DIETA ZIEMNIACZANA

W szczególnie uzasadnionych przypadkach, np. w zaawansowanej niewydolności nerek, jeżeli pacjenta nie można dializować, zalecana jest dieta zawierająca ok. 20-25 g białka/dobę tzw. dieta ziemniaczana.
Dieta ta działa alkalizująco, co jest ważne przy kwasicy metabolicznej. W przypadku zwiększonych wartości potasu w osoczu krwi wskazane są potrawy z ziemniaków poddanych tzw. podwójnemu gotowaniu.

GŁÓWNE SKŁADNIKI DIETY:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 120g masła i oleju
- 50 g cukru
- 300 g warzyw i owoców
- dodatek mąki ziemniaczanej

Podane składniki służą do przyrządzania 4-5 posiłków. Posiłki powinny być podawane często i w małych ilościach. Ziemniaki można podawać gotowane, smażone, pieczone i duszone. Przyrządzać można kluski śląskie, kotlety, zapiekanki, placki, frytki. Wszystkie potrawy przygotowywane są bez dodatku soli kuchennej.
Stosować można jedynie tłuszcze lekko strawne: świeże, olej sojowy lub słonecznikowy, masło. Do przyrządzania potraw stosuje się mąkę ziemniaczaną. Używać należy przypraw ziołowych, czosnku, cebuli.
Uzupełnieniem diety ziemniaczanej jest pieczywo skrobiowe (kukurydziane) niskobiałkowe, które może być spożywane bez żadnych ograniczeń.

Dieta ziemniaczana jest to dieta niskobiałkowa bezsolna. Głównym produktem białkowym są ziemniaki. Ponadto stosuje się dodatek warzyw, owoców i tłuszczu w postaci masła, oleju sojowego, słonecznikowego, oliwy.
Podczas stosowania diety ziemniaczanej konieczne jest uzupełnianie aminokwasów egzogennych /metioniny/ lub ketoanalogów aminokwasów.

Braki w diecie ziemniaczanej uzupełniają preparaty witaminowe, jednak w niewydolności nerek nie wszystkie preparaty są dozwolone.

ZASADY DIETY:

W ciągu dnia podaje się 1 kg ziemniaków, 120 g tłuszczu, 50 g cukru, 300 g warzyw i owoców, co daje około 6955 kJ/1706 kcal i 20-25g białka. Do tego podaje się zwykle 0,5g metioniny.
Z tych produktów układa się jadłospis składający się z pięciu posiłków w ciągu dnia. Mimo ograniczenia produktów dietę należy urozmaicać, podając ziemniaki w rożnej postaci. Do potraw można dodawać mąkę ziemniaczaną. Smak potraw w istotny sposób poprawiają przyprawy, takie jak: przyprawy ziołowe świeże lub suszone, czosnek, cebula, sok z cytryny, koncentrat dzikiej róży.

Potrawy należy przyrządzać tuż przed podaniem. Ziemniaki odznaczają się dużą zawartością potasu (100g ziemniaków zawiera 443 mg potasu). Jednak zawartość potasu w ziemniakach można znacznie obniżyć, poprzez tzw. „podwójne gotowanie ziemniaków". W tym celu obrane i pokrojone ziemniaki obgotowuje się, wkładając je do zimnej wody. Po zagotowaniu trzeba otrzymać kilka minut w stanie wrzenia, następnie odcedzić i ponownie zalać wodą i gotować do miękkości.
Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że ta metoda obniża w ziemniakach nie tylko potas. Wypłukaniu ulegają także inne składniki mineralne, część białek i witamin, a witamina C zostaje zniszczona. O uzupełnieniu tych składników odpowiednimi preparatami decyduje lekarz.

TECHNIKI I SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA POTRAW:

Ziemniaki można podawać gotowane lub pieczone w łupinach, pieczone i gotowane po obraniu, podawane z dodatkiem surowego masła i warzyw. Z ziemniaków można także przyrządzać takie potrawy jak: kluski śląskie, kotlety, zapiekanki, pyzy, placki ziemniaczane, frytki, knedle i inne.
Potrawy w diety ziemniaczanej przygotowuje się bez dodatku soli kuchennej.
Dla podniesienia atrakcyjności potraw wykonywanych z ziemniaków wprowadza się odstępstwa od zasad przyrządzania potraw łatwo strawnych.
Odstępstwa te polegają na dopuszczeniu potraw z ziemniaków smażonych w tłuszczu, pieczonych z dodatkiem tłuszczu i zapiekanych. Warunkiem podstawowym jest jednak stosowanie jedynie tłuszczów łatwo strawnych, czyli masła, oliwy, oleju.
W takich przypadkach część masła zastępują oleje. Inne tłuszcze traktuje się jako niedozwolone. Część masła wchodzącego w skład diety, zastępuje się olejem nie tylko wówczas, gdy planuje się smażenie, ale także wtedy gdy olej dodaje się do surówek i sałatek.

PRZYKŁADOWE POTRAWY

Śniadanie	Obiad	Kolacja
ziemniaki puree sałatka z pomidorów herbata z cytryną	pyzy ziemniaczane, sos jarzynowy brokuły gotowane z masłem, marchewka gotowana, kompot	frytki, ketchup, surówka z selera i jabłka herbata z cytryną
żurek z ziemniakami, herbata z cytryną	placki ziemniaczane, jarzyny duszone, kompot	kopytka z masłem, buraczki z jabłkiem, mandarynka, herbata z cytryną
gulasz jarzynowo-ziemniaczany, banan, herbata z cytryną	kotlety ziemniaczane, sos pomidorowy, fasolka szparagowa z masłem, surówka z kapusty pekińskiej, kompot	knedle owocowe z bitą śmietaną, herbata z cytryną
kapuśniak z ziemniakami, pomarańcza, herbata z cytryną	kluski śląskie, sos potrawkowy, buraczki z jabłkiem, surówka z marchewki, kisiel z jabłkiem	prażucha z ziemniaków, jarzynka gotowana, herbata z cytryną
frytki, sałatka z buraczków, herbata z cytryną	barszcz czerwony z ziemniakami, banan, kompot	pyzy ziemniaczane, jarzynka, herbata z cytryną
zupa koperkowa z ziemniakami, mandarynka, herbata z cytryną	kopytka, sos pieczarkowy, sałata zielona ze śmietaną, surówka z marchewki, selera i jabłka, kompot	ziemniaki w plasterkach podsmażone, pieczarki duszone, sałatka z pomidorów, herbata z cytryną
placki ziemniaczane, sos jarzynowy, herbata z cytryną	ziemniaki puree z masłem i koperkiem, kalafior gotowany, jarzynka, kompot	budyń ziemniaczany, brokuły gotowane z masłem, herbata z cytryną
zupa ziemniaczana, jabłko, herbata z cytryną	racuszki ziemniaczane z jabłkami i cukrem pudrem, kompot	kluski śląskie, surówka z marchewki, herbata
knedle owocowe z masłem, herbata z cytryną	zupa ogórkowa z ziemniakami, kisiel truskawkowy	frytki, mieszanka warzywna gotowana z masłem, herbata z cytryną
zupa jarzynowa z ziemniakami, pomarańcza, herbata z cytryną	kopytka z masłem, buraczki z jabłkiem, fasolka szparagowa z masłem, kompot	kotlety ziemniaczane, sos pomidorowy, surówka z selera i jabłka, herbata z cytryną

RECEPTURY POTRAW Z ZIEMNIAKÓW

FRYTKI Z JARZYNAMI
250 g surowych obranych ziemniaków, pokroić w plastry i obsmażyć na patelni w 40g masła. Dodać jarzyny.

GULASZ ZIEMNIACZANY
zarumienić w 20g masła 30 pokrajanej cebuli, dodać 20g przecieru pomidorowego, pieprzu ziołowego do smaku oraz 5g cukru, dodać wody i do tak przygotowanego sosu wrzucić 250g pokrojonych w kostkę, obranych ziemniaków i nadal dusić.

BUDYŃ Z SUROWYCH ZIEMNIAKÓW
zetrzeć na tarce 205g obranych ziemniaków, dodać 50g masła, 20g pokrojonej przyrumienionej cebuli, pieprzu ziołowego i majeranku do smaku, dobrze wymieszać i po wlaniu do formy piec w piekarniku.

KLUSKI ŚLĄSKIE Z SURÓWKĄ
przepościć przez maszynkę 205g obranych ugotowanych ziemniaków, dodać do nich 70g mąki ziemniaczanej, formować kluski i gotować je we wrzącej wodzie. Podać z 30g świeżego masła i z surówką z jarzyn /50g marchwi, 30g jabłek, 20g pora, 10g oleju i 5g cukru.

KNEDLE Z JABŁKAMI
przepuścić przez maszynkę 250 obranych ugotowanych ziemniaków, dodać do nich 70g maki ziemniaczanej, formować knedle wkładając do nich 100g pokrojonych jabłek. Po ugotowaniu polać 30g roztopionego masła i posypać 20g cukru i 2g cynamonu.

KOTLETY ZIEMNIACZANE Z SOSEM POMIDOROWYM
do 250g obranych ugotowanych i przepuszczonych przez maszynkę ziemniaków dodać przyrumienioną na 10g masła pokrojoną cebulę i 20g mąki ziemniaczanej, formować kotlety i przysmażyć je na 10g oleju. Podawać z sosem zrobionym w wody, 20g pasty pomidorowej i 10g maki ziemniaczanej.

PLACKI ZIEMNIACZANE
przetrzeć na tarce 300g obranych ziemniaków i 50g cebuli, wymieszać z 70g mąki ziemniaczanej i formować placki smażyć na 50g oleju.

PRAŻUCHA Z ZIEMNIAKÓW
ugotować w niewielkiej ilości wody 250g obranych ziemniaków, gdy zmiękną dodać 30g mąki ziemniaczanej, wymieszać i odstawić na brzeg ciepłej płyty na ½ godziny. Ponownie wymieszać i podgrzać na ogniu.

PYZY Z SOSEM GRZYBOWYM
zetrzeć na tarce 200g surowych obranych ziemniaków, odcisnąć wodę i wymieszać z 70g zmielonych w maszynce gotowanych ziemniaków. Formować pyzy i po ugotowaniu podawać z sosem grzybowym / wywar z 20g suszonych grzybów, 10g cebuli, 10g mąki ziemniaczanej, 20g masła i pieprzu ziołowego do smaku.

ZIEMNIAKI PO SZWAJCARSKU
pokroić w paseczki i obsmażyć w 20g masła, 20g cebuli, 50g marchewki i 100g pora, następnie dodać 250g obranych ziemniaków, pokrojonych w kostkę, dolewając w miarę potrzeby wody, dusić pod przykrywką. Pod koniec do doprawić do smaku pieprzem ziołowym, cytryną i cukrem.

ZUPA ZIEMNIACZANA
dusić w niewielkiej ilości wody 30g marchwi, 20g pora, 20g pietruszki, 20g selera, 20g cebuli, dodać 200g obranych ziemniaków i po dodaniu wody zagotować. Doprawić 10g masła oraz przecierem pomidorowym lub żurem białym, albo zakwasem z ogórków.

PIECZYWO Z MĄKI SKROBIOWEJ
0,5 kg mąki skrobiowej wyrobić z 2 gotowanymi przetartymi ziemniakami, 200ml wody z wymieszanymi 100ml mleka i zaczynem z 4-5dkg drożdży (w 50ml mleka z dodatkiem szczypty cukru i mąki pszennej). Dodać ewentualnie trochę kminku. Zostawić do wyrośnięcia. Piec w średnio gorącym piekarniku.

ZIEMNIAKI FASZEROWANE
4 duże foremne ziemniaki obrać i wydrążyć tak, aby powstały „miseczki". Wydrążona część ziemniaków (środki) ugotować w wodzie, utrzeć z masłem i śmietaną na puszysta masę. Dodać do smaku łyżkę drobno posiekanych i zarumienionych na maśle pieczarek oraz zarumienioną drobno posiekaną cebulę i pieprz. Masa wypełnić ziemniaki. Piec w piekarniku aż zmiękną. Podawać z surówką.

ZIEMNIAKI ZAPIEKANE Z JABŁKAMI
ziemniaki ugotować w łupinach, obrać, pokroić w cieniutkie plastry. Naczynie ogniotrwałe wysmarować masłem, wysypać tartym chlebem skrobiowym i układać warstwami ziemniaki i jabłka (posypane odrobiną cukru). Każdą warstwę skropić topionym masłem. Ostatnią warstwą muszą być ziemniaki. Zapiekać 30 minut. Podawać z zieloną sałatą.

CIASTECZKA Z MĄKI ZIEMNIACZANEJ
utrzeć 120g masła z 150g cukru pudru, dodać 120g mąki ziemniaczanej, łyżkę skórki otartej cytryny, szczyptę proszku do pieczenia. Formować kulki wielkości orzecha włoskiego, posypać cukrem i piec w średnio gorącym piekarniku około 20 minut.

SZARLOTKA Z MĄKI ZIEMNIACZANEJ.
200g masła ucieramy na puch z 150g cukru pudru, 1 paczka cukru waniliowego i 1 jajkiem /dodanym pod koniec ucierania/. Do gotowej masy dodajemy powoli, nadal ucierając, 250g mąki ziemniaczanej i czubatą łyżkę proszku do pieczenia. Blachy wykładamy papierem piekarniczym i rozsmarowujemy ciasto niezbyt grubą warstwą. Po upieczeniu na złoty kolor placek dzielimy na 2 części, przekładając go gęstą marmoladą z jabłek. Posypujemy na wierzchu cukrem pudrem.

CIASTECZKA ZIEMNIACZANE Z POWIDŁAMI
wyrobić ciasto z ugotowanych startych ziemniaków z dodatkiem mąki skrobiowej i 1 jajka. Rozwałkować i kroić w kwadraty. Na każdy kwadrat położyć łyżeczkę gęstych powideł. Zebrać 4 rogi i zlepić w kopertę. Piec na blaszce wyłożonej papierem. Podawać na gorąco z cukrem pudrem.

BEZY
2 białka, 100g cukru pudru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka soku z cytryny
białka ubić na sztywną pianę, dodając pod koniec ubijania cukier, mąkę, sok z cytryny. Kłaść łyżeczką stosiki wielkości orzecha włoskiego na blachę. Piec w lekko ciepłym piekarniku. Podawać po 3-4 sztuki do bitej śmietanki z owocami lub lodów owocowych.

ZIEMNIAKI ZAPIEKANE Z KISZONĄ KAPUSTĄ
kiszoną kapustę ugotowaną z dodatkiem kminku przekładamy w żaroodpornym naczyniu (warstwami) z ziemniakami ugotowanymi w plastrach oraz usmażonymi na maśle plastrami cebuli. Na wierzch układamy warstwę usmażonych na maśle pieczarek. Zapiekać 10 min w gorącym piekarniku.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW Z GRZYBAMI
4 spore ziemniaki obrać, pokroić w plastry, wymieszać z pieprzem ziołowym, czubatą łyżką roztopionego masła, drobno posiekanymi 2 ugotowanymi grzybami (pieczarki) oraz usmażoną na maśle, pokrojoną w plastry cebulą. Naczynie ogniotrwałe natrzeć dobrze zębakiem czosnku, włożyć ziemniaki z grzybami. Wstawić do piekarnika i piec w średniej temperaturze aż ziemniaki zmiękną. Polać wówczas potrawę 2 łyżkami śmietany, posypać łyżką startego żółtego sera i zwiększyć temperaturę. Wyjąc z pieca, gdy ser przyrumieni się na złoty kolor.

PIERŚCIEN Z ZIEMNIAKÓW
ogniotrwałe naczynie (lub foremkę w kształcie babki) smarujemy obficie masłem i wylepiamy po bokach grubą warstwą ziemniaków „puree", przyprawionych do smaku odrobiną gałki muszkatołowej oraz łyżeczką tartego ostrego sera. Pieczemy na złoty kolor, ostrożnie wyjmujemy z formy. Do środka wkładamy gotowaną kapustę (białą z grzybami lub czerwoną) szpinak lub inną jarzynkę.