

Docenić wielkopolską pyrę

Jesień to czas zbiorów ziemniaków, w Wielkopolsce nazywanych pyrami. Nasz region przez lata był liderem w produkcji tego warzywa i chociaż dziś już nie przoduje w ich uprawie to nazwa Pyrlandia stała się dziedzictwem Wielkopolski.

Pyry odgrywały znaczącą rolę w wielkopolskiej kuchni i rolnictwie. Dziś jest już inaczej, ale w dalszym ciągu na przełomie września – października często są organizowane festiwale, święta i dni Pyry.



Obecne trendy kulinarne idą w kierunku zdrowej żywności stawiając na regionalizm i mimo, że ziemniaków mamy pod dostatkiem coraz częściej eliminujemy je z naszej diety. Jednak chcąc zastąpić egzotycznym ryżem nasze pyry warto pamiętać o ich wartościach odżywczych. Kaloryczność ziemniaków jest porównywalna z kalorycznością czereśni czy winogron i wynosi 69-85 kcal/100g), dlatego do lamusa można odłożyć mit o tuczających pyrach. Wartość kaloryczna ryżu i kasz jest 4-5 krotnie większa –średnio jest to 340 kcal. Ziemniaki są łatwostrawne, a zawarte w nich substancje odżywcze są łatwo przyswajalne.

Węglowodany zawarte w ziemniakach są nie tylko doskonałym źródłem energii, zwiększają także poziom hormonu szczęścia – serotoniny, poprawiając tym samym nasze samopoczucie. Pyry mają niewiele, bo ok. 0,1% tłuszczu. Działają zasadotwórczo, dzięki czemu neutralizują kwasotwórcze oddziaływanie na organizm mięsa, które dobrze się komponuje na talerzu z ziemniakami. W skład suchej masy bulwy ziemniaka wchodzi głównie skrobia, której zawartość zależy od odmiany w granicach 11 do 18,3%. Pod wpływem wysokiej temperatury w trakcie gotowania, pieczenia czy smażenia skrobia ulega skleikowaniu, co powoduje, że jest całkowicie i szybko trawiona. Jej strawność obniża się po retrogradacji co następuje w wyniku wystudzenia. Białko ziemniaka co prawda nie jest pełnowartościowe, ale charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą. Zawiera ono aminokwasy egzogenne takie jak leucyna, lizyna, fenyloalanina, treonina, których organizm człowieka sam nie potrafi syntetyzować. Pyry to także źródło błonnika pokarmowego ułatwiającego trawienie i odpowiadającego za prawidłową perystaltykę jelit. Błonnik pomaga w problemach z trawieniem, biegunkami i zaparciami.

Niezwykle ważne z punktu widzenia konsumentów jest zawartość w ziemniakach cennych witamin: A, C oraz z grupy B (B1, B2, B3 i B6) wśród których najwięcej jest wit. C. Jest ona silnie działającym przeciwutleniaczem rozpuszczalnym w wodzie, chroni organizm przed chorobami nowotworowymi i chorobami układu krążenia. Spożycie około 200 g ziemniaka pokrywa dzienne zapotrzebowanie organizmu dorosłego człowieka na witaminę C w około 50%, B6 — w 25%, a pozostałych witamin — w 10–15% oraz składników mineralnych — w granicach 12–30%.

Zaznaczyć trzeba, że w ziemniakach znajduje się dużo potasu oraz magnezu. Potas reguluje pracę serca i obniża ciśnienie tętnicze, zaś magnez jak wiadomo jest budulcem zębów i kości. Wysoka ilość tego pierwiastka w diecie może być niewskazana w przypadku osób z niewydolnością nerek. Pyrki zawierają też wapń, żelazo, fosfor, jod, miedź i cynk.

Odmiany wczesne ziemniaków odznaczają się mniejszą kalorycznością, jednocześnie zawierają więcej witaminy C, ale mniej potasu i fosforu i witamin B1 i B6. Wartość żywieniowa ziemniaków zależy od grubości obierania, dlatego przygotowując pyry na obiad pamiętać należy, że najcenniejsze składniki znajdują się tuż pod skórą. Najmniejsze straty składników odżywczych w trakcie obróbki termicznej uzyskamy gotując lub piekąc bulwy ziemniaka razem ze skórą, ewentualnie gotując cienko obrane na parze lub w małej ilości wody. Dobrze jest też gotować ziemniaki bezpośrednio po obraniu, gdyż przechowując je w wodzie tracimy dużo cennych witamin. W trakcie obróbki termicznej tracimy składniki odżywcze:

- 20%- podczas gotowania pyry w łupinach
- 25% - gotując obrane pyry na parze
- 45% podczas smażenia
- 54% - gotując obrane w wodzie.

Smażone pyry są za to bardzo kaloryczne, dlatego najlepiej ograniczać je w diecie.

Pyry pomagają także wzmocnić odporność i zatroszczyć o piękną cerę. W tym celu wiele osób spożywa sok z ziemniaka uzyskanego przy pomocy sokowirówki. Tak uzyskany sok gotuje się usuwając tym samym szkodliwe dla organizmu substancje, jak np. glikoalkaloidy (solanina i chakoniny). Nie zaleca się spożywania większych ilości soku z ziemniaka niż ta, którą uzyska się z wyciśnięcia jednego kartofla.

Sok z surowego ziemniaka zawiera składniki mineralne i witaminy, które mogą mieć korzystny wpływ na nasz organizm. Ze względu na właściwości oczyszczania skóry głowy jest stosowany w pielęgnacji włosów. Jako naturalny przeciwutleniacz jest popularnym specyfikiem na infekcje i przeziębienia.

Maria Deresińska

Literatura dostępna u autora