

Meerrettich - *Cochlearia armoracia*, Kreuzblütler, auch *Armoracia rusticana*



Andere Namen:

Bauernsenf

Andere Sprachen:

Englisch: Horseradish

Französisch: Cran, Raifort;

Österreich: Kren

Russisch: Chren

Beschreibung

Aussehen:

Staude

Wurzel : vielköpfig, pfahlartig; außen gelblich-braun, innen weiß, 60 cm lang, viele Ausläufer.

Stengel : bis zu 1 m lang.

Blätter : grundständig, grün, werden bis zu 1m lang.

Höhe : bis 1,2 m.

Blüte : gelblich-weiß, traubenförmig.

Blütezeit : Mai/Juli.

Früchte : kleine Schoten, in denen sich die Samen befinden.

Verbreitung:

Ursprung in Südwesteuropa; jetzt in Europa, Asien Nordamerika.

In Deutschland wird M. insbesondere in Bayern (Bamberg, Nürnberg) sowie im Spreewald angebaut.

Geschichte:

Zwischen dem 10. und 12. Jhdt. wurde von den Slawen M. nach Mitteleuropa gebracht.

Anmerkungen:

Mittelhochdeutsch „merratih“ = großer Rettich.

Wirkstoffe:

Allyl- oder Butylsenöl, das zu 0,05% in der Wurzel enthalten ist (bringt die Schärfe), Glykosid Sinigrin, aber auch reichlich Ascorbin (Vitamin C).

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.

Wildwachsend : an Wegen, Gräben und Schuttplätzen.

Vermehrung : (vegetativ) durch 20 bis 30 cm lange Wurzelstücke (Fechser genannt) werden im Frühjahr im Abstand von

40 cm schräg eingegraben. Die Seitenwurzeln werden nach der Ernte abgetrennt, auf 20 bis 30 cm lange Stücke geschnitten und wiederum als Fechser verwendet.

Im Garten : Halbschatten. Leichter, sandiger Boden.

Im ersten Jahr bildet sich eine Rosette aus bis zu 1 m hohen Blättern; in den folgenden Jahren werden die Blätter etwas länger. Ende Juni werden die Wurzeln ausgegraben und die drei Seitenwurzeln entfernt, sodaß man eine kräftige Hauptwurzel erhält.

Im Haus : nicht geeignet (lange Wurzel.).

Pflege : ausreichend feucht und unkrautfrei halten.

Im Juli/August werden die Pflanzen mehrmals freigelegt und abgerieben.

Ernte:

Im Spätherbst werden die Wurzeln ausgegraben; die dünneren Seitenwurzeln werden in Stücke geschnitten und werden im nächsten Frühjahr wieder ausgepflanzt.

Aufbewahrung:

In Sand im Keller verwahren. Man kann sie auch im Frühherbst ernten - dann ist der M. noch zart; gerieben hält er sich in Weinessig.

Verwendung

Gesundheit:

Stark entzündungshemmend, hautreizend, mildert Hustenreiz, harntreibend.

Als Umschlag zu verwenden bei Gicht, Rheuma, Ischias.

Ein uraltes Rezept bei Erkältungen: einen dicken Rettich aushöhlen, Loch mit Honig füllen, einige Stunden warm stehen lassen. Löffelweise auf der Zunge zergehen lassen.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: gehandelt werden die frischen Wurzeln, gerieben in Gläsern (häufig mit Sahne gemischt), gemahlen und getrocknet.

Geschmack: scharf, pfeffrig.

In der Küche:

Zu Soßen, Eiern, Fisch, Fleisch (z. B. Roastbeef).

Einlegen von Gurken und Gemüse.

Die Soßen werden kalt hergerichtet, denn bei Erwärmung gehen das Aroma und die Wirkstoffe verloren.

Der scharfe Geschmack kann durch geriebenen Apfel, Sahne, Joghurt oder Fleischbrühe gemildert werden.

In Skandinavien mit Preiselbeeren gemischt zu Wild.

Rezepte

Meerrettich russisch

Merrettich. österreichisch

Voralberger Kren-Suppe