

Brambory - perly českých polí



Druhy brambor

Podle doby sklizně lze zakoupit brambory rané, polorané a pozdní.

Rané brambory se sklízí od května do konce června. **Jsou vhodné k okamžité spotřebě**, nehodí se však pro delší skladování. Mají tenkou nedozrálou slupku, kterou je možné snadno očistit kartáčkem pod vodou. Ve srovnání s pozdními bramborami obsahují méně škrobu, zato více vody a bílkovin. Kvůli tomu je neoceníte při vytváření bramborového těsta nebo bramborové kaše. Nejlépe si je vychutnáte uvařené ve slupce nebo upečené v alobalu s bylinkovým máslem. Setkat se můžete také s označením nové brambory, ty už bývají na pultech obchodů k dostání začátkem nového roku – jedná se o dovozové, vyzrálé brambory, které byste neměli s ranými zaměňovat.

Pozdní brambory se objevují v obchodech během podzimu a **při správném skladování vydrží až do jara**. Postupem času bohužel vysychají, ztrácí nutriční hodnoty, správnou konzistenci i chuť.

Pozdní brambory se dále dělí na varné typy:

Varný typ A se někdy označuje také jako salátový. Vyniká pevnou, lojovitou, jemnou dužinou, která se jen tak nerozvaří. Hodí se pro vaření „na loupačku“, nesmí chybět při přípravě bramborového salátu, sáhnou po nich i milovníci zapečených či amerických brambor.

Varný typ B označuje polopevné, lehce moučnaté brambory s hrubší dužinou. Jejich kulinářské použití je pestré, také proto se jedná o nejpoužívanější kuchyňskou odrůdu. Jednak je upotřebíte jako přílohu (lze je vařit, smažit, restovat), ale zároveň přidat do zapečených jídel nebo polévek, dobrou službu odvedou také v

bramborovém těstě.

Varný typ C zahrnuje škrobovité brambory s měkkou, hrubší dužinou, která se snadno rozváří. Tyto brambory nesmí chybět při přípravě bramborového těsta na knedlíky, báječně se hodí do bramboráků, placek nebo bramborové kaše. „Céčka“ se dokonce doporučují i pro přípravu domácích hranolek, což by tipoval nejspíš jen málokterý amatérský kuchtík.

V obchodě se můžete setkat i s varnými typy A-B nebo B-C, kdy první písmeno značí převahu daného varného typu. Existují i brambory s označením D. Ty se ovšem využívají k průmyslovému zpracování. Do kuchyně s nimi určitě nespěchejte.

Skuteční kulinářští mistři vám dají ještě jednu důležitou radu - kupujte brambory podle jejich odrůdy. Ta totiž ovlivňuje chuťové vlastnosti, nutriční hodnoty a v neposlední řadě i potřebné podmínky pro skladování. Například odrůda Adora, která patří mezi velmi rané, je oblíbená u diabetiků, protože v porovnání s ostatními odrůdami brambor obsahuje nižší množství sacharidů. Kuchaři ji zase s oblibou doporučují díky jemné konzistenci a lehce máslové chuti.

Snad nejrozšířenější ranou odrůdou v České republice je Impala. Má oblibu mezi zahrádkáři i velkopěstiteli díky vysokým výnosům sadby a také její kvalitě. Královnou mezi červenými bramborami je odrůda Laura. Jejich sytá žlutá dužina je po uvaření pevná a nehnědne, má výraznější chuť i aroma. Mezi zákazníky je velmi oblíbená odrůda Gala, která vyniká pravidelným oválným tvarem, pevností i dobrými chuťovými vlastnostmi. Pro skladování se doporučuje například odrůda Mia nebo Soraya, které vás nezklamou ani svou máslovou chutí.

Batáty

Samostatnou kapitolou jsou **sladké brambory - batáty. I když nesou stejné označení, nejsou s bramborami botanicky příbuzné.** Jedná se o kořenové hlízy povijnice batátové. Batátů existuje po celém světě ohromná škála, liší se barvou slupky i dužiny od bílé, přes světle žlutou až po fialovou. Ty, které nejčastěji seženete na pultech českých obchodů, mají lehce nafialovělou barvu slupky a po rozkrojení žlutooranžově zazáří.

Jejich využití je pestré - **můžete z nich vytvářet lahodné polévky, upéct je s kořením a bylinkami jako přílohu, rozmixovat na kaši, vykroužit z nich křupavé hranolky nebo je přidat do těsta pro přípravu zdravějších dezertů.** Fantazii se meze nekladou, což dokazuje nekončící seznam lákavých receptů v kuchařských knihách i na internetu. Jejich nasládlá chuť se skvěle snoubí třeba s dýní a kořenovou zeleninou v čele s mrkví. Batáty hrají významnou roli v lidském jídelníčku díky ohromnému množství betakarotenu i draslíku. Stejně jako u raných brambor není potřeba zbavovat se u batátů slupky, tím byste se ochudili o značnou část těchto prospěšných látek. Stačí je důkladně očistit.

Naše tipy :

- **Nebráňte se nákupu menších brambor.** Mezi lidmi jsou oblíbené především větší hlízy, které se dobře perou a loupou. Větší brambory však bývají zbytečně vodnaté. Nejchutnější jsou střední hlízy s průměrem okolo 7 cm.
- **Neohrnujte nos nad nemytými bramborami.** Zbytečným máčením ve vodě totiž

ztrácí přirozenou obranyschopnost. Vyhnout byste se měli nazelenalým, nahnílým nebo naklíčeným bramborám. U zelených a vyklíčených brambor se zvyšuje obsah jedovatého solaninu. Pokud si takové brambory uvaříte, může vás v konzumaci odradit nahořklá až palčivá chuť připomínající kofein. Nemělo by vám být líto se s takovým obědem raději rozloučit.

- **Správné uskladnění brambor na chladném, suchém a temném místě pomůže prodloužit jejich trvanlivost i lahodnou chuť.** Pokud jsou brambory vystavené teplotě pod 7 °C, získávají nasládlou chuť a dužina tmavne.
- **Brambory neloupejte příliš dlouho před vařením. Jednak přichází o cenné látky, jednak hnědnou.** Doporučuje se také zalít je v hrnci rovnou horkou vodou – zkrátíte dobu vaření a zachováte téměř o polovinu více vitamínu C. Máte-li dostatečně velký hrnec, připravte brambory na páře. Obsah cenných látek bude zdaleka vyšší a také chuťový výsledek nezklame. Použít můžete i klasický pařáček nebo například cedník. Brambory můžete upracovat oloupané nebo včetně slupky. Nezapomeňte k nim přidat čerstvé bylinky. Libeček, pažitka nebo petrželka je krásně ovoní.
- **Zbylé uvařené brambory neohřívejte v mikrovlnné troubě, protože ztrácí chuť i nadýchanou konzistenci.** Využijte je např. do bramborového těsta nebo je orestujte na tuku, případně opečte s kořením v troubě.

Vyzkoušejte tyto bramborové recepty:

Zapečené bramborové lupínky

2 kg brambor, 150 g másla, 3 lžičky hrubší soli, čerstvě drcený pepř, nahrubo nasekaná lžice čerstvého oregana, nahrubo nasekaná lžice čerstvého tymiánu a rozmarýnu, podle chuti můžeme přidat další koření (sladká paprika, chilli, provensálské či řecké bylinky nebo česnek)

Brambory nakrájíme na velmi slabé plátky, ideální je nastrouhat je na speciálním struhadle – mandolíně. Přebytečnou tekutinu z brambor vysajeme papírovou kuchyňskou utěrkou. Ve větší míse je osolíme, opepříme, přidáme nasekané bylinky (část necháme na ozdobení) a přelijeme rozpuštěným máslem. Opatrně promícháme, aby se všechny brambory obalily směsí másla a bylinek. Poté brambory úhledně vyskládáme do pekáče. Pečeme ve vyhřáté troubě na 200 °C zhruba hodinu, dokud nejsou brambory křupavé a zlaté. Můžeme podávat jako přílohu nebo s dresinkem jako domácí alternativu k chipsům.

Bramborové řízečky

800 g brambor, 2 vejce, 1 šálek strouhanky, 1 červená cibule, 1,5 lžičky soli, kajenský pepř, ½ lžičky mletého kmínu, ½ lžičky chaat masala nebo oblíbeného indického koření (případně kari), šťáva z poloviny citronu, sezamová semínka, olej na smažení, hrst čerstvého koriandru na ozdobu

Brambory oloupeme, osolíme a uvaříme doměkka. Scedíme a necháme vychladnout a okapat v cedníku. Rozmačkáme je na kaši, ale nemixujeme! Přidáme nejmenší nasekanou cibuli, citronovou šťávu, sůl a koření

a vše dobře promícháme. Z hotové směsi vytváříme malé dukátky, které opatrně obalíme v rozšlehaném vejci a následně ve strouhance. Smažíme na rozpáleném oleji dozlatova (asi 2-3 minuty z každé strany). Ihned po vyndání z pánve je můžeme obalit v sezamových semínkách. Podáváme ozdobené drceným koriandrem, s jogurtovým dresinkem, salátem nebo jako neobvyklou přílohu.