

# MILUJU BRAMBORY VE VÁ ECH PODOBÁCH ...

ÁšterÁ½, 23 Ánor 2021

Jako

pÁ™-loha jsou brambory podÁ;vÁ;ny v mnoha variacÁ-ch. Á ÁouchanÁ©, jednoduÁje vaÁ™enÁ©, v podobÁ, knedlÁ-kÁ, zapeÁenÁ©, v podobÁ, kaÁje, peÁenÁ©, smaÁ¾enÁ© bramborÁjky i placky na tisÁ-c zpÁ-sobÁ, v polÁvkÁch ... a plno dalÁjÁ-ch bramborovÁ½ch laskomin. JÁ-dla ze syrovÁ½ch brambor i vaÁ™enÁ½ch. Jsou takÁ© nejÁ•astÁjÁjÁ- souÁ•ÁstÁ- rychlÁ©ho obÁ•erstvenÁ- v podobÁ, hranolek i lupÁ-nkÁ. A ty salÁity... Je to jedna z nejdÁleÁ¾itÁjÁjÁ-ch potravin.

Brambory v EvropÁ, jÁ-me uÁ¾ pÁir stovek let, v Peru, odkud pochÁzejÁ-, dokonce aÁ¾ Á•tyÁ™i tisÁ-ce let. Brambory mohou obsahovat aÁ¾ 25 mg vitamÁ-nu C na gram (mnoÁ¾stvÁ- bohuÁ¾el klesÁj nesprÁjvnÁ½m uskladnÁnÁ-m i pÁ™-pravou). I proto ve svÁ© dobÁ, zafungovaly jako velmi dobrÁj obrana proti kurdÁjÁ-m. KromÁ, toho obsahujÁ- brambory takÁ© vitamÁ-ny Á™ady B a mnoho dalÁjÁ-ch minerÁjÁ, zejmÁ©na hoÁ™Á•Á-k, Á¾elezo, zinek, mangan a draslÁ-k.