

Brambory



Brambory pochází z Jižní Ameriky oblasti Peru a Chile. Roku 1536 je objevili španělská konquistadoři v opuštěné vesnici Sorococota na horním toku řeky Magdalena. V 16. století byly již známy ve Španělsku a o malinko později na britských ostrovech.

Do českých zemí se dostaly z Vídně v 17. století, pak také z Holandska a Německa - zvané byly "zemská jablka". Za Marie Terezie v letech 1771 - 1772 bylo k nám dovezeno hodně brambor z Pruska - Branibor a proto lidé je nazývali "brambury". Z počátku byly servírované smažené na másle, bohatě posypané cukrem a skořicí. Chuť byla ale stále odolná; dokonce se tenkrát připravovaly jejich nadzemní zelené bobule, jako plody nové rostliny.

Brambory jsou levným zdrojem kalorických a biologických hodnot. Čerpáme z nich asi 14 % pokrmové energie. Brambora je nejlepším potravinovým koncentrátem na světě. Je bohatý na minerály, vitamíny, kalorie a protein a téměř bez tuku. Jejich pěstování je výhodné, rostou rychle.

KALORICKÁ A VÝŽIVNÁ HODNOTA (100 g):

energie 250 kJ, bílkoviny 1,3 g, sacharidy 13,8 g, tuky 0,2 g vitamín C 6 mg, fosfor 45 mg, hořčík 25 mg. Obsah živin se v bramborách od doby sklizně během skladování mění - klesá obsah vitamínu C a stoupá obsah živin v důsledku poklesu obsahu vody.

SKLADOVÁNÍ:

Uskladnění brambor vyžaduje vzdušné uložení, bez přístupu světla. Rozhodující je stálá skladovací teplota 3 až 7 stupňů Celsia a potřebná je i vzdušná vlhkost, aby hlízy nevysychaly. Při vyšší teplotě hlízy předčasně klíčí. Ve vyšší nevětrané vrstvě brambor se mohou hlízy zapářit a podpoří se rozvoj hnilob. Čerstvé brambory obsahují solanin jen nepatrné množství. Zelené skvrny na bramborách je nutné důkladně odříznout! Jsou znamením nezralosti nebo prozrazují, že brambory byly při skladování nadměrně vystaveny světlu. Zelená místa obsahují "solanin", který je škodlivý zdraví, neboť působí neblaze na krev a plazmu buněk. Solanin vzniká zvláště na jaře v bramborách uskladněných ve světlém a teplém sklepe. Je nebezpečný od obsahu 2% a výše.

energie s chutí





DRUHY BRAMBOR:

Velmi rané odrůdy jsou určeny pro letní a podzimní konzum. Některé odrůdy rané a odrůdy polorané a polopozdní pro uskladnění a konzumaci až do jarních měsíců. Odrůdy si můžeme vybírat dle barvy slupky, dužin, tvaru, ale zejména dle určité konzumní hodnoty, tato je vyjádřena varným typem:

1. varný typ „A“: pevné, lojovité, jemné až středně jemné struktury, velmi slabě až slabě moučnaté, příjemně vlhké, **salátové** brambory vhodné především k přípravě salátů a ke konzumu jako vařené. Např. odrůda - Rozára, Nicola, Keřkovský rohlíček.

2. varný typ „B“: polopevné, polomoučné, s jemnou až hrubší strukturou, příjemně vlhké až sušší, vhodné jako **příloha**. Např.

odrůda - Impala, Solara, Lady Christl, Marabel, Dali.

3. varný typ „C“: měkké, moučnaté, s jemnou až středně hrubou strukturou, středně vlhké až suché, vhodné přednostně k přípravě výrobků z brambor, **těst a kaší**. Např. odrůda - Asterix.

Dále rozlišujeme ještě varné typy AB, BA, BC, CB.

ZDRAVÍ A KRÁSA:

V kosmetice se brambory používají k ošetření popraskaných rukou. Z uvařených brambor, mléka a pšeničné mouky se zpracuje pasta, která se asi na 10 minut přiloží na kůži. Pak se ruce pečlivě omyjí a ošetří polomastným krémem. Kdo nechce, aby mu šedivěly vlasy, doporučujeme denně užívat odvar z bramborových slupek.

RECEPTY:

Brambory s čepičkou

pro 1 osobu: 3 - 4 střední brambory, sýr žervé nebo Lučinu, máslo nebo rostlinný tuk, lžička nastrohaného sýru Niva, stroužek česneku, na ozdobení zelenou petrželku

Brambory ve slupce kartáčkem dobře očistíme a omyjeme. Naskládáme na plech nebo na pekáč, na vrchu nařizujeme nožem do kříže. Dáme peci do rozehřáté trouby, brambory se sami při pečení ještě více rozevrou. Mezitím si našleháme žervé a nebo Lučinu s tukem, se strouhanou Nivou a utřeným česnekem. Směs nastříkáme do upečených brambor, a ozdobíme zelenou petrželkou.



Zapečené brambory

1 kg brambor, 200g uvařených bílých fazolí, sůl, 200g kysaného zelí, 100g sterilovaného hrášku, 50g čerstvých hub, 2 cibule, 4 stroužky česneku.

Oloupané brambory nakrájíme na asi 1 cm tlustá kolečka, naskládáme na olejem vymaštěný plech, přidáme udušené houby s cibulí a fazole s česnekem, osolíme a pečeme v troubě asi 30 minut. Upečené smícháme s kysaným zelím a hráškem.

Bramborový guláš

suroviny: 1 000g brambor, 50g tuku, 1/8l smetany, 1 lžička mouky, 250g špekáčků, 3 velké cibule, kmín, mletá paprika, majoránka, bobkový list

Na tuku osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme syrové na kostky nakrájené brambory, lžičku sladké papriky, špetku kmínu a majoránky. Podlijeme vodou, přidáme oloupané a na půl kolečka pokrácené špekáčky, bobkový list a dusíme, až jsou brambory téměř měkké. Potom je zalijeme smetanou s trochou mouky a dovaříme.