

Meerrettich

scharf und gesund

UTE MANGOLD

Unsere Vorfahren schätzten die kräftige Wurzel des Meerrettichs als Stärkungsmittel. Stark sind seine Inhaltsstoffe, die Senfölglykoside. Sie gelten als pflanzliches Antibiotikum.

Schon die alten Seefahrer haben den Meerrettich geschätzt. Wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts diente er nicht nur zur Vorbeugung von Skorbut, sondern auch als Hausmittel gegen Infekte und Parasiten. Auch in der Klosterheilkunde wurde er als wirksames Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Hildegard von Bingen empfahl Meerrettich gegen Erkältungskrankheiten. Seine Verwendung geht bis in die Antike zurück, wie Wandmalereien in Pompeji zeigen. Auch das Orakel von Delphi soll verkündet haben: „Radieschen ist sein Gewicht in Blei wert, Rettich in Silber, aber Meerrettich in Gold.“



FOTOS: MANGOLD, JIRIHERA, SHUTTERSTOCK.COM (KREIS)

Meerrettichwurzeln und -blätter enthalten gesunde Senfölglykoside

»Wegen seiner fungiziden Wirkung soll Meerrettich als Tee zur vorbeugenden Spritzung gegen Monilia Spitzendürre bei Steinobst helfen.«

UTE MANGOLD



Lecker zum Würzen von Suppen: im November geerntete Meerrettichblätter

Als Herkunftsgebiet des Meerrettichs gelten die Ukraine, Moldawien und das angrenzende europäische Russland. Slawische Völker brachten ihn um 1000 n. Chr. nach Mitteleuropa. Hier zählen heute der Spreewald, Franken und Baden zu seinen Hauptanbaugebieten – wenn sich die passenden Böden finden lassen. In der Ortenau benennt sich sogar ein ganzes Dorf nach ihm: der Meerrettichort Urloffen. In Bayern und Österreich heißt der Meerrettich Kren. Jährlich werden in der Steiermark rund 4000 Tonnen Kren produziert.

ANTIBIOTISCH WIRKENDE SENFÖLE

Sein botanischer Name ist *Armoracia rusticana*. Er gehört zur großen Pflanzenfamilie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae), deren deutscher Name auf ihre kreuzförmig angeordneten Blütenorgane zurück geht. Die Früchte dieser Pflanzen heißen Schoten. Zur Pflanzenfamilie gehören neben Kohl und Kraut auch viele Rettich- und Senfarten. Der Meerrettich selbst besitzt kleine weiße Blüten, die traubig angeordnet sind und stark duften. Von Rettich über Raps bis zum Meerrettich, alle Pflanzen dieser Pflanzen-

familie enthalten Senfölglykoside in unterschiedlichen Mengen und außerdem viel Vitamin C. Ihre positiven gesundheitlichen Wirkungen und auch ihre Haltbarkeit gehen auf diese antibiotisch wirkenden Stoffe zurück.

SCHWER AUS DEM BODEN ZU ZIEHEN

Meerrettich braucht gut durchwurzelbare mittelschwere Böden, die leicht zu bearbeiten sind und den Wurzeln ermöglichen, gerade zu wachsen. Gepflanzt werden die Seitenwurzeln, „Fechser“ genannt, indem man sie zwischen Ende März und April oder gleich nach der Ernte im November schräg in die Erde legt. Die Haupterntesaison des Meerrettichs beginnt im November, denn die Wurzeln wachsen vorwiegend im September und Oktober. Die Ernte dauert an bis März, denn der winterharte Meerrettich hält Temperaturen bis -50 °C aus. Seine senkrechten Pfahlwurzeln auszugraben, ist eine anstrengende Arbeit, denn sie können bis zu 40 cm lang und 6 cm breit werden.

Die widerstandsfähige Wurzel bleibt nach der Ernte in einem frostsicheren kühlen Keller in Erde oder Sand eingeschlagen bis ins Frühjahr frisch. Auch Einfrieren verträgt die Wurzel, ohne ihre wertvollen Inhaltsstoffe zu verlieren. Meerrettich neigt zum Verwildern. Seine markanten Blätter sind am Rand feuchter Wiesen, an Bachläufen und Flussufern bis in den Winter hinein sichtbar. Auch die Blätter dieses wilden Meerrettichs enthalten die typischen Senföle und können als Wildgemüse Suppen und Soßen würzen.

DAS „BAUERNPENICILLIN“

Erst beim Aufschneiden der Wurzeln oder Blätter bilden sich die Senföle, denn die Myrosinase – das Spaltungsenzym der Glucosinolate – liegt räumlich getrennt in den Zellen vor. Bei Verletzung der Zellen kommen Myrosinase und Senfölglycoside zusammen. So werden die Glucosinolate zu Senfölen hydrolysiert. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, die ursprünglich zum Schutz vor Fraßfeinden gebildet wurden. Auch Kraut und Kohl sowie Rettich, Senf und Kresse geben sie den typischen aromatischen und etwas bitteren Geschmack.

In der Volksheilkunde galt Meerrettich als Glücksbringer: Ein Stückchen davon im Geldbeutel soll dafür sorgen, dass er das ganze Jahr über nicht leer wird. Früher wurde der Meerrettich als „Antibiotikum der armen Leute“ bezeichnet. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die ätherischen Senföle des Meerrettichs auch gegen solche Keime wirken, die gegen herkömmliche Antibiotika resistent sind. Dies ist im Fall der sogenannten multiresistenten Krankenhauskeime eine sehr wertvolle Erkenntnis. Die Senföle sind zwar



MEERRETTICH-HONIG BEI ERKÄLTUNG

2 EL geriebene Meerrettichwurzel mit 4 EL Honig und 1 EL Zitronensaft vermengen. Mehrmals täglich ½ TL davon im Mund zergehen lassen. Die ätherischen Senföle putzen so richtig durch und helfen schon beim ersten Kratzen im Hals. Sie vertreiben Viren und lösen den Schleim.

UTE MANGOLD

von geringerer Effizienz als die synthetischen Antibiotika, dafür wirken sie nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren und Pilze. Im Vergleich zu synthetischen Antibiotika sind sie gut verträglich und schädigen die Darmflora nicht. Neben den antibakteriellen sind auch krebshemmende Eigenschaften derzeit Gegenstand der Forschung an Meerrettich.

BREITES WIRKUNGSSPEKTRUM

Im Verdauungssystem entfalten die Senföle ebenfalls ihre intensiv antimikrobielle Heilkraft. Dazu kommt noch eine entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Wirkung. Und das über Stunden hinweg. Die Senföle regen die Bildung von Magensaft an und wirken damit appetitsteigernd sowie verdauungsfördernd. Über die Niere wirken sie auch auf die Harnwege und unterstützen gegen Blasenentzündungen.

Via Lunge, Bronchien und Atemwege wirken sie schleimlösend und erleichtern das Abhusten. Doch nicht nur das: Auch bei Entzündungen der Nebenhöhlen wirken sie mit ihrer antimikrobiellen und schleimlösenden Kraft. Darüber hinaus kräftigt der hohe Vitamin-C-Gehalt das Immunsystem und hilft, Viren abzuwehren. Die kräftigende Wurzel enthält außerdem Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und einige B-Vitamine.

MEERRETTICH IN DER KÜCHENAPOTHEKE

In der kalten Jahreszeit empfiehlt es sich, immer ein Stückchen Meerrettich im Haus zu haben oder den Speiseplan mit Meerrettich aus dem Glas zu bereichern. Bei fetten Speisen oder blähungstreibenden Gerichten ist frischer Meerrettich als Würze besonders angesagt. Doch Vorsicht beim Reiben: Meerrettich reizt die Schleimhäute!



FrISCHE Meerrettichwurzel ist gesund und verfeinert Speisen. Aber Vorsicht beim Reiben: Sie reizt die Schleimhäute!