

Ing. Helmut Pelzmann

Die Heilpflanze
des Jahres 2021:

Der Kren

Eine vom Vorstand des Vereines NHV Theophrastus (Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e.V.) berufene Jury hat den Kren (Meerrettich) zur Heilpflanze des Jahres 2021 gekürt.

Kren gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*) und nennt sich botanisch *Armoracia rusticana* P. Gaertn., B. Mey. et Scherb., syn. *A. lapa-thifolia*, *Cochlearia armoracia*. Sonstige Bezeichnungen sind Meerrettich (in Deutschland), Bauernsenf, Fleischkraut, Kree, Krien, Mährrettich, Pferderettich, Waldrettich und andere. Das Wort Kren kommt aus dem Slawischen und bedeutet „weinen“.

Die ausdauernde, jedoch feldmäßig nur einjährig kultivierte Pflanze, hat eine starke zylindrische Wurzel mit mehreren Vegetationskegeln (mehrköpfig) und kommt in der Natur nur als Kulturflüchtling, z.B. bei aufgelassenen Hausgärten, vor. Die Blätter sind groß, langgestielt und haben gekerbte, glänzende Blattspreiten. Aus der Mitte der Blattrosette schießt später der Blütenstängel empor (nicht bei professioneller Kultur), wird bis 150 cm hoch und ist verzweigt. Die Blüte ist weiß und duftet. Der Samen sitzt in einer bauchig-elliptischen Schote, ist aber steril. In Kulturanbau werden im Frühjahr die sogenannten Fehser (30 cm lange Seitenwurzel) ausgelegt und im Herbst oder darauf folgenden Frühjahr als Krenstangen geerntet.



Um den Kren als Heilpflanze anzusprechen, sind die in der Wurzel enthaltenen Senfölglykoside Sinigrin (0,17 bis 0,24 % in der Frischmasse) und Glucocinasturtiin (0,1 %) zu erwähnen. Daneben ist auch ein Allyl-Senfol vorhanden, dessen Dämpfe beim Zerreiben die bekannte Reizwirkung auf Nase und Augen ausüben. Antibiotisch, entzündungshemmend, bakterizid und antiviral wirkende Inhaltsstoffe werden in Präparaten verwendet, die Infektionen der Niere und der ableitenden Harnwege mindern sowie bei Bronchitis helfen. Kren wird auch als Penicillin des Gartens bezeichnet. Weiters sind hohe Vitamin C-Gehalte (über 100 mg je 100 Gramm Frischmasse), ätherisches Meerrettich-Öl (Akari-zid, fungizid und insektizid wirksam) und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Kalzium zu erwähnen. In der Homöopathie wird aus frischen Wurzeln eine Essenz bereitet. In der Volksmedizin ist Kren als Hustenmittel geläufig, fein gerieben, in gleichen Teilen mit Zucker oder Honig. In der Tierfütterung (Schweine, Geflügel) wird Krenpulver als natürliches Antibiotikum eingesetzt.

Frisch geriebener Kren ist ein beliebtes Gewürz für Fleisch- und Fischgerichte, kalten Bra-

ten, Geselchtem und Würstel und für die Zubereitung pikanter Saucen (Apfelkren, Semmelkren). Die seit einiger Zeit angebotenen Gläser mit frisch geriebenem Kren erleichtern die Verwendung in der Küche, z.B. Rote Rüben-Salat, Kartoffel-Püree.

Die Steiermark ist ein traditionelles Krenland, neben Deutschland, Ungarn, Serbien und Polen. Die steirische Anbaufläche, speziell in der Südoststeiermark, liegt bei über 300 ha, meist im Vertragsanbau für die Konservenerzeuger oder Gemüsegroßhändler. Eine große Anerkennung erfuhr der steirische Kren mit der Verleihung des EU-Qualitätssiegels, „g.g.A.“, geschützte geografische Angabe. Der ehemalige Geschäftsführer des Obst-, Wein- und Gartenbau-Vereines und Leiter der Gartenbau-Abteilung der Landwirtschaftskammer, Dipl.-Ing. Josef Weber, hat seinerzeit maßgeblich beim EU-Anerkennungsverfahren mitgewirkt. Auf jedem Produkt wo „Steirischer Kren g.g.A.“ draufsteht, muss steirischer Kren drinnen sein. Er wird für seine besondere Schärfe geschätzt, Klima und schwere, tiefgründige Lehmböden sorgen dafür.

Im Hausgarten ist ein professioneller Anbau mit jährlich

waagrecht Fehserlegen über Krenheben im Juni (Abschneiden der Seitenwurzeln) und Ausgraben im Herbst nicht üblich, soll auch nicht näher erläutert werden. Der Volksmund sagt, der Kren will jeden Tag seinen Herrn sehen. Das Besorgen der Krenwurzeln für die Osterjause geschieht am Bauernmarkt oder im Geschäft. Bestenfalls steht im Garten schon ewig irgendwo ein Krenfleck (von der Großmutter), aus dem senkrecht stehende Wurzeln gegraben werden.

Übrigens, in Mettersdorf am Saßbach gibt es einen Kren-Erlebnisweg (6 km) mit informativen Schautafeln, einen Ausflug wert, in Verbindung mit dem Sagenweg um den Sarossa-Bauern!

Quellen:

Dachler M., Pelzmann H., *Arznei- und Gewürzpflanzen*, München, 2017

Pahlow M., *Das große Buch der Heilpflanzen*, München, 1993

Teuscher E., *Gewürze und Küchenkräuter*, Stuttgart, 2018