



**KROMPIR Z
DOMAČEGA VRTA
ZA GURMANŠKE
JEDI**



**Semenarna
Ljubljana**

SEMENSKI KROMPIR PAKIRAN PO NAMENU UPORABE

*Izberite semenski krompir v
1-kilogramski embalaži (27-37 gomoljev za 3-5 m²)
in 3-kilogramski embalaži (100-115 gomoljev za 12-15 m²),
pakiran glede na namen uporabe,
ki bo ustrezal vašim gurmanskim željam.*

Pripravili smo najprimernejše sorte za vašo
najljubšo jed. Na vrtu si lahko posadite
različne sorte krompirja.



KROMPIR JE ZDRAV

Krompir vsebuje 15 % ogljikovih hidratov, od tega je večina škrob. Ta se v telesu spreminja v glukozo in naprej v energijo za delovanje organizma. A le malokdo ve, da je v krompirju tudi nekaj beljakovin, da neolupljen vsebuje precej vlaknin in da je krompir bogat z vitaminom C. 100 g pečenega krompirja vsebuje prav toliko vitamina C kot 100 g svežega jabolka.

ZGODNJI KROMPIR

Primeren za solate ali cvrtje in pečenje,
prepoznaven je po modri embalaži;

ZA CVRTJE IN PEČENJE

Embalaža je prepoznavna po rumeni barvi;

ZA KUHANJE IN PRAŽENJE

Embalaža je prepoznavna po rdeči barvi;

ZA PRIPRAVO SOLAT

Embalaža je prepoznavna po zeleni barvi;

ZA BIOLOŠKO PRIDELAVO

Embalaža je prepoznavna po rjavi barvi.



KROMPIR JE BAZIČEN

Živila pretežno beljakovinskega značaja (mleko, meso, stročnice) ustvarjajo kislost v telesu, ki botruje številnim zdravstvenim težavam. Kislost uravnamo z živili bazičnega značaja in tistimi, ki so bogata z minerali, kot so sveže in zrelo sadje ter večina zelenjave, tudi krompir. Krompir vsebuje pester izbor mineralov. Med njimi po količini izstopajo kalij, magnezij in silicij.

ZGODNJI KROMPIR

Zgodnje sorte krompirja sadimo v želji po čim hitrejši uporabi sveže zelenjave. Prednost pri sajenju zgodnjega krompirja je, da se izognemo boleznim, ki se pojavijo na krompirju.

Paziti moramo, da krompir ne pozebe, zato ga prekrijemo z agrokopreno. S prekrivanjem se tla segrejejo, s čimer pospešimo vznik krompirja in dosežemo večje pridelke. Zgodnji krompir dozori že v 60-70 dneh, kar je običajno lahko v drugi polovici maja.

Nasvet

Zaradi tanke kožice zgodnjega krompirja ni treba lupiti pred uporabo v kulinariki. Zato ohrani velik del hranilne vrednosti. Krompirju dajmo prednost pred kruhom, testeninami in (glaziranim) rižem. Njegova energijska vrednost je namreč tri- do petkrat večja.



Pakiranje:

- 1 kg vrečka
- 3 kg zaboj

ZA CVRTJE IN PEČENJE

Če boste v vrtu namenili krompirju nekoliko več prostora in če radi uživate ocvrt in pečen krompir, boste izbrali za to primerna pakiranja. Mnoge od teh sort dajo odličen pomfrit.

ZA CVRTJE IN PEČENJE POSEBEN KROMPIR

Za cvrtje in peko imamo na voljo temu primerne sorte krompirja. Koristno je tudi vedeti, da manjši kosi pri cvrtju popijejo več olja kot večji in da se v kadečem se olju sproščajo rakotvorne snovi.

Nasvet

Krompir skladiščimo v temnem prostoru, da ne pozeleni. Pozeleneli deli krompirja vsebujejo večje količine škodljivega alkaloida solanin, zato take dele gomolja pred pripravo temeljito obrežemo.



Pakiranje:

- 1 kg vrečka
- 3 kg zaboj

ZA KUHANJE IN PRAŽENJE

Vsi ljubitelji praženega krompirja si boste v vrtu lahko posadili sorte, ki so za to krompirjevo jed najprimernejše. Skupna lastnost sort je, da je po kuhanju meso rahlo vlažno, drobnozrnato in malo-moknate strukture; se ne razkuha. Iz teh sort lahko pripravimo tudi odlične pire ali cmoke.

KUHANJE KROMPIRJA

Kuhanje v vodi je blag postopek priprave hrane, vendar se pri tem v vodo sproščajo minerali in vodotopni vitamini. Zato krompirja v vodi ne namakamo, temveč ga kuhamo v večjih kosih ali celega v olupku in vodo solimo.

Nasvet

Za krompirjeve jedi načeloma velja, da so najboljšega okusa, če so pripravljene tik pred serviranjem. Krompir lahko uživamo tudi kasneje, če ga pogrejemo. Pri tem se škrob znova spremeni v prebavljivo obliko brez škode v okusu.



Pakiranje:

- 1 kg vrečka
- 3 kg zaboj

Recept Slavka Adamljeta, člana Društva za priznanje
praženega krompirja kot samostojne jedi

PRAŽEN KROMPIR PO KMEČKO

recept Slavka Adamljeta



Potrebne sestavine:

**750 g krompirja, 4 majhne čebule, 75 g mesnate slanine,
30 g margarine, 3 jajca, 3 žlice mleka, sol, poper, sladka paprika
in nastrgan mušklatni orešček, 125 g praške slanine,
2 žlici sesekljanega drobnjaka**

Krompir operemo, damo v lonec z vodo in ga kuhamo 20 do 25 minut. Nato ga odcedimo, še vročega olupimo, ohladimo in narežemo na rezine. Čebulo olupimo in sesekljam. Slanino narežemo na kocke, jo scvremo v ponvi, dodamo margarino in ko se stopi še čebulo. Dušimo tako dolgo, da čebula postekleni. Dodamo krompir in ga rjavo prepražimo. Jajca stepemo z mlekom, soljo, poprom, papriko in mušklatnim oreščkom; dodamo praško slanino (narezano na kocke) in 2 žlici drobno narezanega drobnjaka, premešamo ter zlijemo na krompir. Počakamo kakšnih 10 minut, da jajca zakrknejo.

ZA SOLATE

Ljubitelji krompirjeve solate ne boste razočarani. Za vas smo pripravili izbor sort, ki so primerne za solate. Skupna lastnost sort je, da se ne razkuhajo, saj ostanejo gomolji čvrsti in jih lahko režemo na rezine.

KROMPIRJEVA SOLATA ZA DIABETIKE

Hladen krompir je slabše prebavljiv od kuhanega, vendar se s segrevanjem škrob pretvori v znova prebavljivo obliko. Hladnega krompirja ne zavržemo; pripravljen v solati ima celo nižji glikemični indeks kot topel.

Nasvet

Odcejeno vodo od kuhanja krompirja lahko uporabimo kot osnovo za kuhanje zelenjavne juhe, saj vsebuje iz krompirja izlužene vodotopne vitamine in rudninske snovi.



Pakiranje:

- 1 kg vrečka
- 3 kg zaboj

ZA BIOLOŠKO PRIDELAVO

Za ljubitelje ekološkega vrtnarjenja in zdravega načina prehranjevanja in življenja smo pripravili šest sort semenskega krompirja. Njihova skupna lastnost je, da so zelo dobro odporne na bolezni, zato so primerne za ekološko pridelavo.

KROMPIR ZA MLADOSTNOST

Naravni antioksidant glutation preprečuje oksidacijo v telesu in s tem povezano staranje.

Telo ga ustvarja samo, a tvorba po 40. letu upade, zato ga je priporočljivo uživati s hrano.

Največ glutationa je v avokadu, beluših, orehah, čebuli in olupku kuhanega ali pečenega krompirja.

Nasvet

Škrob se nahaja v površinskem delu gomolja, beljakovine pa tik pod lupino. Zato je kuhanje krompirja v oblicah priporočljivo tudi z vidika zdrave prehrane.



Pakiranje:
- 3 kg zabojev

Krompir raste skoraj povsod po svetu. Pridelek je zelo velik in nasiten. V kulinariki je vsesplošno uporaben. Pridelava krompirja ni zelo zahtevna.

Priprava tal

Gredo namenjeno krompirju lahko predhodno že poleti zasejemo z mešanicami za zeleno gnojenje. Organska ali mineralna gnojila dodajamo ob jesenski ali spomladanski obdelavi tal.

Nakaljevanje gomoljev pred sajenjem

Krompir nakaljujemo 14-21 dni pred sajenjem v svetlem prostoru, kjer je temperatura 18-20 °C. Kalčki naj ne prerastejo 1-2 cm.

Sajenje

Krompir sadimo marca in aprila, ko se tla otoplijo nad 9 °C in ohladitev ne pričakujemo več. Vsako leto sadimo krompir na drugo gredo (kolobarimo) ter tako preprečujemo napad boleznim in škodljivcem. Sadilna razdalja naj bo 60 cm med vrstami in 40 cm v vrsti. Globina sajenja naj bo 3-6 cm. Gomoljev pred sajenjem ne režemo zaradi nevarnosti okužb.

Mešani posevki s krompirjem

Tagetes, kamilica in mrtva kopriva so rastline, ki ugodno vplivajo na rast in razvoj krompirja ter ga varujejo pred nekaterimi škodljivci.

Oskrba posevka

Ko dosežejo grmi višino 15-20 cm, krompir dognojimo in osipamo. Z osipanjem zagotovimo rastlinam boljše razmere za rast in preprečimo pozelenitev gomoljev. Priporočamo, da se grede z zgodnjimi sortami prekrijejo z agrokopreno. Pozorni moramo biti na pojav koloradskega hrošča, pri poznih sortah pa na krompirjevo plesen. Za varstvo pred škodljivci in boleznimi so nam na voljo tudi ekološki pripravki.

Pridelek

Ko se cima obarva rumeno ali rjavo, krompir izkoplujemo (čas zorenja 65-90 dni). Najbolje zjutraj, ko so gomolji ohlajeni, zemlja pa je suha. Skladiščimo ga v temnem, hladnem in zračnem prostoru.



Pripravite grede in posadite semenski krompir, ki smo ga za vas pripravili v različnih pakiranjih po namenu uporabe v kuhinji. Ko bo pridelek dozorel, boste imeli na voljo najbolj primerne sorte krompirja za ustvarjanje najljubših jedi.

SEMENSKI KROMPIR

Solanum tuberosum L.

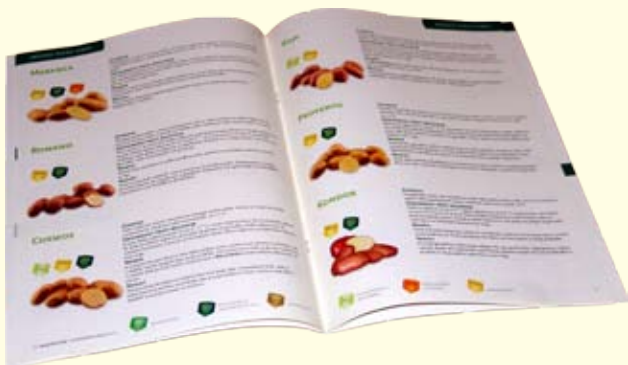
SLO
SORTA

VISOK
PRIDELEK

bio

V PONUDBI VEČ KOT 45 SORT

Semenarna Ljubljana ima že vrsto let vodilno vlogo v ponudbi semenskega krompirja na slovenskem trgu. Podrobnejše informacije o sortah semenskega krompirja, ki so na voljo tudi v večjih pakiranjih, lahko najdete v katalogu ali na spletni strani www.semenarna.si.



Semenarna Ljubljana, d. d.,
Dolenjska c. 242, 1000 Ljubljana
T: 01/ 475 92 00,
E: info@semenarna.si,
www.semenarna.si

Izdaja: Semenarna Ljubljana, d. d.,
Leto 2010, Naklada: 10.000 izvodov

