Brambory – zdroj látek prospěšných pro náš organizmus

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/brambory-zdroj-latek-prospesnych-pro-nas-organizmus.html

Chuť vařených nebo pečených brambor je nenapodobitelná a pro mě nepřekonatelná. Z brambor vyrobíte velice lahodné a přípravou jednoduché pokrmy. Znáte chuť „opečánků“ (omytých a ve slupce pečených brambor v troubě)? Že neznáte, tak to vyzkoušejte.

Z pečených brambor jsou lepší bramborové knedlíky než z brambor vařených. Pečením se z nich z větší části odpaří tekutina a s těstem se tak lépe pracuje.

Historie brambor a jejich využití je velice zajímavá. Správný botanický název této rostliny je „lilek brambor“ (latinsky Solanum tuberosum L.), a je zařazena do čeledi lilkovitých.

Po obilninách zaujímají brambory druhé místo v celosvětovém žebříčku pěstovaných plodin.

Archeologické průzkumy potvrdily, že se brambory pěstovaly na území jižní Ameriky již nejméně před 8000 lety.

Inkové tuto rostlinu velice dobře znali a rozlišovali přibližně okolo 250 rozličných druhů odrůd, ať už se jednalo o brambory barvou dužiny červené, hnědé, žluté, bílé, růžové, ba dokonce skvrnité, pruhované.

Na naše území se brambory dostaly přibližně v průběhu třicetileté války. Přispěli k tomu především mniši františkáni, kteří brambory pěstovali za zdmi svých klášterů.

Irští františkáni „hyberni“ je jako jediní vysazovali v pražské klášterní zahradě poblíž dnešní Prašné brány.

Postupně rostlina zdomácněla v měšťanských, šlechtických a velkostatkářských zahradách a odtud se rychle dostala i na pole.

Na území Čech se brambory hojně dovážely z Braniborska a označovaly se jako „plod braniborský či pruský“.

Lidové názvy jsou např. zemské hrušky, švábky, kobzole, zemčata, zemáky, bandory, bandury, erteple.

Název erteple byl odvozen z německého Erdapfel, který zase vznikl otrockým překladem francouzského názvu „pomme de terre“ neboli zemské jablko.

O původu názvu „brambor“ jsou dvě možné verze

- jedná se o zkomoleninu výrazu plod braniborský, kdy adjektivu „braniborský“ odpovídal ve staročeštině adekvátní výraz „bramburský“ – a odtud následně „brambor“
- nebo podle V. Machka pochází slovo brambor z termínu „bambol“ vyjadřující něco kulatého. Tento výraz používá ve svém Rostlináři z roku 1820 český přírodovědec Jan Svatopluk Presl.

Potvrdit, která z obou variant původu názvu je správná, se zcela jednoznačně nedá.

Vsuvka gramatická:

Jazyk český je jazyk poměrně komplikovaný. Nejen pro cizince. Slovo "**BRAMBOR**" je rodu mužského a skloňujeme ho podle vzoru "hrad". Ale rovněž tak platné je slovo "**BRAMBORA**", která je rodu ženského a skloňuje se podle vzoru "žena".

Obě brambory jsou přijatelné a spisovně správné. Pro mně osobně je nemyslitelné, aby tahle úžasná superpotravina byla rodu mužského. Proto ve všech svých receptech píšu o jídle "**s bramborami**" a zásadně nepoužívám tvar "**s brambory**". Ale pojďme zpět k samotnému významu brambor.

Ačkoli se nám to nezdá, brambory obsahují velké množství bílkovin, minerálů a vitaminů.

Například ve 150g vařených brambor je obsaženo přibližně 40 % potřebné celodenní dávky hořčíku, 35 % denní dávky vitaminu C 17 % denní dávky železa.

Nezanedbatelný je obsah vitaminu B, dále draslíku, fosforu a jeden z druhů pektinu, který na sebe v těle váže těžké kovy a vylučuje je z těla ven.

Uvedenou porcí brambor pokryjeme 100 % potřebu esenciálních animokyselin.

Brambory obsahují až 25 % škrobu, o čemž se můžete přesvědčit sami při strouhání syrových brambor např. pro přípravu knedlíků.

Vymačkáte-li nastrouhané brambory a vymačkanou šťávu z nich necháte odstát 30 minut, na dně máte bohatou vrstvu bílého přírodního škrobu, kterou může v kuchyni samozřejmě využít.

Blahodárný účinek na náš organizmus má i čerstvá šťáva ze syrových brambor smíchaná se šťávou z kyselého zelí.

Konzumací této směsi šťáv v objemu 0,5 litu denně léčí žaludeční a dvanáctníkové vředy, záněty žaludku, hemeroidy a překyselení organizmu.

Brambory rozdělujeme na tři kategorie

Typ A – brambor s dužinou pevnou, hodící se zejména bramborový salát a na vaření ve slupce tzv. „na loupačku“

Typ B – univerzálně použitelný typ bramboru – zejména na přílohové brambory

Typ C – brambory obsahují nejvíce škrobu, proto se hodí nejlépe na bramborovou kaši, šťouchané brambory nebo bramboráky.

Podle typu brambor se liší i doba jejich varu.

Při vaření brambor se doporučuje používat co nejméně vody, jinak nám při vaření dochází ke ztrátám cenných látek.

Rovněž se doporučuje před vařením (pokud je to možné) brambory neloupat, protože nejvíce cenných látek je právě pod slupkou.

Konzumujte brambory, jeden ze základů domácí kuchyně, jsou dobré a zdravé.

A na závěr několik rad mojí babičky:

Starší brambory budou mít lepší chuť, když k nim při vaření přidáme libeček.

Pečené brambory na pánvi nebo na plechu budou krásně opečené dozlatova, když je před opékáním zlehka posypeme hrubou moukou nebo strouhankou.

Brambory můžeme vařit nejen ve vodě, ale i ve vývaru nebo v mléce. Skvělé jsou uvařené v mořské vodě.

Brambory udržíme i hodinu teplé, pokud po scezení vody hrnec zakrytý poklicí zabalíme do deky.

Když se někdy stane, že přesolíme polévku, zachráníme ji tak, že do ní přidáme dvě přepůlené brambory a v polévce je povaříme.

Zdroj:

- Mandžuková Jarmila: SUPERPOTRAVINY
- PharmDr. P. Kováč: Naše liečivé rostliny č.2/1991