

7.1. POTRAWY JARSKIE

Potrawy jarskie obejmują dania z warzyw, grzybów, mleka i jego przetworów, jaj, mąki, kasz. Dania jarskie są pełnowartościowe pod względem odżywczym, gdyż zawierają zarówno białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, jak i składniki mineralne. Dzielimy je na:

- smażone,
- duszone,
- zapiekane.

7.1.1. Potrawy jarskie smażone

Zalicza się do nich:

- kotlety
- krokiety
- placuszki
- warzywa sauté lub panierowane
- warzywa w cieście

Kotlety i krokiety sporządza się z warzyw ugotowanych, a następnie zmielonych. W skład masy wchodzi również namoczona czerstwa bułka lub ugotowany i przetarty ryż, kasza krakowska lub manna i jaja. Składniki smakowe to: podsmażona cebula, posiekane grzyby, zioła, zmiądzony czosnek. Z wymieszanej masy formuje się owalne kotlety, podłużne krokiety lub płaskie placki.

Warzywa smaży się w cieście naleśnikowym surowe, ugotowane lub tylko zblanszowane.



Warzywa w cieście

Spróbuj wykonać

RACUSZKI Z KABACZKA

Normatyw surowcowy na 4–6 porcji

	700g
kabaczek	80 g
cebula	150 g
twaróg	200 g
jaja (4 szt.)	10 g
masło	10 g
sok z cytryny	150 g
olej	
sól, pieprz, kminek (mielony) do smaku	

Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną kabaczka:
 - obrać, przekroić wzdłuż na pół, usunąć nasiona,
 - zetrzeć miąższ na grubych oczkach tarki,
 - skropić sokiem z cytryny.
- Posiekać cebulę, zeszklić na maśle.
- Dodać starte kabaczki i smażyć do odparowania.
- Przepuścić twaróg przez maszynkę.
- Wymieszać ostudzoną masę z przyprawami, dodać zmielony twaróg, wbić jaja i dokładnie wymieszać.
- Kłaść łyżką niewielkie racuszki na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron po 2–3 minuty.
- Podawać jako gorącą przekąskę lub danie zasadnicze z ziemniakami, sosem i surówką.

KOTLETY Z FASOLI, GROCHU LUB SOI

Normatyw surowcowy na 4 porcje

	400 g
fasola, groch lub soja	100 g
jaja (2szt.)	50 g
cebula	50 g
bułka czerstwa	100 g
bułka tarta	100 cm ³
mleko	10 g
koperek zielony	
sól, pieprz do smaku	

Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną wybranego warzywa strączkowego.
- Ugotować fasolę, groch lub soję, zemleć.
- Zrumienić pokrojoną w kostkę cebulę.
- Namoczyć czerstwą bułkę w mleku.
- Sporządzić z przygotowanych składników oraz jaj i przypraw masę mieloną.
- Formować owalne kotleciki, obtoczyć w bułce tartej i smażyć z dwóch stron.
- Podawać z sosami, np. pomidorowym, i surówką.

CUKINIA SMAŻONA

Normatyw surowcowy na 1 porcję

	120 g
cukinia młoda	50 g
jaja (1 szt.)	10 g
mąka	

bułka tarta	10 g
olej	50 g

Sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania

- Pokroić umytą cukinię na plastry grubości 6–7 mm.
- Oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w mące i panierować w jajach i bułce tartej.
- Smażyć z obydwu stron.
- Podawać jako gorącą przekąskę.

7.1.2. Potrawy jarskie duszone

Są to przede wszystkim warzywa nadziewane farszem z warzyw, kasz, grzybów, serów lub jaj.

Najprostszym farszem jest wydrążony miąższ samego warzywa, doprawiony zeskłoną cebulą, czosnkiem, ziołami. Nadziewa się pomidory, kabaczki, cukinie, bakłażany, ogórki, cebulę, paprykę, kapustę. Potrawy te są zwykle duszone bez obsmażania. Podaje się je jako danie zasadnicze lub gorącą przekąskę.

Dodatki do dań głównych to: ziemniaki z wody lub purée, kasze na sypko, sosy oraz surówki.

Spróbuj wykonać

KALAREPKI NADZIEWANE PIECZARKAMI

Normatyw surowcowy na 4 porcje

kalarepa	600 g
pieczarki	200 g
cebula	100 g
masło	30 g
jaja (2 szt.)	100 g
bułka tarta	30 g
mąka pszenna	10 g
śmietana	60 g
wywar jarski	500 cm ³
natka pietruszki	10 g
sól, pieprz	

Sposób wykonania

- Obrane kalarepki gotować około 10 minut w osolonym wrzątku.
- Ściąć wierzchy, wydrążyć miąższ, drobno go pokroić.
- Przesmażyć na maśle pokrojoną w kostkę cebulę i pieczarki.
- Dodać miąższ z kalarepek, tartą bułkę, jaja i przyprawy, wymieszać.
- Napętnić farszem kalarepki.
- Ułożyć kalarepki w płaskim rondlu, podać bulionem, dusić około 20 minut.
- Sporządzić zawieszinę z mąki i śmietany, zagęścić sos, zagotować. Dodać posiekaną natkę.
- Podawać z ziemniakami z wody lub ziemniakami purée oraz surówką.

PORY DUSZONE Z JABŁKAMI

Normatyw surowcowy na 4–6 porcji

pory	1000 g
jabłka winne	300 g
masło	30 g
miód	7 g
sok z cytryny	10 g
majeranek	3 g
sól, pieprz do smaku	

Sposób wykonania

- Pokroić w półpierścienie białą część porów.
- Obsmażyć je lekko na maśle.
- Skropić wodą i dusić powoli około 15 minut.
- Zetrzeć jabłka na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny.
- Dodać do porów jabłka, miód, przyprawy i dusić kilkanaście minut.
- Podawać z ryżem i sadzonym jajkiem.

7.1.3. Potrawy jarskie zapiekane

Typowe potrawy w tej grupie to warzywa zapiekane z tartym serem, ze śmietaną i jajami, pod sosami – najczęściej – beszamelowym, pieczarkowym, pomidorowym.

Zapiekają się również warzywa i grzyby nadziewane oraz warzywa z innymi dodatkami, jak kasze, łazanki, makarony.

Potrawy te podaje się najczęściej jako gorące przystawki.

Spróbuj wykonać

ZAPIEKANKA Z DYNIA

Normatyw surowcowy na 4 porcje

dynia	800 g
jaja (4 szt.)	200 g
cebula	50 g
śmietana	150 g
masło	30 g
starty ostry ser żółty	30 g
sok z cytryny	5 g
siekany koperek	10 g
sól, pieprz do smaku	

Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępną dyni:
 - Obrać i usunąć pestki, osuszyć miąższ.
 - Pokroić w kostkę.
- Zesklić na maśle drobno pokrojoną cebulę.
- Dodać dynię, skropić sokiem z cytryny i dusić 8–10 minut.
- Śmietaną wymieszać z solą, pieprzem i rozmąconymi jajami.

- Wysmarować masłem żaroodporne naczynie.
- Włożyć dynię, zalać masą, posypać serem.
- Zapiekać około 15 minut w temperaturze 200°C.
- Podawać posypaną koperkiem.

7.2. POTRAWY DIETETYCZNE

7.2.1. Ogólne zasady sporządzania potraw dietetycznych

Dieta przynosi oczekiwane rezultaty, jeśli chory realizuje jej założenia. Jednym z warunków, które należy spełnić w żywieniu dietetycznym, jest właściwe sporządzanie potraw.

ZAPAMIĘTAJ!

Przy sporządzaniu potraw dietetycznych należy stosować następujące zasady:

- Znać surowce dozwolone do sporządzania potraw.
- Dobierać surowce najwyższej jakości, świeże.
- Stosować zalecone przez dietetyka normatywy surowców i potraw.
- Stosować właściwe techniki kulinarne.
- Rygorystycznie przestrzegać higieny.
- Podawać potrawy bezpośrednio po ich wykonaniu.
- Dbać o smakowitość potraw i estetykę podania.

7.2.2. Metody sporządzania potraw dietetycznych

W produkcji potraw dietetycznych stosuje się następujące metody obróbki cieplnej;

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez wstępnego obsmażania,
- pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie, dzięki czemu półprodukt pozbawiony jest ciężkostrawnej skórki.

Smażenie tradycyjne ma niewielkie zastosowanie w żywieniu dietetycznym. Potrawy smażone są dość tłuste i posiadają skórkę. W niektórych dietach stosuje się smażenie beztłuszczowe.

Istnieją różne rodzaje diet – najczęściej stosowana jest lekkostrawna będąca podstawą do sporządzania potraw w innych dietach, np. wysokobiałkowej, niskoenergetycznej itd.

7.2.3. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej*

Dieta lekkostrawna jest najczęściej stosowaną dietą leczniczą i równocześnie najprostszą modyfikacją podstawowego sposobu żywienia człowieka zdrowego.

Duże zastosowanie w diecie lekkostrawnej mają budyń, np. z ryb, ryżu, lub inne potrawy, w których surowce występują w postaci rozdrobnionej.

Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie lekkostrawnej*

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany	przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omeletów	gotowane na twardo i smażone
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: w ograniczonych ilościach wołowina, cielęcina, kurczak, ryby: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz; wędliny: chuda szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa (czasami zezwala się na parówki)	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby: węgorz, pałasz, halibut; tłuste wędliny, produkty mięsne i rybne wędzone; mięsa peklowane
Tłuszcze	masło, słodka śmietana, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, oliwa, margaryna Słoneczna – w ograniczonej ilości	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, ceres, margaryny, olej rzepakowy

*H. Kunachowicz, E. Czarnowska-Misztal, H. Turlejska, *Zasady żywienia człowieka*, WSiP, Warszawa 2000.

Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci purée	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane
Warzywa	marchew, buraki, kalafior, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub purée, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody, oprószone mąką, z dodatkiem świeżego masła – bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki; warzywa z zasmażkami, konserwowane
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek; jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe		wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodycze	cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru – kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniak z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na wywarach mięsnych, jeżeli nie ma przeciwwskazań; zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawione zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, płatki owsiane przetarte, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone oładki, kotlety z kaszy, kluski kładzione francuskie, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub w słodkiej śmietance – koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką, majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z dozwolonych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych wywarach mięsnych
Desery	kompoty, kisiele, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy – z mleka; owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta, np. francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	herbata, kawa – jeżeli nie ma przeciwwskazań, mleko, napoje owocowe, soki warzywne	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Spróbuj wykonać

Przykładowy zestaw obiadowy

ZUPA JARZYNOWA***Normatyw surowcowy na 1 porcję**

marchew	50 g
pietruszką	25 g
seler	20 g
cukinia	50 g
mąka	3 g
mleko	60 g
masło	4 g
koperek posiekany	5 g
makaron fabryczny	25 g
sól	

Sposób wykonania

- Oczyszczone, opłukane warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
- Rozdrobnione warzywa zalać wrzącą wodą i ugotować.
- Sporządzić z mąki i mleka zawiesinę, zagęścić zupę.
- Dodać surowe masło i posiekany koperek.
- Ugotować makaron, odcedzić.
- Gorący makaron połączyć z zupą.

RYBA GOTOWANA NA PARZE**Normatyw surowcowy na 1 porcję**

dorsz – filety	100 g
sok z cytryny	10 g
masło	5 g
sól, pieprz ziołowy	

Sposób wykonania

- Opłukać filety, ułożyć na okrągłym półmisku,
- skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem ziołowym.
- Położyć na każdym filecie kawałki masła.
- Położyć półmisek na rondlu z wrzącą wodą, przykryć i gotować 30 minut.
- Podawać z ziemniakami z wody, sosami, surówką.

SOS POMIDOROWY**Normatyw surowcowy na 1 porcję**

marchew	25 g
pietruszką	15 g
seler	10 g
woda	150 cm ³
pomidory	100 g
masło	7 g
mąka	3 g
cukier, sól	

Sposób wykonania

- Sporządzić wywar jarski, wyjąć włoszczyznę.
- Umyte pomidory pokroić na cząstki, udusić z 3 g masła, przetrzeć je przez sito.

- Połączyć przecier z wywarem.
- Sporządzić podprawę zacieraną, zagęścić sos.
- Doprawić solą i cukrem do smaku.

SALATA Z KEFIREM

sałata masłowa	50g
kefir	25g
sok z cytryny	10g
cukier, sól	

Sposób wykonania

- Sałatę umyć, osączyć i podzielić na mniejsze części, ułożyć w salaterce.
- Kefir połączyć z solą, cukrem i sokiem z cytryny.
- Sałatę zalać zaprawą.

GALARETKA CYTRYNOWA LUB POMARAŃCZOWA***Normatyw surowcowy na 1 porcję**

cytryna	40 g
lub pomarańcza	100 g
cukier	8 g
woda	100 cm ³
żelatyna	3 g

Sposób wykonania

- Namoczyć żelatynę w dwóch łyżkach zimnej przegotowanej wody.
- Owoce umyć, sparzyć wrzącą wodą, otrzeć skórkę.
- Wycisnąć sok.
- Zagotować wodę z cukrem i skórką, lekko przestudzić.
- Dodać sok z owoców.
- Rozpuścić żelatynę w czterech łyżkach wrzącej wody, w razie potrzeby podgrzać.
- Do rozpuszczonej żelatyny dodać przygotowany płyn.
- Rozlać roztwór do kompotierek, pozostawić do stężenia.



*Z. Wieczorek-Chelmińska, *Nowoczesna dietetyczna książka kucharska*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.