



Alleskönner Kren/ Meerrettich

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Heute ist wieder einmal eine wilde, heimische Zauberpflanze mein Gast. Der Kren ist jedenfalls eine Pflanze, die man sehr universell einsetzen kann. Trotzdem würde ich ihn nur in sehr großen Gärten anbauen, weil er sich gern vermehrt und Platz braucht. In meiner Umgebung wächst er sowieso wild und ist gut an den großen Blättern zu erkennen. Bis zum ersten Frost wird er gestochen. Ein guter Spaten und ordentliche „Muckis“ sind dabei von Vorteil.

Die frischen Krenwurzeln werden dann am besten mit der Erde dran - denn da stecken wichtige Bakterien für eine lange Haltbarkeit drin - in feuchten Sand eingeschlagen. Auch gekaufter Kren ist in feuchten Tüchern im Kühlschrank einige Zeit gut haltbar.

Kren als Heilmittel

Stellen Sie sich vor: Krenwurzeln enthalten viel mehr Vitamin C als beispielsweise eine Zitrone. Somit kann er bestens vor Viren und Bakterien schützen.

Frisch gerieben löst allein schon der Duft sämtliche Verspannungen. Bei Schnupfen und Erkältungen genügt eine kleine Schale mit frischem Kren am Nachttisch. Ich greife auch gerne auf Oma´s Rezept - das gute, alte Krenkettchen - zurück, das beim Schlafen getragen wird, um die Nase frei zu halten.

Vermischt mit Topfen, Erdäpfel oder Apfel, sind die scharfen Senföle auch für die Haut gut verträglich. Das heißt, die geriebene Wurzel kann sowohl bei Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen als auch als wohltuende Auflage oder Umschlag verwendet werden. Das Beste am Kren ist, dass man zwischen kulinarischen und heilkräftigen Rezepten fast keinen Unterschied machen muss.

Rezept „Apfelkren“ und „Anti-Schnupfen-Aufstrich“

Der ist schnell zubereitet: Zuerst den geschälten Kren reiben und dann den geschälten Apfel. Beides vermischen und mit einem Schuss Essig, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken.

Den Apfelkren kann ich zum Beispiel mit Frischkäse veredeln. So passt der „**Anti-Schnupfen-Aufstrich**“ gut auf Brot und Ofenkartoffeln und schmeckt auch Kindern. Gleichzeitig kann der Brei als Auflage auf der Brust bei Husten besonders guttun.

Kren mit gestampften Erdäpfeln und gerösteten Zwiebeln passt gut zur Blunze, und ist aber auch bei Kreuzschmerzen sehr wohltuend. Mit geriebenem Kürbis und Hanfsamen aufgepeppt, kann man die Masse dann als Laibchen in Öl herausbraten.