



# BRAMBORY - ZDRAVÁ POTRAVINA

## VÝZNAM BRAMBOR PRO VÝŽIVU ČLOVĚKA

Brambory nejsou jen oblíbenou a chutnou potravinou, jsou zároveň i potravinou velmi hodnotnou, obsahují totiž řadu nutričně významných látek. Bez nadsázky můžeme říci, že brambory jsou nejlepším potravinovým koncentrátem na světě a zároveň levným zdrojem energie a nutričně významných látek. Čerpáme z nich asi 14 % pokrmové energie. Jsou bohaté na minerály, vitamíny, bílkoviny a jsou téměř bez tuků.

Podle dietologů představuje zdravá strava vyvážené zastoupení tří hlavních složek: sacharidů, tuků a bílkovin, přičemž více než polovina energetického příjmu by měla být hrazena sacharidy, méně než jedna třetina tuky a kolem 15 % bílkoviny. Tomu brambory zcela odpovídají, protože konzumací 100 g brambor přijmeme pouze 300 kJ, z toho ze sacharidů 275 kJ, z tuků 5 kJ a z bílkovin 20 kJ.

## NUTRIČNÍ VÝZNAM BRAMBORU

Hlíza bramboru obsahuje podle odrůdy, termínu sklizně i délky a způsobu skladování asi 20 % sušiny a 80 % vody. Sušinu tvoří zejména sacharidy (11–18 %), dusíkaté látky (2%) a minimum tuků (0,1 %).

Nutriční význam brambor nejlépe vystihuje porovnání s jinými potravinami v následující tabulce.

### Porovnání nutriční hodnoty ve střední porci (170 g) vybraných potravin

Ukazatel	Brambory	Rýže	Těstoviny	Ovesná kaše
Energetická hodnota (kJ)	525	908	874	1533
Vláknina (g)	3,80	1,70	1,80	2,10
Sacharidy (g)	36,60	47,03	41,82	15,43

## TUKY

Tuky jsou obsaženy v hlízách ve velmi nízké koncentraci, přibližně 0,1 % čerstvé hmoty, a jejich podíl na nutriční hodnotě je velmi malý. Nejvíce jich je obsaženo ve slupce.

## VITAMÍNY

### Obsah vitamínů v bramborách a jejich podíl na denní spotřebě

Vitamín	Obsah mg /100 g	% denní spotřeby
Vitamin C	20,0	33
B <sub>1</sub> thiamin	0,1	5
B <sub>2</sub> riboflavin	0,03	2
B <sub>3</sub> niacin	1,1	6
B <sub>6</sub> pyridoxin	0,2	9
Kyselina listová	0,018	5
Kyselina pantotenová	0,3	3
Vitamin K	0,0029	4

## MINERÁLNÍ LÁTKY

### Obsah minerálních látek v bramborách a jejich podíl na denní spotřebě.

Prvek	obsah mg/100 g	% denní potřeby	Prvek	obsah mg/100 g	% denní potřeby
Vápník	10,0	1	Fosfor	78,0	6
Měď	0,1	7	Draslík	450,0	15
Železo	0,5	4	Selen	0,5	1
Hořčík	22,0	5	Zinek	0,5	2
Mangan	0,1	7			

Minerální látky v bramborové hlíze představují komplex mnoha prvků. Průměrný obsah minerálních látek v bramborových hlízách je 1,1 %.

## ANTIOXIDANTY

Jedním z nejbohatších zdrojů antioxidantů z hlediska jejich zastoupení v lidské výživě jsou bramborové hlízy. Obsah antioxidantů v lidské výživě snižuje ve značné míře aterosklerotické procesy, inhibuje akumulaci cholesterolu v krevním séru a zvyšuje resistenci cévních stěn. Bylo zjištěno, že antioxidanty zpomalují, blokují nebo zabráňují oxidačním změnám látek v lidském těle a buňkách. Hlízy brambor představují významný zdroj antioxidantů ve výživě lidí a z hlediska množství jejich konzumace mohou zaujímat přední místo mezi rostlinnými zemědělskými produkty zajišťujícími nezbytný denní příjem antioxidantů.

## KVALITA HLÍZ, CHARAKTERISTIKA VARNÝCH TYPŮ

Skutečná kvalita brambor se odráží v kuchyňské a nutriční hodnotě hlíz po uvaření a zpracování. Spotřebitel, který nakupuje konzumní odrůdy brambor, by neměl vybírat odrůdu podle toho, jestli mají hlízy žlutou nebo červenou slupku, jak to i v současné době často bývá, ale měl by si je vybírat podle varného typu odrůdy, který charakterizuje vnitřní kvalitu hlíz na základě hodnocení konzistence, struktury, moučnatosti a vlhkosti hlíz po uvaření.

Varný typ charakterizuje jednotlivé odrůdy s ohledem na jejich konzumní využití a zároveň dokládá, že odrůda splňuje kvalitativní parametry. Kupující by měl být o varném typu vždy informován a měl by podle něj vybírat konzumní brambory tak, aby vyhovovaly jeho představám, resp. druhu připravovaného pokrmu.

## CHARAKTERISTIKA VARNÝCH TYPŮ

Charakteristika	Varný typ				
	A	AB	B	BC	C
Konzistence	velmi pevná	pevná	středně pevná	kyprá	kyprá
Struktura	jemná až středně hrubá				jemná až hrubá
Moučnatost	velmi slabá	slabá	střední	silná	silná
Vlhkost	střední	slabá až střední			
Nedostatky v chuti	nepatrné až střední				
Tmavnutí po uvaření	velmi slabé až středně silné				
Stabilita kvality	střední až velmi vysoká				

## POUŽITÍ VARNÝCH TYPŮ V KUCHYNI

<b>A, AB (BA)</b>	Odrůdy s velmi pevnou a pevnou dužninou, nerozvářivou, velmi slabě moučnatou, lojovitou. Vhodné pro přípravu salátů a jako příloha.
<b>B, BC</b>	Patří sem odrůdy se středně pevnou až kyprou dužninou, slabě až středně moučnaté. Vhodné jako příloha, do polévek a pro přípravu těst a kaší.
<b>C (CB)</b>	Odrůdy s kyprou, silně moučnatou dužninou. Vhodné pro přípravu těst a kaší.



## ČLENĚNÍ KONZUMNÍCH BRAMBOR

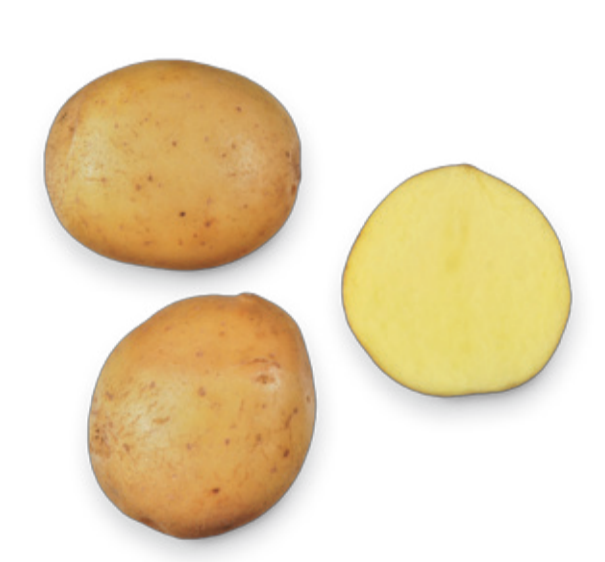
V naší obchodní síti (a to platí i pro EU) se můžeme setkat se třemi kategoriemi konzumních brambor:

**BRAMBORY NOVÉ**, které jsou obchodovány od 1. ledna do 15. května roku sklizně a vyznačují se pevnou, neloupající se slupkou. V ČR se pochopitelně nepěstují, nejedná se o typické rané brambory a dovoz je určen především pro zpestření nabídky na trhu.

**BRAMBORY RANÉ** jsou sklizeny v rozmezí od 16. května do 30. června před ukončením vegetace a mají nedozrálou, loupající se slupku. Jejich obchodování se připouští ještě v průběhu července.

**BRAMBORY KONZUMNÍ OSTATNÍ** jsou sklizeny od 1. července a jsou určeny pro letní, podzimní a zimní konzum, resp. pro dlouhodobé skladování až do jarních měsíců. Průměrná roční spotřeba v ČR se pohybuje kolem 63–65 kg na obyvatele. Brambory ostatní konzumní jsou spotřebitelům dodávány především ve slupce, dále oloupané a po zpracování (lupínky, hranolky, kaše a další).

## PŘÍKLADY RŮZNÝCH TYPŮ HLÍZ BRAMBOR



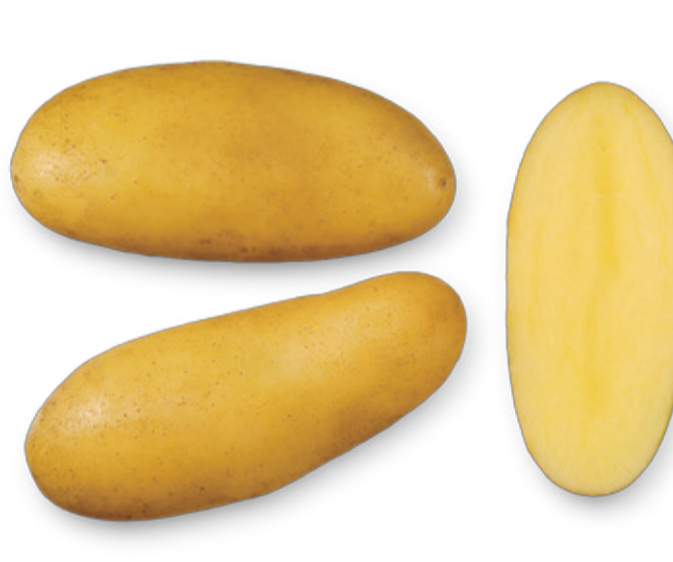
Kulovité hlízy žlutá slupka i dužnina



Krátce oválné hlízy žlutá slupka i dužnina



Oválné hlízy žlutá slupka i dužnina



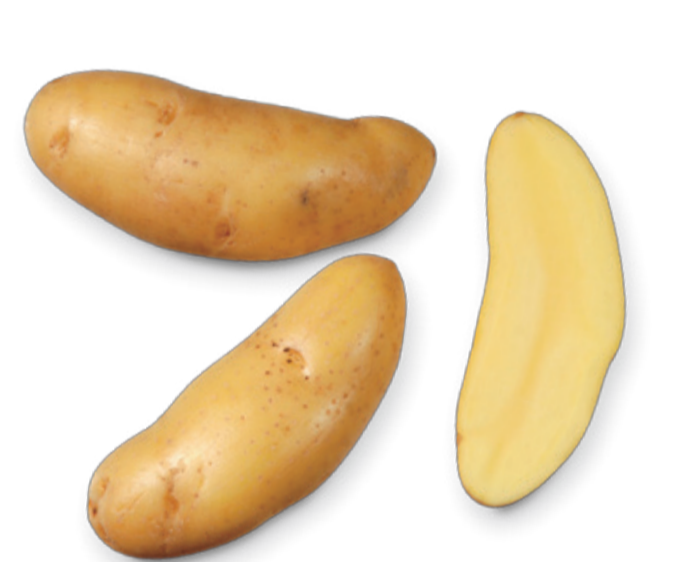
Dlouze oválné hlízy žlutá slupka i dužnina



Krátce oválné hlízy červená slupka, žlutá dužnina



Oválné hlízy červená slupka, žlutá dužnina

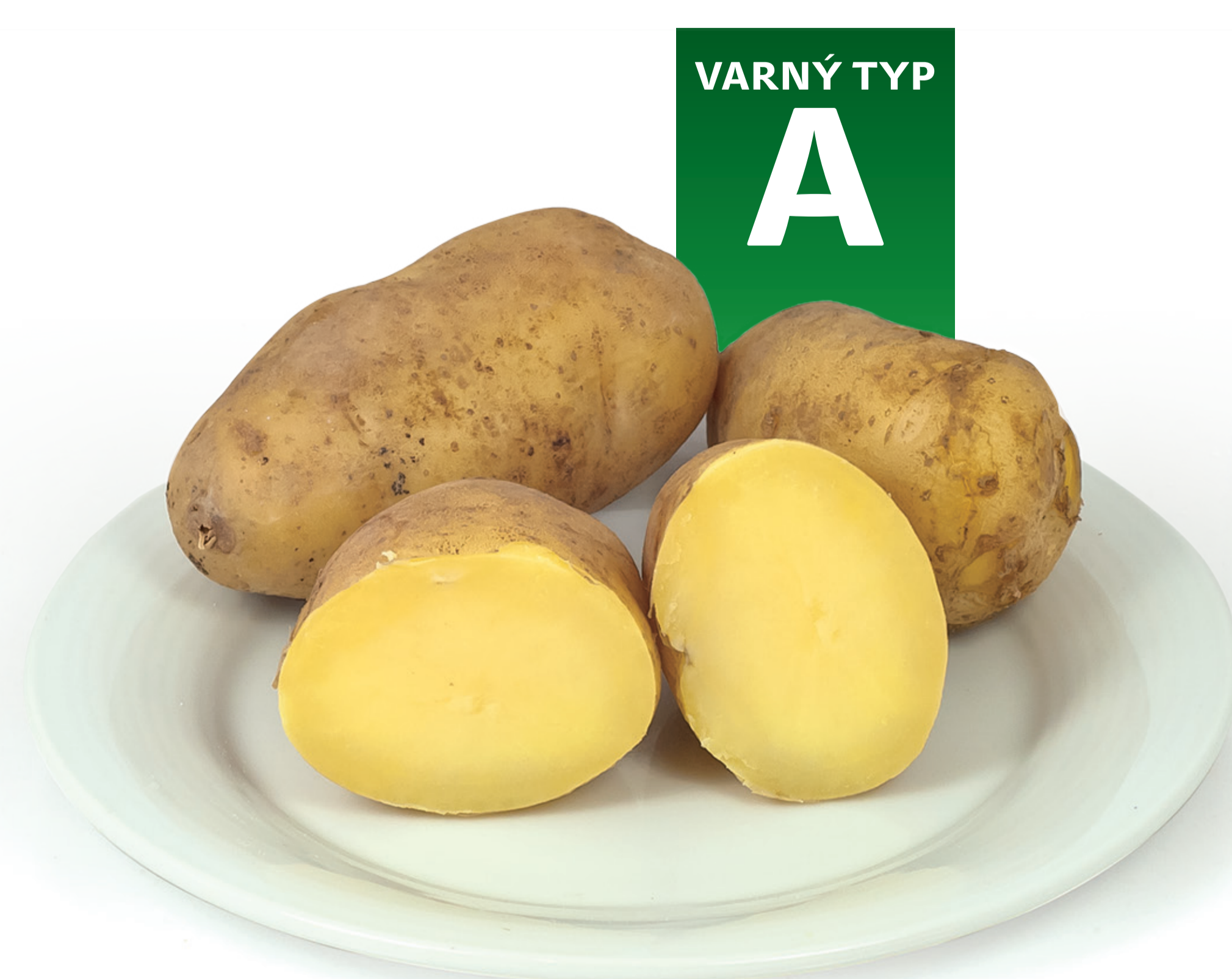


Rohlíčkovité oválné hlízy žlutá slupka i dužnina

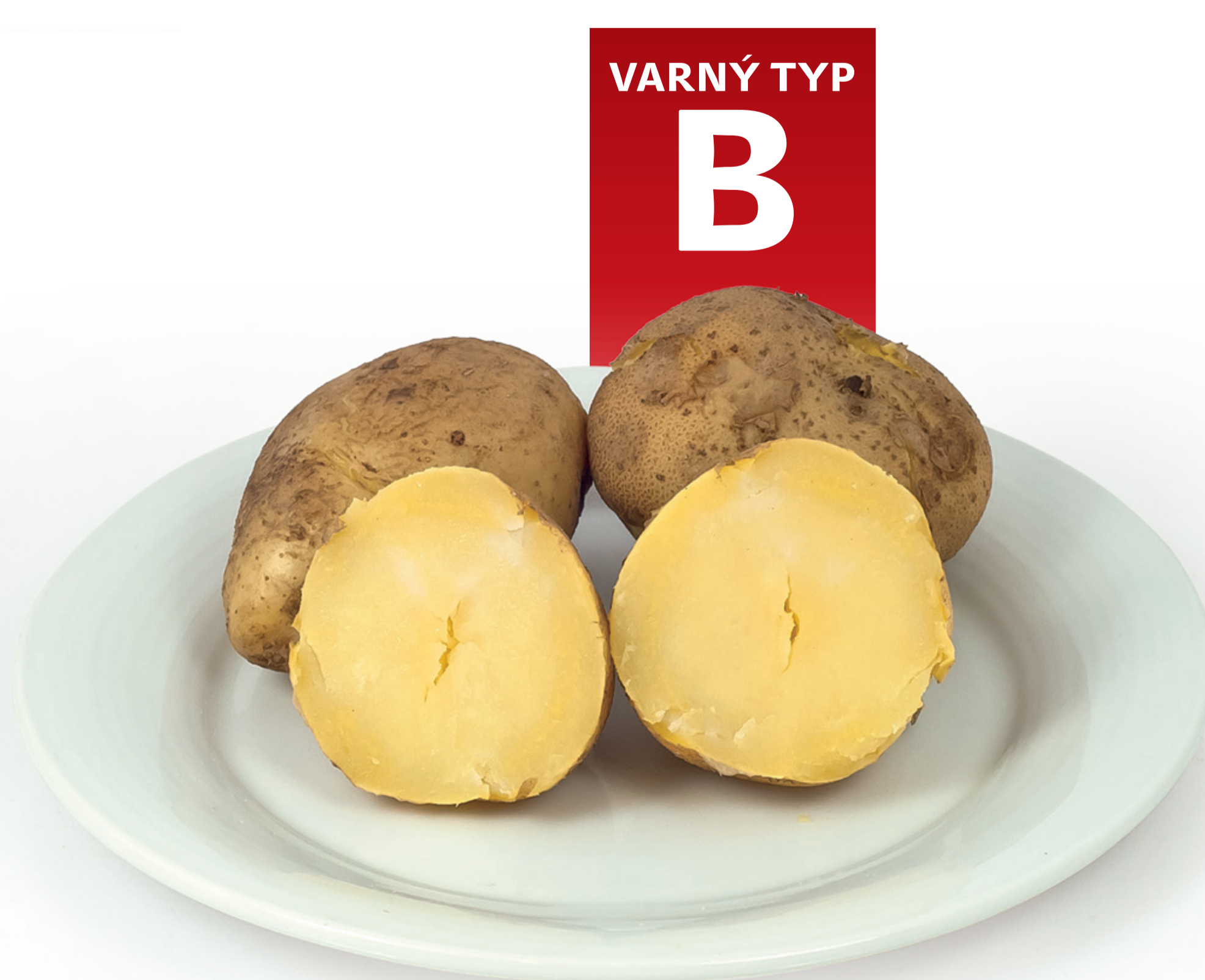


Dlouze oválné hlízy modrofialová slupka i dužnina

## VARNÉ TYPY BRAMBOR PO UVAŘENÍ



VARNÝ TYP  
**A**



VARNÝ TYP  
**B**



VARNÝ TYP  
**C**



[www.vubhb.cz](http://www.vubhb.cz)

Dobrovského 2366, 580 01 Havlíčkův Brod, tel: 569 466 200, fax: 569 421 578, e-mail: vubhb@vubhb.cz

Zpracováno s podporou projektů NAZV QJ101A184, QJ1210305 a MZe RO1614.