

## Bramborové tipy a triky

---



### Menší, nebo větší?

**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.

### Nemyté ano, zelené ne!

**Neohrnujte nos nad nemytými bramborami.** Zbytečným máčením ve vodě totiž ztrácí přirozenou obranyschopnost.

Vyhnut 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.

### Jak je uskladnit?

**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.

## Kdy je loupat?

**Brambory neloupejte příliš dlouho před vařením. Jednak přichází o cenné látky, jednak hnědnou.**

## Jak brambory vařit?

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.

## Jak je ohřívat?

**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.