

DER KREN (ARMORACIA RUSTICANA)**Scharfes** aus der Erde

KATHARINA EDER Meerrettich, Kren, Bauernsenf, Rachenputzer und wie auch immer noch diese Pflanze mit der scharfen weißen Wurzel genannt wird, ist heute mein Thema. Der Kren ist eine aus dem Bauerngarten verwilderte Pflanze, denn ursprünglich kommt er aus Südeuropa und gedeiht gerne am Meer, wie bei seinem Hauptnamen zu hören ist. Bei uns liebt er tiefgründigen, lehmigen Boden. Im Frühjahr treiben bis zu 60 cm lange und 20 cm breite Blätter aus, die gekerbt und leicht gewellt sind. Blütezeit ist Juni/Juli. Der Kren hat in den letzten 30 Jahren einen höheren gesundheitlichen Stellenwert bekommen, denn man hat einen antibiotisch wirksamen Inhaltsstoff entdeckt. Dieser hilft bei Bronchitis, Entzündungen der Niere und der ableitenden Harnwege. Die Anwendung findet hier mit Honig statt, indem man zu gleichen Teilen fein geriebenen Kren mit Honig vermischt. Zwei- bis dreimal täglich nimmt man einen Teelöffel voll. Auch bei Rheuma, Gicht, Nerven- und Kopfschmerzen hat er durch Hautreizung eine Wirkung. Für dies reibt und quetscht man den Kren zu Brei, gibt ihn auf eine Stoffwindel und legt den Umschlag auf die

betroffene Stelle. Für die Kopfschmerzen legt man den Brei umschlag auf den Nacken. Die Anwendung dauert nicht länger als zehn Minuten bzw. so lange, bis es zu brennen anfängt. Hier ist Achtung geboten! Ein Zuviel an Kren kann Verbrennungen auf der Haut verursachen und zu Überreizungen der Schleimhäute führen, das betrifft auch den Magen. Für Kinder unter vier Jahren ist die Anwendung von Kren untersagt. Generell finde ich soll bei Kindern unter 14 Jahren keine Anwendung mit Kren erfolgen.

www.kräuterschnecken.at



FRISCH GEGRABEN: Die Wurzel wird am besten mit einer Gabel gegraben, von September bis Februar. Foto: Eder



KATHARINA EDER
Müller-Schachern
Nußdorf

naturzeit

Brennt wie Feuer

Kindheitserinnerungen weckt in mir der „Kree“ – so wird er bei uns zu Hause genannt, und in meinem Elternhaus war er hochgelobt. Doch schon das Riechen an frisch geriebenem Kren hat mir Tränen in die Augen getrieben. Heute esse ich ihn gern, solange er mir nicht den Atem vor lauter scharf nimmt. Erfahrungsgemäß sind die schmalen, jüngeren Wurzeln und -teile weniger scharf im Geschmack als die richtig dicken, alten Wurzeln. Das Aroma ist aber gleich gut. Um eine Wurzel zu ernten, nimmt man am besten eine Grabgabel oder einen Ampferzieher. Erntezeit ist von September bis Februar, also in den Monaten die mit einem „r“ enden. Zum Lagern die Wurzel waschen, trocknen, in ein Gefriersackerl einschließen und in den Kühlschrank legen und bei Gebrauch verwenden. Oder im dunklen Keller in einen feuchten Sand eingraben. Prinzipiell kann man den Kren zu jedem pikanten Gericht frisch dazureiben und macht es dadurch leichter verdaulich. Wichtig ist, dass er erst nach dem Kochvorgang erst auf den Teller kommt, sonst verliert er sein ganzes Aroma.