

Kren (*Armoracia rusticana*)



© pixabay

Kren ist eine der ältesten Kulturpflanzen, sogar in der Antike schätzte man ihn schon und Hildegard von Bingen lobte im 12. Jahrhundert die scharfe Wurzel für ihre Heilwirkung. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Osteuropa, worauf auch ihr Name zurückgeführt wird: „Krenas“ stammt aus dem Slawischen und bedeutet „weinen“. Wer jemals Kren gerieben hat, wird bestätigen, dass es hier einen engen Zusammenhang gibt!

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wird dem Meerrettich, wie er in Deutschland auch genannt wird, antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Er wirkt schleim- und krampflösend, wärmend, fördert die Durchblutung und reguliert die Darmflora.

Kurzbeschreibung: Der Kren gehört zur Familie der Kreuzblütler. Er erreicht eine Höhe bis zu 125 cm, seine herzförmigen und gekerbten Grundblätter werden bis zu 100 cm lang. Die unteren Stängelblätter sind einförmig-lanzettlich und gekerbt, die oberen länglich. Die von Mai – Juli erscheinenden Blüten sind weiß. Er hat eine lange, gelblich-graue Wurzel mit scharf-würzigem Geschmack und Geruch. Als Standort bevorzugt er feuchte, schattige Gärten, Wiesen oder Weg- und Waldränder.

Verwendete Pflanzenteile: frische Wurzel

Wirkstoffe: Vitamin A, B1, B2, C, Calcium, Kalium, Magnesium, Niacin, Eisen, Kupfer, Germanium, Selen, Natrium, Phosphor, Schwefel, Ätherische Öle, Asparagin, Glutamin, Alluxorbase, Oxydase, Peroxydase, Enzym Hyrosin. Seine Hauptwirkstoffe sind die Senföle Sinigrin und Allyl, die ihm

antibiotische Wirkung verleihen. Aber auch der Gehalt an Vitamin C ist beachtlich, er übertrifft sogar jenen der Zitrone.

Detaillierte Verwendungshinweise gibt's z.B. bei www.teh.at

[Zurück](#)