

Krompir

Krompir poreklo

Vodi poreklo iz Južne Amerike, stigao je u Evropu u 16. veku posredstvom španskih moreplovaca. U početku je uzgajan kao hrana za stoku, međutim vremenom je ušao i u ljudsku ishranu. Dositej Obradović je doneo krompir u naše krajeve u vreme Prvog srpskog ustanka.

Krompir izgled

Višegodišnja zeljasta biljka, deo koji se nalazi iznad zemlje može da bude visok do 1 metra.



Beli cvet

Boja cveta varira od bele preko roza



Ljubičasti
cvet

pa do ljubičaste, cveta od juna do avgusta.



Krtola

U zemlji se nalaze krtole krompira, koje zapravo i koristimo u ljudskoj ishrani.

Krompir sastav, 100 grama krompira sadrži

Kalorija 77

Masti 0.1 gram

Zasićene masti 0 grama

Ugljeni hidrati 17 gramavlakana 2.2 grama

Šećer 0.8 grama

Proteini 2 grama

Vitamin B6 15%

Vitamin C 32%

Kalcium 1%

Gvoždje 4%

Magnezijum 5%

Krompir upotreba

Po rasprostranjenosti je četvrti po redu, na prvom mestu je kukuruz na drugom pšenica na trećem pirinač. Veoma hranljiv i može se čuvati u sirovom stanju do šest meseci van frižidera. Ljudi ga upotrebljavaju u ishrani kivanog ili pečenog. U sirovom stanju nije za jelo. Izaziva mučninu, povraćanje i temperaturu ako se konzumira sirov. Industrijskom preradom se dobija skrob koji se koristi za pravljenje lepka, alkoholnih pića i kao dodatak jelima za zgušnjavanje sosa...itd

Isprobajte recept za [Hrskavi Krompir](#)