

Hren - težinu zlata vrijedan



„Rotkvica vrijedi težinu olova, repa težinu srebra, a hren težinu zlata“ govori stara grčka poslovice, veličajući ovu biljku poznatu po svom vrlo ljutkastom okusu, čije su dobrobiti bile dobro znane kako starim Grcima tako i Rimljanima.

Odličan čistač organizma, jetre i krvi, regulator probave i metabolizma, diže opći imunitet pa je prava blagodat za zimske dane.

Po okusu i boji ima „brata“ poznatijeg kao wasabi. Wasabi je japanski hren koji ima okus vrlo sličan europskom hrenu. Jedina razlika je u tome što je wasabi zelene boje, a hren bijele.

Danas hren vjerojatno spada među najmanje upotrebljavane ljekovite biljke, što je u stvari prava šteta, budući da sadrži niz djelovanja povoljnih za naše zdravlje.

Povijest i porijeklo

Naziv hren koristili su stari Slaveni za grmoliku biljku čije stablo naraste do 1,2 metra s križno raspoređenim laticama. Obično raste na vlažnijim površinama. Njena prapostojbina je istočna i južna Europa, gdje se još i danas može pronaći kako raste u

svom divljem obliku. S tih prostora biljka se raširila po cijelome svijetu.

U antičko doba, hren se zajedno s mnogim ljekovitim biljkama spominje u zapisima čuvenog rimskog prirodoznanstvenika Plinija Starijeg pod imenom Armoracia.

Osim Rimljana koristili su ga i stari Grci kako bi riješili probleme vezane uz bolove u kralježnici te protiv nedostatka seksualne želje. Za vrijeme kolonijalne Amerike koristio se kao vrlo učinkovita i prirodna pasta za zube.

Ljekovitost hrena

Jedna od glavnih odlika hrena je njegov jak i ljut okus. Često se koristi u pripremi jela tijekom praznika, vjerojatno kako bi se organizam lakše očistio od teške hrane koju tada konzumiramo.

Osim što ima jak okus, hren sadrži mnoga ljekovita svojstva.

Bogat je mineralima i vitaminima, odličan detoksikator te djeluje antikancerogeno kod malignih oboljenja u jetri, debelom i tankom crijevu, jednjaku i mjehuru. Uzrok ovome je činjenica da sadrži sastojke koje inhibiraju navedene bolesti.



Ti sastojci su glikozid sinigrin i alil izotiocianat, inače suvremenoj znanosti zanimljivi zbog svog antibiotskog i antikancerogenog djelovanja. Alil izotiocianat djeluje pozitivno protiv širenja bakterija u hrani, što ga čini prirodnim konzervansom. Hren je bogat vitaminom C, vitaminom B1, B6, željezom i kalcijem, dok ćemo magnezij, fosfor i vitamin B2 naći u nešto manjim količinama.

U zimskim danima zaštitit će nas od prehlade te očistiti naše dišne puteve. Potiče probavu, rad srca i cirkulaciju, pomaže kod reume i podiže naš prirodni imunitet.

Da biste odagnali glavobolju uzmite listove hrena te ih pritisnite na bolno mjesto. Isto tako, korijen hrena nariban u obloge pomoći će vam kod ozeblina, inficiranih rana, ukočenih mišića, reumatičnih zglobova i išijasa.

Napomena: Preveliko korištenje hrena može izazvati plikove na koži. Ako imate problema sa štitnjačom i bubrežima, preporučuje se da izbjegavate korištenje ove biljke.

Hren u kulinarstvu

Hren pripada rodu kupusnjača (brokula, kupus, cvjetača, prokulica, koraba) te je osobito zanimljiv u prehrani zbog glikozida sinigrin i alil izotiocianat koji imaju antikancerogena i antibiotska svojstva.

Prehrana bogata hrenom je posebno korisna dijabetičarima, ali i onima koji konstantno osjećaju umor ili imaju usporen metabolizam.

Kod pripremanja jela sa hrenom koristi se uglavnom njegov korijen koji se može koristiti tijekom čitave godine. Korijen se uvijek riba na sitno ili reže na kolutiće, a nikad kuha, zbog toga što prilikom kuhanja nestaje eterično ulje koje on sadrži.

Da bi dobio svježinu i posebno ljut okus, korijen hrena potrebno je ostaviti da stoji u vodi 24 sata.

Nakon toga naribajte ga u vrhnje, juhu, ili bilo koje jelo po vašoj želji. Ljut i jak okus hrena pročistit će vaše sinuse i dišne puteve, bez obzira kako tešku hranu konzumirali.

Ako pak imate osjetljivu probavu te teško podnosite ljutu hranu, dodajte malo jabuke kako biste ublažili njegovu žestinu.