

Jak zužitkovat brambory



Bramborové přebytky

Bramborové placky

Nejjednodušším způsobem, **jak spotřebovat uvařené brambory** (oloupané i ve slupce), je vytvořit z nich **bramborové placky**. Stačí do nastrouhaných brambor přidat polohrubou mouku, vejce, špetku soli a zázrak je na světě. Stejný postup zvolte také v případě, kdy na vás v lednici pokukuje zbytek bramborové kaše.

Bramborové šišky

Přidáte-li naopak k vařeným bramborovým zbytkům polohrubou **mouku, sůl a mléko**, můžete vytvořit **vynikající bramborové šišky**, které lze dále konzumovat jako hlavní sladké či slané jídlo nebo přílohu. **Z bramborové kaše a strouhanky naopak můžete vytvořit po usmažení vynikající krokety.**

Francouzské brambory

Originálním, levným a rychlým řešením jsou také francouzské brambory, máte-li brambor více, případně rychlá vaječná omeleta s bramborami připravená pouze na pánvičce. **Stačí přidat další přebytky**, které najdete v lednici či spižírně – uzeninu, naloženou, mraženou i čerstvou zeleninu, strouhaný sýr – a **královskou večeři máte na stole.**

Tatarák z brambor

Tatarák z brambor sice zní podivuhodně, ale **chuťové buňky rozhodně neurazí**. Uvařené brambory nastrouháme, přidáme nejemno nasekanou cibulku, sladkou papriku, kečup, hořčici, drcený kmín, pepř, sůl a dobře promícháme. Podáváme s čerstvě opečenými toasty.

Levný pomocník

Známou vlastností brambor je **schopnost vázat na sebe sůl**. Pokud vám tedy při solení polévky takzvaně ujela ruka, nakrájejte do vývaru bramboru na větší kusy, nechte chvíli zavařit a poté z polévky vyjměte.

Uvařené brambory ozvláštní i vaše sladké dezerty. Pokud je přidáte do kynutého těsta i bábovky, výsledný moučník vydrží vláčný po delší dobu.

Pokud připravujete k obědu zdravé a mladé brambory, **vodu po jejich uvaření nevylévejte**. Díky obsahu cenných vitamínů a škrobu ji můžete **použít k přípravě omáček i polévek**. Vodu ze starších brambor pak využijte jako **levné a ekologické čisticí**.

Brambory nejen v kuchyni

Voda z vařených brambor skvěle poslouží při **mytí nádobí, leštění skla, příborů i stříbrných šperků**. Výborně s ní vyčistíte také sklo v krbových kamnech. Škrob v této vodě zabraňuje dalšímu usazování sazí.

Pro krásu

Brambory se mohou chlubit nejenom bohatou výživovou hodnotou. Obsahují mj. cennou látku **alantoin**, která **má hojivé a regenerační účinky**. Obklad ze strouhaných brambor se tedy doporučuje **proti všem kožním neduhům, při problémech s hemeroidy i akné**, ale pomůže také hydratovat sluncem unavenou až spálenou pokožku. Odvar z brambor doporučuje přírodní medicína **jako kloktadlo při těžko se hojících zánětech dutiny ústní**, při léčbě aftů a u parodontózy.