

# BRAMBORY

ZÁZRAK, KTERÝ NÁM ZEVŠEDNĚL



## BRAMBORY TVOŘÍ ZÁKLAD NAŠEHO STŘEDOEVROPSKÉHO JÍDELNÍČKU

Brambory, jedna z nejčastějších příloh, jsou i součástí našich tradičních receptů – stačí uvést bramborové knedlíky, bramboráky či bramboračku. Jako je Japoncům cenná rýže,

Italům těstoviny, tak jsou nám cenné brambory, pojďme si připomenout, co jsme o nich kdysi věděli, ale co nám zakryla naše všední zkušenosti s nimi! Hodně vlákniny podporuje správnou funkci trávicí soustavy a pomáhá vytvořit pocit plnosti. Brambory vařené ve slupce mají ještě vyšší obsah vlákniny.

## BRAMBORY JSOU NEJLEPŠÍM POTRAVINOVÝM KONCENTRÁTEM NA SVĚTĚ

Zároveň jsou levným zdrojem energie a nutričně významných látek. Čerpáme z nich asi 14 % pokrmové energie. Jsou bohaté na minerály, vitamíny, bílkoviny a jsou téměř bez tuku. Podle dietologů představuje zdravá strava vyvážené zastoupení tří hlavních složek: sacharidů, tuků a bílkovin, přičemž více než polovina energetického příjmu by měla být hrazena sacharidy, méně než jedna třetina tuky a kolem 15 % bílkovinami. Tomu brambory zcela odpovídají, protože konzumací 100 g brambor přijmeme pouze 300 kJ z toho ze sacharidů 275 kJ, z tuků 5 a z bílkovin 20 kJ. Pro lepší představu zůstaňme dále u hlízy, která má hmotnost 100 g. Podle odrůdy, termínu sklizně i délky a způsobu skladování obsahuje asi 22 g sušiny a 78 g vody. V sušině jsou obsaženy zejména sacharidy 18,5 g, dusíkaté látky 1,9 g a minimum tuků 0,1 g.

Ing. Jaroslav Čepl, CSc., Výzkumný ústav bramborářský Havlíčkův Brod



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova  
Evropa investuje do zemědělských oblastí  
Program rozvoje venkova



VÝZKUMNÝ ÚSTAV  
BRAMBORÁŘSKÝ  
HAVLÍČKŮV BROD



## VĚDELI JSTE, ŽE ...

- brambory přivezli do Evropy Španělé v roce 1532 z Peru,
- první brambory se pravděpodobně pěstovaly před osmi tisíci lety v okolí jezera Titicaca, vysoko v andských horách, na hranicích Peru a Bolívie,
- brambory se pěstují ve více než 100 zemích světa,
- nejvíce brambor na osobu za rok se spotřebuje v Evropě, nejméně v Africe,
- bramborové hlízy neobsahují cholesterol,
- brambory neobsahují lepek, a proto jsou neocenitelnou složkou jídelníčku pro osoby, které trpí celiakií neboli nesnášenlivostí lepku,
- brambory jsou po kukuřici, pšenici a rýži čtvrtou nejvíce pěstovanou plodinou.

## BRAMBOROVÁ DIETA?

**Ještě jste o ní neslyšeli?** Možná neexistuje, ale klidně by mohla! Ve srovnání s dalšími přílohami, např. s rýží či těstovinami totiž představuje stejná porce vařených loupáných brambor mnohem menší množství kalorií (cca 140 kalorií ve 180 g). Energetický příjem z brambor není příliš vysoký, a proto jsou vhodné i pro osoby, které chtějí snížit svou hmotnost.

## JAK SI VZÍT Z BRAMBOR TO NEJLEPŠÍ?

**Pokud připravujeme brambory vařené, nemusíme je před vařením loupat.** Velké množství minerálů a vitamínů se v bramborách totiž ukrývá těsně pod jejich slupkou. Je lepší slupku brambory pečlivě vydrhnout a očistit, uvařit je vcelku, ale zachovat si látky prospěšné pro naše zdraví. K loupání brambor bychom měli používat škrabku nikoli nůž.

## BRAMBORY A VODA NA VAŘENÍ ANEB MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

**Čím méně vody použijeme na uvaření brambor,** tím více výživných látek v nich zůstane. Vodu z vaření oloupaných brambor můžeme klidně použít ještě do polévky, třeba bramborové nebo gulášové, aby opravdu žádné živiny nepřišly nazmar. **Lidé se často mylně domnívají, že se po bramborách tloustne,** opak je ale pravdou. Nejenže nás dokonale zasytí (jsou dokonce označovány za potravinu, která má největší sytící efekt) a dodají potřebnou energii, ale jsou i bohatým zdrojem životně důležitých a nepostradatelných látek pro naše zdraví.

Ing. Jana Poděbradská, *poradkyně zdravé výživy*

## DUŠENÉ BRAMBORY

**Všechny pozitivní zdravotní účinky brambor** se uplatní jen tehdy, když brambory konzumujeme lehce podušené. Proto experti doporučují následující: Brambory ve slupce dobře omyjte a dejte do hrnce s trochou vody. Brambory nesmí být vodou úplně zalité. Přiveďte je k varu a potom je asi 20 minut duste na mírném plameni.

MUDr. Zbyněk Mlčoch, *specialista na zdravou výživu*

# ZKUSTE OSVĚDČENÉ RECEPTY Z BRAMBOR

## BRAMBOROVÝ CHLĚB

**SUROVINY NA 4 PORCE** 4–5 středně velkých vařených brambor, 1000g hladké mouky, 1 kostka droždí, 0,5l vlažné vody, 3 lžičky soli, semínka (sezamové, slunečnicové, lněné), kmín, ovesné vločky.

Do mísy s moukou nadrobíme droždí a zalijeme vodou. Po chvíli přidáme sůl a nastrouhané předem uvařené brambory. Vypracujeme tuhé těsto a necháme 30 minut kynout (mezitím třikrát převalujeme). Po vykynutí potřeme bílkem s vodou a posypeme semínky. Pečeme 40 minut při 150–180 °C. Chléb vydrží dlouho vláčný.



**VÝŽIVOVÁ HODNOTA** (Hodnoty jsou orientační)

| Potravina        | Váha (g) | B (g) | S (g) | T (g) | kJ (kcal)         |
|------------------|----------|-------|-------|-------|-------------------|
| BRAMBOROVÝ CHLĚB | 100      | 7,0   | 51,0  | 1,0   | 963 kJ (230 kcal) |

## BRAMBOROVÉ PLACKY

**SUROVINY NA 4 PORCE** 600–800g vařených brambor, 200g polohrubé mouky, 1 vejce, sůl, 30g máslo, škvarky, kyselé zelí, máslo nebo sádlo na potřeni.

Uvařené brambory (lze použít brambory zbylé z oběda) nastrouháme na vál, přidáme mouku, vejce a sůl. Zpracujeme v těsto, ze kterého děláme tenké placky (lze zapracovat do těsta okapané nakrájené kyselé zelí a nakrájené škvarky) a v pánvi nebo na rozpálené plotýnce je pečeme dozlatova. Po upečením potřeme máslem nebo sádlem.



Bramborové těsto si nikdy nepřipravujeme dopředu. Časem řídne, proto je nutné ho zpracovat ihned. Hotové bramborové placky můžeme podávat v několika variantách: na sladko s povídky nebo mákem nebo se škvarky a s kyselým zelím. Záleží jen na vás, která kombinace je pro vás chutnější.

**VÝŽIVOVÁ HODNOTA** (Hodnoty jsou orientační)

| Potravina         | Váha (g) | B (g) | S (g) | T (g) | kJ (kcal)         |
|-------------------|----------|-------|-------|-------|-------------------|
| BRAMBOROVÉ PLACKY | 100      | 4,8   | 17,4  | 3,7   | 503 kJ (120 kcal) |

## BRAMBOROVÉ ŠPÍZY

**SUROVINY NA 4 PORCE** 1 kg brambor, 0,5 kg cibule, 250 g anglické slaniny, 0,5 kg měkkého salámu se špekem, máslo, sůl, mletý pepř, mletý kmín, mletá sladká paprika.



Neoloupané brambory důkladně umyjeme a nakrájíme na plátky asi 0,5 cm silné. Rozložíme je, osolíme a opepříme. Slaninu a salám nakrájíme na tenké plátky (přibližně jako brambory) a posypeme paprikou. Oloupanou cibuli rozebereme po vrstvách a pokmínujeme. Všechno střídavě napichujeme na jehlu. Začínáme a končíme plátkem brambory. Špízy naskládáme na plech do trouby a pečeme, až jsou brambory měkké.

**VÝŽIVOVÁ HODNOTA** (Hodnoty jsou orientační)

| Potravina        | Váha (g) | B (g) | S (g) | T (g) | kJ (kcal)         |
|------------------|----------|-------|-------|-------|-------------------|
| BRAMBOROVÉ ŠPÍZY | 100      | 7,55  | 3,55  | 17,5  | 887 kJ (212 kcal) |

## BRAMBOROVÝ GULÁŠ S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU

**SUROVINY NA 4 PORCE** 800 g brambor, 250 g hlívy ústřičné, 50 g sádla, 7 dl vývaru, 2 ks cibule, 1 lžička hladké mouky + voda, 2 lžičky nakrájené naťové cibulky, mletý pepř, kmín, sůl.

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostky a očištěnou hlívu nakrájíme na plátky. Na rozehřátém sádle zpěníme oloupané, na drobno nakrájené cibule, na ni vložíme nakrájenou hlívu, opepříme, okmínujeme. Hlívu osmahneme, pak přidáme nakrájené brambory na kostky, zalijeme horkým vývarem a vaříme téměř doměčka. Hladkou mouku rozšleháme v 1 dl studené vody, vlijeme ji ke konci vaření do guláše a za stálého míchání vaříme asi 8 minut, pak podle chuti dosolíme. Každou porci posypeme nakrájenou naťovou cibulkou nebo zelenými bylinkami a podáváme s chlebem nebo pečivem.



**VÝŽIVOVÁ HODNOTA** (Hodnoty jsou orientační)

| Potravina                | Váha (g) | B (g) | S (g) | T (g) | kJ (kcal)          |
|--------------------------|----------|-------|-------|-------|--------------------|
| GULÁŠ S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU | 100      | 2,46  | 4,4   | 5,2   | 273 kJ (65,2 kcal) |

## BRAMBORY TYPICKÉ NUTRIČNÍ HODNOTY BRAMBOR (100 g)

Patří neodmyslitelně k našemu jídelníčku.

Dokonale plní funkci výživovou a sytící.

Jsou významným zdrojem vitamínu C a draslíku.

Dají se připravovat na mnoho způsobů: vařené, dušené, pečené, zapékané, smažené, upravené slané i sladké, jako příloha i hlavní jídlo.

| ÚPRAVA BRAMBOR        | Vařené ve slupce | Vařené loupané | Pečené ve slupce | Bramborová kaše s mlékem (7 g) a s máslem (5 g) | Smažené hranolky |
|-----------------------|------------------|----------------|------------------|---|------------------|
| Energie (kcal)        | 66,0             | 77,0           | 85,0             | 104,0   | 280,0            |
| Bílkoviny (g)         | 1,4              | 1,8            | 2,6              | 1,8   | 3,3              |
| Sacharidy (g)         | 15,4             | 17,0           | 17,9             | 15,5  | 34,0             |
| Tuk (g)               | 0,3              | 0,1            | 0,1              | 4,3   | 15,5             |
| Vláknina (g)          | 1,5              | 1,2            | 3,1              | 1,1   | 2,1              |
| Draslík (mg)          | 460              | 280            | 547              | 260   | 650              |
| Železo (mg)           | 1,6              | 0,4            | 0,9              | 0,4   | 1,0              |
| Vitamin B1 (mg)       | 0,1              | 0,2            | 0,1              | 0,2   | 0,1              |
| Vitamin B6 (mg)       | 0,3              | 0,3            | 0,2              | 0,3   | 0,4              |
| Kyselina listová (µg) | 19,0             | 19,0           | 44,0             | 24,0  | 31,0             |
| Vitamin C (mg)        | 9,0              | 6,0            | 14,0             | 8,0   | 4,0              |

Zdroj: Food Standards Agency (2002), Food Composition and Nutrition Tables

### Charakteristika varných typů

| Charakteristika     | Varný typ                    |                  |               |         |                |
|---------------------|------------------------------|------------------|---------------|---------|----------------|
|                     | A                            | AB               | B             | BC      | C              |
| Konzistence         | velmi pevná                  | pevná            | středně pevná | kyprá   | kyprá          |
| Struktura           | jemná až středně hrubá       |                  |               |         | jemná až hrubá |
| Moučnatost          | velmi slabá                  |                  | slabá         | střední | silná          |
| Vlhkost             | střední                      | slabá až střední |               |         |                |
| Nedostatky v chuti  | nepatrné až střední          |                  |               |         |                |
| Tmavnutí po uvaření | velmi slabé až středně silné |                  |               |         |                |
| Stabilita kvality   | střední až velmi vysoká      |                  |               |         |                |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>A, AB (BA)</b> | <i>Odrůdy s velmi pevnou a pevnou dužninou, nerozvářivou, velmi slabě moučnatou, lojovitou, vhodné pro přípravu salátů a jako příloha.</i>           |
| <b>B, BC</b>      | <i>Patří sem odrůdy se středně pevnou až kyprou dužninou, slabě až středně moučnaté, vhodné jako příloha, do polévek a pro přípravu těst a kaší.</i> |
| <b>C (CB)</b>     | <i>Odrůdy s kyprou, silně moučnatou dužninou, vhodné pro přípravu těst a kaší.</i>   |



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova  
Evropa investuje do zemědělských oblastí  
Program rozvoje venkova



## PROGRAM ROZVOJE VENKOVA 2007–2013

### PŘÍKLADY ÚSPĚŠNÝCH PROJEKTŮ

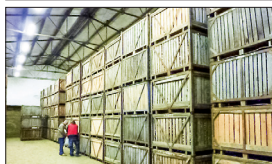
ŽADATEL **SOLMILK a.s.**

ADRESA ŽADATELE **Olešná 114, 580 01 Olešná**

MÍSTO REALIZACE PROJEKTU **Olešná**

NÁZEV PROJEKTU **STAVEBNÍ ÚPRAVY SKLADU BRAMBOR  
OLEŠNÁ**

OPATŘENÍ **Modernizace zemědělských podniků.**



**Stavby a technologie pro rostlinnou výrobu.**

*Původní sklad na brambory – lihovar s kapacitou 350 tun brambor v boxech byl za pomoci dotace přestavěn na tepelně izolovaný sklad brambor, který je vybaven automatickým větráním se zvlhčovací jednotkou. Pro naskladňování brambor slouží linka s odhliňovacími spirálami, třídícím stolem a automatickým plničem palet od. Kapacita skladu po dokončení stavby byla navýšena na 1100 tun brambor skladovaných v paletách. Sklad je rozdělen na dva samostatné boxy. Skladovací podmínky jsou sledovány a řízeny počítačem.*

ŽADATEL **ZEMĚDĚLSKÉ DRUŽSTVO NOVÉ MĚSTO  
NA MORAVĚ**

ADRESA ŽADATELE **Petrovická 857, 592 31 Nové Město na Moravě**

MÍSTO REALIZACE PROJEKTU **Petrovice**

NÁZEV PROJEKTU **TECHNOLOGIE EXPEDICE BRAMBOR  
A KLIMATIZACE V BRAMBORÁRNĚ  
V PETROVICÍCH**

OPATŘENÍ **Modernizace zemědělských podniků.**



**Stavby a technologie pro rostlinnou výrobu.**

*Projekt realizován z důvodu zlepšení skladování brambor. Došlo ke snížení ztrát skladovaných hlíz včetně účelnějšího využití elektrické energie. Následně při přípravě brambor na expedici došlo ke zlepšení kvalitativních ukazatelů, k úspoře pracovních sil, zlepšení pracovního prostředí s možností více se přizpůsobit požadavkům odběratelů. Zateplením stropu bramborárny byla vytvořena funkční izolační vrstva, která má pozitivní vliv na celkové prostředí ve skladovacích prostor.*