

## Bramborový guláš s hlivou ústříčnou (varný typ B, BC)

800 g brambor, 250 g hlivy ústříčné, 50 g sádla, 1 l vývaru, 2 cibule, 1 lžice hladké mouky + voda, 2 lžice nakrájené nat'ové cibulky, mletý pepř, kmín, sůl

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostky. Očištěnou hlivu nakrájíme na plátky. Na rozehřátém sádle zpěníme oloupané, nakrájené cibule, přidáme nakrájenou hlivu, opepříme, okmínujeme. Hliva chvíli restujeme. Přidáme brambory nakrájené na kostky, zalijeme horkým vývarem a vaříme téměř doměkka. Mouku rozšleháme v 1 dl studené vody, vlijeme ji ke konci vaření do guláše a za stálého míchání vaříme asi 8 minut. Každou porci posypeme nakrájenou nat'ovou cibulkou nebo zelenými bylinkami.



## Bramborový krupičník (varný typ B, BC)

1 kg syrových oloupaných brambor, 0,35 kg krupice, 4 vejce, 0,2 l smetany (nebo zakysané smetany), sůl, pepř, česnek, majoránka

Brambory uvaříme doměkka v osolené vodě. Po uvaření větší část vody slijeme, přidáme krupici, rozšleháme na hladkou směs, přikryjeme pokličkou a necháme 15 minut „zapařit“. Do vychladlé směsi přidáme 4 žloutky, smetana, ochutíme solí, česnekem a majoránkou. Do této směsi vmícháme opatrně sníl z vaječných bílků. Dáme do formy vymazané sádlem a pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova. Před pečením můžeme přidat dle chuti slaninu, cibuli, klobásu, cuketu apod. Lze servírovat se zeleninovou přílohou dle sezonních možností.



## Škubánky (varný typ C, CB)

1 kg brambor, sůl, 350 g hrubé mouky, 150 g másla, tvaroh na strouhání (mák, perník), moučkový cukr, při slané variantě osmažená cibulka

Oloupané brambory uvaříme ve slané vodě do poloměkka. Část vody slijeme, k bramborám přisypeme prosetou mouku a obrácenou vřechou utvoříme do brambor několik otvorů až na dno, aby unikající pára mouku propařila. Přikryjeme pokličkou a necháme 10 minut dojít. Vše rozšleháme dohladka. Lžíci namočenou v tuku vykrajujeme škubánky. Sympeme podle chuti mákem, strouhaným tvarohem nebo perníkem a cukrem. Mastíme rozpustěným máslem. Škubánky lze také osmažit dorážova a podávat s osmaženou cibulkou.



### Odkazy:

Mnoho informací o zdravém životním stylu a zdravých potravinách lze nalézt také na internetu, na [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), [www.bezpecnostpotravin.cz](http://www.bezpecnostpotravin.cz), ČEPL, Jaroslav. Máme rádi brambory: proč jsou brambory zdravé, jak je správně nakupovat i pěstovat, úspěšné projekty PRV a několik osvědčených receptů. JUN, Jaromír a František NOVÁK. Sto let organizovaného českého bramborářství: 1908–2008.

Zdroje informací:  
[www.nasezahrada.com](http://www.nasezahrada.com); [www.vubhb.cz](http://www.vubhb.cz)  
Foto: L. Pavlíček, V. Kunc.

Brambory na evropském kontinentě známe teprve od 16. století. Ze zámoří k nám putovaly na palubách lodí španělských, irských a anglických mořeplavců. Nejprve však našly využití jako okrasná rostlina či léčivá bylina. Až téměř o 100 let později začali Evropané využívat hlízu jako potravinu i krmnou plodinu pro zvířata a také k výrobě, například lihu a škrobu.

František Kutnar v knize Malé dějiny brambor uvádí, že počátkem 19. století nedokázala chudá Vysočina uživit své obyvatele, proto muži přes léto odcházeli za prací do Rakouska. Předtím osázeli svá políčka bramborami, aby po návratu sklidili zásoby na zimu. V polovině 19. století si už Vysočina připisuje téměř 50 % veškeré produkce brambor na našem území. Díky výsadbě ve vyšších a chladnějších polohách ji také nejméně zasáhly plísňe brambor, neúroda a hladomor.



### VÍTE, ŽE...

Vysočina drží několik bramborových rekordů? Například Emil Bartes z Hrádku u Pacova sklídl 5,1 kg brambor z jediného trsu odrůdy Samanta, ale také největší počet hlíz (107) v jednom trsu. Sklizeň je zapsána v České databance rekordů od září 2001. Jana Paulová z Počátek u Chotěboře oškrábala 5 kg brambor v čase 8:42:07. Rekord zaznamenala v rámci Bramborářských dnů 2005 v Havlíčkově Brodě. Tamtéž v roce 2004 dokázal pětičlenný tým kuchařek Střední zemědělské školy na obří pánvi usmažit 1350 bramboráků během dvou hodin a 32 minut.

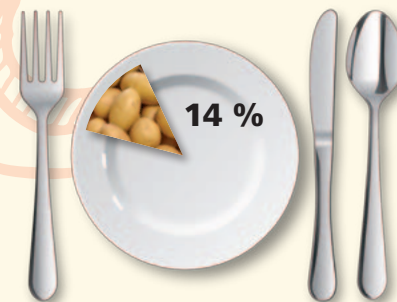
Po vzniku republiky začal vyvíjet činnost soukromý Výzkumný ústav bramborářský, založený a financovaný Ústředním svazem pěstitelů zemáků. Již v roce 1923 byl přeměněn ve Státní výzkumné ústavy bramborářské a od té doby také funguje i dnešní Výzkumný ústav bramborářský Havlíčkův Brod. Těžištěm jeho práce je výzkum a vývoj v bramborářském průmyslu, šlechtitelská a poradenská činnost.

Brambory obsahují mnoho výživových látek a zároveň jsou levným zdrojem energie. V běžném jídelníčku pokrývají asi 14 % energetického příjmu. Jsou bohaté na minerály, vitamíny, bílkoviny a téměř bez tuku. Slupky brambor obsahují hodně vlákniny, která prospívá trávicí soustavě. Brambory posilují obranyschopnost organismu, jsou přírodním zdrojem vitamínu C a vitamínů z řady B. Obsahují vápník a mohou být také vhodnou prevencí onkologických onemocnění. V kuchyni rozlišujeme varné typy brambor.

**Varný typ A, AB:** odrůdy s velmi pevnou dužninou, velmi slabě moučnatou, lojovitou, tj. odrůdy vhodné pro přípravu salátů a jako příloha.

**Varný typ B, BC:** odrůdy se středně pevnou až kyprou dužninou, slabě až středně moučnaté, vhodné jako příloha, do polévek a pro přípravu těst a kaší.

**Varný typ C, CB:** odrůdy s kyprou, silně moučnatou dužninou, vhodné pro přípravu těst a kaší.



### VÍTE, ŽE...

v Kraji Vysočina každoročně probíhají akce na oslavu brambor? Bramborářské dny v Havlíčkově Brodě jsou od roku 1993 vrcholnou událostí, kde se setkají bramboráři z celé republiky i ze zahraničí. Pěstitelé konzultují odborné problémy, probíhají ochutnávky, prodej brambor a výrobků, farmářský trh s ochutnávkou regionálních potravin, nechybí kulturní program a soutěže, například o Bramborovou pochoutku Vysočiny. Klání v kulinářském umění studentů gastronomie probíhá v Obchodní akademii a Hotelové škole Havlíčkův Brod ve třech disciplínách: bramborový salát, moučník a soutěž zručnosti.

V areálu České zemědělské akademie v Humpolci se koná odborná soutěž Bramborový květ Vysočiny. Týmy studentů středních zemědělských škol musí zvládnout test z pěstování, mechanizace, ekonomiky, zpracování a ochrany brambor. Jednou z disciplín je příprava pokrmu z brambor. Na každoročním Bramborobraní v Třebíči můžete ochutnat brambory na všechny známé způsoby. Oslavu provází festival lidové hudby a tance, součástí je jarmark a ukázka lidových řemesel.

Informace o pěstování, skladování a zpracování brambor načerpáte při Slavnostech brambor v Bystřici nad Pernštejnem. I zde se pobavíte při různých soutěžích a ochutnání bramborové speciality.