Křen vyhání infekce z těla



Odkud se křen vzal?

Křen pochází z jihovýchodní Evropy a**jako léčivá rostlina a kořenová zelenina se pěstuje již odedávna**. Dnes se vyskytuje prakticky po celé Evropě a rozšířil se i v Severní Americe a dalších oblastech.

S křenem se můžeme setkat ve většině našich venkovských zahrádek. U nás se velkém množství křen pěstuje zejména v Polabí, na Kutnohorsku a Čáslavsku. **Na mnoha místech křen zplaněl.** Vyskytuje se hlavně na březích vod, ve vlhkých houštinách a v hlubokých hlinitých půdách, např. v chmelnicích.

Pěstujeme doma křen

Pokud se rozhodneme pěstovat křen, postačí, když kdekoli v přírodě vykopneme kus jeho kořene s několika očky. Ten pak zasadíme na vhodné místo a zaléváme. Úspěšnost takového způsobu rozmnožování křenu je opravdu velká. Naopak by se mohlo stát, že se nám rozroste po celé zahradě. Proto je dobré jednou za čas preventivně vykopnout několik rostlin i s celým kořenem a udržet tak vše pod kontrolou.

Kořen křenu sklízíme podle potřeby během celého roku, doporučuje se však se sběrem počkat na podzim. **Křen se dá uskladnit ve sklepích nebo v jiných chladných místnostech – podobně jako mrkev.**Ke skladování můžeme použít také lednici (zabalený v mokrých novinách a igelitu), kde nám sice rovněž dlouho vydrží , ale časem zde bohužel ztrácí na síle.

Proč je křen zdravý?

Křen **má posilující účinky na naši obranyschopnost**. Obsahuje důležité živiny a **má skvělé antibiotické účinky**. Křen také **dokáže z našeho těla vyhnat různé infekce, je proto vhodný při nachlazení, angíně a chřipce**. **Dokáže zničit původce onemocnění v našem zažívacím traktu.**

V malých dávkách navíc křen **povzbuzuje chuť k jídlu a činnost trávicí soustavy, usnadňuje odkašlávání a má mírný močopudný účinek**. Pozor! **Vyšší dávky mohou vyvolat překrvení a podráždění žaludeční sliznice.**

Náš tip: Domácí křenová pochoutka

Očištěný křen nakrájíme na kolečka, která vložíme do mixéru. Přidáme 2 až 3 lžíce octa, 5 lžic oleje a přibližně 1dl vody. Vše dobře rozmixujeme na kaši. Po rozmixování plníme do čistých sklenic a skladujeme v chladu. Podáváme například k uzenému kolenu nebo jiným masovým pokrmům.