

## Zemiaky

- sú hľuzy rastliny, ktorú dovezli z Južnej Ameriky Španieli
- sú energetickou, ľahko stráviteľnou potravinou
- uľahčujú trávenie ťažšie stráviteľných potravín

### **Zloženie:**

- 75% vody
- sacharidy – škrob 10 – 20%, celulóza 1%, vlákna v šupke
- bielkoviny – najhodnotnejšie rastlinné bielkoviny
- minerálne látky – draslík, fosfor, vápnik, horčík, železo
- vitamíny – skupiny B a C

### **Rozdelenie:**

#### 1. podľa použitia:

- konzumné – pre ľudskú spotrebu
- priemyselné – na výrobu škrobu a liehu
- kŕmne

#### 2. podľa zberu:

- skoré – zberané pred úplnou zrelosťou, ľahko sa olupuje šupka, nie sú vhodné na uskladnenie
- neskoré – zberané po úplnej zrelosti, pevná šupka, vhodné na uskladnenie

#### 3. podľa kvality - varný typ:

- A – pevná štruktúra, nerozváravé, slabo múčnaté (šaláty, príloha jedla)
- B – polopevné, polomúčnaté, (príloha jedla)
- C – múčnaté, stredne rozváravé (zemiaková kaša, zemiakové cesto)
- D – silne múčnaté, rozváravé (vhodné len na výrobky)

### **Skladovanie:**

- skladujú sa neskoré zemiaky, osušené, bez poškodenia
- v tmavom, vzdušnom, primerane vlhkom sklade
- teplota 4 až 8°C, pri nižšej teplote sladnú

### **Výrobky zo zemiakov:**

- mrazené výrobky – hranolčky, krokety, placky, americké zemiaky
- sušené výrobky – zemiaková kaša, zemiakové cestá v prášku, zemiakový škrob
- vyprážené výrobky – zemiakové lupienky, čipsy

### **Batáty (sladké zemiaky):**

- šupka žltá až červená, dužina žltá až oranžová
- chuť pripomína mrkvu, obsahuje karotén
- varenie, pečenie
- posilňujú zdravie a obranyschopnosť imunitného systému