

CO SE  
O NICH ŘÍKÁ  
A CO Z TOHO  
JE LEŽ?

# PRAVDA O BRAMBORÁCH

Nicole Mrzenová  
Snímky Jaroslav Jiříčka a Shutterstock

Jedni o nich mluví skoro jako o zázračné pilulce, která má spoustu zdravotních přínosů. Jiní jim málem nemohou přijít na jméno – poukazují na to, že jsou plné škrobu, a navíc obsahují jed solanin. Málokterá plodina je tolik diskutabilní, jako brambory. Kde je pravda?

Jsou čtvrtou nejkonzumovanější plodinou na světě – hned po rýži, pšenici a kukuřici. A mají neuvěřitelně široké využití. Můžeme z nich ukuchtit všechno možné. Dají se uvařit, upéct, zapéct, usmažit, lze z nich udělat kaši, slané i sladké těsto... Základem spousty typicky českých jídel jsou erteple, zemáky, zemská jablka, kobzole, jablůška, krumple, grule, bandury, okroše – jak se této kořenové zelenině v různých krajích říká (či spíš říkalo). Tak třeba bramborové knedlíky jako příloha nebo plněné uzeným masem, ale klidně i švestkami, bramboráky, bramborové placky, šklubánky, šišky, bramboračka, bramborový salát...

## Klidně i při dietě

„Brambory jsou jednou ze základních potravin, která dlouhá období ve světové historii sloužila jako velmi důležitý zdroj energie a vitamínu C. Jsou významnou potravinou přinejmenším evropského jídelníčku,“ shrnuje význam této plodiny výživová poradkyně RNDr. Michaela Bebová. Kromě cecika v nich lze nalézt také draslík, hořčík, vápník, železo a vitaminy skupiny B. Neobsahují cholesterol ani sodík, jsou bezlepkové. Je v nich ale škrob a právě tato skutečnost mnohdy stojí za tvrzením, že se po nich přibírá a že nejsou vhodné při hubnutí.

„Co do množství energie jde o dietní potravinu, protože 100 g brambor

obsahuje pouhých zhruba 75 kcal. Pro srovnání: 100 g pšeničných těstovin nebo bílé rýže obsahuje okolo 350 kcal. Jejich nevýhodou je ale vysoký glykemický index, který se u vařených brambor pohybuje okolo 95,“ vysvětluje odbornice s tím, že je tedy vhodnější podávat je vždy v kombinaci s bílkovinou, zeleninou a zdravými tuky – smíšená strava glykemický index brambor sníží. „V porovnání s celozrnnými obilninami nebo např. celozrnnými těstovinami mají také mnohem méně vlákniny. Jedna porce vařených brambor (cca 200 g) poskytne okolo 3 g vlákniny, zatímco 200 g uvařených žitných těstovin

**Pokračování na str. 13 »**

Víte,  
že...

...batáty, kterým se říká sladké brambory, nejsou botanicky příbuzné pravým bramborám? Jde o hlízy povijnice batátové.

## ROZHOVOR

# Lidé si začali pěstovat brambory **více sami**

Letos na jaře stály brambory více než exotické ovoce. Proč a co můžeme očekávat v nové sezoně? Nejen na tyto otázky odpovídá **Ing. Jaroslav Čepl, CSc.**, výkonný ředitel Výzkumného ústavu bramborářského v Havlíčkově Brodu.

**Co způsobilo, že na jaře stoupla rekordně cena brambor na 30 Kč i více za kilogram? Jen loňské sucho?**

Ano, ale je potřeba zdůraznit sucho – respektive nepřízeň počasí – v celé Evropě. V současné době je některým lidem těžké vysvětlit, že zemědělci jsou odkázáni na průběh povětrnosti, který nejsilněji ovlivňuje výši a kvalitu úrody. Loňský rok se v Evropě propadly výnosy a tím i produkce brambor vlivem sucha z roku na rok o 20 procent, v ČR to bylo o 15 procent. Brambor byl u nás nedostatek a ještě horší to bylo u našich tradičních dovozců – Německa a Francie. Brambory na konci skladovací sezony prostě nebyly – a když, tak byly velmi drahé.

**Dá se už dnes odhadnout, jaká bude letošní sklizeň?**

Rozhodující část sklizně konzumních brambor proběhne během měsíce září, zatím se v současné době (rozhovor se uskutečnil v polovině srpna – pozn. red.) odhaduje sklizeň o něco vyšší, než tomu bylo v loňském roce. Odhady se pohybují v průměru kolem +5 až 8 procent. V průměru proto, že budou oblasti, kde ke zvýšení z důvodu nedostatku srážek nedojde vůbec. Ráz počasí je dokonce takový, že velké rozdíly v objemu srážek existují i v rámci jednoho zemědělského podniku. Zkrátka za kopcem prší více, a to může způsobit velké rozdíly. Do hry se však nyní zapojují ještě řada faktorů, které mohou sklizeň spíše ještě snížit. Mám na mysli výskyt plísňe brambor nebo různých fyziologických vad, způsobených změnami počasí v závěru vegetace.



**Kolik u nás je aktuálně ploch s bramborami? A kolik by bylo nutné, abychom byli v této komoditě soběstační a nemuseli se spoléhat na dovoz?**

Osázená plocha brambor v roce 2019 je v zemědělském sektoru 22 894 ha (včetně sadbových a průmyslových brambor), k tomu si přidejme odhad plochy domácností kolem 6 000 ha – i když v letošním roce může být vyšší, protože lidé si začali brambory pěstovat více sami. Údaje o soběstačnosti není jednoduché spočítat, rok od roku se mohou podstatně lišit. Ale průměr hovoří o tom, že jsme soběstační maximálně na úrovni 70 procent. To znamená, že k úplné a bezpečné soběstačnosti by se plocha musela zvýšit minimálně o 8 000 ha.

**Proč pěstujeme tak málo brambor? Vždyť jsou u nás ideální přírodní podmínky a bývali jsme bramborářskou velmocí...**

Máte pravdu. Od 60. let 19. století až do 60. let 20. sto-

letí plocha brambor na území současné České republiky vždy výrazně přesahovala 300 000 ha. V roce 1937 byla v ČR osázena historicky největší plocha brambor – 507 000 ha s produkcí 9,33 milionu tun. To však neznamená, že jsme byli o to většími jedlíky brambor. Spotřeba na osobu by podle prostého výpočtu byla nesmyslná, ale reálně je možné, že každý obyvatel spotřeboval nejméně okolo 120 kg brambor. Podstatná část jich totiž sloužila jako krmivo a surovina ke zpracování na lív. Dnes odhadujeme spotřebu kolem 70 kg, což je evropský průměr. Spotřeba by měla být vyšší, neboť brambory jsou velmi kvalitní potravinou se všemi nutričními benefity.

**Šlechtíte nové odrůdy brambor, které zvládnou sucho a horko, jež můžeme v budoucnosti očekávat?**

Vyšlechtění nové odrůdy je i přes moderní biotechnologické metody stále zdoluhavý proces,

trvající deset let. Samozřejmě že šlechtění na suchovzdornost je jednou ze základních priorit, ale na výsledky si ještě musíme počkat

**Jak brambory doma skladovat, aby nám co nejdéle vydržely?**

Samozřejměostí je po sklizni vytrít hlízy viditelně napadené chorobami, nechat je oschnout a naskladnit do vhodných prostor, kde je tma a optimální vlhkost (80 %) a zejména optimální teplota. V hlízách probíhají neustále biochemické procesy. Po sklizni je sice stav vnitřních fytohormonů nastaven tak, aby hlízy neklíčily ani v příznivých podmínkách, ale to se rychle změní a hlíza má snahu klíčit. Tento proces lze přirozeně udržet na uzdě teplotou. Takže základem jsou prostory, kde je stabilní teplota kolem 4 až 5 °C – čím je teplota vyšší, tím dříve hlízy začnou klíčit. To v domácích podmínkách splňují kopané venkovské sklepy, jinak je to bez možnosti řízení teploty velký problém.



Čerstvě vykopané brambory se nemusíme bát jíst i se slupkou. Samozřejmě po důkladném umytí

**» Pokračování ze str. 10**

může poskytnout klidně 10 až 15 g vlákniny,“ pokračuje. „Tím se dostáváme k pocitu sytosti. Brambory jsou relativně hladové jídlo – pro nízký obsah vlákniny tolik nezasytí, škrob se rozloží na jednoduché cukry rychleji a hladina glykémie tak vzrůstá a klesá rapidněji. I při hubnutí brambory konzumovat můžeme, rozhodně jsou ale vhodnější přílohy,“ dodává Michaela Bebová.

**Brambory rovná se hranolky?**

Zásadní ovšem je, v jaké formě brambory jíme. Pokud si je dopřáváme jako hranolky, chipsy, kroke-

ty apod., můžeme zapomenout na obsah zdravých látek v nich. Takto připravené jsou kalorickou bombou a ještě do sebe dostaneme spoustu soli. Stejně tak když si brambory, byť vařené, polejeme několika lžícemi másla nebo majonézou, náš energetický příjem se nebezpečně zvýší.

V západním světě ale spousta lidí zná brambory hlavně ve formě hranolků – a k tomu nikoli doma připravených, nýbrž kupovaných, tudíž obohacených o nejrůznější přídavné látky. Právě to je jedním z důvodů, proč brambory získaly špatnou pověst.

„Brambory se dostaly do špatného světla kvůli způsobu jejich zpracování a konzumace v moderním

potravinářském systému,“ uvedl nedávno pro Washington Post profesor Charles Mueller z Katedry výživy a potravinářských studií na New York University. Podle CNN snědli v roce 2014 Američané 51 kg brambor na osobu, z toho ale jen 15 kg byly čerstvé brambory, zbytek byly zpracované – zejména jako hranolky. „Spotřeba smažených brambor se zvyšuje po celém světě,“ varuje například doktor Nicola Veronese z National Research Council v italské Padově. Studie, na níž se podílel, ukázala, že u lidí, kteří jedí hranolky dvakrát nebo víckrát týdně, existuje dvojnásobné riziko předčasného úmrtí ve srovnání s těmi, co se jim spíše vyhýbají. **»**

## JAK NA TO

## Sklízet brambory na balkoně? **Ano!**

Chcete si vypěstovat brambory sami, protože domácí jsou nejlepší? Kromě tradičního způsobu v rádcích, kdy musíme rýt, okopávat a přihrnovat, **můžeme na zahradě zkusit pěstování ve slámě** (na půdu rozmístíme naklíčené hlízy a zakryjeme silnou vrstvou slámy nebo loňského spadlého listí), na záhonu s papírovým kartonem nebo je můžeme klidně vysázet na kompost. Nemáme-li zahrádku, **lze zkusit na balkoně tzv. vertikální pěstování**. Stačí jutový či igelitový pytel, starý květináč, sud nebo nádoba na odpadky, min. 30 cm široká i hluboká. Ve spodní části musí být drenážní otvory. Odpadá okopávání i plnění a nemusíme se bát škůdců.

## BABSKE RADY

## Na co všechno se dají použít?

**Brambory se nemusejí pouze jíst, jejich využití je mnohem širší. Znáte tyto babské rady?**

**1. ODSTRANÍ REZ**

Rozřízneme několik velkých brambor, posypeme je trochou soli a třeme zrezivělá místa kovových předmětů. Následně je opláchneme vodou a rychle osušíme.

**2. ABSORBUJÍ SŮL Z JÍDLA**

Pokud to při solení polévky nebo třeba guláše přeženeme, oloupeme syrové brambory, nakrájíme je na větší kusy a vhodíme do pokrmu. Vaříme zhruba 10 minut. Pak je vyndáme.

**3. VYLEŠTÍ KOŽENÉ BOTY**

Rozřízneme syrové brambory a třeme jimi kožené boty. Štávu na nich necháme působit min. 5 minut, pak ji setřeme a nakonec obuv vyleštíme.

**4. ZMÍRNÍ OTOK OČÍ**

Oloupanou velkou bramboru nakrájíme na plátky a dáme je na 30 minut do lednice. Studené plátky si přiložíme na oči alespoň na 10 minut.

» „Samotné brambory jsou ale zdravé,“ konstatuje pro americký deník Charles Mueller. „Dodávají dobrou kombinaci živin. Když je smažíme v oleji, osolíme a pak přelejeme tatarskou omáčkou, je to samozřejmě jinak.“

**Z obchodu, nebo ze statku? Je to rozdíl**

Další z příčin, proč se brambory dostávají na pranýř a proč někde můžeme najít rady vyloučit je z jídelníčku, je fakt, že obsahují jed solanin. „Naklíčené brambory obsahují vysoké hladiny solaninu, což je nahořklý glykoalkaloid, který je jedovatý – ano, to je pravda,“ říká k tomu Michaela Bebová a radí, jak se konzumaci toxické látky vyvarovat: „Pokud se na hlíze objeví počínající klíček, je potřeba ho odstranit a spolu s ním větší část brambory. Jestliže je brambora zelená a klíčí celá, měli bychom ji nemilosrdně vyhodit.“

Nezanedbatelné je, jaké a odkud brambory máme. „Je důležité si uvědomit, že to, jak se brambory nyní prodávají v obchodech, není tak úplně přirozené. To jsou nejčastěji brambory určené k přímé spotřebě, často jsou na regálech v teple. Takové by měly být zkonsumovány do několika dní a neměly by být zbytečně dlouho nikde skladovány,“ tvrdí výživová poradkyně s tím, že takové hlízy je vždy lepší oloupat a vzít alespoň dvoumilimetrovou vrstvu dužiny se slupkou, neboť solanin se hromadí hlavně okolo ní.

Jinak je to s „pravými“, poctivě vykopanými bramborami, které si bud

**Pokračování na str. 16 »**



**Výživová poradkyně Michaela Bebová upozorňuje, že brambory koupené v obchodě, kde leží delší dobu v teple, by měly být spotřebovány do několika dní**

**BABSKÉ RADY**

**5 JSOU IDEÁLNÍ JAKO OBKLAD**

Pokud chceme obklad horký třeba na bolavé svaly, brambory uvaříme a zabalíme je do čistého hadříku. Pro studený obklad dáme vařené brambory alespoň na 1 hodinu do chladničky, pak je zabalíme do hadříku a použijeme dle potřeby.

**6 ODSTRANÍ SKVRNY OD JÍDLA NA RUKOU**

Rozřízneme brambor a řeznou stranou si potíráme ruce. Šťávu na nich necháme působit pár minut a pak si je důkladně omyjeme.

**7 VYČISTÍ STŘÍBRO**

Rozřízneme několik brambor, dáme do hrnce a přivedeme k varu. Brambory z vody vyndáme a vložíme do ní stříbrné šperky. Necháme je tam asi 1 hodinu a pak je jemným kartáčem lehce vydrhneme. Důkladně opláchneme a osušíme.

**8 POSLOUŽÍ JAKO RAZÍTKO**

Ideální aktivita pro děti. Rozřízneme velké brambory na polovinu a malým nožkem na každou vyřízneme nějaký motiv. Namáčíme do barvy a obtiskujeme, klidně i na textil.

**NÁKUPNÍ RÁDCE**

**Nové nejsou rané!**

Brambory se rozdělují do tří kategorií:

**NOVÉ**

Prodávají se od 1. ledna do 15. května, jedná se o brambory z dovozu, zejména z Egypta, Maroka, Španělska, Řecka a Itálie. Mají pevnou neloupající se slupku.

**RANÉ**

Sklizené od 16. května do 30. června před ukončením vegetace. Mají nedozrálou loupající se slupku. Mohou se prodávat ještě v průběhu července.

**POZDNÍ**

Sklizené v období od 1. července. Jsou určeny na letní, podzimní a zimní konzumaci a na dlouhodobé uskladnění.

Rozlišujeme také tři varné typy:

**VARNÝ TYP A**

Hladká slupka a lojovitá pevná dužina žluté či žlutobílé barvy, menší obsah škrobu. Nerozváří se. Ideální pro vaření ve slupce, na bramborový salát či jako příloha.

**VARNÝ TYP B**

Polopevné s univerzálním použitím.

**VARNÝ TYP C**

Drsnější slupka, bílá dužina, škrobovitá, moučnatá, vhodná na přípravu bramborového těsta, knedlíků, placek a kaší.



...brambory nepatří do ledničky?

...pokud budeme dlouhodobě skladovat jablka a brambory v jednom sklepe, začnou brambory předčasně klíčit? Jablka zase natáhnou bramborový pach.

...na Kutnohorsku leží obec Brambory?

INZERCE

**PROCHÁZKOVÍ SI U VZP PŘIŠLI NA 21 900 Kč. A CO VY?**

Pojďte k nám! Čas máte do 30. 9. 2019

VZP svým klientům přispívá na prevenci a péči o zdraví. Přejděte k nám jednoduše do konce září na jakékoli pobočce nebo na [vzp.cz/pojdteknam](http://vzp.cz/pojdteknam) a příští rok už si můžete také vybírat z naší bohaté nabídky benefitů.

**VZP, vaše cesta ke zdraví.**

Volejte 952 222 222 | Navštivte [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz)



**Nejstarší zmínka o bramborách v českých zemích je z roku 1623, ale ve větším měřítku se začaly pěstovat a jíst až od druhé poloviny 18. století**



**» Pokračování ze str. 14**

vypěstujeme sami, nebo je koupíme přímo u pěstitele na statku či na farmářském trhu. „Mají-li odpovídající slupku, jsou vhodné k uskladnění v temných sklepech o nižších teplotách – vydrží mnohem déle a takové uskladnění je bezpečnější. Tyto brambory také lépe chutnají a mají příznivější složení. Není tam takové riziko a můžeme si je po důkladném umytí dovolit zkonsumovat třeba se slupkou,“ popisuje Michaela Bebová.

Právě slupka zachovává látky v bramborách obsažené. Proto je vhodné vařit je neoloupané – ale jak už bylo řečeno, pouze v případě hlíz kvalitních, zdravých. „Slupka během varu chrání zejména draslík a vitamin C před vyvařováním do vody. Oloupané brambory jsou méně chráněné. V tomto ohledu je tedy její funkce patrná. Za předpokladu, že jsou brambory v pořádku, je možné ji odstranit až po uvaření ve vodě – oloupat a pak podávat,“ zdůrazňuje

odbornice, jejíž další rady ohledně zdravého stravování můžeme najít na [www.biochemicka.cz](http://www.biochemicka.cz).

**Přidejte k nim kopec zeleniny**

V některých moderních výživových doporučeních se brambory, ačkoli patří mezi zeleninu, řadí do skupiny polysacharidů, jako jsou ovesné vločky nebo jáhly. „Lidé často dělají chybu při počítání brambor jako zeleniny ve svých jídlech. I když je to hlíza a patří do zeleninové rodiny, je to škrob a měl by být považován za ekvivalent k jezení těstovin, celozrnného chleba nebo rýže,“ je přesvědčen již zmíněný Charles Mueller a nabádá doplnit brambory na talíři pořádnou porcí jiné zeleniny.

Michaela Bebová upozorňuje, že někomu konzumace brambor nedělá dobře. „Špatně se mu tráví z důvodu vysokého množství škrobu,“ objasňuje a uklidňuje, že takový člověk je jíst nemusí vůbec nebo je může omezit. Často se také doporučuje vyřadit pojištění brambor i škrobu z nich (Solamyl)



**...Australan Andrew Taylor jedl celý rok jen brambory a zhubl 50 kg? Snížily se mu také hodnoty krevního tlaku i hladina cholesterolu. Denně zkonsumoval 3 až 5 kg klasických brambor a batátů. Lékaři a výživoví odborníci ale tuto ani žádnou jinou jednostrannou „diету“ rozhodně nedoporučují.**

**...topinambury, lidově židovské brambory nebo jeruzalémské artyčoky, jsou hlízy zvláštního druhu slunečnice?**

a další zeleniny z odrůdy lilkovitých (rajčata, papriky nebo lilek) lidem, trpícím bolestmi kloubů a revmatismem. Určitě nic nezkažte tím, když to alespoň na nějaký čas zkusíte.

„Pokud jsou kvalitní brambory konzumovány například dvakrát do týdne, pak je to v pořádku,“ radí výživová poradkyně všem obecně s tím, že není důvod odpirat je dětem, jak se na některých webech maminkám doporučuje. „Ale dávala bych jim pouze kvalitní a dobře ošetřené brambory,“ vrací se k otázce důležitosti správného výběru.

A jak se dívá na bramborový škrob, který se používá při vaření a pečení a který je někdy také zatracován? „Pokud škrob, kam spadají i pudinky, konzumujeme v normální, tedy malé míře, nevidím v tom problém,“ říká Michaela Bebová a směje se, že kukuřičný škrob bývá zase pranýřován pro geneticky upravenou kukuřici.

Shrnuto a podtrženo: Kvalitní a vhodně upravené brambory jsou součástí pestré zdravé výživy. Není třeba se jich bát. ■