Křen – nenápadný král českých zahrad

To, zda má křen správné „grády“, nejlépe poznáme už při jeho strouhání. Kýchání, slzení a popotahující nos se nevyhnou ani profesionálním kuchařům. Může za to glykosid sinigrin, ze kterého se uvolňuje hořčičná silice dodávající křenu typickou peprnou chuť.

Jistě vzpomenete na slavnou scénu z pohádky Tři veteráni, kdy Rudolf Hrušínský léčí dlouhý nos princezny Bosany pomocí „armoracia rusticana“, tedy křenu selského. V našem všedním světě sice křen neumí podobné zázraky, ale třeba **s rýmou si poradí náramně**! Vždyť podíl vitamínu C je až dvakrát vyšší než u citronu. Kromě toho, že si křen máme dopřávat jako zdravou lahůdku, **můžeme také inhalovat výpary z křenového odvaru**. **Křenové obklady pomáhají při léčbě revmatu a zánětů, ale také ztuhlých a namožených svalů.**

Čerstvý křen pomáhá k lepšímu odkašlávání, uvolňuje totiž hlen. V takovém případě **smíchejte křen s medem a dopřejte si třikrát denně čajovou lžičku této medicíny**. Vyhýbat by se mu neměli ani lidé s trávicími obtížemi, protože **křen zvyšuje produkci žaludečních šťáv a povzbuzuje trávicí funkce**. Osoby trpící nechutenstvím **dokáže přimět k lepšímu apetitu**. Díky antibakteriálním a protirakovinným vlastnostem si **poradí s mnoha záněty v těle, včetně močového ústrojí nebo dýchacích cest**. Dokonce se doporučuje pokládat **kousek čerstvého křenu na bolavý zub**, abyste odstranili nepříjemnou bolest.

Je to zkrátka všelék, který by v čerstvé podobě neměl chybět na žádné zahrádce nebo ve spíži. Vařením o své cenné látky přichází, proto je nejlepší dopřát si ho v syrové podobě.

Křen v kuchyni

Kuchtíci ho nejčastěji využívají **pro přípravu křenové omáčky nebo studené majonézové omáčky**,

chybět nesmí ani **v šunkové rolce a studených krémech na obložené mísy**. Využívá se **pro ochucení masa, ovaru, uzeného jazyka, uzenin, a dokonce i ryb.**

Palčivost křenu zjemníte kombinací s vhodnými druhy ovoce i zeleniny. Pokud připravujete salát, **vyzkoušejte kombinaci s nastrouhaným jablkem, hruškou a červenou řepou**. Výborně se snoubí s bílým i červeným zelím. Zjemnit ho můžete přidáním zakysané smetany nebo povařením v mléce.

Pokud se vám nepodaří spotřebovat celý křen, nesmutněte. Můžete ho **nastrouhat do hořčice, nebo zabalit do vlhkého plátýnka a umístit do spodní části lednice**. Důležité je, aby nevyschnul. Nastrouhaný křen co nejrychleji zakápněte octem, aby nezhnědl. A jak křen nastrouhat, abyste nevyplakali mísu slz? Babské rady radí křen před strouháním nahřát v teplé vodě nebo troubě.

Křen v babských radách

Zahrádkáři jistě vědí, že **vyhazovat křenové listy je velkou chybou**. **Můžete z nich totiž vyrobit vynikající tinkturu**, která zatočí s bolestí zad, svalů i kloubů. Postačí k tomu čerstvé křenové listy, čistý alkohol, velká sklenice a tmavé chladné místo, na kterém necháte směs 14 dní louhovat.

Spařené listy můžete také přikládat na bolavé místo, ovázat plátýnkem a nechat působit přes noc. Tato kúra se doporučuje **u bolavých kloubů a při potížích se dnou**. Ať už se chystáte vytvářet domácí obklad nebo tinkturu, nejprve vyzkoušejte, zda nebude pokožka reagovat alergickým projevem.

Vyzkoušejte naše recepty:

Křenový dip

100 g zakysané smetany, 1,5 lžíce nastrouhaného křenu (dle libosti méně i více), 2 lžíce majonézy, 1 lžička jablečného octa, špetka soli a pepře, hrst nasekané čerstvé pažitky

Všechny ingredience smícháme v misce, podle chuti osolíme a opepříme. Necháme uležet alespoň hodinu v lednici, aby se chutě propojily. Podáváme ke grilovanému masu, pečeným bramborám i zeleninovému salátu.

TIP: pažitku můžete doplnit o další čerstvé bylinky. Vynikající je také kopr nebo koriandr.

Křenové bramboráky

500 g moučných brambor, ½ cibule, 2 lžíce nastrouhaného křenu, 1 stroužek česneku, 2 vejce, asi 3 lžíce hladké mouky, hrst majoránky, sůl, pepř, rostlinný olej na smažení

Brambory oloupeme, nastrouháme najemno, vymačkáme z nich přebytečnou vodu, přidáme vejce, křen, mouku, prolisovaný česnek, najemno nasekanou cibuli a koření a vypracujeme těsto. Ihned smažíme a podáváme se zelným salátem s křenem nebo kyselou okurkou.

Řepa s křenem

450 g vařené červené řepy, 2 šálky nastrouhaného křenu, 1 lžička vinného octa, 1 lžička třtinového cukru, špetka soli

V misce smícháme vinný ocet, cukr a sůl, přidáme nastrouhaný křen a dobře propracujeme. Nakonec

vmícháme nastrouhanou červenou řepu. Plníme do zavařovacích sklenic a necháme uležet alespoň týden v lednici.

Sýrová pomazánka s křenem

200 g krémového sýru, 200 g najemno nastrouhaného sýru čedar, 2 lžičky najemno nastrouhaného křenu, 1 lžička francouzské hořčice

Krémový sýr rozmícháme dohladka, přidáme nastrouhaný čedar, křen a hořčici. Mícháme, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme alespoň 30 minut odležet v lednici. Podáváme nejlépe na opečených chlebových topinkách.

Křenové máslo

1 kostka změklého másla, hrst čerstvé pažitky, hrst plocholisté petrželky, 3 lžíce strouhaného křenu, 1/3 lžičky citronové kůry, špetka soli

V mixéru spojíme všechny ingredience a vyšleháme do hladké konzistence. Bylinkové máslo přendáme na potravinářskou folii a stočíme do tvaru válečku. Necháme ztuhnout v lednici nebo mrazničce. Podáváme k teplému pečivu, pečenému masu nebo bramborám.

Zelný salát s křenem

500 g bílého hlávkového zelí, 4 středně velké mrkve, 50 g křenu, 1 cibule, 4 lžíce krystalového cukru, 4 lžíce rostlinného oleje, 3 lžíce octa, sůl, pepř

Zelí omyjeme a nakrouháme. Prosolíme, dobře promačkáme a necháme odstát. Přebytečnou vodu slijeme. K zelí přidáme nastrouhanou mrkev, najemno nastrouhaný křen, najemno nakrájenou cibuli, zasypeme cukrem, přilijeme olej a ocet, podle chuti opepříme a osolíme. Dobře promícháme a zakryté necháme na chladném místě uležet.