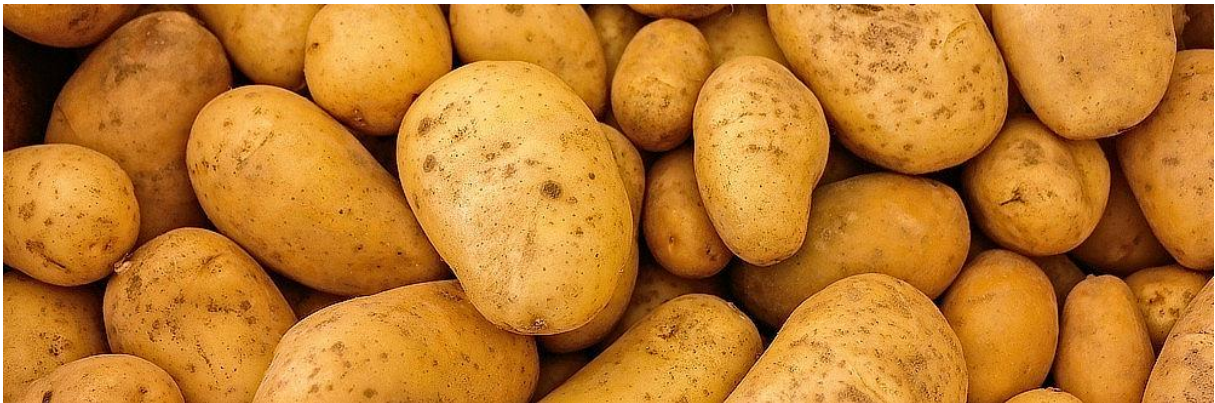


Brambory a jejich význam

Kategorie: Sezónní ovoce a zelenina

Brambory byly pro vysoký obsahu vitamínu C dříve nazývány „citrony severu“. Jejich hlízy jsou díky zdravé, výživné a nacházejí rozmanité využití v kuchyni. Ovšem smažení (např. hranolky, chipsy atd.) z nich dělá tučný a nezdravý pokrm. Bílkoviny obsažené v bramborách mají velmi příznivé složení aminokyselin. Díky vysoké kvalitě bílkovin jsou brambory obzvláště cennou součástí výživy.



Botanická charakteristika

Brambora (*Solanum tuberosum*) patří do čeledi lilkovitých (*Solanaceae*), jejich příbuznými jsou např. paprika, rajčata a lilek. Do Evropy je z Jižní Ameriky přivezli v 16. století Španělé. Brambory, které byly původně ceněny jako okrasné rostliny, se postupně staly jednou z nejdůležitějších základních potravin.

Brambora je víceletá rostlina (pěstuje se však jako jednoletá plodina), která může dorůst až do výšky jednoho metru a pyšní se četnými květy. Její květy mohou nabývat různých barev, od bílé až po fialovou. Nadzemní bobule, které se vytvářejí po odkvetení rostliny, nejsou jedlé. Pod zemí se vytvářejí hlízy, které slouží rostlině jako zásobárna živin. Jsou bohaté na škrob a chutné. Brambory se vyznačují rozmanitostí odrůd. Jen v našich zeměpisných šířkách se pěstuje na 400 různých odrůd brambor (v jiných oblastech světa se pěstuje řada dalších odrůd).

Četné odrůdy brambor se liší:

- **tvarem:** kulatý, oválný, podlouhlý,
- **barvou:** odlišná barva slupky (bělavá, žlutá, červená nebo namodralá) a dužiny (bílá, žlutá, modrá nebo mramorovaná),

- **obsahem škrobu (varným typem):** A – lojovitý, B – slabě až středně moučnatý, C – moučnatý,
- **časem sklizně:** rané, středně rané a pozdní brambory.

Rané brambory mívají méně škrobu než pozdější odrůdy. Tyto odrůdy jsou tedy většinou lojovité. Sklízají se od dubna do přibližně poloviny srpna. Vzhledem k množství odrůd – od raných po pozdní – jsou brambory k dispozici po celý rok.

Živiny, vitaminy a minerály

Brambory jsou zdravou potravinou, ačkoli o jejich výživové hodnotě veřejnost často pochybuje. Nezdravým pokrmem se stávají po některých kuchyňských úpravách, zvláště po smažení (např. hranolky, chipsy atd.). S obsahem vody přibližně 75 procent a obsahem tuku pouze 0,1 procenta jsou brambory zvláště nízkokalorické (68 kcal / 100 g). Přesto jsou tyto hlízy, které jsou bohaté na škrob, velmi cennou složkou lidské stravy. Bílkoviny obsažené v bramborách se vyznačují velmi příznivým složením aminokyselin, protože mnoho z nich je esenciálních.

V bramborách se nacházejí důležité minerály, jako je draslík, hořčík či železo. Díky nízkému obsahu sodíku jsou brambory ideální pro kojeneckou výživu a dietní stravu (např. při hypertenzi – vysokém krevním tlaku). Brambory obsahují vitaminy skupiny B a vitamin C. Pro vysoký obsah vitaminu C se bramborám v některých zemích říká „citrony severu“. Jako ochranu před dravci obsahují jedovatou látku solanin, proto se nikdy nesmí konzumovat syrové. Tuto toxickou látku lze však snadno odbourat tepelnou úpravou.

Látky obsažené v bramborách	Na 100 g syrové potraviny*	Látky obsažené v bramborách	Na 100 g syrové potraviny*
Energie (kcal)	68	Železo (mg)	0,4
Tuky (g)	0,1	Vitamin A (μg)	1
Bílkoviny (g)	2,0	Vitamin B1 (mg)	0,1
Sacharidy (g)	14,8	Vitamin B2 (mg)	0,05
Vláknina (g)	2,1	Vitamin B3 (mg)	1,2
Draslík (mg)	411	Vitamin B6 (mg)	0,3
Vápník (mg)	6	Vitamin C (mg)	17
Hořčík (mg)	20	Kyselina listová (μg)	22

* Obsah jednotlivých látek závisí na odrůdě. V tabulce jsou uvedeny průměrné hodnoty.

Využití v kuchyni

V kuchyni mají brambory rozmanité využití, ať už jde o placky, salát, bramborový guláš nebo knedlíkové těsto. Kulinářské vlastnosti brambor se mohou lišit podle připravovaného jídla: na

salát jsou vhodné lojovité odrůdy, na guláš či přílohy slabě až středně moučnaté odrůdy, a na knedlíkové těsto či kaše moučné odrůdy.

Vlastnosti brambor důležité pro kuchyňskou přípravu

V závislosti na vlastnostech, které se projevují při vaření a zpracování, lze brambory zhruba rozdělit do tří skupin. Platí, že čím je brambora moučnatější, tím je hlíza škrobovitější a kulatější.

- **Lojovité odrůdy (varný typ A):** tyto brambory se často používají např. na saláty, gratinované brambory nebo na „loupačku“, protože si lépe drží tvar. Jde o odrůdy Collete, Filea, Valetta, Rosara, Princess, Lenka, Milva, Nicola a další.
- **Slabě až středně moučnaté odrůdy (varný typ B):** jsou ideální pro přípravu polévek a omáček, na restování. Patří k nim odrůdy jako Angela, Finka, Flora, Presto, Marabel, Laura, Kobra, Agria, Santé, Quarta, Marena a další.
- **Moučnaté odrůdy (varný typ C):** kaše nebo knedlíky fungují nejlépe s moučnatými bramborami, jako jsou Bionta, La Norma, Cyrano, Mozart, Asterix, Symfonia, Van Gogh a další.

Použití brambor v kuchyni:

- jako hlavní chod – gratinované brambory, francouzské brambory, bramborový guláš, bramboráky,
- dušené jako příloha, pyré, kaše atd.,
- v polévkách,
- vařené na „loupačku“ nebo grilované (odrůdy v rané fázi).

Poznámka: Zelené skvrny na bramborách vždy odstraňte, neboť obsahují obzvláště vysoké množství jedovatého solaninu.

Skladování

Brambory by měly být skladovány na chladném a tmavém místě. V nejlepším případě jsou ponechány v zemi a vykopány pouze v případě potřeby. Pro skladování jsou vhodné tmavé, suché, vzdušné a chladné sklepy nebo komory či skříně o teplotě 3–6 °C. Brambory také nemají rády zimu: kolem nuly se škrob změní v cukr, což se negativně projeví na chuti. Naopak v teple hlízy klíčí. Na teplém místě, např. v kuchyni, brambory vydrží maximálně tři až čtyři týdny.

Světlo způsobuje, že se objevují zelené skvrny a brambory klíčí, což zvyšuje obsah solaninu. Proto je nezbytné brambory před světlem chránit.

Rané hlízy lze skladovat pouze asi týden a měly by být zpracovány co nejrychleji. Středně rané brambory lze uchovávat dva až čtyři měsíce, pozdní odrůdy dlouho.

Poznámka: Namodralé skvrny jsou otlačená místa, která však nemají žádný negativní dopad na kvalitu brambor.

Zdroj: MZ ČZ, Národní zdravotnický informační portál. (online) Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/993-brambory>

Recept

Bramborová placka - trochu jinak - křupavé rosti

- asi 1 kg brambor, sůl, pepř
- 4 lžíce bramborového škrobu
- přepuštěné máslo

Brambory oloupejte, nastrouhejte na hrubém struhadle. Osolte, opepřete a promíchejte se škrobem. Na pánvi nechte rozpustit máslo a z připravené směsi smažte placku. Nedávejte ji úplně do krajů, v průběhu restování můžete dle potřeby dodat další máslo. Jakmile začnou brambory sklovatět, je na čase placku otočit. K tomu postačí mělký talíř, pánev jím přikryjte a otočte ji vzhůru nohama. Opatrně sesuňte na pánev, na kterou přidejte další kousíček másla a podle potřeby dopečte. Další možnost je péct placky i v troubě, kde se pečou asi 30 minut.