

## Czy wiesz.....dlaczego warto jeść chrzan

Chrzan to warzywo, którego korzeń oferuje mnóstwo możliwości. Używany jest przede wszystkim w kuchni, jako aromatyczna i charakterystyczna w smaku przyprawa. Zastosowanie chrzanu jest jednak o wiele szersze i zaskakujące. Chrzan można wykorzystywać w ziołarstwie i medycynie, jako pomoc w walce z wieloma chorobami i osłabieniem organizmu. Właściwości chrzanu pomocne są również w kosmetologii, gdyż ma on działanie wybielające i ściągające. Chrzan, to **roślina z gatunku kapustnych, szeroko znana i uprawiana w całej Europie**, a także w niektórych miejscach w Azji, Ameryce Północnej czy Nowej Zelandii. W Europie na szeroką skalę zaczął być uprawiany w XIX w. Poznany został jednak już o wiele wcześniej, gdy zaliczany był do innego rodzaju warzyw, tj. warzuchy. Z tych powodów w polskich źródłach pisanych z XIX w. chrzan nazywany był po prostu warzucha chrzanem. Nazwa chrzanu, wywodzi się z języka celtyckiego od słów *ar* (blisko) i *more* (morze). Tłumaczenie tej nazwy nasuwa wniosek, że roślina ta miała jakieś związki z morzem. Wynika to z tego, że chrzanu używali pływający po morzu wikingowie, którzy zabierali go na swoje długie wyprawy, by dostarczał im cennych witamin. Liście chrzanu rosną do 100 cm, trzymają się na długich ogonkach i są ciemnozielone. Korzeń chrzanu jest długi, ma złotą, czasem brązową, barwę i biały środek. Warzywo ma małe, białe kwiaty. **Chrzan stosuje się przede wszystkim w kuchni, głównie jako przyprawę i dodatek do dań.** Jest dopełnieniem ogórków kiszonych – zapewnia im zapach i trwałość. Często wykorzystuje się chrzan tartym z sokiem z cytryny. Takie połączenie świetnie pasuje jako przyprawa do wędliny, sałatek czy mięsa. Chrzan dobrze jest spożywać z tłustymi daniami. Dzięki niemu organizm łatwiej je trawi, a dodatkowo przyswaja witaminy. Poza tym smak chrzanu – ostry i wyrazisty, świetnie uzupełnia delikatne dania. W kuchni chrzan można również wykorzystać do ochrony żywności przed zepsuciem. Zawiera on związki, które zabijają bakterie i grzyby. **Kolejne zastosowanie chrzanu to ziołarstwo i medycyna.** Chrzan jako korzeń pełen witamin może być wykorzystywany do poprawy naszego zdrowia – wykazuje on działanie bakteriobójcze, wspomaga trawienie, zmniejsza bóle reumatyczne oraz ma właściwości moczopędne. Dlatego stosując go wewnętrznie, można sobie pomóc w wielu dolegliwościach. Chrzan pomaga także w chorobach górnych dróg oddechowych. Dawniej chrzan drobno krojono, suszono i podawano choremu z ciepłym winem. Syrop z chrzanu ma typowo wykrztuśne działanie. Chrzan na zatoki to świetne rozwiązanie dla borykających się z zatkany nos. Zawiera duże dawki olejków eterycznych – wdychane mogą przeczyszczyć zablokowane zatoki. **Szczególnie zdrowy jest chrzan japoński, tzw. wasabi.** Zawiera dużą ilość substancji nazywanych izotiocyjanianami. Mają one silne działanie odtruwające i antyrakowe. Wasabi spożywa się najczęściej w formie pasty, jako dodatek do sushi, sashimi. Wasabi można wykorzystać też do poprawiania innych potraw. W Japonii popularne są słone przekąski z dodatkiem suszonego proszku wasabi wymieszanego z cukrem, olejem i solą. Wasabi jest bardzo drogą przyprawą i trudno dostępną ze względu na wysokie koszty uprawy tej



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

rośliny, nawet w Japonii ciężko dostać prawdziwe wasabi. Wasabi działa przeciwbakteryjne. Izotiocyjaniiny zawarte w wasabi mają właściwości przeciwbakteryjne. Wykazują działanie hamujące wzrost bakterii, m.in.: Escherichia coli i Staphylococcus aureus. Z tego względu wasabi może zapobiec np. zatruciom pokarmowym. **Liście chrzanu można stosować jako okłady zamiast maści.** Zalecane jest robienie okładów z liści chrzanu na bóle głowy czy artretyzm. Ważne, by wcześniej skórę natłuścić, a potem stosować okłady. **Chrzan pospolity w kosmetologii stosowany jest od bardzo dawna**. Kiedyś rozcierano go ze śmietaną, by rozjaśnić plamy skórne. Szczególnie popularna jest nalewka z chrzanu na piegi. Wybielające właściwości chrzanu to potężna moc tego pachnącego korzenia. Można go stosować do walki z praktycznie każdymi przebarwieniami skórnymi. Oprócz tego pielęgnuje skórę poprzez minimalizowanie zmarszczek, ma również działanie oczyszczające i regenerujące. Polecany jest zwłaszcza do skóry tłustej.

### Czytaj więcej:

[verdum.pl/chrzan-wlasciwosci-zdrowotne-lecznicze/](http://verdum.pl/chrzan-wlasciwosci-zdrowotne-lecznicze/) Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*