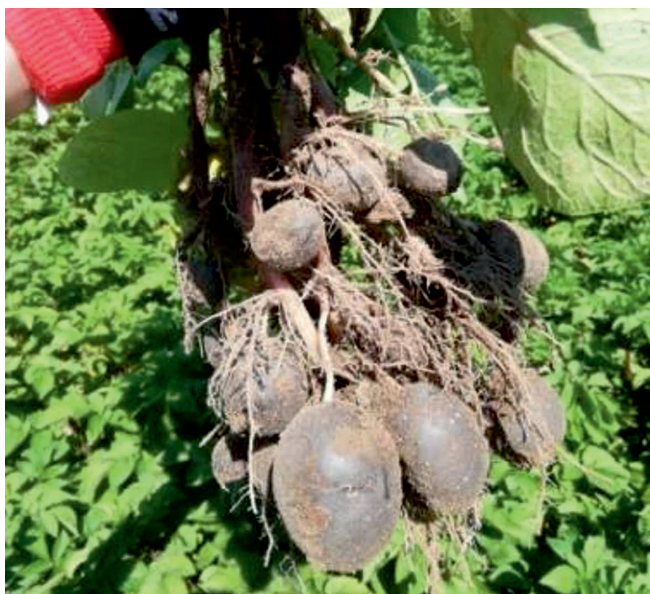


Ziemniaki kolorowe na zdrowie

Do tradycyjnych, białych i żółtych ziemniaków przyzwyczailiśmy się tak bardzo, że trudno wyobrazić sobie ich inne, odmienne oblicze. Kolorowe ziemniaki nie biją może jeszcze rekordów popularności, ale są widoczne na półkach sklepowych i konsumenci powoli się do nich przekonują.

W Europie pierwsze doniesienia o uprawie fioletowych ziemniaków (*Solanum tuberosum*), zwanych też truflowymi, pochodzą z XIX wieku, z Francji, gdzie opisywano bulwy odmiany *Vitelotte*. Ta niecodzienna i piękna odmiana, sprowadzona z Chile i Peru, od wielu lat uprawiana jest z powodzeniem we Francji. O fioletowych ziemniakach wspominał również Aleksander Dumas, znany miłośnik kuchni, który twierdził, że są one smaczniejsze i zdrowsze niż białe. W smaku przypominają inne odmiany, ale jest on intensywniejszy. Skórka fioletowych ziemniaków jest twardsza, a wszystko to, co najcenniejsze, znajduje się w ich wnętrzu.



Bulwy tej odmiany dorastają później i dają nieco niższy plon. Przez lata był to powód, dla którego nie uprawiano ich w Europie na dużą skalę. Do Polski zostały wprowadzone w połowie lat 70. XX wieku. Jednak dopiero na początku XXI wieku fioletowymi ziemniakami zainteresowali się szefowie kuchni, którzy poszukiwali kulinarnych inspiracji. Specjały te trafiły najpierw na talerze pięciogwiazdkowych restauracji, a stamtąd na nasz codzienny stół.

Ziemniaki kolorowe występują w licznych odmianach, różniących się kształtem i intensywnością zabarwienia bulw. Sprawdzają się jako samodzielny składnik potrawy lub kolorowy dodatek,

są atrakcją stołu, dodają egzotyki potrawom, a ponadto są smaczne i zdrowe. Mają w swoim składzie substancje prozdrowotne: zawierają o wiele więcej antocyjanów – przeciwutleniających barwników roślin z grupy flawonoidów. To substancje, które działają przeciwzapalnie i są bardzo silnymi antyoksydantami usuwającymi z organizmu człowieka nadmiar wolnych rodników niszczących komórki. Mimo, dużej zawartości skrobi, po ich zjedzeniu, w przeciwieństwie do zwykłych ziemniaków, właśnie dzięki antocyjanom, stężenie glukozy we krwi wzrasta powoli. Dlatego polecane są osobom odchudzającym się i chorującym na cukrzycę. Fioletowe ziemniaki bogate są również w błonnik pokarmowy, który zmniejsza wchłanianie cholesterolu, co – jak wiemy – zapobiega chorobom układu krążenia. Ziemniaki te powinny znaleźć się w diecie osób z problemami reumatologicznymi, z nadciśnieniem, chorobami układu krążenia, a także chorobą nowotworową. Oprócz tego bogate są także w luteinę, która poprawia wzrok, wyostrza pamięć i polepsza stan skóry.

W Polsce przez wiele lat, w hodowli „Ziemniak Zamarte”, podejmowano prace mające na celu uzyskanie ziemniaka o fioletowej barwie miąższu. Efektem dość długo prowadzonych badań jest polska wczesna odmiana o nazwie **Provita**, o fioletowej barwie skórki i fioletowym miąższu. W 2021 roku została ona wpisana do Krajowego Rejestru Odmian. Wyróżnia ją: typ kulinarny B – ogólnoużytkowy, lekko mączysty (zawartość skrobi ok. 13,5%), bulwy średniej wielkości o regularnym kształcie, plon w granicach 22-37 t/ha. Charakteryzuje się delikatnie wyczuwalnym smakiem antocyjanów, których ilość jest zbliżona do zawartości barwników obecnych w truskawkach, czerwonej kapuście czy czerwonej cebuli. Ponadto odmiana ta zawiera inne cenne składniki, tak jak wszystkie białe ziemniaki. Ma też podobne zastosowanie kulinarne. Provita doskonale smakuje w formie pieczonej i gotowanej. Jest ozdobą i atrakcją talerza, ponieważ po ugotowaniu nie traci koloru – wygląda trochę jak buraczki.

Coraz więcej polskich rolników zaprzyjaźnia się z tą odmianą. Uprawia się ją w tej samej technologii co pozostałe. Nie ma różnicy w agrotechnice, ochronie czy nawożeniu.

Włączenie Provity do diety pozwoli wzbogacić ją w antocyjany, które jak wspomniano, mają działanie antynowotworowe - wygaszają wolne rodniki i tym samym chronią DNA przed uszko-

dzeniami. Ponadto kolorowe ziemniaki pozytywnie oddziałują na wiele układów wewnętrznych organizmu. Mają korzystny wpływ na profil lipidowy oraz zwiększają wrażliwość komórek na insulinę. Dodatkowo chronią układ krwionośny, zmniejszając zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych oraz wzmacniają naczynia włosowate. Stymulują również produkcję rodopsyny,

która odpowiada za aparat wzroku, co pozwala lepiej widzieć o zmierzchu.

Warto spróbować. Na zdrowie.

Magdalena Ślipek-Jankowska

Fot.: <https://www.cenyrolnicze.pl/wiadomosci/produkcja-roslinna/pozostale-rosliny-uprawne/21085-pierwsza-polska-odmiana-ziemniaka-o-fioletowym-miazszu-provita>