

---

# Chrzan

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2530 razy.

Chrzan, popularny dodatek do potraw, był już znany w starożytnym Egipcie. Jednakże prawdopodobnie jego ojczyzną jest wschodnia Europa i zachodnia Azja. Chrzan jest doskonałą przyprawą pobudzającą apetyt. Ułatwia proces trawienia i wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych.

Chrzan zawiera białko, wapń i żelazo. Znajdziemy w nim także wiele witaminy C. Jest jej cztery razy więcej niż w cytrynie i pomarańczy. W chrzanie znajdują się także bakteriobójcze fitoncydy. W medycynie ludowej chrzan stosowano do kompresów i okładów. Świeżo starty chrzan, położony na skórę i przyciśnięty bandażem bardzo rozgrzewa. Dlatego też polecany jest cierpiącym na reumatyzm i zapalenia korzonków. Aby po starciu chrzan nie ściemniał i zachował wszystkie walory odżywcze i smakowe, należy go zakwasić sokiem z cytryny. Natomiast aby chrzan nie był taki ostry należy dodać do niego trochę śmietany i cukru.

Źródło: Telegazeta TVP2