

# **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, kokluszki 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 gorzycowego, które nadają ostry smak kilku innym roślinom, w tym gorzycy. 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 przewietrzonym 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. Przymuszczalnie 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.