



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
23.10.2022

Kren / Meerrettich

Das Beste am Kren ist, dass man zwischen kulinarischen und heilkräftigen Rezepten fast keinen Unterschied machen muss.

Apfelkren

*Kren
Apfel
Essig
Zucker
Zitrone
ev. Frischkäse*

Kren schälen, reiben und mit einem geschälten und gerissenen Apfel vermengen. Mit einem Schuss Essig, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken.

Den Apfelkren kann man 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 gut tun.

Krenwurzeln enthalten viel mehr Vitamin C als beispielsweise Zitronen. Somit kann er bestens vor Viren und Bakterien schützen.

Frisch gerieben löst allein schon der Duft sämtliche Verspannungen.

- ➔ *Bei Schupfen und Erkältungen genügt eine kleine Schale mit frischem Kren am Nachttisch.*
- ➔ *Ich greife auch gerne auf Omas 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.*
- ➔ *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 als Laibchen in Öl herausbraten.*