Brambory – perly českých polí



Vařené, pečené, šťouchané, smažené nebo zapečené. Brambory patří k nejběžnějším surovinám v našich kuchyních, a přitom se z nich dá připravit neuvěřitelné množství jídel. Nejsou drahé, snadno se kombinují s dalšími potravinami a při správné přípravě mají své místo i ve vyváženém jídelníčku. Jenže není brambora jako brambora. Rozdíly mezi jednotlivými druhy a odrůdami mohou být při vaření docela zásadní.

Rané, nebo pozdní? Každé mají něco do sebe

Brambory se liší nejen odrůdou, ale také dobou dozrávání a sklizně. Největší rozdíl v obchodech poznáme mezi ranými bramborami a těmi, které jsou určené k delšímu skladování.

Rané brambory se u nás prodávají především koncem jara a začátkem léta. Mají jemnou, ještě nevyzrálou slupku, kterou často stačí lehce oškrábat nebo očistit kartáčkem. Obsahují více vody, bývají méně škrobnaté a mají příjemnou jemnou chuť. Nejlepší jsou jednoduše uvařené s máslem a čerstvými bylinkami. Pro dlouhodobé skladování se příliš nehodí.

Později sklízené, vyzrálé brambory mají pevnější slupku a při vhodném skladování vydrží i několik měsíců. V závislosti na odrůdě mohou být pevné, nebo naopak moučnaté. Právě z nich připravujeme většinu bramborových příloh, kaší, placek či knedlíků.

Pozor také na označení *nové brambory*. Neznamená automaticky totéž co rané. Jde o brambory z nové sklizně, často dovezené ze zemí, kde sklizňová sezóna začíná dříve než u nás.

A, B, nebo C? Varný typ rozhoduje

Možná jste si už někdy všimli, že jedny brambory se při vaření krásně drží pohromadě, zatímco jiné se snadno rozpadají. Není to náhoda. Rozhoduje především odrůda a její varný typ, který souvisí s konzistencí a moučnatostí dužiny.

Varný typ A – na salát a vaření ve slupce

Pevné, málo moučnaté brambory, které si i po uvaření dobře zachovávají tvar. Hodí se do bramborových salátů, na vaření ve slupce, do zapékaných pokrmů i jako příloha, když chceme mít pěkné, nerozpadávající se kousky.

Varný typ B – univerzální pomocník

Asi nejvšestrannější brambory. Jsou středně pevné, mírně moučnaté a využijeme je na vaření, pečení, do polévek, gulášů i zapékaných jídel. Pokud nevíte, co přesně budete vařit, typ B bývá dobrou volbou.

Varný typ C – na kaši a bramborové těsto

Moučnaté brambory s vyšším obsahem škrobu, které při vaření snadněji měknou a rozpadají se. Právě proto se výborně hodí na nadýchanou bramborovou kaši, knedlíky, šišky nebo bramborové těsto.

V obchodech se setkáte také s přechodnými typy AB a BC. Ty kombinují vlastnosti sousedních skupin a umožňují širší kuchyňské využití.

Záleží i na odrůdě

Varný typ je dobré vodítko, ale není jediným kritériem. Chuť, barva dužiny, struktura i vhodnost ke skladování se liší také podle konkrétní odrůdy.

Mezi známé odrůdy patří například **Adéla**, která se řadí mezi rané přílohové brambory, nebo **Laura**, nápadná červenou slupkou a sytě žlutou dužinou. Oblíbená **Agria** nachází využití nejen v běžné kuchyni, ale také při výrobě hranolků a bramborových lupínků. Další možností je například **Soraya**, která patří mezi přílohové odrůdy vhodné i k delšímu skladování za správných podmínek.

Při nákupu proto sledujte nejen varný typ, ale pokud možno také název odrůdy. Časem můžete zjistit, které brambory vám nejvíce chutnají a se kterými se vám nejlépe vaří.

Brambory nejsou jen škrob

Brambory bývají někdy neprávem považovány za potravinu, po které se automaticky tloustne. Samotné vařené brambory přitom nepatří mezi zvlášť kalorické přílohy. Výsledná energetická hodnota jídla závisí hlavně na způsobu úpravy a přidaném tuku.

Kromě sacharidů nám brambory dodávají také draslík, vitamin C, vitamin B6 a menší množství vlákniny. Jejich výživové hodnoty se mění podle odrůdy, skladování i přípravy.

Chcete-li zachovat co nejvíce živin, připravujte brambory šetrně. Vhodné je například vaření v páře nebo ve

slupce. Při vaření oloupaných brambor se část vitaminů a minerálních látek může uvolnit do vody.

Brambor se tedy nemusíme obávat ani při snaze jíst zdravěji. Rozdíl je především v tom, zda si je dáme vařené se zeleninou, nebo smažené ve velkém množství tuku.

Jak brambory správně skladovat?

Koupili jste větší zásobu brambor? Pak záleží hlavně na tom, kam je uložíte. Nejlépe jim svědčí chladné, tmavé, suché a dobře větrané místo, ideálně sklep nebo vhodná komora.

Pro dlouhodobé skladování konzumních brambor se obvykle doporučuje teplota přibližně **4 až 6 °C**. Důležité je také zabránit přístupu světla, které podporuje zelenání hlíz.

V příliš teplém prostředí brambory rychleji klíčí a vysychají. Při nevhodně nízkých teplotách zase může docházet k přeměně škrobu na cukry, což ovlivňuje chuť i chování brambor při smažení.

Brambory je dobré pravidelně kontrolovat a nahnilé kusy ihned odstranit. Neskladujte je ani v neprodyšných plastových sáčcích, kde se může hromadit vlhkost.

A co zelené nebo naklíčené brambory? Zelené zbarvení je varovným signálem, že brambory byly vystavené světlu a mohou obsahovat zvýšené množství přirozených toxických látek, takzvaných glykoalkaloidů. Výrazně zelené, silně naklíčené nebo hořké brambory proto raději vyhoďte. Běžným vařením se těchto látek spolehlivě nezbavíte.

A co sladké brambory neboli batáty?

Přestože se jim říká sladké brambory, s těmi klasickými nejsou z botanického hlediska blízce příbuzné. Batáty jsou zásobní kořeny povijnice batátové, zatímco běžné brambory patří mezi lilkovité rostliny.

Batáty mohou mít bílou, žlutou, oranžovou i fialovou dužinu. V českých obchodech nejčastěji narazíme na oranžové, které mají jemně nasládlou chuť. Výborně se hodí k pečení, do polévek, na pyré nebo jako součást zeleninových směsí.

Oranžové batáty jsou navíc bohaté na beta-karoten, z něhož si tělo vytváří vitamin A. Obsahují také vlákninu a draslík.

Můžete je připravit podobně jako klasické brambory, jen počítejte s jejich sladší chutí. Skvěle si rozumějí například s česnekem, rozmarýnem, chilli nebo uzenou paprikou.

Obyčejná surovina, neobyčejné možnosti

Brambory mají v české kuchyni pevné místo, ale rozhodně nemusíme zůstávat jen u kaše, hranolků nebo bramboráků. Zkuste třeba křupavé pečené brambory s parmazánem, domácí gnocchi, švýcarské rösti nebo španělskou bramborovou tortillu.

Až příště půjdete nakupovat, věnujte výběru brambor o chvilku víc pozornosti. Správná odrůda a varný typ totiž mohou být tím nejjednodušším trikem, jak své oblíbené jídlo ještě vylepšit.