

# Jedzmy! ZIEMNIAKI!



Stowarzyszenie

Polski Ziemniak

z siedzibą w JADWISINIE

# Szanowny Konsumencie ziemniaka,

powinieneś wiedzieć, że w Polsce zarejestrowanych jest ponad 120 odmian. Każda ma odrębne cechy, które powodują, że jest wyjątkowa pod wieloma względami – również kulinarnymi.

Odmiany ziemniaka mogą posiadać żółtą lub czerwoną skórkę, ale jej kolor nie ma wpływu na smak. Ziemniaki dzielą się również według zabarwienia miąższu. Żółty i kremowo-biały to podstawowe barwy, ale są również fioletowe i czerwone.



## Nabywając ziemniaki

należy zwracać uwagę na ich jędrność, uszkodzenia i wygląd skórki, zazielenienia, nadgnicia, obecność kielków.

Wszystkie zmiany w miąższu mające postać plam oraz pustawość obniżają jakość bulw, ale nie mają wpływu na wartość dietetyczną ziemniaków.

**Cechami dyskwalifikującymi ziemniaki** przeznaczone do przygotowywania potraw jest mocne zazielenienie i nadgnicie bulw.

**Informacji, jakich powinno się wymagać od sprzedawcy to:**

- nazwa odmiany
- przydatność do przygotowania określonych potraw
- szczególne walory dietetyczne
- producent

# Wbrew obiegiwym opiniom

ziemniak jest bardzo mało kaloryczny (69kcal/100 g), zawiera natomiast naturalny błonnik, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu trawiennego.

Zawartość witaminy C, B, PP, E i K oraz potasu i magnezu w ziemniaku powoduje, że posiada on naturalne właściwości odkwaszające nasz organizm. Ponadto duża ilość witaminy C wzmacnia odporność.

Związki fenolowe w nim zawarte działają jak naturalna aspiryna zmniejszając agregację czerwonych płytek we krwi oraz obniżają ciśnienie.

Tyrozyna zawarta w tej bulwie jest jednym z substratów do produkcji dopaminy w naszym organizmie, którego braki wywołują depresję.

Wzbogacając dietę dzieci potrawy z ziemniaków dostarczamy bogactwo białka, które w ogromnej mierze przyczynia się do ich zdrowego wzrostu.

# Każdy, kto zwraca uwagę

na wysoką jakość produktów spożywczych, powinien włączyć do jadłospisu bulwy ziemniaczane. Przyrządza się z nich mało przetworzone posiłki, bez konserwantów, polepszaczy, pełne bogatych składników odżywczych.

Z ziemniaków można przygotować nieograniczoną ilość dań, zachwycających swoim smakiem każdego.

Potrawy z ziemniaków są łatwe w przygotowaniu, a składniki mineralne doskonale stabilizują układ nerwowy, więc stanowią idealną alternatywę dla tych, którzy nie dysponują dużą ilością czasu.







# Poznanie odmiany

i jej typu kulinarnego pozwala odpowiednio dobrać ziemniaki do potraw, które dzięki temu zyskają doskonalszy smak i wygląd.

Typ kulinarny ziemniaków określa ich przydatność i cechy miąższu po ugotowaniu. Zakup właściwej odmiany z podaną informacją dotyczącą jej typu kulinarnego pozwoli uniknąć niespodzianek podczas przyrządzania dań.



## *Typ A* – sałatkowy:

miąższ po ugotowaniu pozostaje zwięzły, dający się łatwo pokroić w plastry, kostkę, ósemki. Ziemniaki typu A doskonale nadają się na sałatki, smażone ziemniaki i do zup. Kostka lub plaster zostaje w całości po ugotowaniu lub smażeniu.

## *Typ B* – ogólnoużytkowy:

miąższ po ugotowaniu jest dość zwarty, ale pod widelcem lekko się rozgniata. Ziemniaki tego typu spożywamy najczęściej jako gotowane do obiadu w towarzystwie mięs i sosów.

## *Typ C* – mączysty:

miąższ po ugotowaniu jest rozsypany się i wyraźnie mączysty. Ziemniaki tego typu nadają się na placki, puree, frytki i do pieczenia.





FOTOGRAFIE: KRZYSZTOF KOROLEWICZ

**SFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU  
PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW  
AGENCJI RYNKU ROLNEGO**