

ZDRAVILNOST

Zaradi bogate vsebnosti vitaminov in mineralov je krompir cenjen tudi kot zdravilna rastlina. Po njegovi zaslugi je v Evropi skoraj izginila množična bolezen skorbut. Ko je postal hrana ljudstva, je ta bolezen, ki jo povzroča pomanjkanje vitamina C, občutno nazadovala. Dandanes ravno s krompirjem pridobimo največ tega vitamina. Skoraj vsa zelenjava ga sicer vsebuje, vendar ga s kuhanjem skoraj popolnoma uničimo. Pri krompirju pa se ohrani. Pri toplotni obdelavi se sicer vitamin C zmanjša na polovico, kljub temu pa ostanek vitamina zadošča za naše potrebe.

Če pijemo krompirjev sok iz surovega krompirja, bomo znatno ublažili bolečine v želodcu.

Neslan krompirjev pire vsrka odvečno želodčno kislino in jo odvaja.

Dobro se obnese tudi pri zdravljenju kroničnega zaprtja, povezanega s krči. Zjutraj pečen krompir s kavo, čez dan krompirjeve jedi v kašasti obliki. Najpozneje tretji dan se prebava uredi.

Velike količine kalija v krompirju pospešujejo izločanje vode, zato je blagodejen opešanemu srcu, ki mnogokrat povzroča otekanje.

Pri redilni kuri dodajamo krompirjevim jedem več masla ali smetane in tako na okusen način dodamo kalorije.

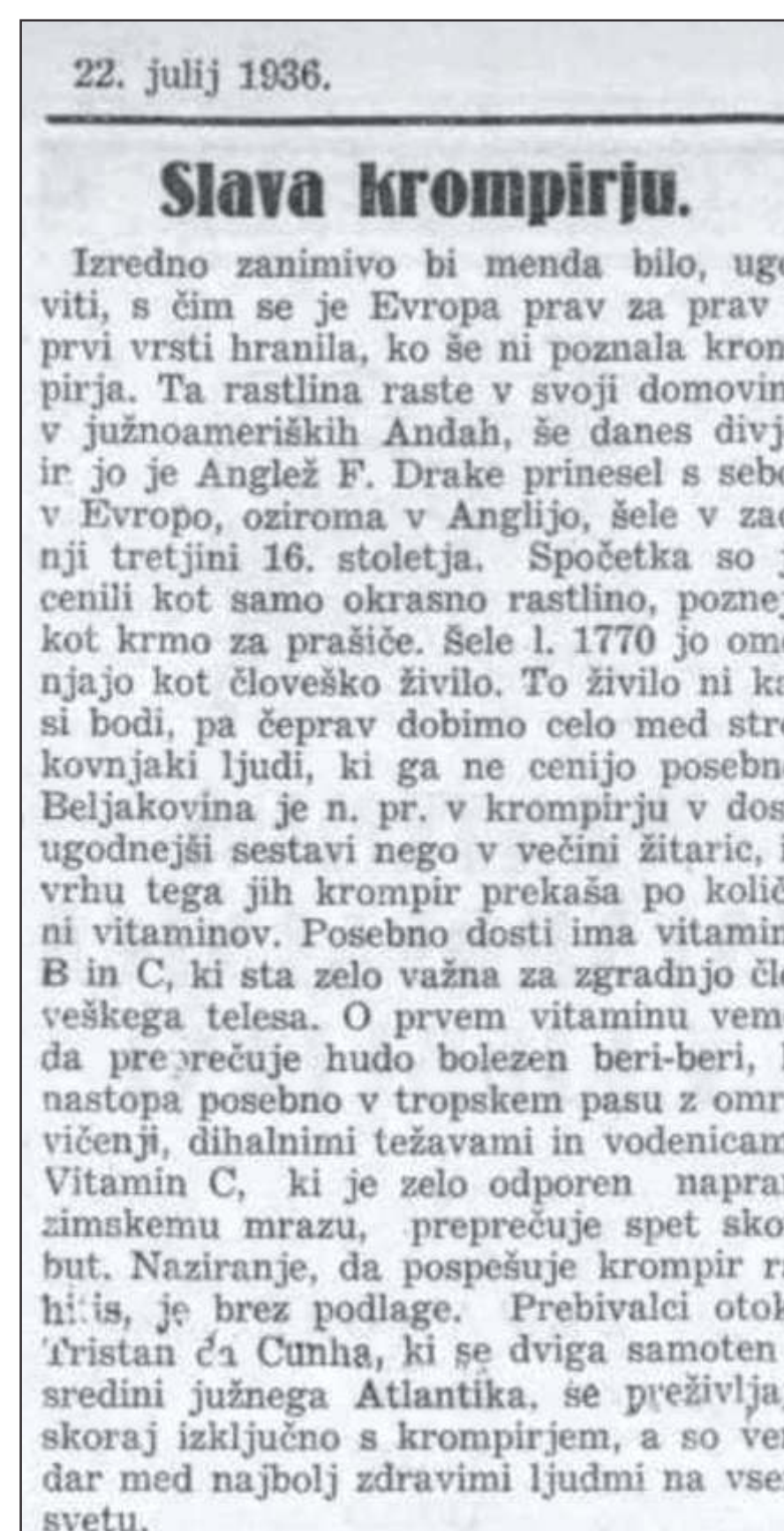
Rezine surovega krompirja so hladen obkladek, ki pomagajo zmanjšati visoko temperaturo ali glavobol.

Pri ozeblinah pomaga skuhan, topel in zmečkan krompir.

Opeklino zdravimo s presnim nastrganim krompirjem.



Vsestransko uporaben gomolj



Slovenski gospodar, 22. 7. 1936



Krompirjev sok



Rezine surovega krompirja

Pavle Zidar
Krompir

VII.
To niso sanje, da sadi
krompir
da je sredi prašne zemlje bosa
in da je nad njo žareč večer,

iz katerega izletavajo
čebele naproti,
drobne, črne, živčne pike ...
V bradi na panju potem
zapojo.

Ali slišim
njihov šum dišeči?
Vidim njo, naslonjeno na
motiko,

ko se nasmiha, kakor vse
ženske,
zame nevidni,
a zanjo vidni sreči?

Anekdota

Človeku, ki se je nenehno
bahal samo s svojimi predniki
in njihovimi deli, je Swift dejal:
"Spominjate me na krompir!"
"Na krompir?" se je začudil
ogovorjeni.
"Tako je! Tudi pri krompirju je
vse, kar je najboljše, pod
zemljo."

Ciril Kosmač Tantadruj

... Še preden sta se prerinila do Lokovčena, ki je prodajal kravje zvonce, sta trčila na Rusepatacisa. To je bil star, dolg in zelo koščen Furlan. Skoraj trideset let je služil za hlapca pri skopem kmetu, kjer so baje jedli samo repo in krompir. Furlan je že takrat, če so ga vprašali, kako je, samo zmignil z rameni in mračno prhnil: »Pha! Raus e patacis!« In ker je vedel, da ljudje ne razumejo furlansko, je takoj povedal tudi po slovensko: »Repa in krompir!« Mož ni bil nikdar preveč bistre pameti, toda zakaj se mu je zares zmešalo, ni nihče vedel. Nekega večera je kar na lepem pobesnel. Vrgel je z mize velikansko lončeno skledo repe in krompirja ter začel divje skakati, kakor bi pobijal zmaja. Zgrabili so ga, ga polili z mrzlo vodo in ga zaprli v hram. naslednje jutro mi je gospodar rekel, naj poveže culo in gre od hiše. Rusepatacis je šel v hlev, kjer je imel svoj brlog, a ni povezal cule, temveč je poiskal sekuro in začel pobijati krave in konje. Zaslišali so čudno mukanje in rezgetanje, a ko so pritekli v hlev, je bilo že skoraj vse mrtvo. Gospodar je zakričal, kakor bi mu hoteli odsekati glavo, se zgrudil na kolena in z vzdignjenimi rokami prosil hlapca, naj se ga usmili. Rusepatacis se je zaničljivo nasmehnil in odložil sekuro. Tedaj so ga zgrabili in ga nečloveško pretepli, potem pa so ga izročili orožnikom, ki so ga odgnali. Toda Rusepatacis je orožnikom in kasneje sodnikom na vsa vprašanja odgovarjal samo z zaničljivim prhanjem: »Pha! Raus e patacis, repa in krompir!« Sklenili so, da imajo opravka s ponorelim človekom, zato so ga nekaj časa držali v ječi, ko pa so zdravniki rekli, da ni nevaren, so ga poslali v domačo občino. Toda Rusepatacis ni zdržal v ravni Furlaniji. Uhajal je in se zmeraj pritepel nazaj na Tolminsko. Bil je miren, prav nič nevaren. Samo če je kdo postavil predenj repo in krompir, je pobesnel. Govoril je zelo malo. Navadno je nad vsako stvarjo samo zamahnil z roko in zaničljivo prhnil:

»Pha! Raus e patacis, repa in krompir!«

Tantadruj se je tudi njega razveselil. Skočil je predenj in mu hitro povedal, da je zdaj našel pravo.

»Pha! Raus e patacis, repa in krompir!« je prhnil Furlan.

»Tantadruj, ni repa in krompir!« se je užaljeno uprl norček. »To bo - - Ne!« je sunkovito odkimal in si spet položil roko na usta, da ne bi izdal svoje skrivnosti. »Župniku moram prej povedati!«

»Pha! Raus e patacis, repa in krompir!«

»Ti si nor!« je zagrmel vanj Luka, ki ga je do zdaj samo grdo gledal.

»Pha! Raus e patacis, repa in krompir!«

»Mir!« je zagrmel Luka. »Midva greva po zvonce pa božorno-boserna!«

»Pha! Raus e patacis, repa in krompir!« je še bolj zaničljivo prhnil Furlan, a vendar je šel z njima ...