Co udělat z brambor?

Bramborové pokrmy

Vůbec si neuvědomíme, co všechno dokázali naši předci z brambor dělat. V různých krajích se některá jídla dochovala dodnes, ale spíš už pouze jako součást tamního folkloru. Posuďte sami při pouhém výčtu některých bramborových jídel: **Bosáky, placky, šišky, šlejšky, buriášky, čičánky, galetky, gloukačky, halušky, klúžky, kočočky, míchánky, patenty, pečánky, placúšky, podlistníky, pukáče, sejkory, šterc, šuska, trpálky…**

Také se vám z těch názvů sbíhají sliny? Pojďme si tedy něco uvařit – všechny recepty na **naše bramborové pokrmy** naleznete ZDE

Brambory ale nejsou jen základní potravinou – skrývají v sobě také řadu vitamínů a minerálů, které je dobré využít i v domácí péči či zdravé výživě.

Naše bramborové tipy a rady:

- **Čerstvě vymačkaná bramborová šťáva** je velmi účinná **v boji proti nečisté pleti** . Pokud ji smícháte **se šťávou z karotky**, získáte výtečný **čisticí prostředek pro organismus**. Jestliže k ní přidáte ještě **celerovou šťávu**, zbavíte se tak **žaludečních, nervových a svalových potíží**.
- Před vařením **brambory pokud možno neloupejte** – slupka zabraňuje rozpuštění

vitamínů ve vodě.

- Pokud je loupete, **rozkrájejte je na malé kousky** – delším varem ztrácí mnoho vitamínů.
- **Vařte je ve vodě, ve které byly namočeny** – zůstává v ní většina vitamínů skupiny B.
- Připravte si **vlastní bramborové lupínky**. Nakrájejte brambory na tenká kolečka, pokropte je trochou olivového oleje a pečte do zkřehnutí.
- Místo másla **polijte pečené brambory lehkou kysanou smetanou**. Nebo smíchejte bílý jogurt, krájené okurky, čerstvý kopr, sůl a pepř – a máte vynikající polevu na brambory.
- **Nechte si trochu odvaru z brambor a použijte ho do polévky** – dodá jí jemnou chuť a výživovou hodnotu.
- Zbylou **kaši druhý den proměňte v nadýchané placky nebo knedlíčky**.
- **Pečené brambory zkuste naplnit** sýrem a bylinkami – vznikne vám jednoduchá, ale skvělá večeře.