

OBSAH

Úvodem něco z historie	7
Co to jsou brambory	7
Brambory a jejich kuchyňská úprava	8
Pomazánky, předkrmy, nádivky	10
Polévky	16
Saláty	39
Různé bramborové pokrmy	53
Pečené brambory	66
Zapékané pokrmy z brambor	71
Pokrmy z masa a brambor	87
Omelety	102
Bramboráky, placky, rösti a vdolky	106
Bramborové knedlíky a noky	120
Bramborové kaše a přílohy	134
Bramborové cukroví a sladkosti	153
Rejstřík	164

Brambor obecný (*Solanum tuberosum*) je vytrvalá bylina (u nás jednoletá) s bělomodrými květy a zelenými bobulovitými vytvářející podzemní odděnkové hlízy. Ty jsou tvořeny ze 75–80 % vodou a ze 20–25 % sušinou. Tu tvoří převážně sacharidy (75 %) a bílkovinami (10 %), dále sušina obsahuje malé množství tuků, vitamíny (C, B a K), minerály a stopové prvky. Syrové hlízy jsou nepoživatelné, neboť obsahují polysacharidy, které se vařením štěpí a stávají se stravitelnými. Jejich výživná hodnota je 230–350 kJ/100g, přičemž starší