

Chrzan na zdrowie, ale w towarzystwie

W kuchni polskiej uznawany za przyprawę rodzimą cieszy się od wieków wielkim uznaniem. Tak jak i musztardy, nie podajemy go samego, ale zawsze w towarzystwie innych pokarmów. Dla smakoszy najważniejszy jest jego przyjemny, choć dość ostry smak, dzięki któremu potrafi urozmaicić niejedno danie. Posiada jeszcze wiele innych zalet.

Zawiera 2-3 razy więcej witaminy C niż cytryny. Jest bogaty w witaminy z grupy B, betakaroten, kwas foliowy, składniki mineralne takie jak: wapń, potas, fosfor, siarka, mangan, cynk i żelazo oraz fitoncydy tzn. substancje bakterio-, wiruso- i pleśniobójcze. Obecność chrzanu w diecie znacząco poprawia strawność pokarmów, nasila wydzielanie soków trawiennych i zapobiega pojawianiu się takich objawów jak wzdęcie czy zgaga. Działa moczopędnie i, co bardzo ważne, wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Badania dowodzą, że znajdujące się w chrzanie glukozytolany prowadzą do hamowania podziałów komórek nowotworowych, a także do przyspieszania śmierci komórek zawierających uszkodzone DNA. Systematyczne spożywanie chrzanu ogranicza więc prawdopodobieństwo pojawienia się raka pęcherza moczowego, płuc, przetyku i prostaty. Jadamy go w duecie z buraczkami, gołonką, boczkiem, ozorkami czy też jako przyprawę do grzanej kiełbasy. Nasza propozycja to sprawdzony sposób na połączenie smaku chrzanowego i aromatu soczystej wieprzowiny z delikatnością owsianych kluseczek.

Zrazy wieprzowe zawijane z chrzanem

Składniki: 70 dag wieprzowiny z szynki, schabu lub chudej karkówki, 8 cienkich plasterków boczku wędzonego lub wędzonej stoniny, 2 małe ogórki konserwowe, kilkucentymetrowa laska chrzanu pokrojonego w słupki albo 3-4 łyżki świeżo utartego, czubata łyżka bułki tartej, łyżka masła, surowe żółtko, sól, pieprz, majeranek, listek laurowy, 2-3 ziarna ziela angielskiego, 2 średnie cebule, ½ szklanki bulionu, oliwa z oliwek do smażenia, łyżka gęstej śmietany

- Wychłodzone, umyte, osuszone mięso kroimy w poprzek włókien na cienkie plastry, każdy rozbijamy tłuczkiem zwilżonym zimną wodą, delikatnie oprószamy przyprawami, odstawiamy w chłodne miejsce.
- Przyrządzamy farsz: cebule obieramy, jedną drobno siekamy, a drugą kroimy w plastry. Na suchej patelni rumienimy bułkę tartą i mieszamy z łyżką masła, zdejmujemy z ognia. Dodajemy drobno posiekaną cebulę, starty chrzan, starte ogórki konserwowe, wbijamy żółtko. Całość dokładnie mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem (masa powinna być dość gęsta).

- Tak przygotowany farsz nakładamy na plastry mięsa, po czy starannie związujemy – najpierw boki składamy do środka, potem całość rolujemy. Każdą roladkę owijamy dwoma plasterkami boczku wędzonego lub stoninki wędzonej i spinamy metalową szpilką.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, na silnym ogniu rumienimy zrazy ze wszystkich stron, przekładamy do rondla z grubym dnem. Na tym samym tłuszczu przesmażamy cebulę pokrojoną w plastry, dokładamy do mięsa. Zalewamy bulionem, dodajemy ziele angielskie i listek laurowy, dusimy pod przykryciem do miękkości. Gdy trzeba, podczas duszenia uzupełniamy wyparowaną wodę. Wytworzony sos zabelamy śmietaną.

Danie wspaniale komponuje się z kluseczkami np. z płatków owsianych lub ugotowaną na sypko kaszą oraz ćwikłą z chrzanem.



Kluski z płatków owsianych

Składniki: 20 dag płatków owsianych, szklanka wody, szklanka mleka, łyżka oleju, 2 jajka, 5 łyżek mąki krupczatki, sól

- Płatki owsiane zalewamy szklanką wody, mieszamy i pozostawiamy do napęcznienia.
- Gotujemy mleko, dodajemy łyżkę oleju, odrobinę soli oraz napęczniałe płatki i mieszając, podgotowujemy

na bardzo gęstą papkę. Do lekko przestudzonych płatków dodajemy jajka, mąkę i wyrabiamy na puszystą masę.

- Za pomocą łyżki formujemy kluski, wrzucamy na osolony wrzątek, gotujemy do wypłynięcia. Serwujemy polane dowolnym sosem np. pieczeniowym lub roztopionym masłem z podsmażoną cebulką.

Ćwikła z chrzanem

Składniki: 6 buraków o zbliżonej wielkości (najlepiej odmiany o podziemnych korzeniach, bo są słodsze), dorodny korzeń chrzanu, nieduże winne jabłko, sól, cukier, sok z cytryny lub ocet jabłkowy do smaku

- Buraki dokładnie myjemy, zawijamy w folię aluminiową, układamy na blasze lub w naczyniu żaroodpornym i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Pieczemy do miękkości przez około 2 godziny, studzimy.

- Po całkowitym wystudzeniu obieramy ze skórki. Obierany korzeń chrzanu oraz buraki i jabłko ścieramy na tarce jarzynowej z małymi oczkami. Całość mieszamy, doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą i cukrem. Naczynie przykrywamy i wstawiamy do lodówki, pozostawiamy na kilka godzin, by smaki się potężyły.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*