



Kren (Meerrettich)

„Mit meiner Schärfe kann ich auch deine Klarheit schärfen. Alle Zweifel werden weggepusht und du weißt, wer du bist!“



Im März bietet es sich aus mehreren Gründen besonders an, den Kren auf die Bühne zu holen. Im März oder April feiern wir Ostern. Und Osterjause ohne Kren geht ja einfach gar nicht!

Auch die vielen anderen wilden Kräuter für den körperlichen Frühjahrsputz spielen jetzt eine besondere Rolle. Und um diese Zeit des Jahres sind unsere Vorräte an Vitamin D auch im Idealfall einer guten Grundversorgung schon ziemlich verbraucht. Das Immunsystem kann also kräftige Unterstützung gut gebrauchen!

Und damit kann der Kren wahrlich dienen: antibakteriell (keimhemmende) wirksame Senföle, Vitamin C, Mineralstoffe, Bitterstoffe, Aminosäuren usw.! Senföle sind in den meisten Kreuzblütlern vorhanden, besonders reichhaltig auch im Senf, in der Brunnen-, Barbara- und Kapuzinerkresse. Sie sind sehr wichtig für die Reinigungsprozesse in Zellen und Organen, besonders um diese Jahreszeit.

Wir können Kren mehrfach nützen. Einfach essen natürlich. Probiert einmal Rote Rüben als Gemüse oder Suppe mit einer Kren-Obers-Sauce! Statt Schlagobers kann man auch aus geschälten Hanfsamen oder Cashewnüssen mit Wasser im Standmixer eine Sahne mixen und am Schluss den frisch geriebenen Kren einmal mit mixen. Das schmeckt sehr, sehr gut, etwas Salz gehört natürlich auch dazu. Wer Krenpflanzen im Garten oder in der Umgebung hat, kann etwas später im Jahr eine weitere Delikatesse genießen: Krenblüten! Fein gehackt in einen Aufstrich. Oder in Frischkäsebällchen, die dann am Schluss in frischen Löwenzahnblütenblättern, Gundelreben-Blüten, persischem Ehrenpreis... gewälzt werden. Das Auge isst definitiv mit!

Wer keine Krenblüten hat - es geht natürlich auch mit der geriebenen Wurzel - ist nur viel schärfer!

Als Vorrat für den Winter hat es sich sehr bewährt, aus der frisch geriebenen Krenwurzel eine Tinktur in 40%-igem Alkohol herzustellen. Entweder allein oder zusammengemischt, etwa mit Kapuzinerkresse-, Sonnenhut-, Melissen- und Storchschnabeltinktur!

So ausgerüstet sind wir gut auf die nächste Erkältungssaison vorbereitet!