



Kren: Der Gesundheits-Booster zu Ostern

Vor allem in diesem Jahr darf der Kren nicht im Osterkörbchen fehlen. Die scharfe Wurzel ist offiziell als Heilpflanze anerkannt und wirkt gegen Viren. Angebaut wird der Kren hauptsächlich in der Steiermark. *Land schafft Leben* liefert Wissen rund um den Anbau und die Wirkung von Kren.

Kren gehört in Österreich zur traditionellen Osterjause. Die einen verarbeiten die scharfe Wurzel zu Eierkren, die anderen servieren ihn frisch gerieben zum Osterschinken. Bekannt ist der Kren vor allem für seine Schärfe, die auf die Senföle in der Wurzel zurückzuführen ist. Diese entfalten in Lungen und Nieren ihre Kräfte.

Kren wirkt gegen Viren

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Senföle im Kren die Vermehrung von Influenza-Viren und Rhinoviren hemmen können. Influenza-Viren sind jene Viren, die Grippe im menschlichen Körper verursachen können, Rhinoviren sind hauptverantwortlich für Schnupfen und Erkältung. Senföle wirken also bei viralen Infektionen der Atemwege. Ob der Kren auch gegen das Corona-Virus wirkt, ist aufgrund der Neuheit der Krankheit noch nicht untersucht, jedoch hinsichtlich des bisherigen Kenntnisstands möglich. Zur Gesundheit trägt die scharfe Wurzel auf jeden Fall in vielerlei Hinsicht bei. Kren hilft bei Bronchitis, Husten sowie bei Nebenhöhlen- und Mandelentzündung. Sogar bei Harnwegsinfekten kann die Wurzel unterstützen.

Auferstehung zu Ostern: Kren als steirisches Viagra

Wenn es um Kren geht, hat die Auferstehung plötzlich eine ganz andere Bedeutung. In der Steiermark wird die scharfe Wurzel liebevoll als „steirisches Viagra“ bezeichnet. Sein Ruf kommt nicht von ungefähr: Immerhin fördert Kren die Durchblutung. Ihn mit pharmazeutischem Viagra gleichzusetzen, ist jedoch übertrieben.

Krenland Steiermark

Dass es gerade in der Steiermark viele Sprüche rund um den Kren gibt, hat einen Grund. Denn etwa 99 Prozent der gesamten österreichischen Krenenernte kommen aus dem südlichen Bundesland. Dort heißt es: „Der Kren will täglich seinen Herren sehen.“ Kren ist nämlich ein sehr arbeitsintensives Gemüse. Eigene Maschinen für den Anbau gibt es kaum, da der Krenanbau in Österreich von vergleichsweise geringer Bedeutung ist. Die Kren-Bäuerinnen und -Bauern müssen also selbst Maschinen entwickeln und auch vieles von Hand machen. Dazu gehört auch das „Kren heben“. Dabei wird der Kren nach zwei Monaten im Feld per Hand aus der Erde gehoben und die überflüssigen Seitenwurzeln abgerieben. Auf jede Wurzel kommen so insgesamt etwa 12-15 Handgriffe und allein bei der Ernte fallen zwischen 700 bis 1200 Arbeitsstunden pro Hektar an.

Links:

Pressebilder: www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

Alles zum Kren aus Österreich: <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/kren>

Der Weg des Krens:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLW4dWKdDoGi73kwmKROSoatfZXoyGljjn>

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Marlene Klotz, Kommunikation und Redaktion

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-309

presse@landschafftleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 13-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 61 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.