

Der Meerrettich – *Armoracia rusticana* (I)

Volksnamen: Fleischkraut, Kren, Märek, Pfefferwurzel, Rachenputzer, Bauernsenf

Bestimmt hast du ihn bei einem Spaziergang an einem sonnigen Tag schon einmal gerochen: Die ätherischen Öle des Meerrettich verflüchtigen sich an heißen Tagen und erfüllen die Luft mit einem würzigen Duft. Seine großen, langstieligen, gewellten Blätter sind auffallend und die Blütenrispe leuchtet weiß im Juni/Juli.

Erntezeit des Kren ist in allen Monaten die mit „r“ enden – wie unsere fränkischen Karpfen...

Wir können ihn in einer Sandkiste im Keller gut lagern und bei Bedarf frisch verwenden.

Als Küchengewürz ist er wohl bekannt, sein scharf-beissendes ätherisches Öl hat schon so manche Nasen frei geputzt.

Doch auch als Heilpflanze macht der Meerrettich eine gute Figur - seine Inhaltsstoffe bieten viele Anwendungsmöglichkeiten: Als Heiler bei Harnwegsinfekten hat er sich ebenso bewährt wie bei Atemwegserkrankungen. Er macht Colibakterien den Garaus, die für Fäulnis- und Gärungsprozesse im Darm verantwortlich sind. Äußerlich kann eine frisch geriebene Meerrettichwurzel als Auflage bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus Linderung bringen.



Der Meerrettich – Armoratia rusticana (II)

Meerrettich-Rezepte

Der frisch gepresste Saft der Wurzel, 15-20 Tropfen, 3x täglich zwischen den Mahlzeiten, kann Colibakterien rasch abtöten und gilt als hilfreich bei Darmerkrankungen.

HAMAKA

In ein sauberes Schraubglas werden zu gleichen Teilen Kapuzienerkressekraut und -blüten, frische Meerrettichwurzel und halbierte Hagebutten gefüllt. Das ganze wird mit mind. 45%igem Alkohol (Korn oder Vodka) übergossen und für 3 Wochen am Fensterbrett stehen gelassen. Täglich einmal schütteln, damit sich die Wirkstoffe gut lösen. Nach dieser Zeit abgießen und in dunkle Fläschchen füllen.

Ein hervorragendes Mittel bei Erkältungskrankheiten. Bei Bedarf 3x täglich 20 Tropfen einnehmen.

Hustenhonig

Ein Stück Wurzel grob reiben und mit der doppelten Menge Honig vermengen. Über Nacht ziehen lassen und dann durch ein feines Tuch filtern. 3x täglich 1 TL bei Husten einnehmen.

Der Meerrettich – Armoratia rusticana (III)

Meerrettich-Rezepte

Meerrettichauflage (bei Muskelschmerzen)

1-2 EL frisch geriebener Meerrettich wird dünn auf mehrere Taschentücher verteilt und zu kleinen Päckchen eingeschlagen.

Die Päckchen nacheinander auf die schmerzende Stelle legen, mit einem schützenden Tuch abdecken und max. 5 Minuten belassen (immer wieder mal die Stelle kontrollieren, damit keine „Brandblasen“ entstehen). Danach die gerötete Haut mit Johanniskrautöl pflegen.

In der Volksheilkunde wird der Meerrettich, in Rotwein gesotten, als anregendes Mittel der Menstruation empfohlen.

Bei Fieber fädelt man Krenscheiben auf einen Faden und hängt sich diese um den Hals.

Geriebener Meerrettich in Weinessig 8 Tage angesetzt ist in verdünnter Lösung ein kosmetisches Mittel, da es Sommersprossen, Leberflecke und Akne vertreibt.

Und als kleiner Tipp:

Getrocknete Krenscheiben im Geldbeutel aufbewahrt, lassen angeblich das Geld nie ausgehen!

Danke an Dagmar v.d. Grün!