinnego domu. Niewątpliwie jednym z nich są kluski ziemniaczane, które mają głęboko zakorzenioną tradycję w wielu kuchniach świata. Mogą stanowić samodzielne danie lub być dodatkiem do różnorodnych potraw, takich jak gulasze, pieczenie, duszone mięsa. Doskonale komponują się z różnymi sosami – które świetnie absorbują – a ich wszechstronność sprawia, że można je dostosować do wielu gustów i preferencji kulinarnych. Kluski ziemniaczane z sosem bulgogi są więc doskonałym pomysłem na znane danie z koreańskim twiestem.

**Kluski ziemniaczane z sosem bulgogi**

Ilość porcji: 4

Czas: 15 minut

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

100 g Pasty z bulgogi House of Asia

500 g ugotowanych ziemniaków

około 100 g mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka soli

50 g wody

100 g orzeszków ziemnych posiekanych

2 łyżki posiekanej zielonej dymki

**Sposób przygotowania:**

1. Ziemniaki przepuść przez praskę i przełóż do miski, następnie wyjmij około 1/4 masy i w to miejsce wsyp mąkę ziemniaczaną, sól, szybko i sprawnie zagnieć ciasto, a następnie uformuj małe kuleczki z dziurką, przypominające kluski śląskie. Gotuj w osolonej wodzie 3 minuty od wypłynięcia.
2. W misce dokładnie wymieszaj pastę bulgogi z wodą, a orzeszki podsmaż delikatnie na patelni.
3. Na patelnie wlej wcześniej przygotowany sos, doprowadź do wrzenia i połącz z porcją ugotowanych klusek, wymieszaj. Przełóż na talerz, posyp prażonymi orzechami i dymką.

## Ziemniaki na straży zero waste

Ugotowanie ziemniaków nie wymaga skomplikowanych technik kulinarnych ani zaawansowanych umiejętności. Ponadto stanowią one doskonałą bazę do eksperymentowania – oprócz tego, że pozwalają na tworzenie różnorodnych potraw, to pomagają ograniczać marnowanie żywności. Z powodzeniem mogą pełnić rolę strażników zero waste w kuchni, inspirując do twórczego wykorzystania, gdy zdarzy nam się przesadzić z ich ilością.

– Zimne ziemniaki idealnie nadają się do sałatek czy jako składnik zapiekanki. – podpowiada szef kuchni marki House of Asia. – Niezawodnie sprawdzą się także do przygotowania kopytek. – zauważa. Trudno się z tym nie zgodzić. Proponujemy jednak zrobić je tym razem nieco inaczej niż zazwyczaj.

**Kopytka z kurczakiem w sosie żółte curry**

Ilość porcji: 4

Czas: 15 minut

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

50 g **Pasty curry żółtej Kanokwan**

400 ml **Mleczka kokosowego 16-19% Kara**

1 łyżka **Pasty z czosnku House of Asia** lub 1drobno posiekany ząbek czosnku

400 g ugotowanych ziemniaków (najlepiej dzień wcześniej)

400 g drobno pokrojonego mięsa z podudzia kurczaka

50 g kurek

200 g mąki pszennej

30 g mąki ziemniaczanej

1 jajko

1 cebulę pokrojoną w kostkę

1 żółtko

1 łyżeczka soli

1 łyżka masła

2 łyżki posiekanej kolendry

Olej do smażenia

**Sposób przygotowania:**

1. Ziemniaki przepuść przez praskę, dodaj oba rodzaje mąki, jajko, żółtko, sól i zagnieć ciasto. Powinno być gładkie i się nie kleić, a jeśli tak jest, dodaj więcej mąki pszennej.
2. Ciasto podziel na mniejsze kawałki, z każdego uformuj wałeczki i pokrój nożem na kształt kopytek.
3. Następnie kluski gotuj we wrzącej osolonej wodzie 3 minuty od momentu wypłynięcia. Gotowe kopytka przelej zimną wodą i osusz.
4. Do rondelka wlej olej, dodaj pastę curry i podsmaż przez około 2 minuty na średnim ogniu, następnie wlej mleczko kokosowe, całość wymieszaj, zagotuj, dodaj pokrojonego kurczaka i gotuj na wolnym ogniu do miękkości.
5. Na rozgrzaną patelnie dodaj masło, podsmaż cebulę z pastą z czosnku, po chwili dodaj kurki z kopytkami i smaż na rumiany kolor, pod koniec dodaj sos i całość wymieszaj. Podawaj z kolendrą.

## Zdrowa i tania alternatywa dla innych produktów

Warto zwrócić uwagę na wartość ziemniaków nie tylko w kontekście zdrowego stylu życia, ale także domowego budżetu. Ziemniaki są bowiem zdecydowanie tańsze niż wiele innych produktów, dlatego można również postawić na mało znane orientalne dodatki do nich w postaci np. wcześniej wspomnianych sosów czy dipów.

Ponadto ziemniaki są dostępne przez cały rok, dlatego możemy je mieć je zawsze pod ręką – gotowe do wykorzystania np. w zupie nawet wtedy, gdy brakuje świeżych warzyw. Dodawanie ziemniaków do zup to sprawdzony sposób na stworzenie sycących i pożywnych dań. Podczas gotowania uwalniają skrobię, która naturalnie zagęszcza konsystencję potrawy, sprawiając, że staje się bardziej treściwa. To szczególnie ważne w przypadku dań jednogarnkowych, które mają zaspokoić głód na dłużej. Krem z ziemniaka z boczkiem z pewnością warto uwzględnić w swoim menu zwłaszcza w kontekście zbliżających się długich, jesiennych wieczorów. Nic nie rozgrzewa lepiej niż talerz parującej, aromatycznej zupy.

**Krem z ziemniaka z boczkiem**

Ilość porcji: 4

Czas:25 minut

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

2 saszetki **Pasty miso House of Asia**

400 ml **Mleczka kokosowego 5-7% House of Asia**

2 łyżeczki **Pasty z czosnku House of Asia** lub 4 posiekane ząbki czosnku

500 g obranych i pokrojonych w kostkę ziemniaków

3 cebule pokrojone w piórka

100 g białej części pora pokrojonej w plasterki

100 g selera pokrojonego w kostkę

1,5 l bulionu warzywnego

100 g boczku wędzonego pokrojonego w kostkę

100 g masła

50 g szczypiorku drobno posiekanego

Sól, pieprz do smaku

**Sposób przygotowania:**

1. W garnku rozpuść masło, dodaj pastę z czosnku, podsmaż ziemniaki, 2 cebule, pora oraz selera na rumiany kolor, wlej bulion, gotuj, aż warzywa będą miękkie, pod koniec dodaj mleczko kokosowe, pastę miso, dopraw do smaku solą i pieprzem, całość zmiksuj na gładki krem.
2. W międzyczasie na zimną patelnię wrzuć boczek oraz pozostałą cebulę, smaż na wolnym ogniu, aż boczek będzie chrupiący.
3. Gotową zupę rozlej do misek, posyp boczkiem z cebulką i szczypiorkiem.

## Gratka dla miłośników klasyki z …twistem

Kuchnia, w której królują ziemniaki, to prawdziwe morze możliwości, gdzie tradycyjne smaki mogą nabrać zupełnie nowego wymiaru dzięki kreatywnemu podejściu. Jedną z naszych propozycji jest przygotowanie rosti z łososiem w sosie curry, jako alternatywy wobec placków ziemniaczanych z gulaszem.

Rosti przygotowuje się z ugotowanych, startych ziemniaków, a następnie smaży na patelni z odrobiną tłuszczu na złoty kolor. Podane z łososiem w sosie curry, przygotowanym na bazie mleczka kokosowego, będą prawdziwą gratką dla tych, którzy cenią tradycyjne smaki w nowoczesnym i oryginalnym wydaniu. Chrupiąca skórka na zewnątrz, delikatna i miękka konsystencja wewnątrz - to połączenie sprawia, że każdy kęs staje się prawdziwą ucztą dla podniebienia.

**Rosti z łososiem w sosie curry**

Ilość porcji: 4

Czas: 15 minut

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

2 łyżki **Sosu unagi House of Asia**

50 g **Pasty curry czerwonej House of Asia**

200 ml **Mleczka kokosowego 16-19% Kara**

2 łyżeczki **Pasty z czosnku House of Asia** lub 3-4 drobno posiekane ząbki czosnku

500 g ziemniaków sałatkowych (klasa A)

100 g wędzonego łososia

2 pomidory pokrojone w ćwiartki

1 cebula posiekana w kostkę

2 łyżki posiekanego szczypiorku

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki pieprzu

1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej

Olej do smażenia

Masło klarowane do smażenia

**Sposób przygotowania:**

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, wystudź, obierz ze skórki, zetrzyj na tarce o grubych oczkach, dopraw solą, pieprzem, gałką i delikatnie wymieszaj.
2. Przygotuj sos: na patelnię wlej olej, podsmaż cebulę z pastą z czosnku, dodaj pastę curry, pomidory i smaż przez 5-6 minut, pod koniec wlej mleczko kokosowe, całość gotuj przez kolejne 10 minut, po tym czasie zmiksuj.
3. Na patelnię wlej masło klarowane, następnie nałóż łyżką masę ziemniaczaną formując placki i smaż na rumiany kolor z każdej strony.
4. Na talerz wylej porcję sosu curry, ułóż placki na nich kawałki łososia, delikatnie skrop sosem unagi i posyp obficie szczypiorkiem.

Współczesna sztuka kulinarna przechodzi metamorfozę, w której granice między kuchniami narodowymi stopniowo się zacierają. Wielu z nas coraz odważniej eksperymentuje, czerpiąc inspirację z różnych kultur i tradycji, przekonując się często, że nieoczywiste połączenia smaków mogą ożywić tradycyjne dania i nadać im zupełnie nowy charakter. Najlepszym przykładem jest ziemniak, długo uważany za skromny dodatek. Tymczasem, gdy spotyka się z egzotycznymi smakami kuchni azjatyckiej, zyskuje nowe życie.

1. [https://www.sadyogrody.pl/warzywa/102/w\_polsce\_uprawia\_sie\_140\_odmian\_ziemniakow,27401.html](https://www.sadyogrody.pl/warzywa/102/w_polsce_uprawia_sie_140_odmian_ziemniakow%2C27401.html) [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://swiatrolnika.info/informacje/historia-ziemniaka-od-rosliny-ozdobnej-do-krola-polskich-stolow.html> [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://gazetakrakowska.pl/ziemniaki-skad-pochodza-ile-jest-odmian-i-czy-sa-kaloryczne-poradnik-przepisy/ar/c17-13122405> [↑](#footnote-ref-3)