



Eduard & Doris Kastner

# Die Neue Meerrettich-Küche

„Eure Nahrungsmittel sollen Eure  
Heilmittel und Eure Heilmittel sollen  
Eure Nahrungsmittel sein“

Hippocrates, 400 v. Chr.

## Inhalt

Meerrettich – na und? .....	5
Warum Meerrettich so gesund ist. ....	9
Herkunft & Bezeichnung – und Legenden .....	11
Zur Meerrettich-Botanik und -Verbreitung .....	14
Einführung in die Meerrettich-Gourmet-Küche .....	20
Meerrettich von der Stange:	
1 x 1 des Schabens und Lagerns .....	24
Meerrettich-Produkte .....	27
Das Krenjahr – erlebt mit der fränkischen Meerrettichkönigin Isabel I. ....	42
Die industrielle Verarbeitung .....	51
Der Meerrettich-Markt .....	54
Exkurs: die Wasabi-Gewinnung in Japan .....	56
Rezepte mit Meerrettich .....	59
Anhang 1: Die Inhaltsstoffe des bayerischen/ steirischen Meerrettichs. ....	76
Anhang 2: Gesundheit aus dem Meerrettich im Detail ..	81
Anhang 3: Quellen & Tipps/Literatur .....	87



## Meerrettich – na und?

Jeder kennt den Meerrettich, im Fränkischen und in Österreich „Kren“ genannt, schließlich führt ihn jeder Supermarkt als Tafelmeerrettich oder Sahne-meerrettich. Er passt zu Geräuchertem und Lachs. Zu Ostern werden Meerrettich-Stangen seit jeher in der Kirche geweiht – ein Brauch im katholischen Bayern und in Österreich, interessanterweise nicht im protestantischen Franken, wo das Hauptgebiet des Meerrettichanbaus in Deutschland liegt. Neuerdings stoßen wir auf grün gefärbten Meerrettich, fein gerieben und extrem scharf, als Zutat zu den neu beliebten und nun allseits erhältlichen Sushis und Sashimis. Ein echter Wasabi wäre viel zu teuer.

Meerrettich/Kren führte für Jahrhunderte eine ehrenwerte Rolle in der Kräuter/Haus-Medizin, doch in der täglichen Küche kommt er nur als begleitende Würze weit hinter Senf vor und eben als Convenience-Produkt aus der Tube oder dem Glas, von der Lebensmittelindustrie aufbereitet. Nun aber zeigt sich eine Zeitenwende. Alfons Schuhbeck liebt den Kren, andere Spitzen- und Fernsehköche sind auf ihn aufmerksam geworden. Ernährungsfachleute propagieren seine tägliche Einnahme mit und ohne Ingwer.

Wer die Wirkung regelmäßigen Meerrettichgenusses auf die menschliche Gesundheit erfährt, kommt aus dem Staunen nicht heraus: Kein Lebensmittel hilft mehr, die Sünden unserer Zivilisationsküche auszugleichen. Die Gebiete der nachgewiesenen heilenden Wirkungen füllen ein ganzes Alphabet. Doch was nützt die große Vernunft: die Liebe zum Meerrettich soll durch den Magen gehen. Der Zusatz von Meerrettich in den Gerichten muss ein Gewinn sein.

Bei den aufbereiteten Handelsprodukten haben wir für Sie die besten und interessantesten ausgesucht. Sie sollen den Schritt erleichtern, eine Krenstange im Gemüseladen zu kaufen und es mit den Spitzenköchen aufzunehmen.

Mehr als 20 g reinen Meerrettich pro Tag sollen Sie gar nicht essen. Auch die Hälfte ist schon ein Reich auf Erden. Wir haben Köche besucht, die Meerrettich – von der Stange gerieben – fast in allen Gerichten gewinnbringend einsetzen. Bis hin zum Erdbeersorbet. Sie sind die Pioniere der „Neuen Kren-Küche“. Unterstützt werden sie von Initiativen der Krenbauern v. a. in der Steiermark, aber auch von Verarbeitern in Bayern. So wurde ein Meerrettich-Lehrpfad in Mettersdorf am Saßbach nahe der slowenischen Grenze 2010 eröffnet. Die Reihe der Kren-Kochbücher wächst. Namensgebietsschutz durch die EU besteht seit 2007 für „bayerischen Meerrettich“ und nun auch für „steirischen Kren“. Der Einfallsreichtum für neue Kombinationen wie z. B. Marillen-Kren kennt keine Grenzen.

Der Krenanbau besteht noch größtenteils aus Handarbeit. Viel Passion war nötig, um den Lohnvergleich zur Industrie zu ignorieren – selbst pro Kilo A-Ware. Mit dem neuen Aufschwung rücken technische Hilfen zur Praxisreife auf. So wird der Meerrettich/Kren weiter ein sehr preiswertes Nahrungsmittel bleiben. Der täglichen Krenküche im 21. Jahrhundert steht die Tür weit offen. Ein großer Schatz, der Ihnen nicht davonläuft, der aber nur seinen großen Wert in der täglichen Küche entfaltet.

Ab 22. 12. 2010 finden Sie weitere Rezepte und Tipps zu Meerrettich auf der Homepage: [www.kastner.de](http://www.kastner.de)





## Warum Meerrettich so gesund ist

Während die Vitaminwerte eingeführter Zitrusfrüchte hinter dem schönen Äußeren immer mehr zurückbleiben, zeigt der Meerrettich einen über Monate konstanten Vitamin-C-Gehalt von 114 mg pro 100 g. Das ist das Doppelte einer in der Sonne gereiften Zitrone und absoluter Weltrekord. Auch die Werte an Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> reichen aus, die Folgen von Nikotinkonsum im Körper bedeutend zu mindern. Meerrettich säubert die Leber, das Blut, entkalkt Arterien, fördert die Verdauung – nicht nur bei schwerer Kost –, unterstützt den Körper aktiv beim Abbau von Übergewicht, ist nachgewiesen krebshemmend – nicht nur wegen der Steigerung der Immunkraft des Körpers. Er hilft bei Rheuma und Arthrose – innerlich und äußerlich –, bei Atemwegserkrankungen, Blasenentzündung, senkt den Blutdruck, verhindert Morbus Menière/Tinnitus und den 1. und 2. Herzinfarkt, bei älteren Menschen Herzrasen und Vorhofflimmern (Herz). Dahinter steht die Förderung der Durchblutung – für einige Österreicher gar ein Viagra-Ersatz.

Meerrettich wird als „Penicillin des Gartens“ bezeichnet, wirkt antiseptisch und diente in den Kriegstagen 44/45 als Allheilmittel bis hin für Narkosen, als die pharmazeutische Versorgung zusammenbrach. Das weite Feld der äußerlichen Medikation soll hier nur erwähnt werden. Eine in Wolnzach wohnende Expertin der Naturheilkunde, Christin Wassely-Stiegler, hat das Standardwerk „Gesund mit Meerrettich“ (Vorauslage: „Gesund leben mit Meerrettich“) für alle Heilanwendungen mit Hausrezepten verfasst. Dabei werden auch die Blätter der Meerrettich-Pflanze



verwendet oder Extrakte (aus der Wurzel). Ihr Vater leitete die Meerrettich-Medikation im letzten Kriegsjahr in München.

Nach dem Burenkrieg von 1899–1902 kauften übrigens britische Offiziere 1903 die komplette fränkische Meerrettichernte auf. Sie hatten die Heilwirkung des Meerrettichs bei ihren Pferden entdeckt. Im Englischen heißt Meerrettich „horseradish“. Sie hätten es eigentlich schon früher wissen können. Der steirische Kren hat das gleiche Thema als Marketing-Sage neu bemüht: der „Sarossa-Kren“ wurde als Pferde-medicin entdeckt und auf den Menschen übertragen. So heißt nun der neue Lehrpfad. Meerrettich heilt ebenso Hühner und Schafe.

Ein fränkischer Spruch lautet: „Kree macht schee“ (Meerrettich macht schön). Als Anhang 2 finden Sie die Heilwirkung des Meerrettichs beim Menschen im Detail (S. 81 ff).



Hinweistafel aus dem Meerrettichmuseum Baiersdorf

Die Meerrettich-Krone am  
Baiersdorfer Krenmarkt 2010



## Impressum

Herstellung und Verlag: KASTNER AG – das medienhaus  
85283 Wolnzach, Tel. 08442/9253-0, [www.kastner.de](http://www.kastner.de)

Texte (soweit nicht gekennzeichnet): Eduard Kastner, Rezepte: Doris Kastner  
Fotos: Eduard und Dennis Kastner, Christin Wassely-Stiegler, Josef Kohlmann