

22 Marzo 2019

Quando il rafano diventa Salsa Cren

Dal sapore deciso, piccante e balsamico, questa sorta di wasabi all'europea è ideale per accompagnare arrosti, bolliti e uova, ma anche antipasti a base di prosciutto come vuole la tradizione friulana



Friuli Venezia Giulia

La **salsa cren** è una crema a base di radice di rafano e aceto. Il sapore è deciso, piccante e balsamico tanto da meritarsi la fama di **wasabi d'occidente**. Le origini affondano nell'Europa dell'est, ma questa salsa per palati forti appartiene da tempi antichi anche alla cucina tipica di diverse regioni d'Italia. Tra queste il **Friuli Venezia Giulia**, dove il cren si gusta anche con antipasti a base di pane e prosciutto cotto. Si tratta di una specialità molto apprezzata anche all'estero, soprattutto in paesi come Austria e Ungheria, ma anche in Germania, dove si accompagna alle salsicce.

Il cren è infatti ottimo per arricchire piatti a base di carne: arrosti, bolliti, grigliate, pesce e pietanze con uova come vuole la tradizione italiana. La ricetta base del cren è preparata utilizzando il **rafano**, pianta erbacea nota anche come **barbaforte** e dal nome scientifico di *Armoracia rusticana*. Le sue bianche radici, di forma cilindrica e allungata, vengono sminuzzate e combinate di norma con pane (mollica o pan grattato) e aceto, ma la preparazione varia a seconda delle numerose tradizioni regionali.

Il sapore del cren ricorda quello della nota crema giapponese wasabi ed è perfetto per aggiungere un tocco di carattere a piatti leggeri o strutturati. Ecco perché, accanto agli usi tipici, questa salsa si sta ritagliando spazio anche tra le sperimentazioni degli chef. Una tendenza che ha riportato sulla scena le virtù del rafano, pianta spontanea e molto diffusa che in passato ha però rischiato di cadere nell'oblio. Come riporta [La Cucina Italiana](#) [1], il sapore pungente e piccante delle sue radici è dovuto alla presenza di sinigrina, olio dalle **proprietà antibatteriche** che contribuisce a renderlo un antibiotico naturale. Inoltre, le **virtù balsamiche** del cren, che si affiancano a quelle digestive e diuretiche, lo rendono utile per combattere i malanni invernali e liberare le vie respiratorie.

[1] <https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/rafano-cosa-e-e-come-si-utilizza/>