



RECEPTY A JÍDLO 20. 05. 2016

## Křen - poznejte sílu této pálivé kořenové zeleniny

**Křen je rostlina z čeledi brukvovitých. Pochází z jihovýchodní Evropy a západní Asie, do střední Evropy jej přinesli Slované v době stěhování národů....**

### **Kořenová zelenina s pikantní chutí, to je křen**

Křen je rostlina z čeledi **brukvovitých**. Pochází z jihovýchodní Evropy a západní Asie, do střední Evropy jej přinesli Slované v době stěhování národů. V českých zemích se **křen** pěstoval od 12. století, od 17. století byl šlechtěn a vznikaly **různé odrůdy**. Dnes je křen rozšířen po celém světě a u nás se pěstuje konkrétně jeden druh, **křen selský** (latinsky armoracia rusticana).

Křen patří do stejné skupiny s dalšími pálivými rostlinami, jako jsou hořčice, řeřicha a ředkvička, křen je z nich však nejpálivější. Pěstuje se pro svůj **silně aromatický mohutný kořen**, který využíváme jako pikantní zeleninu, koření i lék.

### **Pěstování křenu - vytrvalám odolná a nenáročná rostlina**

Křen je vytrvalá a odolná rostlina, která se snadno rozmnožuje, zvládne různé klimatické i půdní nepřízně, netrpí škůdci a nemocemi. **Pěstování křenu** je tedy poměrně nenáročné, nicméně bez péče se neobejde, pokud chceme sklízet **kvalitní kořen**, ne rozvětvené tenké kořínky

S pěstováním křenu začínáme na **podzim** nebo **brzy na jaře**. Do brázd sázíme řízky bez postranních

výběžků kořene, které odřežeme, a zahrneme kompostem. Křen má rád **vlhkou, ale ne přemokřenou půdu**, vhodné je stanoviště na slunci nebo v polostínu. Rozhodně **křen nehnojíme**, v opačném případě nám poroste mnoho postranních tenkých kořínků. Kořeny oslabuje také květenství, proto jej v létě vylamujeme.

Od druhého roku sklízíme kořeny, které vyrostly na povrch. Pozor jen na to, abychom neporušili **matečný kořen**. Křen je takto možné sklízet průběžně až deset let.

## Uchování křenu není snadné

Aby si křen zachoval všechny své zdravé prospěšné látky, je nutné jej **užívat čerstvý**. Problémem však je jeho **skladování**. V lednici křen vydrží pouze chvíli a brzy začne **vyсыchat**. Jeho trvanlivost lze mírně prodloužit **zabalením do navlhčené utěrky**. Ideální variantou je uchování křenu **zasypaného v písku v bedně** ve sklepě, jednou měsíčně je nutné písek trochu prolít vodou.

## Nakládání křen

Ne každý má možnost zeleninu takto skladovat, řešením může být **nakládání křen**. Kilogram kořenů namočíme na hodinu nebo dvě do studené vody, poté omyjeme, oškrábeme a **najemno nastrouháme**. Nález připravíme svařením dvou skleniček vody, trošky octa, soli a cukru. Přisypeme křen a ještě pár minut vaříme. Směsí naplníme čisté a suché zavařovací sklenice, pořádně zavřeme a necháme **týden uležet**. Nakládání křen uchováváme na chladném a suchém místě. Pokud chceme, aby vydržel delší dobu, je lepší deset minut sterilizovat a po zavaření otočit dnem vzhůru, aby se víčko dobře zatáhlo. Nakládání křen pak vydrží celý rok a můžeme ho použít do různých pokrmů.

## Sušený křen

Další možností uchování křenu je **usušení nastrouhaného či nakrájeného kořene**. Vcelku, na kousky nakrájený nebo nastrouhaný můžeme křen také **zmrazit**. Je třeba podotknout, že všemi úpravami křen ztrácí své léčivé schopnosti, jako dochucovadlo a příloha k jídlům ale bude stále skvělý.

## Křen jako zelenina v kuchyni

Hlavní využití má křen v gastronomii jako **kořenící doplněk**. Čerstvý nastrouhaný křen se často podává k teplým uzeninám nebo masu, zjemnit jeho pikantní chuť můžeme smícháním s **nastrouhanými jablky**. Populární je také šunková rolka s křenovou šlehačkou, která se jako předkrm objevuje například na svatbách. Připravíme ji tak, že najemno nastrouhaný křen smícháme se šlehačkou a směsí naplníme teplou nebo studenou šunkovou rolku.

Z křenu se také dělají různé **dípy a omáčky k masu**, rybám, pečeným bramborám či na jednohubky. Stačí smíchat jogurt, zakysanou smetanu či tvaroh se strouhaným křenem, doplnit lze také sladkou paprikou, bylinkami, šunkou, sýrem a podobně. Chutná je také bílá křenová omáčka, tedy základní světlá omáčka s přimíchaným strouhaným křenem a doplněná smetanou či jogurtem. Podává se s knedlíky a plátkem hovězího nebo uzeného masa.

## Blahodárné účinky křenu

Křen není jen chutná zelenina. Je zdrojem **vitamínu C**, kterého obsahuje dokonce víc než citrusy, dále vitamínů skupiny B, vitamínu E a provitamínu A, tedy karotenu. Obsahuje velké množství **minerálních látek**, například železo, hořčík, draslík, vápník a fosfor, ale také antibakteriální látky.

Díky tomu všemu má křen pozitivní účinky na lidské tělo, působí jako **dezinfekce**, proti bakteriím, virům i plísním. Křen zvyšuje odolnost organismu, povzbuzuje chuť k jídlu, **podporuje vylučování žaludečních šťáv**, a tím zlepšuje trávicí funkce těla. Blahodárně také působí na činnost střev a jater. Jeho schopnosti jsou dnes potvrzeny i mnohými vědeckými výzkumy.

## Křen léčí bolavé klouby i dýchací potíže a nachlazení

Pro své schopnosti se křen využívá i v domácím léčení. Křen zvyšuje prokrvení a tím mírní bolesti, proto se obklady z něj přikládají na zanícené a bolavé klouby, záda nebo svaly, **pomáhají proti revmatismu**, ale také při chřipce či zápalu plic a dalších dýchacích potížích. Díky svým **dezinfekčním účinkům** lze křen používat i k **čištění pleti**.

Křen se samozřejmě podává i vnitřně, má antibiotické a antiseptické účinky, díky vysokému obsahu vitamínu C je dobrý k prevenci i léčení. **Odhlehne průdušky**, tím zprůchodňuje dutiny a plíce, usnadňuje odkašlávání a pomáhá léčit záněty horních cest dýchacích, nachlazení, bolesti v krku i chřipku. Křen také **tlumí silný dáivý kašel** a pomáhá při chrapotu. Jeho používání chrání tělo před nachlazením a dalšími nemocemi.



## Křen pro dobré trávení a správnou funkci střev

Křen má mírný **močopudný účinek** a pomáhá tak od zadržování vody v těle. Používá se také při zánětech močového měchýře a močových cest, pomáhá vylučovat ledvinové kameny. **Obsahuje draslík**, který má pozitivní vliv na trávení. Křen proto čistí střeva, obnovuje střevní mikroflóru, pomáhá při zažívacích problémech a celkově povzbuzuje a posiluje organismus, zlepšuje trávení a metabolismus. Je také velmi vhodný při rekonvalescenci po dlouhých nemocech a díky pozitivnímu vlivu na střeva se doporučuje **užívat po dobrání antibiotik**, aby pomohl harmonizovat trávicí trakt.

## Jak využít křen na maximum aneb léčivé recepty

Křen se užívá zásadně čerstvý a těsně před použitím se strouhá. Dá se kombinovat **s medem** nebo třeba **s česnekem**, který jej svými léčivými účinky doplňuje.

Křen může léčit zvenku **ve formě obkladů**. Problémy s dýchacími cestami například můžeme mírnit tak, že nastrohaný křen nanese na čistou látku, zakryje gázou a přiložíme na deset minut na hrud, poté opláchneme. Opakujeme po dobu týdne dvakrát denně. **Při revmatických potížích** a bolestech kloubů a svalů se využívají **obklady z nastrohaného křenu smíchaného s tvarohem** nebo také **křenové placky**, které připravíme smícháním tří dílů křenu s pěti díly mouky a jedním dílem sádla. Směs natřeme na plátno a přes něj přiložíme na patnáct minut na postižené místo. **Křen nedáváme přímo na kůži**, protože by mohl způsobit puchýře a vyrážku. Křen může pomoci i **při bolestech hlavy**. Stačí smíchat strouhaný křen se stejným množstvím vody, kaši zabalit do utěrky, přiložit na týl a nechat deset minut působit.

K čištění, dezinfekci a regeneraci pleti můžeme použít **šťávu z křenu smíchanou s vodou či lihem**. Křen může také pomoci léčit **pigmentové skvrny**, když jej smícháme s mlékem a tvarohem, nanášíme na kůži, necháme působit a poté opláchneme. Použít jej můžeme i na posílení vlasů. Stačí nastrohaný křen smíchat s olivovým olejem ve stejném poměru a **vetřít do vlasů**. Hlavu zabalíme do ručníku a necháme dvacet minut působit, poté opláchneme.

## Křenové sirupy nejen proti nachlazení

Proti nachlazení, chřipce a zahlenění se dá užívat také **sirup ze strouhaného křenu a medu**. Obě suroviny smícháme ve stejném poměru a uskladníme v uzavřené nádobě v lednici. Tato směs je také dobrá při rekonvalescenci a pomáhá harmonizovat tělo. Další recept na lék proti nachlazení je **zalít nastrouhaný křen převařenou vodou** a nechat pod pokličkou půl hodiny louhovat. Poté scedíme přes plátno a tekutinu smícháme s medem.

Proti kašli můžeme užívat také směs lžice nastrouhaného **křenu**, stejného množství **cibule** se čtyřmi lžičkami **medu** a pěti lžicemi vody. Vše čtyři minuty povaříme, necháme vychladnout, scedíme a uchováme v lednici. Všechny sirupy užíváme třikrát denně po jedné lžici, většinou po dobu jednoho týdne. Hodí se také při **prevenci respiračních chorob**, kdy je užíváme dvakrát denně po dobu šesti týdnů.

Při rýmě a nachlazení **můžeme křen inhalovat**. Ve třech litrech vroucí vody rozmícháme lžičku nastrouhaného křenu a inhalujeme deset minut. Pro léčbu dýchacích cest se také doporučuje **kloktat vylisovanou šťávu z křenu** smíchanou s teplou vodou.

Křen je vhodný i na **trávicí potíže**. Nápoj pro dobré trávení připravíme tak, že smícháme čtvrt litru teplého mléka s nastrouhaným kouskem křenu. Popijíme po douškách.

## S křenem opatrně, může i uškodit

Křen může být nápomocný při léčbě i prevenci různých nemocí a potíží. Pozor však na to, že jde o opravdu **silnou až agresivní rostlinu**. Při příliš častém užívání nebo při požití velkého množství či citlivosti organismu člověka může křen místo pomoci způsobit **problémy například s játry**, ledvinami nebo močovým měchýřem, může také dráždit stěny žaludku a střev. Stejně tak nadměrné vnější užívání může vyvolat **vyrážky nebo puchýře**.

Užívání křenu tedy nesmí být dlouhodobé a intenzivní, zkrátka platí zde zlaté pravidlo **všeho s mírou**.