**Dobry ziemniak nie jest zły – nie tuczy!**

**Smaczny, sycący, stosunkowo niedrogi… a okryty złą sławą. Ziemniak – bo o nim mowa – to często jeden z pierwszych składników, który eliminujemy z naszej diety. Powód? Błędne przekonanie, że tuczy. Warto poznać bliżej to warzywo i opinie o tym, że jest wysokokaloryczny… włożyć między bajki!**

„Mamo! Już nie dam rady zjeść więcej obiadu!” – woła dziecko. I wtedy z ust rodzica pada to słynne zdanie: „To zostaw ziemniaki, a dojedz mięso”. Dlaczego tak nisko cenimy warzywo, którego w Polsce mamy pod dostatkiem? Co sprawia, że spychamy go na szary koniec naszych potrzeb żywieniowych? Pierwszy powód – czysta matematyka. Ziemniaki są tańsze, więc łatwiej nam potraktować je jako odpady, bo – mówiąc bez ogródek – mniej pieniędzy wyrzucamy do kosza. Drugi powód – uznajemy, że mają mało wartości odżywczych i dlatego nie są cenne dla naszego organizmu. A kiedy jeszcze do tego wszystkiego dochodzi myśl, że są to węglowodany – zło wcielone prowadzące do nadwagi – ziemniaki idą w kompletną odstawkę. O ile z pierwszym argumentem trudno dyskutować, bo liczby mówią same za siebie (mimo tego nie zachęcamy do marnowania jedzenia!), o tyle w pozostałych przypadkach warto sprawdzić, czy aby na pewno te opinie są słuszne. Oto kilka faktów, dzięki którym docenisz ziemniaki:

1. **Ziemniaki mają mało kalorii!**

Czy wiesz, że jeden średniej wielkości ziemniak (100 g) ma tylko ok. 80 kcal, a worek ryżu o tej samej masie ponad 300 kcal? To nie ziemniaki tuczą, ale to, co do nich dodajesz. Kartofle będą niskokaloryczne, jeśli odmówisz sobie ich smażenia, polewania masłem, łączenia ze śmietaną, majonezem lub innymi sosami. Jedzone bez tłustych dodatków mogą nawet pomóc Ci w walce o szczupłą sylwetkę!

1.  **Dieta? Koniecznie z udziałem węglowodanów!**

Węglowodany to główne źródło energii dla organizmu, dlatego w żadnym razie nie należy z nich rezygnować. Eliminowanie ich z diety może poskutkować niedoborem witamin i składników mineralnych oraz być jedną z przyczyn braku spadku masy ciała. Ziemniaki idealnie sprawdzą się w trakcie odchudzania, ponieważ są sycące i na długo pozwolą Ci zapomnieć o głodzie.

1.  **Witaminy zawarte w ziemniakach**

Wbrew często spotykanej opinii, ziemniaki wcale nie są „pustymi kaloriami”. Te niedoceniane warzywa są ważnym źródłem witaminy C. Im ziemniak jest młodszy, tym ilość zawartej w nim witaminy C jest większa (cztery większe ziemniaki mogą zapewnić organizmowi dzienną dawkę witaminy). Warzywa zawierają też witaminę B1, B3 i B6. Trzeba jednak pamiętać, że najwięcej witamin i minerałów kryje się tuż pod skórką, dlatego należy obierać ziemniaki cienko lub przyrządzać je w mundurkach.

1.  **Ziemniaki – sprzymierzeńcy w walce z nadciśnieniem i cholesterolem**

Ziemniak zawiera w łupince niemal dwa razy więcej potasu, niż banan! Dzięki wysokiej zawartości tego pierwiastka, warzywo odgrywa istotną rolę w zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu. Oprócz tego, ziemniaki są lekkostrawne i mają w sobie dużo błonnika, który pomaga w walce z zaparciami i obniża cholesterol.

Jeśli przekonałaś się już do ziemniaków, to sprawdź nasz poniższy przepis na pyszne ziemniaki pieczone w mundurkach z rozmarynem!

**Ziemniaki pieczone w mundurkach z rozmarynem – PRZEPIS**

Składniki:

l 1 kg ziemniaków

l Przyprawa do ziemniaków pieczonych z rozmarynem Appetita

l opcjonalnie: 3 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Ziemniaki wyszoruj szczoteczką (nie obieraj ich). Małe ziemniaki zostaw w całości, większe pokrój na połówki lub ćwiartki. Włóż warzywa do garnka, zalej zimną wodą, dopraw solą i gotuj przez 10 minut od momentu zagotowania się wody. Następnie odcedź ziemniaki, wyłóż je na blaszce do pieczenia i posyp ***Przyprawą do ziemniaków pieczonych z rozmarynem Appetita*** (opcjonalnie możesz je skropić również oliwą). Włóż je do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i piecz przez ok. 25 minut.

Więcej kulinarnych inspiracji znajdziesz na nowej stronie internetowej Appetity: [www.smakistyl.pl](http://www.smakistyl.pl).