

Hren

Autor Agro Servis
Ponedjeljak, 05 Januar 2015 00:00



Hren, osim što je nezaobilazan sastojak gurmanske trpeze, odličan je čistač organizma, ubrzava metabolizam, jača libido, suzbija prehladu i za organizam čini još mnogo toga korisnog.

Stoga, neophodno ga je što prije početi konzumirati kao hranu, preventivu, ali i lijek.

Hren potiče iz jugoistočne Evrope i zapadne Azije. Upotrebljava se u prehrani, kao začin i dodatak jelima, a u narodnoj medicini u medicinske svrhe. Još 1500. godina p.n.e. Grci su ga koristili za ublažavanje bolova u leđima i kao moćan afrodisijak. Iz tih dana vrijedi i izreka: Rotkvica vrijedi težinu olova, repa težinu srebra, a hren težinu zlata.

Može narasti do 90 cm

Hren (lat. *Armoracia rusticana*) je višegodišnja biljka zelenog lišća, bijelog korijena i ljutog okusa. Raste samoniklo, ali se gaji i kao povrtlarska biljka. Listovi hrena su nalik kašiki koji su na krajevima malo valoviti. Hren izraste i do 90 cm visoko.



U prehrani se najčešće upotrebljava korijen hrena, ali izuzetno su ukusni i pomalo pikantni mladi listovi biljke. Svjež korijen se vadi iz zemlje od juna do novembra, dok se list bere od maja do oktobra.

Premda se pikantni mladi listovi biljke, bogati vitaminom C, karotenom i klorofilom, mogu upotrebljavati u salatama, u prehrani se najčešće upotrebljava ljuti korijen hrena. Korijen hrena ima vrlo oštar miris, jer sadrži eterično ulje gorušice. Zato ga domaćice često upotrebljavaju za začinjavanje blagih jela, jer im daje oštrij ukus.

Čisti organizam, ubrzava metabolizam, otklanja umor

Neizostavan je dodatak raznim jelima, posebno uz masnu hranu jer pomaže da se lakše svari. Hren čisti organizam, ubrzava metabolizam, otklanja umor, pa se najviše preporučuje dijabetičarima. Podstiče razmnožavanje i razvoj korisnih bakterija u crijevima.



Hren je visokovrijedna namirnica zbog nutrijenata koje sadrži, kao i zbog sastojaka koji djeluju kao prirodni antibiotici. Odličan je izvor vitamina C i kalija; dobar je izvor vitamina B1, vitamina B6, željeza i kalcija; dok je osrednji izvor vitamina B2, magnezija i fosfora.

Sastojci hrena, koliko je utvrđeno, spriječavaju razmnožavanje bakterija, imaju umirujuće djelovanje na dišne organe i puteve, olakšavaju kašalj i izbacivanje sluzi iz dišnih puteva. Hren olakšava tegobe od katara ždrijela, bronhija i pluća, kao i upale krajnika.

Najviše tražen u vrijeme prehlada

Pomaže ublažavanju tegoba kod oboljenja od reume i gihta, pospješuje rad bubrega i mokraćnih kanala i korisno djeluje na želučano-crijevni trakt, uključujući jetru i gušteraču, te uspješno djeluje na peristaltiku crijeva, kada probava stvara određene tegobe; dobar je za pročišćavanje organizma.

Hren

Autor Agro Servis
Ponedjeljak, 05 Januar 2015 00:00



Sok od hrena uništava bakterije dizenterije, salmonele, tuberkuloze, kao i mnoge gljivice koje parazitiraju na čovjeku i biljkama. Poboljšava funkciju organa za varenje tako što stimulira lučenje želučanih i crijevnih sokova, žuči i enzima iz pankreasa. Hren podstiče i rad jetre, potiče rad srca i cirkulaciju, a usto, odličan je diuretik, te pomaže kod reumatizma.

Ipak, hren je najviše tražen u vrijeme prehlada. Dokazano je da arome koje se nalaze hrenu najviše pomažu u borbi protiv prehlade. Ljute supstance hrena su se pokazale kao jako efikasne kod upale grla. U hrenu se nalazi i ulje senfa, koji dokazano djeluju protiv bakterija, virusa i gljivica koje prouzrokuju bolesti disajnih i mokraćnih puteva. Ova ljuta ulja stimuliraju imuni sistem da se bori protiv parazita koji izazivaju bolest.

Kod prehlade se može koristiti nariban, kuhan u mlijeku ili pomiješan s medom. Hren i med uzimani duže vrijeme pospješuju rad svih žlijezda s unutarnjim lučenjem i razmjenu tvari.

Oprezno s hrenom

S hrenom trebate biti i pažljivi. Više od 80 ml soka korijena hrena može izazvati povraćanje, a već 15 do 20 ml sjemena hrena kuhanog u vodi može uzrokovati dijareju i povraćanje. Treba biti oprezan i sa korištenjem tinktura, naročito kada je riječ o svježim ranama. Savjet više: osobe alergične na luk trebalo bi da izbjegavaju i hren.

Hren

Autor Agro Servis

Ponedjeljak, 05 Januar 2015 00:00



[Foto fotografija](#)