Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Wieso gilt Meerrettich als sehr gesund?

Mon, 01/11/2021 - 10:41

Im Jahr 2021 gibt es mindestens zwei gute Gründe dafür, öfter Meerrettich (Kren) zu essen. Zum Einen wurde er vom deutschen Naturheilverein Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2021 gewählt. Zum Anderen wurde das Jahr 2021 von den Vereinten Nationen zum Internationalen Jahr für Obst und Gemüse ausgerufen, um die große Bedeutung dieser Lebensmittel für die menschliche Ernährung zu unterstreichen.
Der Meerrettich ist eine mehrjährige, winterharte Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler und kommt ursprünglich aus Ost- und Südosteuropa. In Südtirol, Österreich und Süddeutschland wird er auch Kren genannt. Für die Ernährung wird die senkrecht in die Tiefe wachsende Pfahlwurzel genutzt. Außen gelblich-braun und innen weiß, kann sie bis zu 40 cm lang werden. Geerntet wird von Ende Oktober bis zum Frühling.
Wenn er geschnitten oder gerieben wird, verströmt Kren ein stechendes und zu Tränen reizendes Aroma. Die enthaltenen Senfölglykoside (Glukosinolate) werden durch eine enzymatische Reaktion in Senföle umgewandelt, welche für die Schärfe verantwortlich sind. Weitere Inhaltsstoffe sind Vitamin C, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium.
„Dank der Senföle wirkt Meerrettich schleimlösend bei Erkältungskrankheiten sowie antibakteriell und entzündungshemmend bei Harnwegsinfekten“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsfachfrau der Verbraucherzentrale Südtirol. „Da sich die Schärfe rasch verflüchtigt, sollte Meerrettich erst unmittelbar vor dem Verzehr zubereitet werden.“ Verfeinert wird der geriebene Kren mit etwas Sahne, Sauerrahm oder Crème fraîche, einem Schuss Zitronensaft oder Essig, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern. Beliebt sind auch Apfelkren oder Preiselbeer-Kren-Sauce. So zubereitet, wird Kren gerne als Beilage zu Fleischgerichten wie Tafelspitz oder Schinken, zu Fisch- und zu Gemüsegerichten gereicht.
Menschen mit Magen-, Darm-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen sowie schwangeren und stillenden Frauen und Kindern unter vier Jahren wird übrigens empfohlen, keinen Kren zu essen.