Chrzan – niezastąpiony w kuchni i w apteczce

Chrzan podajemy do ryby i kurczaka w galarecie oraz do wędlin, ale pewnie nigdy nie myślimy o nim jako o skutecznym leku na przeziębienie. Kiedy dotknie nas zakażenie dróg oddechowych, warto sięgnąć po tarty chrzan i przekonać się, jak doskonale ten wywołujący łzawienie oczu korzeń pomoże na zatkany nos.

Trochę historii

Chrzan uprawia się od ponad 3500 lat nie tylko ze względu na jego intensywny smak, ale i właściwości lecznicze. W XVIII wieku określono go jako Materia Medica w Farmakopei Londyńskiej, co oznaczało, że stał się oficjalnie lekiem. Stosowano go w leczeniu kaszlu, kokluszu i chrypy. Medycy przyrządzali z niego papki, które łagodziły reumatyzm, rwę kulszową, bóle twarzy, dnę i inne choroby wywołujące ból. Chrzan wykorzystywano też w celach kosmetycznych, do usuwania piegów i odświeżania cery.

Co zawiera chrzan

Chrzan zawiera glikozydy oleju gorczycowego, które nadają ostry smak kilku innym roślinom, w tym gorczycy. Wywołują one podrażnienie błon śluzowych i rozszerzenie naczyń krwionośnych. Obie te właściwości sprawiają jednak, że chrzan działa wykrztuśnie i odblokowuje zatkany nos. Chrzan działa też bakteriobójczo i przeciwwirusowo, likwiduje przekrwienie nosa, zatok i oskrzeli, dzięki czemu pomaga na zakażenia dróg oddechowych. Jego właściwości antyseptyczne i odwadniające wykorzystywane są też w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

Zdaniem naukowców

W literaturze naukowej trudno doszukać się informacji o

badaniach nad chrzanem. W jednym z niewielu, przeprowadzonym w 2007 roku, znaleziono pewne dowody na to, że produkt zawierający chrzan i rukiew wodną może zapobiegać nawrotom zakażenia pęcherza moczowego u osób, które są na nie podatne. Niestety, eksperci uznali te wnioski za mało przekonujące. Pomimo braku dowodów naukowych na zdrowotne właściwości chrzanu, ze względu na wielowiekowe używanie go w celach leczniczych niemiecka Kommission E umieściła go na liście leków ziołowych. Zaleca się stosowanie wewnętrzne na infekcje dróg oddechowych i moczowych oraz zewnętrzne, w postaci okładu, na lekkie bóle mięśni i dolegliwości towarzyszące przeziębieniu.

Porady dla kupującego

Chrzan kupiony na targu lub z własnej uprawy obieramy i trzemy (najlepiej w dobrze przewietrzanym pomieszczeniu). Wkrótce po starciu lub podgrzaniu traci nieco na ostrości. Chrzan przyrządzamy, dodając do szklanki tartego korzenia 1/2 szklanki białego octu winnego i 1/4 łyżeczki soli. Przechowujemy w zakręconym słoiku w lodówce. Również w lodówce trzymamy gotowy chrzan ze sklepu.

Dobrze wiedzieć

Wasabi to zielony „chrzan” podawany do dań kuchni japońskiej, takich jak sushi. Wyrabiany jest z korzenia wasabii japońskiej i, podobnie jak chrzan, łagodzi przekrwienie śluzówki. Przypuszczalnie jednak nawet najwięksi wielbiciele sushi nigdy nie spróbowali prawdziwego wasabi. Podawana w większości restauracji zielona przyprawa przygotowywana jest z mielonego chrzanu, mielonej gorczycy, mąki kukurydzianej i barwników spożywczych. Prawdziwe wasabi, dostępne w postaci mielonej lub pasty, jest dość drogie. Dlatego kupując je, powinniśmy uważnie przeczytać etykietę.

Fot. Shutterstock