

# Brambory jak je neznáme

## Máte rádi brambory ???

1. Odkud brambory pocházejí
2. Zajímavosti o bramborách
3. Jak správně nakupovat brambory
4. Varné typy brambor
5. Historie bramborových pokrmů
6. Dobré rady a triky v kuchyni

16.9. 2026 Havlíčkův Brod

Ing. Jana Exnarová

# Odkud brambory pocházejí ?

**Brambory mají velmi zajímavou historii, za kterou by se nemusel stydět astronaut ani královna.**

Pravlastí brambor je **jižní Amerika**. Inkové pěstovali brambory ve vysoko položených **plání And v Peru a Bolívii a u jezera Titicaca** v nadmořské výšce 1500-4300 m. Připravovali z nich polévku a chléb, sušili je a sušené uschovávali na dlouhá léta. Inkové a další původní obyvatelé And připravovali z brambor kvašený alkoholický nápoj, kterému se říkalo chicha de papa (bramborová čiča). Tradiční výroba někdy využívala žvýkání vařených brambor. Enzymy ve slinách pomohly rozložit škrob na cukry, které pak mohly při kvašení vytvořit alkohol.

Jako první je objevil a **dovezl španělský dobyvatel a kronikář Pedro Cieza de Leon**, který někdy kolem roku 1553 který ve zprávě o Peru, se zmiňuje o červených hlízách rohlíčkovitého tvaru, kterým Indiáni říkají „**papas**“

Nezávisle na Španělsku dovedl brambory do Anglie **pirát Francis Drake** z cesty kolem světa 1577 až 1580. Roku 1586 v té době již admirál Drake poslal několik hlíz svému příteli a doporučil mu, aby je vysázel a uspořádal hostinu. Skončila naprostým debaklem upravili zelené bobule plné semen, které považovali za jedlé plody nové rostliny. Servírovány byly na másle, posypané skořicí a cukrem. Jejich chuť byla odporná (navíc obsahují glykoalkaloid solaninu, který je ve větším množství jedovatý) a konzumenti usoudili, že v Evropě asi plody této rostliny nemohou vyzrát

Dobyvatelé, kteří s Inky přišli do styku věděli, že jedlé jsou hlízy brambor ovšem zbytek Evropy **několik desítek let netušil**, že podzemní hlízy jsou jedlou plodinou.

Využívala se **jako léčivá plodina nebo vzácná rostlina pěstovaná pro okrasu zahrad**

# Pěstování brambor v Čechách

Do Čech je prý z Německa přivezl v roce 1628 lékárník Jiří Agricola z Jáchymova a byly součástí hostiny na oslavu opevnění města Jáchymova.

V roce 1632 se prý pod pochoutkami z brambor prohýbá stůl jihočeského velmože Viléma Slavaty. Proslavená pěstováním brambor byla i zahrada irských františkánů, tzv. „hibernáků“, kteří v letech 1652-59 založili klášter na pražském Novém Městě

Marie Terezie a Josef II. se podobně jako v Německu snažili přesvědčit poddané v Čechách o vhodnosti pěstování brambor, ale s malým úspěchem.

Jako polní plodina byly brambory zaváděny pomalu, protože zabíraly úhor, a zmenšovaly tak prostor pro pastvu, vyčerpávaly půdu, vytlačovaly obilí, a způsobovaly tak nedostatek a drahotu chleba i slámy. Dalším důvodem pro pomalé rozšíření brambor jako polní plodiny byla víra, že jsou jedovaté.

Až neúroda a hladomor donutily Čechy pěstovat a jíst brambory.

Marie Terezie nechala dovézt značné množství brambor z Pruska. Pověřila kněží, aby chodili po venkově a vedli o bramborách oslavné řeči. Říkalo se jim bramboroví kazatelé. Podle jména této země a jejích obyvatel - Braniborů - jim lidé začali říkat „brambury“ a odtud vznikl dnešní název „brambory“.

Od 70. let 18. století se v Čechách začínají pěstovat brambory ve velkém V polovině 19. století, kdy se brambory staly běžnou součástí jídelníčku téměř všech evropských národů, byl svět postižen chorobou brambor, kterou dosud nikdo neznal - plísňí bramborovou. Zničila úrodu, hlady zemřeli miliony lidí, masové stěhování do severní Ameriky

# Všestranný brambor

**Dříve bývaly brambory více technickou plodinou**

**Pálil se líh** - české země zásobovaly lihem celé Rakousko-Uhersko a v I.světové válce byly hlavním dodavatelem lihu pro výrobu výbušnin, pro pohon vozidel i pro přiděly vojákům

**Bramborový škrob** - ani si neuvědomujeme, kde všude všestranný brambor najdeme. Určitě víme, že jej najdeme ve směsích na pečení vdolků, bramboráků či na vaření knedlíků, také v pudincích. Bramborový škrob využívá jak potravinářství (solamyl), tak i v průmyslu – např. lepidla. Máme-li vytapetovaný pokoj, máme na zdi také brambory... Bramborový škrob je používán v kosmetice, je hlavním komponentem mastí a zásypů...

**Příznivý vliv pro lidské zdraví**

Brambory mají **pozitivní vliv** na svaly, klouby, kosti, šlachy, krvetvorbu a metabolismus. Díky obsahu draslíku mají brambory blahodárný vliv na srdce a cévy. Příznivý účinek mají také na stav kůže, vlasů a nehtů. Šťáva ze syrových brambor má projímavý účinek, pomáhá při křečích. Vysokým obsah draslíku neutralizuje žaludeční kyseliny a tím snižují pocit „pálení žáhy“. .....

**Budoucnost – světélkující brambory**

Vědci ve Velké Británii se rozhodli pro poněkud netradiční pokus: **křížení brambory s medúzou**. Tedy přesněji „světélkující brambory“ - brambory geneticky modifikují pomocí genů jednoho druhu světélkujících medúz tak, aby brambory při nedostatku vody světélkovali. **Prozatím je vše ve stádiu pokusů** - obavy spotřebitelů z modifikovaných potravin STOP

# Bramborové kurozity

## **Brambora, která málem vyvolala revoluci**

V Rusku v letech 1834–1844 vypukla série tzv. **bramborových nepokojů**. Rolníci se bouřili proti tomu, že jim úřady nařizovaly pěstovat brambory a zabíraly pro ně část jejich půdy. V některých oblastech povstaly proti úřadům statisíce lidí a vláda musela poslat vojsko. **Představa, že se lidé vzbouří kvůli tomu, že mají sázet brambory, zní absurdně – ale skutečně se to stalo.**

## **Brambora pomohla vynalézt barevnou fotografii**

Jedna z prvních praktických technologií barevné fotografie – **autochrom** – využívala barevná zrnka bramborového škrobu nanesená na skleněnou desku. Takže když se dnes díváme na některé z nejstarších barevných fotografií, můžeme říct, že **v jejich vzniku hrála roli brambora**. Potravina z kuchyně se tak dostala do historie fotografie.

 **Podívaly se do vesmíru** – brambory jako jediná plodina byly vypraveny do kosmu. V roce 1995 cestovaly rostliny na palubě raketoplánu Columbia.

## **Brambora dostala jméno po družici**

V roce 2026 se při pokusu o pěstování brambor na Mezinárodní vesmírné stanici objevila fialová brambora přezdívaná **Spudnik**. Jméno je slovní hříčka podle Sputniku. Vesmírná brambora navíc ve stavu beztlíže vypadala poněkud bizarně. **Člověk tedy dokázal dostat bramboru tam, kam se kdysi dostávaly pouze rakety.**

# Bramborové kurozity

🥔 **Největší brambora? 4,98 kg.** Oficiální rekord drží britský pěstitel Peter Glazebrook. Jeho brambora vážila **4,98 kg**. Byla zvážena 4. září 2011 a rekord Guinness stále uvádí. Ale ještě zajímavější je příběh „konkurenční brambory“ Dug z Nového Zélandu. Ta vážila **7,8 kg**. Všichni byli nadšení. Až do chvíle, kdy DNA test ukázal že se ve skutečnosti jedná o hlízu tykve.

🥔 **V Berlíně se letos rozdávaly tisíce tun brambor zadarmo**

V lednu 2026 vznikla v Německu obrovská akce kvůli nadbytku brambor. Z jedné farmy mělo být rozdáno až **4 000 tun brambor** obyvatelům Berlína. Lidé kvůli nim doslova vyraželi do ulic a vznikla kolem toho „bramborová horečka“. Tohle je podle mě skvělý námět na krátkou zprávu: „V Berlíně letos nebyl problém brambory koupit. Problém byl dostat se k nim včas.“

🥔 **Královská ozdoba** – bramborovými květy se zdobila Marie Antoinetta i její královský choť Ludvík XVI. Královský pár se tím snažil přispět k popularizaci tehdy málo rozšířené plodiny.

🥔 **Brambory způsobily finanční katastrofu**

Brambory se dokonce obchodovaly na **New York Mercantile Exchange** jako komodita. V roce 1976 došlo k obrovskému problému, když nebylo možné dodat téměř **50 milionů liber brambor**, které byly předmětem kontraktu. Obchodníci, pěstitelé i burza utrpěli značné ztráty a bramborový kontrakt se stal jedním z největších problémů v historii této burzy. **Ano – i obyčejná brambora dokázala způsobit burzovní skandál.**

# Bramborové kurozity

🥔 **Král, který propagoval brambory** - pruský král Fridrich Veliký je spojován s rozšířením brambor v Prusku. Dodnes lidé k jeho hrobu v Postupimi nosí **brambory jako symbol vděčnosti**. V roce 2025 historikové zjistili, že Fridrich sice brambory propagoval, ale podle dochovaných záznamů je sám údajně vůbec nejedl.

🥔 **Vitaminový zachránce** – byly to právě brambory a v nich obsažený vitamin C, který ochránil Evropu od cyklických hladomorů a epidemií kurdějí. Ze stejného důvodu si je brali na dlouhé cesty i mořeplavci.

🥔 **Zábavná jména** –jazyk český (a moravský) je tvárný, a tak si pro totožnou plodinu vymyslel různá– bandory, erteple, grule, grumbíry, jablůška, kobzole, krumple, zemská jablka nebo také zemáky.

# Správné nakupování brambor



**Při nákupu** brambor volných nebo balených by měly být uvedeny následující údaje:

- obchodní označení názvem skupiny (rané, pozdní)
- název odrůdy
- varný typ
- zabalené zboží - hmotnost v kg
- adresa obchodní firmy – výrobce, dovozce, prodejce

**Při nákupu brambor bychom měli být nároční.**  
konzumní brambory ve slupce by měly být nepoškozené, čisté, zdravé, suché a pevné

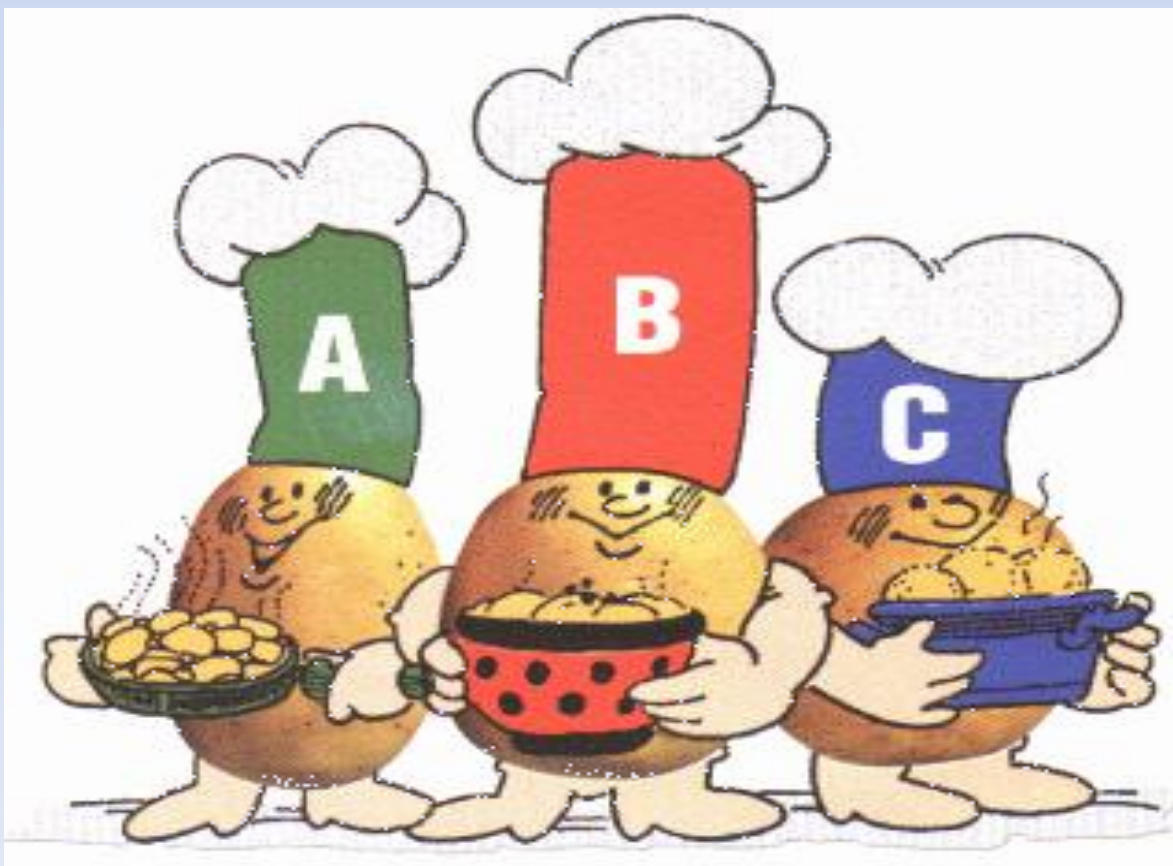
**Nekupujeme brambory se zjevnými vadami**  
mechanicky poškozené, nahnílé, zelené, naklíčené

Doporučuji si najít zemědělský podnik nebo farmáře a u nich **nakupovat kvalitní brambory - nákup brambor ze dvora**

# Varné typy brambor

„Brambory jako brambory“

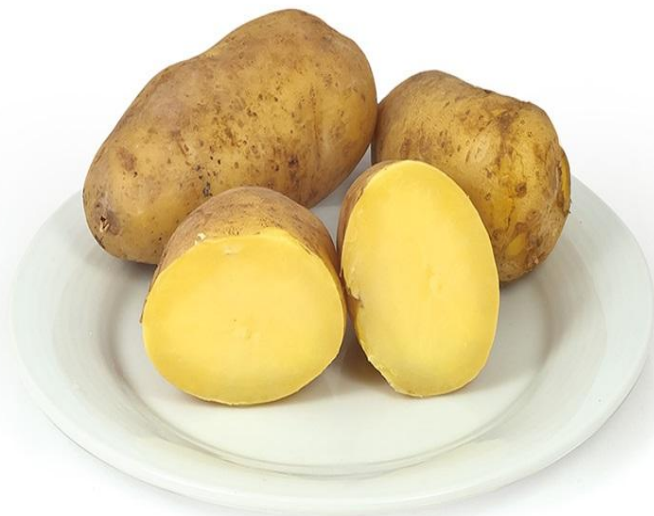
Varný typ určuje vhodnost pro přípravu jednotlivých druhů pokrmů



# Varné typy brambor

## Varný typ A, AB (BA)

hlízy s pevnou  
nerozvářivou dužninou,  
lojovité, velmi slabě  
moučnatou vhodné pro  
přípravu salátů a jako  
příloha (vaření ve slupce,  
na loupáčku)



# Varné typy brambor



## Varný typ B, BC

hlízy se středně pevnou až kyprou dužninou, slabě až středně moučnaté vhodné jako přílohové, dále do polévek, restované, hodně univerzální, pro přípravu těst a kaší

# Varné typy brambor



## Varný typ C, CB

hlízy s kyprou, silně moučnatou dužninou, jinými slovy brambory, které se po uvaření na talíři rozsypou, vhodné pro přípravu bramboráků, noků, knedlíků, kaše a těst a pro pečení v alobalu

# Jak uvařit brambory?

## Vařené brambory jako přílohu

### Zalité studenou vodou

Brambory oloupané a nakrájené na podobně velké kusy zalijte z studenou vodou, aby byly právě ponořené. Osolte hned na začátku – přibližně 1 lžička soli na 1 litr vody. Přiveďte k varu a potom vařte mírným varem.

**Proč studená voda?** Brambory se postupně prohřívají od povrchu ke středu a u větších kusů se uvaří rovnoměrněji. Sůl navíc ochutí brambory během vaření.

**Zalévání horkou nebo vroucí vodou** má také své opodstatnění.

Brambory se rychleji dostanou do varu a při některých způsobech přípravy se může omezit jejich rozvaření a vyplavování některých látek do vody.

Hodí se to například tehdy, když **chceme zachovat pevnější strukturu brambor** nebo potřebujeme vaření urychlit.

**Po slití je nechte chvíli „odpařit“**

To je jeden z mých oblíbených triků. Hrncem vraťte na **vypnutou, ale ještě teplou plotýnku**, nechte ho odkrytý asi 1–2 minuty a brambory se zbaví přebytečné vody. Budou mnohem chutnější a nebudou vodnaté



# Jak uvařit brambory?



## Brambory z mikrovlnky

Může se to zdát, jako naprostý nesmysl, ale věřte, že brambory z mikrovlnné budou chutnat naprosto stejně, jako ty z vody. Navíc jsou udělané během 5 - 8 minut.

Brambory jednoduše oloupejte a nakrájejte na kousky. Nebo celou bramboru dobře omyjte, propíchejte vidličkou. Vložte je na papírovou vlhkou utěrku a zabalte je do ní (mokrý utěrka zadržuje v bramboře vlhkost, zachová měkkou slupku a zabraňuje jejímu scvrknutí). Nakonec tento balíček dejte do igelitového sáčku, ten pokapejte vodou a nechte 5- 8 minut vařit v mikrovlnné troubě.



# Jak uvařit brambory?



## Vaření v páře

je velmi zdravá a zároveň módní záležitost, proto neváhejte a vyzkoušejte to také! Brambory kartáčkem omyjeme, a vložíme do klasického pařáku na ohřívání knedlíků. Do vody přidáme kmín a sůl, vaříme doměkka. Pro zlepšení chuti přidáme celerovou nebo libečkovou snítku.



Brambory není třeba loupat. Uchovávají si v co nejvyšší míře “bramborový” vitamin C a draslík. Ale samozřejmě loupané brambory se vaří naprosto stejně

# Historie bramborových hranolků



Francie a Belgie se už léta přou o to, která země má právo tvrdit, že vynalezla jedno z nejoblíbenějších moderních jídel - smažené hranolky

Podle belgických pověstí hranolky vznikly ve městě Namur už v 17. století. Tamní rybáři si prý často smažili v rozpáleném oleji úlovky – malé rybky - z řeky Mázy. Když jedné zimy řeka zamrzla, nahradili ryby bramborami, které krájeli ve tvaru útlých rybiček - na hranolky.



Ve Francii se traduje, že první smažené pomfrity se prodávaly v pařížských pouličních stáncích krátce po velké revoluci koncem 18. století.



v Belgii jsou hranolky považovány téměř za národní pokrm a tradičně se často smaží dvakrát – nejprve při nižší teplotě, aby se brambora propekla, a podruhé při vyšší teplotě, aby vznikla křupavá zlatá kůrka.

# Historie bramborového salátu

Bramborový salát se začal objevovat v Evropě po rozšíření brambor, tedy především v 18. a 19. století. Nejdříve se samozřejmě připravoval mnohem jednodušeji než ten náš dnešní.

Za jednu z kolébek evropského bramborového salátu se považují německy mluvící země. Tradiční německý Kartoffelsalat se připravoval z vařených brambor, cibule a zálivky z octa a oleje. V některých oblastech se podával teplý, což je dodnes běžné.

Český bramborový se u nás stal velmi oblíbeným zejména ve 20. století a pevně se spojil s Vánocemi a smaženým kaprem. Byl připravován bez kořenové zeleniny. Obsahoval už i tehdy známou pochutinu, která učinila z bramborového salátu luxusní jídlo – tedy majonézu.

Bramborový salát nemá jediného autora. Vznikal postupně v různých zemích a každá kuchyně mu dala svou vlastní podobu.“ I v českých zemích Existuje obrovské množství rodinných a regionálních receptů.



# Historie bramborových lupínků



**Smažené bramborové lupínky se poprvé objevily 24. srpna 1853** ve městě Saratoga ve státě New York.

Podle nejrozšířenější teorie usmažil první chipsy americký kuchař indiánského původu George Crum.

Za jeho slavným objevem bramborových lupínků stála nespokojenost jednoho zákazníka, který Crumovi několikrát vrátil objednané opečené brambory s tím, že jsou moc tlusté. Cruma to tak rozčílilo, že brambory nakrájel na tenoučké plátky, které osmažil na oleji a osolil. K překvapení Cruma byl z nich dosud nespokojený zákazník nadšený.

A první chipsy byly na světě

## **Proč jim nemůžeme odolat?**

Určitě to znáte - na stůl se položí mísa s brambůrkami, a vy si po dlouhém odolávání řeknete, že si dáte jenom jeden na chuť, a pak už nemůžete přestat.

Tuto závislost způsobuje složení brambůrků, které podprahově působí na chuťové pohárky. Tento stav způsobuje sůl, tuk a cukr obsažený ve škrobu. **Právě po této kombinaci chutí mozek přirozeně nejvíce touží, a chce její neustálý přísun**, tak jak to u příjemných věcí obvykle bývá. Závislost překvapivě podporuje i křehkost a křupavost brambůrků.

Zastánci zdravé výživy je však považují za nezdravou zbytečnost plnou tuků a soli.

# Bramborové fígle pro zkušené hospodyňky



**Kmín se k vařeným bramborám přidává** především kvůli chuti a vůni. Jeho výrazné aroma se dobře hodí k jejich neutrální chuti. Má ale i praktický důvod: kmín obsahuje látky, které mohou podporovat trávení a omezovat pocit nadýmání.



**Ocet se přidává k vařeným bramborám** proto, že pomáhá zpevnit povrch brambor, takže se při vaření tolik nerozpadají. Pomáhá udržet bramboru pevnější, zejména při vaření nových brambor.

Ocet můžete přidat i do bramborového těsta v množství **1 polévkové lžíce na 1 kg brambor**. Pokud se bojíte, že bude ocet v těstě cítit, můžete 2 lžicemi octa okyselit vodu, ve které budete knedlíky vařit. Knedlíky se nerozvaří do vody.



**Brambory nepřevařujte**, jakmile jsou měkké, vodu slijte. Dlouhé vaření způsobuje, že brambory nasají více vody a mohou být vodnaté, rozpadavé a **chuťově nevýrazné. Po slití je nechte hrnec bez pokličky**. Přebytečná pára odejde a brambory nebudou vodnaté. U obyčejné přílohy to dokáže udělat opravdu velký rozdíl.

**Aby brambory neztmavly** - oloupané brambory, které nebudete hned vařit, dejte do studené vody. Nenechávejte je ale ve vodě zbytečně dlouho, protože se z nich mohou vyplavovat některé živiny.

# Bramborové fígle pro zkušené hospodyňky



Bramborovou kaši připravujeme **zásadně z teplých brambor a mléka** tak teplého, abychom v něm mohli rozpustit kousek másla.

**Bramborová kaše** je bez pochyby velká pochoutka, ale pokud v ní objevíte kyselou chuť, už nikdy nebudete chtít jinou verzi. Do bramborové kaše proto nasekejte nadrobno **sterilovanou okurku klidně i s cibulkou**. Chuť je výtečná.



**Brambory na kaši nesekejte ponorným mixérem**, mixér může ze škrobu udělat lepkavou „gumu“. Na kaši je lepší použít šťouchadlo nebo lis na brambory.

**Přesolenou polévku nebo omáčku** zachráníme přidáním celého nebo nastrouhaného syrového bramboru, který do sebe natáhne sůl. Navíc ji takto i zahustíme.



Připravujeme-li **bramborové těsto**, nenecháváme je dlouho stát, neboť řídne vyloučením vody z brambor a ztrácí zcela konzistenci, je s ním špatná manipulace.

# bramborové fígle pro zkušené hospodyňky

**Bramborové knedlíky nebudou oslzlé**, když nasypeme do vody, ve které budeme knedlíky vařit, trochu mouky a dokončujeme je při nižší teplotě.

**Do bramborového těsta na knedlíky** můžeme vmíchat zelenou nat' petržele nebo i na kostičky nakrájené uzené maso. V knedlíku vytvoří hezkou mozaiku. Lze také kombinovat bramborové těsto z žlutomasých a fialových brambor

**Bramborový salát bude lehčeji stravitelný**, spaříme-li syrovou cibulku nakrájenou na kolečka, horkou octovou vodou. Vychladlou ji potom vmícháme do salátu.

**Bramborák** bude chutnější, když do něho přidáme před smažením několik lžiček tvarohu. Vodu z nastrouhaných brambor neslívajte všechnu. Část tekutiny nechte stranou chvíli odstát – škrob se usadí na dně. Vodu pak slijete a usazený škrob vrátíte zpět k bramborám. Bramboráky pak mohou lépe držet pohromadě.

**Skladování brambor s jablky** - jablka uvolňují etylen, který u brambor nemá jednoduchý účinek typu „podporuje klíčení“ nebo „zabraňuje klíčení“. Záleží na koncentraci, délce působení, teplotě a také na odrůdě a stavu brambor.

**Novější výzkumy** dokonce ukazují, že při trvalém působení etylenu může být klíčení brambor potlačeno.

**Starší výzkumy** skutečně ukázaly, že krátkodobé působení etylenu může u některých brambor „probudit“ bramboru ke klíčení



# Bramborové fígle pro zkušené hospodyňky

**Chut' starých brambor vylepšíme tím, že při** vaření k nim přidáme trochu mléka nebo citronové šťávy, natě aromatických zelenin např. celeru, libeček, petržel a nebo česnek

**Staré brambory chutně připravíme,** když je oloupeme a nakrájíme na čtvrtky, podusíme na nakrájené slanině a cibuli a podléváme bílým vínem.

**Staré brambory můžeme také vylepšit** rozškvařenými škvarky, husím sádlem nebo česnekem a kmínem.

**Před pečením** brambor v troubě je posypeme hrubou moukou, opečou se krásně dorůžova a dokřupava. Dávejte je na předem přehřátý plech, začnou se opékat okamžitě.

**V domácnosti s kamny slupky nevyhazujeme,** ale použijeme je jako topivo. Zabraňují tvoření sazí a čistí kamna i komín.

**Namrzlé brambory** stačí dát do tepla a nechat několik dní »dýchat«. Teplem se totiž vytratí část cukru, který se v nich vytvořil. Před vařením brambory oloupejte, namočte na chvíli do teplé vody a teprve pak dejte vařit. Jakmile se začne voda vařit, brambory slijte, přelijte novou vodou a dovařte.

**Z namrzlých brambor** je logicky lepší připravovat sladší jídla, např. škubánky, šišky s mákem, taštičky s povidly apod.





**Brambora je jedním z nejcennějších darů přírody. Je jednoduchá, dostupná, výživná a už po staletí tvoří základ zdravého jídelníčku. Když ji připravíme chutně a nápaditě, můžeme si vytvářet správné stravovací návyky na celý život.“**



VÝZKUMNÝ ÚSTAV  
BRAMBORÁŘSKÝ  
HAVLÍČKŮV BROD

Děkuji za pozornost

Brambora není obyčejná příloha. Je to malý zázrak, který máme doma skoro každý den.“