



**DLACZEGO WARTO JEŚĆ ZIEMNIAKI?** □ Obecnie ziemniaki stanowią jeden z podstawowych produktów żywnościowych w Polsce i na świecie. Powszechność spożywania ziemniaków świadczy o dużych walorach odżywczych i smakowych tego warzywa. W kuchni ziemniaki najczęściej występują pod postacią: puree, frytek, chipsów, klusek śląskich czy pyz. Ziemniaki są łatwostrawne, a zawarte w nich substancje odżywcze są łatwo przyswajalne. Wbrew panującej opinii, bulwy ziemniaka są niskokaloryczne i nie są tuczące. Wartość kaloryczna ziemniaka jest niska (69–85 kcal) i porównywalna z wartością energetyczną czereśni (61 kcal/100 g) lub winogron (69 kcal/100 g), a przy tym jest 4–5-krotnie niższa niż wartość energetyczna ryżu i kasz (średnio ok. 340 kcal). Ziemniaki posiadają też wiele właściwości zdrowotnych. Warzywo to jest bardzo zdrowe i smaczne, dlatego też warto go spożywać, nawet w dużych ilościach.

### 5 powodów, dlaczego warto jeść ziemniaki

1. Zawierają między innymi witaminy, takie jak: C, B oraz potas i skrobię.
2. Udowodniono, iż spożywanie ziemniaków pozytywnie wpływa na pracę serca i nerek.
3. Skrobia zawarta w warzywie ma duże działanie przeciwzapalne i łagodzi bóle jelitowo-żołądkowe.
4. Ziemniaki posiadają małą objętość kaloryczną.

5. Wysoka zawartość potasu. Potas jest ważnym elementem naszej tkanki mięśniowej.

---



**Ziemniaki pieczone z sosem czosnkowym i warzywami**

**Składniki:** 8 dużych ziemniaków, 3 kolorowe papryki, 1 cebula, 6-7 pieczarek, 10 dag startego sera (żółtego lub mozzarella),

kilka cienkich plasterków boczku lub szynki parmeńskiej,

szczypta ostrej papryki w proszku,

pół pęczka posiekanej natki,

2 łyżki oliwy.

**Pieczone ziemniaki krok po kroku:** 1. Ziemniaki umyj, łyżką wydrąż miąższ i drobno posiekaj. 2. Warzywa i grzyby oczyść i pokrój w drobną kostkę. Podsmaż na oleju roślinnym z miąższem z ziemniaków, dopraw solą, pieprzem i papryką.

3. Napełnij farszem ziemniaki i piecz przez 40 minut (190 st.).

4. Wyjmij z piekarnika i posyp serem. Obok nich, na blaszce, połóż plastry boczku, aby je

## 31 marca - Światowy Dzień Ziemniaka

Wpisany przez Jakub Seroczyński

poniedziałek, 30 marca 2020 13:01 - Poprawiony wtorek, 31 marca 2020 10:50

---

zrumienić. Piecz

kolejne 10 minut.

5. Podawaj z sosem jogurtowym, posypane płatkami boczku i oprószone natką pietruszki.

**Przygotowała studentka I roku dietetyki – Ibragimova Diana**      **Źródła:** <https://polki.pl/przepisy/obiad,ziemniaki-pieczzone-z-sosem-czosnkowym-prosty-przepis,10020812,artykul.html>  
[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsuperbiz.se.pl%2Fwiadomosci%2Fziemniaki-drozeja-w-2019-roku-cena-wzrosnie-nawet-o-kilka-zlotych-aa-AuVW-gQEXJs9y.html&psig=AOvVaw1ryuYridPbyg0jkmqe\\_NZr&ust=1585654573503000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCwruaNwugCFQAAAAAdAAAAABAI](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsuperbiz.se.pl%2Fwiadomosci%2Fziemniaki-drozeja-w-2019-roku-cena-wzrosnie-nawet-o-kilka-zlotych-aa-AuVW-gQEXJs9y.html&psig=AOvVaw1ryuYridPbyg0jkmqe_NZr&ust=1585654573503000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCwruaNwugCFQAAAAAdAAAAABAI)

<https://polskiziemniak.pl/dietetycy-o-ziemniakach/>