

Surovina měsíce – nové brambory



Bez brambor si většina z nás nedokáže svůj jídelníček představit. V kuchyni patří mezi nejčastější zdroj vitamínu C. Brambory dokážeme připravit na x způsobů a ať je jaro nebo zima, vaříme je se stejnou láskou jako naše prababičky, babičky i maminky.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v květnu, patří: chřest, kedlubna, rebarbora, ředkvičky a pampelišky.

Vliv brambor na zdraví člověka

Brambory jsou kromě vitamínu C zdrojem vitamínů skupiny B, jako je např. niacin nebo kyselina listová. Obsahují draslík, hořčík, zinek, vápník, fosfor, železo, měď, fluor, sodík a chrom. Díky svému složení mohou brambory pozitivně působit na náš imunitní systém, na srdce a cévní systém, na metabolismus tekutin v těle, na hormonální procesy a krvetvorbu. Ovlivňují růst kostí a svalové tkáně, mají vliv na klouby, šlachy, kůži, vlasy i nehty.

Nové brambory v kuchyni

Brambory, jsou-li správně připraveny, mají poměrně nízkou kalorickou hodnotu. Nejchutnější bývají z jara tzv. nové brambory. Tím, že je omyjete a povaříte ve slupce, zachováte co nejvíce zdraví prospěšných látek. Brambory se používají jako příloha, do salátů nebo polévek. Na jejich povrchu se občas objeví zelená barva signalizující jedovatou látku solanin, kterou je zapotřebí odstranit a brambory povařit ve vroucí vodě.

Recept na jarní bramborový salát

Ingredience: 500 g nových brambor, 4 jarní cibulky, 2 lžíce panenského olivového oleje, šťáva z citrónu, sůl, pepř, čerstvá pažitka a petržel

Postup: Umyté brambory uvařte ve slupce do měkka a nechte zchladnout. Mezitím si nakrájejte cibulku, přidejte nakrájené brambory, ochuťte šťávou z citrónu, panenským olivovým olejem, solí, pepřem a čerstvými bylinkami. Podávat můžete např. s podušenou nebo čerstvou zeleninou a pstruhem na grilu.

Přečtěte si také:

[Ředkvička](#)

[Špenát](#)

[Celozrnné sušenky - recenze](#)

Objednejte si:

[CD „Time management 21.století“](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[E-mailové kurzy „7 největších omylů při hubnutí“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.