

Ostern wird scharf

Wer sich am kommenden Sonntag für die traditionelle Osterjause entscheidet, der kommt am Kren nicht vorbei. Als scharfe Begleitung für den Osterschinken überrascht die Wurzel mit einigen Besonderheiten beim Anbau und ihrem gesundheitlichen Mehrwert.

Was gemeinhin als Kren bekannt ist, ist die Wurzel der Krenpflanze. Sie wächst im Boden heran und wird entweder im Herbst oder im Frühling geerntet. In Österreich stellen sich 50 Bäuerinnen und Bauern der Herausforderung des Krenanbaus, und fast alle davon sind in der Südsteiermark zuhause.

Der steirische Kren wird mit dem Gütezeichen "geschützter geografischer Anbau g.g.A." verkauft, das dessen steirische Herkunft garantiert. Das ist wichtig, denn beim Kren wird nicht nach Sorten, sondern nach Herkunft unterschieden. Steirischer Kren gilt als einer der schärfsten und schmeckt anders als etwa Kren aus Ungarn.

Eine aufwändige Sonderkultur

Die Bauernweisheit „Der Kren will täglich seinen Herren sehen“ kommt nicht von ungefähr, denn so rustikal die knorrigen Krenwurzeln anmuten mögen, ihr Anbau ist eine aufwändige Sache. Unter anderem aufgrund des „Kren-Hebens“: Dabei wird jeder einzelne Kren händisch aus der Erde gehoben, die dünnen Seitenwurzeln abgerieben und der Kren wieder in die Erde gesetzt. So wächst eine dicke, kräftige und scharfe Hauptwurzel heran und nicht viele minderwertige dünne Wurzeln.

Für Kren braucht man kein Saatgut – das gibt es auch gar nicht. Die Bäuerinnen und Bauern vermehren ihren Kren selbst. Dazu nehmen sie die schönsten Seitenwurzeln des Krens, schneiden sie auf eine Länge von etwa 35 Zentimetern zu und bewahren sie auf. Beim nächsten Setzen kommen die Seitenwurzeln, die so genannten "Fechser", in die Erde. Sie wachsen zu einer neuen Krenwurzel heran.

Mehr Vitamin C als Zitronensaft

Wer sich vor den Ausläufern der winterlichen Grippewelle schützen will, dem kann eine Portion Kren dabei helfen. Dieser enthält mit 114 Milligramm je 100 Gramm nämlich sogar mehr Vitamin C als Zitronensaft und ist damit eine gute regionale Vitamin C-Quelle. Doch nicht nur das. Genau wie die Zwiebel ist Kren sogar offiziell als Heilpflanze anerkannt und wirkt vor allem bei entzündlichen Erkrankungen der Luftwege innerlich.

Schärfe: Geschmack und Brauchtum

Seine Schärfe erhält der Kren von den Senfölen, die in ihm entstehen, sobald seine Zellen zerstört werden, also etwa beim Schneiden oder Reiben. Im religiösen Kontext steht die Schärfe des Krens, die einem ab und an auch Tränen in die Augen treibt, für das Leiden, seine heilende Wirkung schließlich für dessen Überwindung.

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

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@land schafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Bild 1: Was gemeinhin als Kren bekannt ist, ist die Wurzel der Krenpflanze; © *Land schafft Leben*
- Bild 2: Die Seitenwurzeln des Krens, die sogenannten „Fechser“, werden in die Erde gesetzt und wachsen zu neuen Krenwurzeln heran; © *Land schafft Leben*
- Bild 3: Bei der Osterjause ist Kren ein beliebter Begleiter; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Mehr zum Kren aus Österreich gibt's hier.](#)

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 Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen 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 Expert*innen 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. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.