

Dziki chrzan

Jednym z pierwszych gatunków roślin, który pojawił się na nowo powstałej kwietnej łące był chrzan dziki, po łacinie *Armoracia rusticana*. Jest klasyfikowany jako gatunek ruderalny, ale ze względu na jego niezwykle wpływ na zdrowie człowieka nie można go właściwie uznać za gatunek całkowicie niepożądany. Chrzan jest spokrewniony z innymi warzywami z rodziny krzyżowych, z którymi łączy go ostry smak. W porównaniu np. z musztardą czy rzodkiewką chrzan jest jednak pod tym względem inną klasą wydajności i każdy, kto miał okazję spróbować go świeżo startego, na pewno się ze mną zgodzi. Drażniące działanie na oczy i drogi oddechowe wynika z olejków eterycznych zawierających siarkę. Zawiera jednak również szereg substancji, dla których był stosowany od czasów starożytnych w medycynie ludowej.

Chrzan jest bogatym źródłem witamin. Ze 100 gramów chrzanu nasz organizm może przyswoić do 50 mg witaminy C. Z tego powodu chrzan był używany przez żeglarzy jako trwałe źródło, w carskiej Rosji był oficjalnie podawany jako lekarstwo w postaci, która nie jest w tym państwie zaskakująca - marynowany w wódce. Ponadto chrzan zawiera karoten, szereg składników mineralnych (żelazo, magnez, wapń, potas i fosfor), a także np. substancje antybakteryjne. Z ich powodu stosowano go do leczenia zewnętrznych ran, odmrożeń i reumatyzmu, przykładając na chore miejsce tarty korzeń lub placki chrzanowe (zmieszane z mąką i tłuszczem), które następnie umożliwiały przepływ krwi, co wspomagało uśmierzanie bólu i procesy gojenia. Oprócz tego oczywiście od niepamiętnych czasów spożywano również chrzan, który ma dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i moczowy oraz leczenie dróg oddechowych.

Chrzan pojawił się na naszych szerokościach geograficznych w czasie migracji ludów wraz z plemionami Słowian, którzy przywieźli go z południowo-wschodniej Europy i zachodniej Azji znając jego lecznicze działanie. Jego nazwa pochodzi prawdopodobnie również z języka starostowiańskiego. Dziś jest uprawiany na całym świecie. Jednocześnie rośnie dziko i można go spotkać w wolnej naturze.



Zdjęcie: Google

CZ.11.4.120/0.0/0.0/20_032/0002849