

# Ziemniaki

Dodany przez patryshia

Ta najpopularniejsza w naszej kuchni warzywo zawiera witaminę C, ślady witamin A i B, nieco białka i tłuszczu. Dzięki obfitości węglowodanów dostarcza organizmowi dużo energii.

Ale, co powinniśmy wiedzieć o przyrządzaniu ziemniaków?

Ziemniaki do gotowania należy zalewać wrzątkiem. Będą one nie tylko smaczniejsze, ale też zachowają więcej składników odżywczych.

Prędzej się ugotują, jeżeli do garnka dołożymy małą łyżeczkę margaryny.

Jeśli chcemy, by gotowane ziemniaki miały lepszy, oryginalniejszy smak, do wody, w której się gotują, dołożymy 2-3 ząbki czosnku i liść laurowy lub trochę suszonego kopru zawiniętego w kawałek gazy albo pół łyżeczki kminku.

Do gotowania ziemniaków przeznaczonych na puree można włożyć cebulę, a potem utłuc ją razem z ziemniakami.

Aby przemrożone ziemniaki straciły słodki smak, należy przed gotowaniem namoczyć je na 4-6 godzin w zimnej wodzie, a następnie nastawiać również w zimnej wodzie.

Po zagotowaniu odcedzić, zalać wrzątkiem i gotować do miękkości.

Po ugotowaniu zostawić na parę minut bez przykrycia.

Pędy, które wiosną puszczają ziemniaki, są szkodliwe dla zdrowia. Trzeba je starannie oberwać, ziemniaki dość grubo obrać i wykroić miejsca po pędach, tzw. oczka.

Zwiędłe ziemniaki dobrze jest przed obraniem włożyć na pół godziny do zimnej wody. Staną się jędrniejsze i łatwiej dadzą się obrać.

Frytki usmażą się szybciej i będą smaczniejsze, jeżeli zanurzymy je na kilka minut we wrzącej wodzie i pozostawimy do wyschnięcia. Smaży się je na silnie rozgrzanym tłuszczu, a soli dopiero wtedy, gdy podrumienią się ze wszystkich stron.

Oto kilka porad praktycznych dotyczących ziemniaków:

- Ziemniaki zwiędłe przed obraniem wkładamy na pół godziny do zimnej wody. Nabierają jędrności, dzięki czemu łatwiej je obrać.
- Ziemniaki obieramy bardzo cienko, posługując się nierdzewnym nożem.
- Ziemniaki do gotowania zalewa się wrzątkiem z solą - będą smaczniejsze i zatrzymują więcej składników odżywczych.
- Ziemniaki prędzej się ugotują, jeśli dodamy do nich podczas gotowania małą łyżeczkę margaryny.
- Ziemniaki smażone ładnie się zrumienią, jeśli posypimy je lekko mąką.
- Ziemniaki przemrożone przed gotowaniem moczymy w zimnej wodzie przez 4-6 godzin. Następnie nastawiamy w zimnej wodzie, a po zagotowaniu odcedzamy, zalewamy drugą, gorącą wodą i gotujemy do miękkości. Po ugotowaniu zostawiamy na parę minut bez przykrycia. Ziemniaki ugotowane w ten sposób tracą słodki smak.
- Ziemniaki wczesne nie nadają się do dłuższego przechowywania /nie są dojrzałe/. Mogą być przechowywane do 2 tygodni, najlepiej w temperaturze od 1 do 4 st. C i wilgotności względnej od 85 do 90 proc.
- Aby ziemniaki po ugotowaniu wszystkie były w jednakowym stopniu

**miękkie, należy je przekroić tak, aby były zbliżone do siebie pod względem wielkości.**

**- Garnek do gotowania ziemniaków powinien być nieco większy, by nie kipiała z niego woda.**

**- Aby ziemniaki na wiosnę były zdatne do spożycia /pędy są szkodliwe dla zdrowia/, należy je dość grubo obrać i gotować w dużej ilości wody. Wodę odcedzić; nie nadaje się do spożycia.**

**Należy zjadać ziemniaki bezpośrednio po ugotowaniu, ponieważ są wtedy najsmaczniejsze. Na sosy i zupy warto wykorzystać wywar z gotowanych ziemniaków, z tym, że nie z ziemniaków bardzo młodych i kiełkujących, gdyż takie ziemniaki zawierają szkodliwą solaninę. Podczas gotowania najmniej tracą ziemniaki zalane małą ilością wrzącej, osolonej wody, gotowane jak najkrócej pod przykryciem. Przed obieraniem ziemniaki zawsze należy umyć. Wartość odżywcza ziemniaków w dużym stopniu zależy od ich przyrządzenia i przechowywania, najlepiej trzymać je w chłodnej, przewiewnej piwnicy.**

