

Ziemniaki – tuczące czy uzdrawiające?

Prawdą jest, że ziemniaki są lekkostrawne i łatwo przyswajalne. Jeden średniej wielkości ziemniak dostarcza ok. 60 kcal i bardzo małej ilości tłuszczu. Oto kilka powodów, aby jeść ziemniaki:

1. Ugotowane w mundurkach, dostarczają zaledwie 76 kcal/100 g, podczas gdy ta sama ilość chleba zawiera 250 kcal, a 100 g makaronu – 150 kcal. Tłuczone kartofle wzbogacone dodatkiem mleka i masła zawierają 96 kcal w 100 gramach. Najbardziej kaloryczne okazują się frytki, które dostarczają 274 kcal na 100 gramów. Nie wspominając o chipsach wypiekanych w bardzo wysokich temperaturach, które mają 568 kcal na 100 g.
2. Kolejnym plusem spożywania jarzyny – ziemniaka jest dostarczanie do naszego organizmu sporej dawki energii, która utrzymuje się przez niemały czas. Aby nie stracić dobroczynnych właściwości ziemniaków, powinno się je przyrządzać na parze lub w mundurkach.
3. Ziemniaki, im młodsze, tym więcej zawierają aktywnego błonnika (mniej agresywnego niż celuloza, jaka jest zawarta w otrębach), co pozwala przeciwdziałać zaparciom i biegunkom, a za tym idzie usprawniona praca jelit.
4. Ziemniaki są bogate w niemal wszystkie witaminy. Nie są to wielkie ilości, ale większość z nas spożywa je na co dzień, więc są ważnym ich źródłem. W jednym ziemniaku jest ok. 12 mg witaminy C – prawie połowa dziennego zapotrzebowania osób niepalących, ok. 380 mg potasu, który wpływa na utrzymanie równowagi wodno – elektrolitowej w komórkach i prawidłowego rytmu serca oraz ciśnienia tętniczego krwi. Ziemniaki są również bogatym źródłem witamin B1, B3, B6, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu. Zawierają również najlepszy gatunek białka.
5. Ziemniaki bogate są w mikroelementy, jedząc je regularnie, możemy uzupełniać niedobory magnezu. Zawierają także żelazo, przydatne zwłaszcza kobietom podczas menstruacji. Niedobór tego pierwiastka prowadzi do wielu komplikacji, m.in. nadmiernej utraty włosów.
6. Sok z ziemniaków ma właściwości zobojętniające kwasy. Na świecie powszechnie znane jest przerabianie ziemniaków na soki, przy niestrawnościach. Jest to bardzo prosty proces, wystarczy wrzucić kilka jarzyn do sokowirówki.

Dania z ziemniaków:

Zapiekanka ziemniaczana (sabaudzka):

Potrzebujemy 8 średniej wielkości ziemniaków, sól, pieprz, gałkę muszkatołową, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki tartej bułki, 2 jaja, tłuszcz do wysmarowania naczynia, 1 łyżkę masła lub margaryny, 1 szklankę śmietanki i ok. 25 dag żółtego sera.

Ziemniaki obieramy i kroimy na cienkie plastry. Żaroodporne naczynie smarujemy tłuszczem, posypujemy posiekanym czosnkiem i 1 łyżką tartej bułki. Wykładamy warstwami ziemniaki – każdą z nich solimy, przysypujemy serem i polewamy śmietaną roztrzepaną z jajami, szczyptą gałki muszkatołowej i pieprzu. Na warstwy sera kładziemy kilka wiórków masła. Wierzchnią warstwę powinien stanowić ser polany śmietaną i przysypany łyżką tartej bułki. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni i pieczemy przez ok. 30 minut pod przykryciem, następnie jeszcze przez ok. 15 minut bez przykrycia.

Ziemniaki duszone w śmietanie:

1 kg ziemniaków, 2 cebule, sól, pieprz, 2 szklanki śmietany, koperek.

Obrane ziemniaki kroimy w plasterki i na 5 minut wrzucamy do wrzącej wody. Odcedzamy, solimy i doprawiamy pieprzem, aby były pikantne. Wkładamy do garnka, dodajemy cienko pokrojone cebule. Całość zalewamy śmietaną i dusimy do miękkości. Przed podaniem posypujemy siekanym koperkiem.

Sałatka z ziemniaków, jaj i sera:

6 ugotowanych, średniej wielkości ziemniaków, 4 jaja ugotowane na twardo, 1 jabłko winne, 1 ścisła główka sałaty, 10 dag sera, 1 ogórek konserwowy, sól.

Sos: 4 łyżki oleju, pół łyżki octu winnego, pół łyżeczki musztardy, sól, pieprz.

Jaja obieramy ze skorupki i dzielimy na ćwiartki. Ziemniaki kroimy na plasterki. Jabłko obieramy i kroimy w paseczki. Z opłukanej i osączonej sałaty bierzemy środek i kroimy go na nieduże cząstki, zewnętrzne liście zostawiając do dekoracji. Ser również kroimy w paski. Wszystkie składniki mieszamy, dodajemy sos. Całość dekorujemy liśćmi sałaty i ogórkiem.