

Receptář do tašky # 2019/10

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: BRAMBORY

Dárek z Ameriky

Brambory pocházejí z horských oblastí jihoamerických And, kde je už před více než 2 000 lety pěstovali Inkové. Kolonizátoři je odtud přivezli do Španělska původně jako exotickou kvetoucí rostlinu. Jako potravina se začaly pěstovat až později a mezi hospodářské plodiny se zařadily teprve v 18. století. Obsahují důležité minerální látky a stopové prvky, zejména draslík, hořčík, vápník, fosfor, zinek nebo železo. Nejvyšší koncentrace těchto látek je těsně pod vrchní vrstvou slupky. Proto bychom rané brambory neměli loupat. Řada zastánců zdravé výživy si bere brambory na paškál a snaží se je v jídelníčcích nahradit jinou zeleninou. Důvodem je solanin, toxický jed, který se ve vyšší koncentraci objevuje zejména v naklíčených a plně nevyzrálých zelených hlízách, a také fakt, že častá konzumace brambor přispívá k překyselení organismu.



Bramborová abeceda

U brambor se rozlišuje tzv. varný typ, určuje, na co je vhodné konkrétní odrůdu použít:

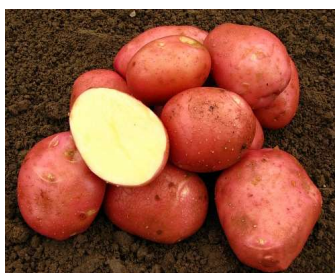
- Varný A – tyto brambory jsou po uvaření tuhé a pevné, jsou jen velmi slabě moučnaté a mají jemnou až středně jemnou dužinu. Bývají menší, kratší a kulatější než ostatní druhy brambor. Vaří se ve slupce a jsou ideální zejména do salátů.
- Varný typ B – tyto brambory mají polopevnou, mírně moučnatou dužinu a jemnou až hrubší strukturu. Jsou ideální jako přílohové brambory a hodí se k pečení a restování.
- Varný typ C – tento typ brambor se při vaření rozsypá a moučnatí, proto je ideální na přípravu bramborové kaše či šťouchaných brambor. Díky vysokému obsahu škrobu se hodí také na bramboráky, bramborové placky a těsta na noky, knedlíky, šklubánky apod. (škrob obsažený v bramborách těsto krásně spojí).

Zkuste je pečené s dipem

Rané brambory se skvěle hodí na pečení. Důkladně je umyjte, osušte, v míse promíchejte s olivovým olejem, solí a pepřem a dejte péct do trouby na 180 °C na zhruba 40 minut. Jste-li příznivci masa a pikantnějších chutí, můžete je před pečením nakrojit a vložit do nich kousky anglické slaniny. Servírujte je s různými dipy z tvarohu, jogurtu nebo kysané smetany s nasekanými bylinkami a solí.



Bellarosa z univerzity



Na zahradě v Rakové brambory zatím nepěstujeme. Nemáme pro ně zatím vhodný prostor, ani techniku na jejich obdělávání. Protože si ale myslíme, že zeleninový podíl se bez brambor neobejde, dovezli jsme je pro vás z České zemědělské univerzity v Praze. Jsou v biokvalitě, odrůda se jmenuje Bellarosa, je velmi raná, má červenou slupku a patří mezi brambory varného typu B.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.
Řepu na to!

