

SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ MORAVY A SLEZSKA, z.s. RADÍ – JAK NA BRAMBORY

Tisková zpráva ze dne 24.5. 2019

Je květen, všechno kvete, začíná nový život. I brambory, sebelépe uskladněné od předchozí sklizně, začínají přirozeně rašit a pro obchodníky je opravdu problém udržet vhodné podmínky pro prodej kvalitních brambor.

Brambory konzumní

Na jaře vše jako o závod roste, bohužel ceny brambor, jedné z nejčastějších surovin v našem jídelníčku, nevyjímaje. Připomeňme si pár tipů, které bychom měli dodržet, abychom v tomto čase, za své nemalé peníze dostali opravdu kvalitní zboží. Kontrolu jakosti provádí Státní zemědělská a potravinářská inspekce, ale každý spotřebitel by měl při nákupu vzít rozum do hrsti a dobře zvážit, které brambory si při dnešních zvýšených cenách koupí. Nejčastějšími jakostními nedostatky jsou vady dužniny, suchá a mokrá hniloba, naklíčené nebo zelené hlízy.

Vizuální kontrola je nutná.

Každý při nákupu vidí, zda jsou brambory naklíčené nebo zelené, ale co dál? Hlízy brambor konzumních pozdních musí mít vyvinutou pevnou slupku, nesmí vykazovat šedé, modré nebo černé skvrny pod slupkou zasahující do hloubky dužniny nad 5 mm a nesmí mít klíčky delší než 3 mm.

Hlízy při klíčení mění svou předpokládanou kvalitu. Dochází ke snižování obsahu zásobních látek a vody v důsledku čehož hlízy vadnou. Po odlomení klíčků jsou napadány v místě poranění houbovými chorobami a dochází k barevným změnám dužniny.

Hlízy konzumních brambor se zeleným vybarvením, které pokrývá více než 1/8 povrchu hlíz, nejsou vhodné k prodeji. Mohou obsahovat solanin, což je jedovatý alkaloid. Aby se jím dospělý člověk skutečně otrávil, musel by sice sníst několik kilogramů takových brambor, ale i mírná intoxikace organismu může způsobit zažívací potíže.

Vyberte si vhodný varný typ

Brambory konzumní se rozdělují do 3 varných typů.

Varný typ A je vhodný především do salátů, pro vaření ve slupce na loupáčku a jako příloha. Brambory mají hlízy po varu pevné, tuhé, lojovaté – nemoučnatí a nerozváří se ani delší dobou varu.

Varný typ B je vhodný jako univerzální přílohový, hodí se do salátů, gulášů, polévek a pro restování. Po varu se hlízy částečně rozsypávají a mírně moučnatí.

Varný typ C je vhodný především pro přípravu kaší a těsta, používá se na hranolky, do bramboráků a bramborových placek. Hlízy po varu moučnatí a rozsypávají se, jsou tzv. rozvářivé.

Brambory a výživa

Brambory jsou bohatým zdrojem vitamínu C a B a obohacují tělo draslíkem, magnéziem, fosforem, selenem a železem. Vyrovnají se dietním potravinám i počtem kalorií. Nejvíce se v lidové medicíně využívá šťáva ze syrových brambor tradičně na trávicí těžkosti, gastritidy, poruchy jater a žlučové kameny, dále utiňuje záněty a podporuje hojení kožních infekcí a poranění, je plná vitamínů A, C, B, obsahuje fosfor, vápník, železo, draslík, zeaxantin, vlákninu a bílkoviny.



www.sos-msk.cz

SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ Moravy a Slezska, z.s.

tel.: +420-596 111 252
por. linka 608 722 582

ostrava@sos-msk.cz
poradna@sos-msk.cz

Pravidelná konzumace brambor (zejména ve vařené formě) normalizuje mnoho funkcí organismu. Nejužitečnější jsou brambory vařené ve slupce. Obsahují 5x více vlákniny než banán, obrovské množství vitamínu C a důležitý prvek selen, kterého je v bramborách více než v ořechách nebo dýňových či lněných semínkách. Obecně lze brambory charakterizovat jako komplex vitamínů a stopových prvků v kombinaci, která je pro člověka vyvážená.

Doufejme, že letošní úroda brambor bude bohatší než ta loňská a těšme se na sezónu ještě zdravějších raných brambor s tenounkou slupkou a menším obsahem škrobu a větším obsahem bílkovin, která právě začíná!

Kontakt:

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska z.s.
Tel/fax.596 111 252, mobil 606 832 280
ostrava@sos-msk.cz

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z. s. je nezávislý, neziskový spolek, hájící zájmy spotřebitelů. Poskytuje základní informace o reklamačním řízení, o délce záruční doby, lhůtě k vyřízení reklamace nebo podmínkách odstoupení od kupní smlouvy nejen na internetovém serveru www.sos-msk.cz, emailové adrese: poradna@sos-msk.cz nebo na poradenské lince 608 722 582, ale také ve svých poradnách, které provozuje v městech Moravskoslezského, Olomouckého, Zlínského, Jihomoravského, Pardubického, Libereckého, Ústeckého kraje. Kromě poradenství realizuje řadu dalších aktivit, zaměřených na zlepšení postavení spotřebitelů a spolupracuje s řadou dalších neziskových organizací, které prosazují a obhajují práva a zájmy občanů.

Sídlo :

Přemyslovců 50, 709 00 OSTRAVA
Tel./fax : 596 111 252, 606 832 280
E-mail: ostrava@sos-msk.cz

Poradní dny :

Ostrava : Po: 13 – 17 hodin, Út: 14 – 17 hodin, Čt: 9 – 12 hodin, tel. 596 111 252
Bohumín : Út 9.00 – 12.00 hodin, každé úterý v měsíci, tel. 605 801 362, 723 692 166
Český Těšín : St: 13 – 17 hodin – každou první středu v měsíci, tel. 558 712 695, 723 692 166
Frenštát p.R. : St: 13 – 17 hodin – každou druhou středu v měsíci, tel. 556 833 270
Bruntál : St: 11.30 – 15.30 hodin – každou druhou středu v měsíci, tel. 554 706 276, 723 692 166
Nový Jičín : St: 13 – 17 hodin – každou třetí středu v měsíci, tel. 556 768 309, 607 398 511
Opava : St: 13 – 17 hodin – každou třetí středu v měsíci, tel. 553 756 601
Frýdek–Místek : St: 12 – 16 hodin – každou čtvrtou středu v měsíci, tel. 723 692 166
Olomouc: Pá: 12 – 16 hodin – každý první pátek v měsíci, tel. 773 901 773
Hranice: St: 13 – 17 hodin – každou první středu v měsíci, tel. 581 828 560-1, 773 901 773
Zábřeh: Čt: 13.30 – 16.00 hodin – každý čtvrtý čtvrtek v měsíci, tel. 773 901 773
Přerov : ÚT: 12 – 16 hodin – každé úterý v měsíci a 2.,3. a 4. pátek 9.00-12.00 hodin, tel. 773 901 773
Jeseník: St: 13 – 16 – každý druhý čtvrtek v měsíci, tel. 773 901 773
Kroměříž: St: 13 – 17 hodin – každou druhou středu v měsíci, tel. 573 321 307, 773 901 773



www.sos-msk.cz

SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ Moravy a Slezska, z.s.

tel.: +420-596 111 252
por. linka 608 722 582

ostrava@sos-msk.cz
poradna@sos-msk.cz

Uherské Hradiště: St. 13 – 17 hodin každou třetí středu v měsíci, tel. 572 525 655, 773 901 773
Rožnov p.R.: Čt. 13 – 17 hodin, každý čtvrtý čtvrtek v měsíci, tel. 571 661 111, 607 398 511
Valašské Meziříčí: Po: 13.–17 hodin – každé první pondělí v měsíci, tel. 571 674 516, 773 901 773
Břeclav: Čt: 12 – 16 hodin – každý první čtvrtek v měsíci, tel. 519 311 111, 773 901 773
Brno: Po: 10 – 13 hodin – každé první a třetí pondělí v měsíci, tel. 606 130 894, 608 722 582
Pardubice: Čt.: 12 – 16 hodin – každý třetí čtvrtek v měsíci, tel. 773 901 773, 466 335 630
Choceň: St: 12. – 16 hodin, – každou první středu v měsíci, tel. 606 382 280, 773 901 773
Liberec: St: 13 – 17 hodin – každou třetí středu v měsíci, tel. 607 922 405
Děčín: Út: 13 – 17 hodin – každé čtvrté úterý v měsíci, tel. 607 922 405, 773 772 683
Praha: konzultace po předcházející telefonické objednávce, tel. 606 382 280