Narodni nazivi: grundbir — kesten — krompir — kornu — kompir — krtola — krtula — krumpijer — kumpir — podzemljica — rašak — zemljak — zimak.

{rokbox title=|Krumpir| }images/stories/ljekovitobilje/138-krumpir.jpg{/rokbox}
Opis biljke: gomolji krumpira su krajnja zadebljanja podzemne stabljike. Nadzemna stabljika je do prst debela, zeljasta 1/2 do 3/4 m visoka i kutasta. Listovi su nepravilno perasto razdijeljeni s jajolikim listićima i malim palistićima. Cvjetovi su - ovisno o sorti krumpira - bijele do ljubičaste boje, a smješteni su u pašticama na dugim peteljkama. Plod je žućkasto-bijelo-zelenkasta boba. Razmnožavanje krumpira vrši se samo vegetativnim putem, tj. gomoljima.

{rokbox title=|Krumpir| }images/stories/ljekovitobilje/138-krumpir2.jpg{/rokbox}
Vrijeme cvatnje: srpanj, kolovoz, a ranije sorte već u svibnju. Berba krumpira vrši se, ovisno o sorti, od kraja lipnja do listopada.

Stanište: krumpir potječe iz Amerike, te se u Evropi posve udomaćio i uspjeva gotovo na svim zemljištima. Vrlo je mnogo sorti krumpira, a neke sorte uspijevaju samo na određenim zemljištima.

Ljekoviti dio biljke: sabiru se gomolji za vrijeme berbe krumpira. Sirovi krumpir nije za uživanje, a u nezrelom stanju je škodljiv jer sadrži alkaloid solanin. Kuhani krumpir, međutim, tako je važan sastavni dio naše ishrane, da se iz nje više neda izbrisati.

Ljekovite i djelotvorne tvari: gomolj krumpira prije svega sadrži škrob, jabučnu i mliječnu kiselinu, a samo je jedan dio ugljikohidrata sadržan u obliku šećera i dekstrina. Ako se gomolj smrzne, tada stanične stijenke gomolja postaju propusne za ferment diastazu te se stvara više šećera pa smrznuti gomolj postaje slatkast. U gomolju sadržane dušične tvari sastoje se dijelom iz aminokiselina, a dijelom iz punovrijedne bjelančevine. Krumpir sadrži vitamin A koji djeluje na regeneraciju, nadalje tzv. kožni vitamin F, te obilno vitamina C. Kao biljka iz porodice pomoćnica (Solanaceae) sirovi krumpir sadrži i otrovni alkaloid solanin. Solanin se javlja u opasnijim količinama u sirovom krumpiru i u krumpiru koji klije, no on se kuhanjem razara.

Ljekovito djelovanje: krumpir zaslužuje da ga se nazove ljekovitom biljkom već zato što je pomoću njega u Evropi gotovo posve nestala masovna bolest, nazvana skorbut. Pred skorbutom u prijašnje vrijeme nisu strahovali samo pomorci, već su i kod seljačkog stanovništva endemije skorbuta bile vrlo česte. Tek masovnim širenjem kulture krumpira došlo je i do znatnog smanjenja te bolesti, koja se uglavnom svodi na pomanjkanje vitamina C. Krumpir je danas jedan od najvažnijih snabdjevača vitaminom C. Iako je taj važan vitamin sadržan u najvećem dijelu raznih vrsta povrća, on se kuhanjem povrća gotovo sasvim razara. Kod krumpira je situacija drugačija jer, iako se krumpir kuha ili peče, ipak se sadržaj vitamina C kuhanjem ili pečenjem smanjuje samo na polovinu, tako da je preostala količina vitamina C dovoljna da spriječi pojavu skorbuta.

Uz visoku hranidbenu vrijednost - otkada je u Evropi masovno proširena kultura krumpira, nestale su u potpunosti i povremene pojave gladi - i sadržaj vitamina C, koji se gotovo dnevno unosi s krumpirom u organizam, krumpir ima čitav niz primjena u liječenju pa se s punim pravom može nazvati ljekovitom biljkom. Sirovi sok od krumpira, ali ne onoga koji klije, može

znatno ublažiti bolove želuca, prije svega grčevite želučane bolove, a u lakšim slučajevima može čak i potpuno osloboditi bolova. Krumpir sadrži, slično kao i velebilje (br. 166), jednu atropinu sličnu tvar koja je u znatnom razrjeđenju sadržana u soku sirovog krumpira kao i u velebilju. Ta atropinu slična tvar omogućuje uklanjanje grčevitih bolova, ali ih ne liječi pa se prema tome djelovanje soka sirovog krumpira svodi samo na oslobađanje od bolova. Često se nesnosna žgaravica može otkloniti uzimanjem jedne male šalice soka sirovog krumpira od zrelih gomolja, ali se uzroci žgaravice time ipak ne mogu otkloniti.

Kaša krumpira (pire), naprotiv, čini kod želučanih bolesnika važan sastavni dio dijetne ishrane. Pire od krumpira, nezasoljen ili zasoljen vrlo malo, i kao dijetna hrana serviran bez luka, upija i odvodi prekomjernu želučanu kiselinu. Prekomjerna želučana kiselina (hiperaciditet) često je uzrok upalama želuca i crijeva. Te se bolesti liječe duljim uzimanjem krumpirova pirea. Prednost je ove jednostavne kure u tome, što se bolesnik tako brzo ne zasiti krumpira, jer s mlijekom, maslacem, vrhnjem, i jogurtom ne samo da raste hranidbena vrijednost krumpira, nego se bolesniku pruža i promjena u ishrani. Kod liječenja kronične začepljenosti uspješno se primjenjuju kure s krumpirom. Bolesnik ujutro dobiva pečeni krumpir s kavom, a u podne i navečer druga jela od krumpira, većinom u kašastom obliku. U pravilu dolazi treći dan do normalne i obilne stolice koja se ispražnjuje bez boli i grčeva. Veliki sadržaj kalija u krumpiru pospješuje izlučivanje vode pa se s kurom krumpira bez soli znatno normalizira preopterećeno srce. Ako su potrebne kure za debljanje, mogu se jelom od krumpira dati tijelu i veće količine masti, a da povišeno dovođenje masti pacijentu ne postane odvratno. Uz 150 g krumpira može se lako dodati 40 g maslaca i 60 g tučenog slatkog vrhnja.

Primjena u pučkoj medicini: sirove ploške krumpira daju hladan oblog koji oduzima vrućinu, bilo kod vruće glave ili kod glavobolje. Kuhani, topli i zgnječeni krumpir daje dobre obloge kod promrzlih udova i ozeblina. Škrob od krumpira primjenjuje se i za klistiranje. Oblozi od sirovog naribanog krumpira prvo su sredstvo kod opekotina.

Kod reumatičnih otečenih udova i napadaja gihta pomažu vrlo dobro tzv. kupelji od krumpira. U tu se svrhu prelije odgovarajuća količina sirovog naribanog krumpira vrućom vodom i time se kupaju bolna mjesta na tijelu.

Naročito upozorenje! Koliko god može krumpir biti koristan i ljekovit, on može biti i opasan, čak i kuhan, ako klije ili je zelen. U takvom stanju krumpir kuhanjem ne gubi solanin, koji je sadržan u povišenim količinama. Uživanje krumpira koji klija može dovesti više ili manje do teških želučanih teškoća. Istom 1-2 sata nakon uživanja nastupa teško stanje: povraćanje sa žuči obojenim sadržajem želuca, začepljenje, bezvoljnost i iscrpljenost. Bilo je slučajeva gdje je tek 8 do 9 dana nakon uživanja jako isklijalog krumpira nastupila smrt, kod pune svijesti i potpunog osjećaja bezbolnosti. Domaćice to često ne uzimaju dovoljno ozbiljno. Prema kraju zime krumpir se uvijek mora dobro pregledati, pa se može upotrebljavati samo onaj koji je u početnom klijanju i, ako se mjesta oko klica vrlo temeljito i duboko izrežu. U takvom slučaju mora se krumpir uvijek prije kuhanja oguliti.

Kod ispravnog uskladištenja krumpira tek od sredine veljače, nastaje gubitak vitamina C, tako da od toga vremena krumpir više ne može biti isključivi izvor vitamina C. Gubitak vitamina može se promišljeno nadopuniti sirovim kiselim zeljem ili voćnim sokovima. Djeca i buduće majke

moraju imati puni nadomjestak vitamina C.

