

Brambory

Vloženo: 17.10.2014

Brambory jsou jedny z nejoblíbenějších a nejvýznamějších plodin po celém světě. Pocházejí z Jižní Ameriky odkud je do Evropy přivezli španělští kolonizátoři.

Oblíbenost brambor po celém světě způsobil také fakt, že jsou nenáročné na přírodní podmínky a mají vysokou výnosnost. V 19.století brambory ochránili Evropu před hladomorem a epidemií kurdějí.

Celá rostlina vyjma hlíz-brambor je jedovatá.

Brambory obsahují okolo 24% sušiny, z toho 75% tvoří škrob, cukry, kyselinu citrónovou, polyfenoly, minerální látky - mangan, železo, měď, magnézium, nikl, vápník, draslík, fosfor, fluor, sodík, chrom, vitamíny B1, B2, C a PP.



Brambory se doporučují jako dietní potravina, která obsahuje mnohem méně sušiny než obiloviny. Brambory jsou důležité pro činnost kardiovaskulárního systému, metabolismus tekutin v těle, pro zdravé klouby, kosti, vlasy, nehty, kůži, šlachy a svaly.

Z brambor se vyrábí škrob, alkohol, hranolky, kaše, noky, knedlíky.



Kuchyňská úprava brambor:

Brambory se dají vařit, smažit, restovat. Brambory se používají i k zahušťování pokrmů (např. zeli)

Velké množství minerálů a vitaminů se v bramborách nalézá těsně pod slupkou. Nejlepší je tedy brambory očistit a omýt a vařit ve slupce a až poté brambory oloupat. Takto zůstane v bramborách nejvyšší množství těchto životu prospěšných látek.

Před přípravou brambor vždy dokonale odstraňte bramborové klíčky. Obsahují totiž jedovaté a toxické látky. Hodně naklíčené brambory se nedoporučují konzumovat.

Brambory základně rozdělujeme na:

Varný typ A - s hladkou slupkou a lojovitou dužinou žluté či žlutobílé barvy, které mají protáhlý tvar (ledvinky, rohlíčky) a menší obsah škrobu. Ideální pro vaření ve slupce, na bramborový salát, na loupačku.

Varný typ B - jsou brambory polopevné s univerzálním použitím. Vhodné do salátů, gulášů, polévek, jako přílohové a restované.

Varný typ C - s drsnější slupkou a bílou dužinou jsou škrobovitě, moučnaté a po uvaření se rozpadají. Tyto brambory jsou vhodné pro přípravu bramborového těsta, knedlíků, bramboráků, bramborových placek a kaší.



Tipy a triky s brambory:

Víte, že bramborou můžete opravit například přesolenou polévku nebo omáčku? Bramboru oloupejte a syrovou ji vhodte do přesoleného pokrmu. Bramboru v něm povařte a poté vyjměte. Brambora na sebe naváže sůl.

Pokud při vaření bramborových knedlíků do vody při

dáte malou špetku hladké mouky, tak se knedlíky během vaření nerozpadnou.

Lepší chuť brambor docílíte, když k nim během vaření přidáme máslo nebo olej. Můžeme také přidat rozmarýn a stroužek česneku.

Pokud chcete mít pečené brambory křupavější, promíchejte je před pečením s trochou mouky, která na nich vytvoří křupavou krustu.

Pokud chceme dělat z raných nebo nových brambor noky nebo knedlíky, tak musíme přidat do těsta 2 lžice solamylu na půl kila brambor.

Zápach při smažení ryb odstraníme tak, že do oleje, kde smažíme rybu přidáme tenké plátky brambor

Chcete li chutnější bramborové placky, nastrouhejte k bramborám jablko.

Chcete li, aby se mleté maso líp spojilo, tak k němu přistrouhejte bramboru.

Brambory rychleji uvaříme, pokud k nim během vaření přidáme lžičku másla nebo trochu piva.

Chcete li brambory vařené ve slupce snadněji oloupat, po uvaření je přelijte studenou vodou.

Pokud Vám přemrzli brambory a jsou sladké, tak je dejte na několik dní do tepla. Teplem se vytratí část cukru, který se v nich vytvořil. Před vařením je oloupejte, vložte do teplé vody. Jakmile se voda začne vařit, vodu slijte, přilejte novou a brambory dovařte.

Víte, že z brambor si můžete udělat bramborovou masku, která Vám zvýší růst vlasů? Syrové brambory nastrouhejte a vymačkejte z nich vodu. K vymačkané vodě přidejte trochu medu, vaječný bílek a promíchejte. Naneste na vlasy a nechte působit. Poté masku spláchněte vodou a umyjte vlasy šamponem.

Plátky syrových brambor odstraní otoky na očích.