

# Chrzan Bez Tajemnic

Chrzan należy do rośliny z rodziny krzyżowych. Jego korzenie są jadalne i mają ostry smak. Chrzanu nie jemy w całości tylko trzemy i dodajemy do potraw.

## Kupowanie i przechowywanie

Należy wybierać jędrne korzenie, bez przywiedłych czy uschniętych końcówek i miękkich plam. Przechowywać do 2 tygodni w niezbyt szczelnie zamkniętej plastikowej torebce w pojemniku na warzywa w lodówce. Po przekrojeniu owinąć ściśle folią spożywczą i trzymać w lodówce nie dłużej niż 4 dni.

## Właściwości zdrowotne

Chrzan cieszy się dużym uznaniem w medycynie ludowej – ma pomagać na wiele różnych dolegliwości, począwszy od infekcji układu moczowego i kamieni nerkowych po zapalenie oskrzeli, dnę moczanową oraz bóle stawów. Spożywanie łyżeczki chrzanu wspomaga produkcję wydzieliny w nosie i zatokach, co może pomóc pozbyć się wirusów i bakterii wywołujących infekcje. Istnieje jeszcze jeden powód, aby używać tego aromatycznego, ostrego korzenia – należący do rodziny kapustowatych chrzan zawiera glukozynolany, które pomagają usuwać substancje rakotwórcze z organizmu, zanim dojdzie do uszkodzeń genetycznych.

## Wasabi

### Wasabi japonica

Nazywany także chrzanem japońskim. Wasabi to roślina wieloletnia, masywne pełzające kłacze ma ostry chrzanowy smak. Spożywa się je drobno utarte. Liście i kwiaty można dodawać do sałatek.

### Uprawa

Naturalne środowisko wasabi to zalesione dolinne tereny Japonii, dlatego należy go sadzić w cieniu, w wilgotnej ziemi z dodatkiem dużej ilości kompostu, a w lecie zapewnić chłód i wilgoć. Nie jest łatwy w uprawie.

## **Zbiory**

Zbiory kłaczy można zacząć po roku od zasadzenia. Młode liście nadają się do sałatek.

# **Sosy chrzanowe**

## **Sos chrzanowy**

Wyszorować, obrać i pokroić w kostkę korzeń chrzanu. Zmiksować z dodatkiem łyżeczki drobnego cukru, 1/4 łyżeczki gruboziarnistej soli oraz 1/2 szklanki octu. Wlać powoli jeszcze 1/4 szklanki octu, cały czas miksując. Przełożyć do wyparzonego słoika z zakrętką. Przechowywać w lodówce nie dłużej niż miesiąc.

## **Chrzan ze śmietaną**

Nałożyć do miski 6 łyżek kwaśnej śmietany, dodać łyżeczkę musztardy dijon, łyżkę posiekanego szczypiorku i 3 łyżki startego chrzanu. Wymieszać, wstawić do lodówki i wyjąć tuż przed podaniem.

## **Sos chrzanowy z jajkiem**

Szklanka gęstej śmietany, 3 jajka na twardo, 3 kopiaste łyżki chrzanu. Oddzielić żółtka od białek, białka drobno posiekać. Wymieszać śmietanę z chrzanem i żółtkami, dodać rozdrobnione białka, wymieszać. Podawać do zimnych mięs.