

Historie brambor

Brambory byly dovezeny v 16. století z _____ do Evropy. V Evropě se nejdříve myslelo, že se jedná o okrasnou rostlinu. Teprve při _____ v 17. století byly brambory uznány jako plnohodnotná potravina.

Pěstování brambor se nadále zdokonalovalo, takže se staly neodmyslitelnou součástí našeho jídelníčku.

Existuje velmi mnoho různých _____, například bramborová kaše, zapékané brambory, brambory na slano, pečené brambory a mnoho dalších.

Ale proč jsou brambory tak plnohodnotnou potravinou pro naši _____?

Zaprvé, brambory dobře zasytí, protože jsou bohaté na _____. Kromě toho obsahují mnoho významných vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, které naše tělo potřebuje, aby zůstalo zdravé.

Většina vitamínů je ukryta pod _____ brambor, proto bychom ji měli také konzumovat.

Úkol: Doplňte následující výrazy do mezer v textu:

Výživa, uhlohydráty, pokrmy z brambor, hladomor, slupka, Jižní Amerika
(Pozor: Slovo musíte větě přizpůsobit.)

Řešení k textu - „Historie brambor“

Historie brambor

Brambory byly dovezeny v 16. století z Jižní Ameriky do Evropy. V Evropě se nejdříve myslelo, že se jedná o okrasnou rostlinu. Teprve při hladomoru v 17. století byly brambory uznány jako plnohodnotná potravinu.

Pěstování brambor se nadále zdokonalovalo, takže se staly neodmyslitelnou součástí našeho jídelníčku.

Existuje velmi mnoho různých pokrmů z brambor, například bramborová kaše, zapékané brambory, brambory na slano, pečené brambory a mnoho dalších.

Ale proč jsou brambory tak plnohodnotnou potravinou pro naši výživu?

Zprvée, brambory dobře zasytí, protože jsou bohaté na uhlohydráty. Kromě toho obsahují mnoho významných vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, které naše tělo potřebuje, aby zůstalo zdravé.

Většina vitamínů je ukryta pod slupkou brambor, proto bychom ji měli také konzumovat.