**Vzdelávacie úlohy z predmetu Potraviny - učebného odboru – obchodná prevádzka – práca pri príprave jedál na 24.týždeň – 8.2.2021-12.2.2021**

**Názov témy:**

1. **Pôvod, význam a zloženie zemiakov**
2. **Druhy zemiakov podľa zberu a použitia**

***Z uvedených tém si napíš poznámky do zošita a vypracuj odpovede na nasledujúce otázky.***

1. **Kde sa v súčasnosti pestujú zemiaky?**
2. **Čo obsahujú zemiaky?**
3. **Vymenuj, ako rozdeľujeme zemiaky.**
4. **Ako rozlišujeme zemiaky podľa zberu?**

**1.Pôvod, význam a zloženie zemiakov**

Pôvodnou oblasťou výskytu zemiakov sú podhorské a horské oblasti Ánd v dnešnom Peru. V súčasnosti sa pestujú ako poľnohospodárska plodina prakticky na celom svete s výnimkou trópov, arktických a subarktických oblastí.

Zemiaky patria u nás k najrozšírenejším a k najvšestranejšie používaným plodinám. Ako potravina kryjú viac ako štvrtinu našej energetickej potreby.

Bežné konzumné zemiaky obsahujú približne **24 %** [**sušiny**](http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Su%C5%A1ina&action=edit&redlink=1), z toho približne **75 % tvorí** [**škrob**](http://sk.wikipedia.org/wiki/%C5%A0krob) a asi **2 % rozpustné** [**cukry**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Sacharid)**.** [**Bielkoviny**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Bielkovina) tvoria okolo **5-10 %** sušinya [**tuky**](http://sk.wikipedia.org/wiki/Lipid)okolo **0,4 %** sušiny. Obsah vitamínu C je premenlivý v závislosti na dobe a spôsobe uskladnenia zemiakov a obvykle sa pohybuje v rozmedzí 9-25 mg/g. Vo výžive plnia zemiaky aj ďalšie funkcie, a to objemovú (dostatočne zaplňujú tráviacu sústavu) a sýtiacu (poskytujú dostatok energie vo forme [sacharidov](http://sk.wikipedia.org/wiki/Sacharid)). Zároveň sa zemiaky odporúčajú ako diétna strava, pretože obsahujú výrazne menej sušiny než [obilniny](http://sk.wikipedia.org/wiki/Obilie) a teda aj menej využiteľnej energie.

Zemiaky obsahujú tiež vysoké množstvo [**draslíka**](http://www.sportujeme.sk/fitness/mineralne-latky-i-draslik). Draslík je nevyhnutný pre správne fungovanie svalovej hmoty.

**2.Druhy zemiakov podľa zberu a použitia**



Podľa použitia rozlišujeme 3 druhy zemiakov :

**– stolové,**

* **kŕmne,**
* **priemyselné (**vyrába sa z nich škrob pre textilný a potravinársky priemysel).

Podľa zberu rozlišujeme zemiaky :

* **rané (skoré)**: zber od konca júna,
* **neskoré**: zber od konca augusta (na zimné skladovanie).

**Stolové** **zemiaky** vyžadujú menšiu škrobnatosť, viac bielkovín, dobrú varivosť a príjemnú chuť. Podľa času zberu ich rozdeľujeme na rané a neskoré. Podľa farby ich rozlišujeme na biele a ružové.

**Rané konzumné zemiaky** sa nehodia na dlhšie skladovanie, dodávajú sa v jednej akosti.

**Neskoré konzumné zemiaky** sa dodávajú v neupravenom stave alebo ako bielené konzumné zemiaky .

**Bielené konzumné zemiaky** sa získavajú mechanickým alebo praným bielením konzumných zemiakov všetkých tried a akostí. Obielené hľuzy musia byť dočistené, po umytí bez zápachu, neslizké a majú mať tuhú konzistenciu.

**Priemyselné -** vyrába sa z nich škrob pre textilný a potravinársky priemysel.

****

**Topinanbury** – Na prvý pohľad pripomínajú bežné zemiaky a majú s nimi tiež mnoho spoločných vlastností. Rozdiel je však v tom, že namiesto škrobu obsahujú polysacharid

**Bataty –** Batáty (kumarasy) alebo sladké zemiaky majú veľké hľuzy a chutia sladkasto. Zo zdravotného hľadiska sú zaujímavé pre vysoký obsah vitamínu E, ktorý prospieva nášmu srdcu a očiam. Lepšie je variť ich v šupke, pretože vylučujú sliz.