

Srednja šola za gostinstvo in turizem v Ljubljani



KROMPIR

Ljubljana, januar 2011

KAZAL	
UVOD:.....	3
ZGODOVINA KROMPIRJA:.....	5
ZGODBA.....	5
KAKO JE PRIŠEL NA NAŠE KROŽNIKE.....	6
ZDRAVILNI UČINKI:.....	8
NEGA KOŽE:.....	8
DELOVANJE MOŽGANOV:.....	8
LEDVIČNI KAMNI:.....	8
DIAREA:.....	9
ŠE NEKAJ POZITIVNIH STVARI:.....	9
UPORABA V GOSTINSTVU:.....	10
JEDI.....	10
ZANIMIVOSTI:.....	12
ZAKLJUČEK:.....	13
Naučil sem se veliko zanimivosti o krompirju, veliko sem že vedel saj doma pridelamo veliko krompirja in ostale zelenjave. Največ težav sem imel pri iskanju vrst krompirja in pri delanju tabele saj sem moral prepisovati iz interneta. Presenetilo me je to da je krompir tako zdrav saj sem ugotovil, da preprečuje nastanek veliko bolezni. O krompirju se nisem naučil kaj dosti saj sem že večinoma vedel. Mislim da je seminarska naloga nastala kar hitro saj sem jo pripravil le 3 ure. Za ustni vir sem povprašal mojega očeta saj ve veliko o njem, povedal mi je nekaj različnih vrst krompirja ter značilnosti zanje.....	13
.....	13
SEZNAM LITERATURE:.....	14
VIRI.....	14
VIRI SLIK.....	14
KAZALO.....	2
UVOD:.....	3
ZGODOVINA KROMPIRJA:.....	4
ZGODBA.....	4
KAKO JE PRIŠEL NA NAŠE KROŽNIKE.....	5
ZDRAVILNI UČINKI:.....	7
NEGA KOŽE:.....	7
DELOVANJE MOŽGANOV:.....	7
LEDVIČNI KAMNI:.....	7
DIAREA:.....	8
ŠE NEKAJ POZITIVNIH STVARI:.....	8
UPORABA V GOSTINSTVU:.....	9

JEDI.....	9
ZANIMIVOSTI:.....	10
ZAKLJUČEK:.....	11
SEZNAM LITERATURE:.....	12
VIRI.....	12
VIRI SLIK.....	12
Slika 1: Krompirjeva rastlina.....	4
Slika 2: najdemo tudi različne oblike.....	5
Slika 3: Divje vrste krompirja.....	6
Slika 4: Krompir na krožniku.....	10
Slika 5: Navaden krompir.....	11
Slika 6: Obdelovanje krompirja.....	13

UVOD:

V moji seminarski nalogi bi vam rad predstavil zdravilne učinke, različne vrste, uporabo v gostinstvu, zgodovino ter zanimivosti krompirja. Za to temo sem se odločil predvsem zato ker se v gostinstvu velikokrat uporablja, za to temo pa sem se odločil tudi zato ker doma pridelamo veliko krompirja in marsikaj vem o njem.



Slika 1: Krompirjeva rastlina

ZGODOVINA KROMPIRJA:

ZGODBA

V Evropo ga je prinesel Krištof Kolumb, kasneje drugi raziskovalci, ki so raziskovali svet in nova ozemlja. Krompir je bil prinešen v Evropo iz južne Amerike, nekje iz območja Čila in Peruja. Širil se je v notranjost postopoma iz kolonialnih držav Evrope, ki ležijo ob Atlantiku. V naše kraje je prišel v času Avstrijske monarhije, ko je vladala cesarica Marija Terezija, ki je želela poboljšati prehrano prebivalstva. Kmetje so se sprva upirali sajenju te poljščine, kasneje pa so jo sprejeli in posvojili za vsakoletno pridelavo. Danes poznamo preko 3000 vrst krompirja, bele, rumene, rožnate, rdeče barve in vodene ter mokaste strukture. Barva krompirja pravzaprav nima nobene pomembnosti pri prehrabni vrednosti krompirja, ima pa bistveno vlogo pri tem, za katere jedi je primerna ta vrsta krompirja.



Slika 2: najdemo tudi različne oblike

KAKO JE PRIŠEL NA NAŠE KROŽNIKE

Zdaj, ko je krompir tako rekoč nepogrešljivi sestavni del vsakodnevne prehrane, si težko predstavljamo, s kakšno težavo se je prebil na naše krožnike.

Načini, kako prepričati ljudi, so bili marsikje prav zabavni. Pruski kralj, Friderik Veliki, je v času strahotne lakote leta 1774 podaril vaščanom Kolberga ogromen tovor krompirja. Ti niso hoteli imeti nič z njim, vse dokler ni poslal za krompirjem še oboroženega vojaka, ki jim je v živo pokazal, da človek preživi tudi, če je krompir. Nič drugače ni bilo pri nas. Vlado Valenčič (Gospodarska in družbena zgodovina Slovencev, DZS, Ljubljana 1970) pravi, da so ga na Štajerskem poznali že sredi 18. stoletja, a ga niso upali jesti, vse dokler ni leta 1759 nizozemski industrijalec Thys postavil predilnico v Celovcu. S seboj je pripeljal nizozemske delavce, ki so sadili krompir za svojo glavno hrano. Nakupovanje krompirja ni najlažja zadeva. Izbira sort je pestra in če nismo veliki poznavalci, jih le stežka razlikujemo. Pri marsikateremu pridelovalcu lahko izbiramo med belim, rdečim in rumenim krompirjem, med zgodnjimi in poznimi sortami. Je pa tako, da so nekatere sorte primerne za pečenje, druge za solate, tretje za pire ... Zato nam največkrat nam ne ostane nič drugega, kot da prodajalca vprašamo za nasvet. Nekaterih pravil pa se lahko držimo pri vseh vrstah krompirja: če je le mogoče, se izognimo nakupu opranega krompirja v plastičnih vrečkah, ki ga ponujajo večje blagovnice. Seveda ni nikomur do tega, da bi skupaj s krompirjem kupil še gomilo zemlje, toda če vam je do dobrega okusa, raje skočite do branjevcev, ki prodajajo neopran krompir. Mladega krompirja ne kupujemo na zalogo, saj je zelo občutljiv.



Slika 3: Divje vrste krompirja

Tabela 1: Nekatere vrste krompirja

VRSTA	ZRELOST	GOMOLJ	PRIDELEK
Primura	Zelo zgodnja sorta	So izenačeni, veliki, ovalni. Kožica je gladka, rumena, meso je svetlo rumeno. Očesa so plitva	Zelo velik
Laura	Srednje zgodnja sorta	Ovalne oblike, izenačene velikosti. Kožica je gladka, atraktivne rdeče barve, meso rumeno. Očesa so plitva	Velik do zelo velik
Metro	Srednje pozna sorta	So enakomerni, podolgovato ovalni, s krem barve mesom in rumeno kožico, očesa so plitva	Velik
Desiree	Srednje pozna sorta	So veliki, podolgovato ovalni z rdečo kožico. Meso je svetlo rumeno. Globina očes je precej plitva	Velik do zelo velik
Jade	Zgodnja sorta	So podolgovati, ovalni. Kožica je rumena, prav tako meso	Dober
Actrice	Zgodnja sorta	So podolgovato ovalni, rumene barve	Zmerno dober

ZDRAVILNI UČINKI:

Krompir je ena izmed najbolj priljubljenih jedi in težko se najde človek, ki ga ne uživa. Razen seveda večine deklet, saj se vse dobro zavedamo, da je krompir zelo kaloričen. Mi dekleta rada govorimo o ločevalni dieti, ki prepoveduje uživanje krompirja skupaj z mesom, s čimer ni nič narobe. Je pa treba poudariti, da neuživanje krompirja ni najbolj pametno. Zakaj? Ker ima krompir poleg ogljikovih hidratov in kalorij še mnogo drugih lastnosti, ki so za tvoje zdravje še kako priporočljive. Naj ti jih na tem mestu razkrijemo.

NEGA KOŽE:

Vitamin C in B-kompleks ter minerali, kot so kalij, magnezij, fosfor in cink, vse naštetu je dobro za kožo. Poleg tega, da krompir vsebuje vse to, pa je sveža krompirjeva kaša skupaj z medom odlična kot obrazna maska. Pomaga celo pri zdravljenju mozoljev in drugih nepravilnosti na koži. Hkrati pa ta kaša pomaga pri hitrejšem celjenju ran in opeklin. Krompirjeva kaša oziroma že sama voda, v kateri je krompir umit, je zelo dobra za mehčanje in čiščenje kože, še posebej na komolcih, kolenih in drugje, kjer se ponavadi pojavi trda koža.

DELOVANJE MOŽGANOV:

Normalno delovanje možganov je odvisno od ravni glukoze v krvi, zaloge kisika, nekaterih podzvrsti vitamina B, nekaterih hormonov, amino kislin in maščobnih kislin (na primer omega-3 maščobnih kislin). Krompir zadosti skorajda vsem naštetim potrebam. Bogat je z ogljikovimi hidrati, s čimer ohranja normalno raven glukoze v krvi ter tako ohranja možgane aktivne. Kisik prihaja do možganov s pomočjo hemoglobina po krvi, katerega glavna sestavina je železo, ki ga krompir prav tako vsebuje. Poleg tega je krompir bogat z vitaminom B ter fosforjem in cinkom, kar je prav tako dobro za možgane.

LEDVIČNI KAMNI:

Ledvični kamni običajno nastanejo zaradi previsoke ravni urinske kisline v krvi. V takih primerih se odsvetuje pretirano uživanje proteinov, kot so na primer živalski proteini in tudi špinača, določene vrste stročnic in podobno, saj vse to povečuje raven urinske kisline v krvi. Pri tem zelo pomagata tako železo kot tudi kalcij, ki ju vsebuje krompir. Poleg tega je krompir bogat z magnezijem, ki preprečuje

nabiranje kalcija v ledvicah in drugem tkivu ter tako pomaga zdraviti ledvične kamne še preden se dobro razvijejo.

DIAREA:

Krompir je zelo primeren tudi za ljudi, ki trpijo za diarejo, saj je lahko prebavljiv, toda pretirano uživanje lahko vpliva nasprotno – torej povzroči še hujšo diarejo.

ŠE NEKAJ POZITIVNIH STVARI:

Krompirjev sok je dober za zdravljenje opeklin, težav na koži, prask, izvinov, razjed ter cist oziroma tumorjev v razvoju.



Iz

Slika 4: Krompir na krožniku

UPORABA V GOSTINSTVU:

krompirja se pripravlja na zelo različne načine lahko ga kuhamo, pečemo, cvremo, blanširamo in še mnogo drugih stvari. Krompir je na krožniku skoraj nepogrešljiv saj je zelo okusen in je odlična priloga k mnogim jedem.

JEDI

Blitva s krompirjem, Bučke s krompirjem, Krompir s porom, Krompir s skuto, Krompir s testeninami, Krompir z drobtinami in sirom, Krompir z gorgonzolo, Krompirjev golaž, Krompirjev golaž s šampinjoni, Krompirjev narastek, Krompirjev narastek, Krompirjev narastek s špinačo, Krompirjev zavitek, Krompirjeva musaka, Krompirjeva solata, Krompirjeva solata z zelenjavo, Krompirjeve kroglice, Krompirjeve pizze, Krompirjeve polovičke, Krompirjevi krogi, Krompirjevi kroketi, Krompirjevi polpeti, Zapečen krompir s sirom, Polnjeni krompirjevi ocvrtki, Krompir s sirom, Gratiniran krompir s sirom, Krompir z mascarponejem, Krompir z zeleno, Krompir po grško, Krompir z lososom, Krompirjeva solata s tunino, Zapečeni pire z ocvrto rukolo



Slika 5: Navaden krompir

ZANIMIVOSTI:

-V Šenčurju častijo krompir : V okviru 3. Praznika krompirja bodo v Šenčurju med drugim pripravili posvet o krompirju, slavnostno povorko in tekmovanje županov v praženju krompirja.

- **Društvo za priznanje praženega krompirja kot samostojne jedi** je nastalo iz hudomušne ideje na nekem sprejemu okoli novega leta 2000. V vili Podrožnik so med drugimi dobrotami jedli za prilogo pražen krompir. Razvila se je debata o tem, kako je podcenjen v primerjavi z drugimi jedmi. Tako so prvi predsednik **Jure Lenard, Aleks Leo Vest** in ostala družba sklenili, da je treba temu narediti konec in v ta namen ustanoviti društvo, ki si bo prizadevalo povečati pražen krompir v glavno jed in se zavzemati za njegov obstoj. Testiranje potencialnega članstva med ljudmi na ljubljanski tržnici, je potrdilo, da bi za tako društvo vladal velik interes. Skoraj niso naleteli na človeka, ki bi bil do praženega ravnodušen. To jim je dalo dodaten zagon, da so z idejo nadaljevali

-Izvršni direktor komisije za krompir v Washingtonu je dva meseca vsak dan pojedel 20 krompirjev in v tem času shujšal za skoraj 10 kilogramov.

Chris Voight, direktor komisije *Washington State Potato Commission*, je bil ogorčen, ko je izvedel, da želi tamkajšnji Medicinski inštitut krompir umakniti iz prehrane v šolah ter ga zamenjati z drugo zelenjavo. Odločil se je za dieto in dva meseca jedel samo krompir. Kuhani, ocvrti, pečeni, praženi, pire krompir je Voight užival vsak dan za zajtrk, kosilo in večerjo. Strokovnjakom je namreč želel dokazati, da je krompir zdrava hrana.

45-letnemu Američanu je uspelo v dveh mesecih shujšati za 9,5 kilograma, znižati stopnjo holesterola in sladkorja v krvi, za hrano pa je porabil precej manj denarja. Povedal je: *"Odlično se počutim. Imel sem miren spanec in bil sem poln energije. Ugotovili so le, da mi v telesu primanjkuje vitamina A in E."*

Voight, ki je dokazal, da je krompir zdrav in hranljiv, je še dodal: *"Po končani dieti si zdaj najraje privoščim govedino s pečenim krompirjem, pa tudi sladoled in mleko."*

ZAKLJUČEK:

Naučil sem se veliko zanimivosti o krompirju, veliko sem že vedel saj doma pridelamo veliko krompirja in ostale zelenjave. Največ težav sem imel pri iskanju vrst krompirja in pri delanju tabele saj sem moral prepisovati iz interneta. Presenetilo me je to da je krompir tako zdrav saj sem ugotovil, da preprečuje nastanek veliko bolezni. O krompirju se nisem naučil kaj dosti saj sem že večinoma vedel. Mislim da je seminarska naloga nastala kar hitro saj sem jo pripravljaj le 3 ure. Za ustni vir sem povprašal mojega očeta saj ve veliko o njem, povedal mi je nekaj različnih vrst krompirja ter značilnosti zanje.



Slika 6: Obdelovanje krompirja

SEZNAM LITERATURE:

VIRI

http://www.smrklja.si/zdravje/zdravo_zivljenje/23436

<http://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/1288/Krompir-zgodovina>

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Krompir>

<http://www.roko.si/index.php?l=prodajniprogram&pp=semenskikrompir>

<http://www.gorenjskiglas.si/novice/zanimivosti/index.php?action=clanek&id=41589>

KROMPIR. Založba UČILA: Tržič, 2009

VIRI SLIK

<http://www.kis.si/datoteke/Image/kis/SLO/POL/Sel-center-krompir/ZL-ODBIRA.JPG>

http://2.bp.blogspot.com/_OO3WMHJgJgo/S9l2jl1Qw7I/AAAAAAAAATg/qzrUsMk7PY4/s1600/Potato_heart_mutation.jpg

<http://www.proteus.si/files/image/Vsebina/73-2/Krompir.gif>

http://www.smrklja.si/zdravje/zdravo_zivljenje/23436

http://www.sveze.si/slike_blog/svezi-krompir.jpg

<http://194.249.196.220/proj07/r10/seminar2c10/polje.jpg>