

Temat: Bataty - co to jest i jak to zjeść?

Cele:

- Przekazanie wiedzy na temat pochodzenia oraz rodzajów batatów dostępnych na rynku
- Zaznajomienie uczniów z wartością odżywczą batatów
- Zachęcenie uczniów do spróbowania potraw w których głównym składnikiem są bataty.

I. Wprowadzenie merytoryczne

Batąt (*Ipomoea batatas*) to jadalna bulwa korzeniowa rośliny o nazwie wilec ziemniaczany. Gatunek ten należy do rodziny powojowatych i oprócz wykorzystywania jego popularnych słodkich bulw, używany jest także jako roślina ozdobna. Warto zaznaczyć, że bulwy korzeniowe wilca ziemniaczanego nazywane są także jako: patat, kumara i słodki ziemniak. W przyrodzie występują zarówno jadalne, jak i trujące odmiany batatów (bardzo gorzkie w smaku). Jadalne odmiany słodkich ziemniaków tworzą w swoich systemach korzeniowych kuliste, walcowate lub pociągłe bulwy o wadze do około 2 kg. Choć zdarzają się również okazy o wadze ponad 4 kg.

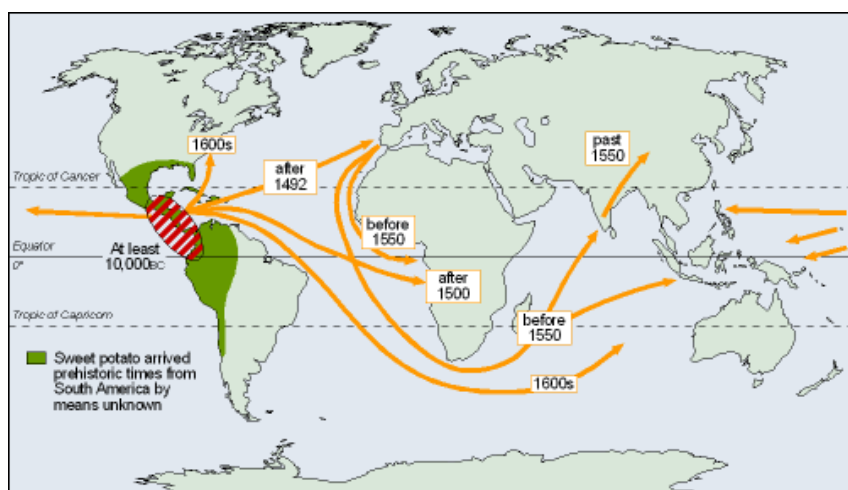


Wilec ziemniaczany

(Źródło: <https://galeria.swiatkwiatow.pl/zdjecie/wilec-ziemniaczany-batat,181652,6218.html/?str=1>)

Bataty pochodzą z Ameryki Południowej i Środkowej, gdzie uprawiano je już 5 000 lat temu. Istnieją źródła, które wskazują, że bataty zaczęto uprawiać już 10 000 lat temu. Uważa się, że naturalnie bataty występowały pomiędzy półwyspem Jukatan w Meksyku a ujściem rzeki Orinoko w Wenezueli. A za sprawą ludności na Karaibach i w Ameryce Południowej rozpowszechniły się po tamtejszych regionach około 2 500 lat przed naszą erą. Źródła archeologiczne wskazują, że słodkie ziemniaki były także uprawiane na terenach współczesnej Azji, co częściowo wprowadza zamęt i trudno jest określić dokładne pochodzenie batatów. Między innymi podczas prac archeologicznych na terenach Azji odkryto istnienie skamielin z okresu Paleolitu o morfologii roślin będących przodkami współczesnych batatów. Teorie zakładającą, że bataty pochodzą z Ameryki Środkowej i Południowej podważają także dowody archeologiczne znalezione na wyspach wchodzących w skład Polinezji. Tamtejsze skamieniałości wskazują, że bataty prawdopodobnie były sprowadzone na tereny Ameryki Środkowej i Południowej przez Polinezyjczyków, którzy podróżowali do Ameryki Południowej i z powrotem. W ten sposób rozprzestrzenili uprawę batatów przez Polinezję na Hawaje i Nową Zelandię. Istnieje także hipoteza, że to właśnie mieszkańcy Ameryki rozpowszechnili bataty na terenach Oceanii. Jednakże ta teoria jest mało prawdopodobna, ponieważ Polinezyjczycy, a nie rodowici mieszkańcy Ameryki Południowej, mieli silną

morską tradycję. Mało prawdopodobna jest także teoria, że bataty rozpowszechniły się za ocean za pomocą pływających nasion. Bez względu na to czy bataty pochodzą z Ameryki Środkowej i Południowej, Oceanii czy Azji to do Europy trafiły dzięki zamorskim wyprawom Krzysztofa Kolumba w 1492 roku.



(Źródło: <https://www.tes.com/lessons/Lws1zAXjf8HIWg/sweet-potato-troy-erin-jon>)

Słodkie ziemniaki stają się coraz bardziej popularne w polskiej kuchni. Bataty to pomarańczowe bulwy o długim i charakterystycznym stożkowym kształcie. Należy jednak pamiętać, że kolor korzenia zależy od odmiany może być:

- Kremowy (Hannah Yams),
- Pomarańczowy (Jewel Yams),
- Czerwony (Garnet Yams)
- Fioletowy (Japanese Yams i Purple Yams).



(Źródło: <https://mountainx.com/food/party-for-a-potato-slow-food-asheilles-heritage-food-project/>)

Właściwości odżywcze i zdrowotne batatów:

- Bataty są nieco bardziej kaloryczne (86 kcal/100 g) niż ziemniaki (77 kcal/100 g). Jest to związane z zawartością węglowodanów, których bataty zawierają więcej w porównaniu do ziemniaków. Dla porównania 100g batatów zawiera około 20g węglowodanów, a taka sama ilość ziemniaków ok. 18g.
- Bataty zawierają także więcej błonnika pokarmowego niż ziemniaki. Średnia zawartość błonnika pokarmowego w 100g batatów wynosi około 3 g, natomiast w takiej samej ilości ziemniaków jest około 2,1g błonnika. Błonnik pokarmowy jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, umożliwia prawidłową pracę jelit oraz zapobiega zaparciom.
- Zawartość tłuszczu w batatach jest porównywalna z zawartością tłuszczu w ziemniakach.
- Bataty zawierają spore ilości białka w swoich bulwach (nawet do 10%), choć jest to uzależnione od odmiany. Dodatkowo, uważa się, że bulwy batatów charakteryzują się odpowiednią proporcją aminokwasów (związków, które budują białka). Dzięki czemu białka zawarte w bulwach tych roślin są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym człowieka.
- Słodkie ziemniaki zawierają odpowiednią kompozycję i proporcje niezbędnych aminokwasów egzogennych, co czyni je jeszcze cenniejszym produktem roślinnym. Są lubiane szczególnie w środowisku wegetariańskim i wegańskim, mogą być źródłem zarówno białka, jak i węglowodanów złożonych.
- Różnice w składzie witamin i składników mineralnych batatów i ziemniaków są niewielkie. Na przykład bataty zawierają znacznie więcej witaminy A (709ug) niż ziemniaki (1ug). Jest to związane z wysoką zawartością prekursora tej witaminy (beta-karotenu). Spożywanie słodkich ziemniaków szczególnie zalecane jest osobom mającym problemy ze wzrokiem. Badania naukowe potwierdzają, że dieta bogata w karoteny ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie oczu i poprawia wzrok. Podobne zależności dotyczą witaminy E, której jest więcej w batatach niż w ziemniakach. Natomiast odwrotną sytuację można zaobserwować w przypadku witaminy C, ponieważ słodkie ziemniaki mają jej zdecydowanie mniej (1,4mg) niż ziemniaki (19,7mg). Warto jednak pamiętać, że ziemniaki uchodzą w Polsce za dobre źródło witaminy C ze względu na ich duże spożycie, a zawartość tej witaminy w ziemniakach wcale nie jest wysoka.
- Ważną informacją dla osób będących na diecie wegetariańskiej jest fakt, że bataty zawierają ponad dwa razy więcej wapnia (30mg/100g) niż ziemniaki (12mg/100g). Wapń jest niezbędny w prawidłowym rozwoju kości. Dodatkowo, znajdująca się także w słodkich ziemniakach duża ilość żelaza i wapnia stymulująco wpływa na poprawę gęstości krwi i obniżenie jej ciśnienia krwi.
- Bataty i ziemniaki mają podobną zawartość witamin z grupy B, które usprawniają funkcjonowanie układu krążenia, nerwowego oraz pokarmowego.

Wykorzystanie batatów w kuchni

Warto pamiętać, że batatów nie powinno się przechowywać w lodówce. Zdecydowanie lepszym miejscem dla nich będzie kosz stojący w chłodnym, ciemnym miejscu.

Bataty można gotować w całości lub w plastrach. Jeśli decydujemy się ugotować całą bulwę to należy włożyć ją do zimnej wody i gotować. W ten sposób ugotują się równomiernie i nie będą surowe. Średni czas gotowania to około 20-30 minut. Przy czym sugeruje się, aby gotować bataty, aż będą miękkie. Sprawdzając ich miękkość co jakiś czas przy użyciu widelca. Natomiast jeśli chcemy ugotować kawałek bulwy to kucharze sugerują, żeby wrzucić ten kawałek do wrzącej wody. Niezależnie od sposobu gotowania, zaraz po nastawieniu wody należy ją posolić (około 2 łyżki soli na 1 litr wody) i odrobinę posłodzić (1 łyżeczka na litr wody). Po ugotowaniu, łupina łatwo odchodzi od bulw.

Słodkie ziemniaki są bardzo wszechstronnym produktem i mogą być podawane zarówno na słodko (ciasto ze słodkich ziemniaków), jak i na słono (dodawane do leczy czy gulaszów). Mimo tak dużych możliwości przygotowania tego warzywa to słodkie ziemniaki najczęściej podaje się gotowane w całości lub w postaci puree. Można je także piec lub zrobić z nich frytki. Bataty wykorzystuje się też do przygotowania dań takich jak zapiekanki czy zupy.

Ze względu na słodki smak, w wytrawnych daniach bataty należy odpowiednio doprawić. Pasuje do nich np. tymianek, czosnek oraz chili. Ze słodkich ziemniaków można też przyrządzać dania słodkie, np. ciasta i desery. W tym przypadku zwykle doprawia się je przyprawami korzennymi takimi jak cynamon i gałką muszkatołową.

II. Przepisy

- Zupa krem z batatów
- Batatowe kluseczki z białym serem

1. Zupa krem z batatów

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Deska do krojenia, nóż, talerz, patelnia, kuchenka, blender

Czas przygotowania: 60 minut

Liczba porcji: 3-4 os.

Składniki:

- 750 g batatów
- 1 litr bulionu warzywnego
(warzywa również wykorzystamy)
- 3 duże ząbki czosnku
- Kawałek imbiru (około 4 cm)
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 limonka (sok z połówki i skórka) ewentualnie cytryna
- 2 łyżki kurkumy
- 1 płaska łyżka kminu rzymskiego
- 1 płaska łyżka mielonej kolendry
- Sól, pieprz, papryka ostra do smaku

Wykonanie:

Bataty obieramy i kroimy w niezbyt drobną kostkę. Wrzucamy na patelnię i podsmażamy na odrobinie masła razem z jedną pokrojoną w piórka cebulą. W trakcie smażenia dorzucamy obrany i pokrojony w plasterki czosnek oraz pokrojony w plasterki imbir. Wszystko razem smażymy jeszcze przez chwilę. Następnie zalewamy bulionem i zostawiamy na małym gazie do zagotowania. Warzywa gotujemy w bulionie ok. 20 minut, do momentu kiedy będą całkowicie miękkie. Gdy bataty zmiękną, bledujemy zawartość garnka na gładki krem. Następnie dodajemy mleko kokosowe, przyprawy, łyżkę soku z limonki i mieszamy.

Przepis na podstawie smaker.pl

2. Batatowe kluseczki z białym serem

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Miska, deska do krojenia, nóż, garnek, kuchenka, blender

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 3-4 os.

Składniki:

- 2 duże bataty
- 1 jajko
- ok 4 łyżki mąki w zależności jakie mieliśmy bataty
- 200 g białego sera

Wykonanie:

Obrane i pokrojone bataty w kostkę gotujemy do miękkości. Ugotowane bataty blendujemy na gładką masę. Dodajemy biały ser, mąkę, jajko. Wszystko dokładnie mieszamy, jeśli ciasto jest zbyt luźne dodajemy jeszcze odrobinę mąki. Na posypanym mąką stole formujemy rulonik tak jak robimy kopytka, kroimy nożem na ukośnie plasterki. Wrzucamy na gotującą posoloną wodę. Gotujemy kilka chwil od wypłynięcia.

Przepis na podstawie smaker.pl