

## KREN

**Wissenschaftlicher Name:** *Armoracia rusticana*

**Pflanzenfamilie:** *Brassicaceae* (Kreuzblütengewächse)

**Weitere Namen:** Meerrettich, Meerrettig, Mährrettich, Maressig, Grä, Grien, Mirch.

**Herkunft:** Die Heimat des Krens ist Ost- und Südosteuropa. In den östlich gelegenen Steppen Russlands und der Ukraine wächst Kren wild. In Europa, Asien und Nordamerika, ist der Kren eingebürgert. Er kommt auch als Kulturflüchtling bei uns wild vor. Seit dem 12. Jahrhundert ist er als Heil- und Gewürzpflanze bekannt. Große Bedeutung erlangte er im 19. Jahrhundert. Heute ist die Anbaufläche wieder zurückgegangen. In Deutschland wird er hauptsächlich in Mittelfranken, an der Unterelbe, im Raum Braunschweig, in Baden und im Spreewald, in Österreich in der Steiermark angebaut. In Polen, Ungarn, Russland, Ukraine und den U. S. A. hat Kren eine größere Bedeutung.

**Kultur:** Tiefgründige, humose und mittelschwere Böden sind hinsichtlich hoher Qualität der Krenstangen und der Erntetechnik (Krenpflug) wichtig. Zum Anbau gelangen Seitenwurzeln der Krenstangen, die sogenannten Fechser, die bei der Ernte im Herbst gewonnen werden. Die Fechser sind 1 bis 2 cm stark und werden auf eine Länge von 30 bis 40 cm geschnitten und bis ins Frühjahr sehr kühl überwintert. Vor dem Legen der Fechser im Frühjahr werden bis auf jeweils 3 cm oben und unten alle Knospen und Wurzelbildungen abgerieben. Die Fechser werden schräg von Hand aus oder maschinell auf flache Dämme gesetzt. Das Wurzelende eines Fechsers soll 15 cm und das Kopfende 5 cm tief im Boden sein. Zwischen Mai und Juni werden bis auf den stärksten Trieb alle anderen Triebe am Kopfende der Stangen entfernt, um keine mehrköpfigen Krenstangen zu bekommen. Von Juni bis August werden ein- oder zweimal die Stangen aus der Erde gehoben, ohne sie jedoch herauszuziehen, und die kleinen Seitenwurzeln abgerieben (dieser Vorgang wird auch als „hauen“ des Krens bezeichnet). So erhält man glatte Stangen.

Die Ernte erfolgt mit einem speziellen Krenpflug. Die Reihen werden unterfahren, der Kren damit gehoben und gleichzeitig wird durch ein Rüttelwerk Erdreich von den Krenstangen abgerüttelt. Anschließend wird er eingesammelt, die Fechser abgeschnitten und die Stangen geputzt, gebündelt und weiter verarbeitet oder vermarktet.

**Düngung:** In der Regel reichen 100 bis 200 kg Stickstoff pro Hektar. Im Herbst wird meist Stallmist auf die mit Kren zu bestellenden Felder gebracht. Die Düngergaben sind in der Praxis jedoch sehr unterschiedlich. Vielfach wird auch während der Kulturdauer öfter mit Blattdüngern gedüngt.

**Beschreibung:** Der Kren ist eine bis 1 m, und etwas drüber, hohe Staude, die im ersten Jahr eine Blattrosette ausbildet. Im zweiten Jahr bildet Kren einen mächtigen, bis zu 1,5 m hohen, traubigen Blütenstand mit weißen Blüten aus.

Die Wurzel, die Stange, dringt tief in den Boden ein und ist im Durchschnitt 40 cm lang und ca. 6 cm dick, spindel- bis walzenförmig. Sie hat eine gelbe bis hellbraune Rinde, die schwach geringelt ist und oft Querwarzen besitzt. Am unteren Ende der Stangen befinden sich Seitenwurzeln, die Fechser, die zur Vermehrung des Krens dienen.

**Wichtigste Inhaltsstoffe:** Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A, Vitamin B1, B2 und C, Niacin, Senfölglykosid und Sinigrin (die für den zu Tränen führenden reizenden Geruch und beißenden Geschmack verantwortlich sind) und einige antibiotisch wirkende Inhaltsstoffe.

**Sorten, Varietäten, Formen:** Es gibt keine Sorten im herkömmlichen Sinn, sondern nur Herkünfte in den einzelnen Anbaugebieten. Zum Beispiel: Badischer, Bayerischer, Bulgarischer, Spreewälder (besonders lang und scharf), Ungarischer, Steirischer ( in der Steiermark 2 verschiedene Herkünfte, die sich im Geschmack unterscheiden).

**Lagerung:** Kren lässt sich sehr gut lagern. Im Kühllager ist er bei 0-1°C und hoher relativer Luftfeuchtigkeit bis zu 12 Monate lagerfähig. Für die Lagerung muss er im Stadium der Winterruhe im Oktober/November geerntet werden. Kren kann in Kisten, Säcken und lose gelagert werden. Nach der Einlagerung sollte schnell auf -1 bis -2°C gekühlt werden. Durch die relativ hohe Atmungswärme der Krenstangen kann es sehr leicht zur Bildung von Wärmenestern kommen. Dort nehmen auch Lagerkrankheiten ihren Ausgang. Im Hausgartenbereich kann Kren auch in Erd- oder Sandmieten eingeschlagen werden.

**Optimale Lagerbedingung:** Temperatur: -2 bis -1°C, rel. Luftfeuchtigkeit: 90 - 95%.

**Lagerungsdauer:** bei optimalen Bedingungen bis zu 12 Monate.

**Pflanzenschutz:** Kren ist anfällig für den Weißen Rost (ein Falscher Mehлтаupilz!), manchmal tritt die Krenschwärze (*Verticillium albo-atrum*) auf. Größere Schäden kann auch die Rübsenblattwespe verursachen.

**Hinweise:** Trockene Stangen kann man für mehrere Stunden in kaltes Wasser legen, damit sie wieder frischer werden. Im Eiskasten ist gewaschener Kren bis zu 4 Wochen, bei -8°C mehr als ein Jahr haltbar.

Wird Kren tiefgefroren gerieben, lassen sich Tränen beim zubereiten vermeiden. Da sich geriebener Kren rasch verfärbt, sollte man etwas Zitrone oder Essig dazu träufeln.

**Verwendung:** Roh gerieben als Gewürz zu Fleisch- und Fischgerichten, Krautsalat, Rohkost, verschiedenen Gemüsespeisen, zu Würsteln; weiters als Krenbutter, Krensalatsauce, Apfelkren, Semmelkren und Milchkren. Kren wird auch verarbeitet in Gläsern und Tuben (verarbeitet z. B. mit Essig, Salz, Zucker, Sauerrahm und Mayonnaise, tafelfertig) und als Gemisch mit Senf angeboten, meist aus den für den Anbau ungeeigneten Fehsern hergestellt. Als Beigabe zu Mixed Pickles, Senfgurken und anderen Sauerkonserven findet man Kren ebenfalls. Für Gewürzmischungen gibt es Kren auch als Trockenprodukt als Pulver, Grieß und Flocken. Für pharmazeutische Zwecke wird aus Kren auch Öl gepresst. Kren wirkt appetit- und kreislaufanregend, verdauungsfördernd und blutdrucksenkend.

