

Meerrettich

Botanisch: *Armoracia rusticana* (Kreuzblütler)



Die ursprüngliche Heimat vom Meerrettich ist wahrscheinlich Osteuropa, aber bereits 1000 vor Christus wurde er von den Griechen verwendet. Dem Orakel zu Delphi wird folgender Spruch nachgesagt: "Radieschen ist sein Gewicht in Blei wert, Rettich in Silber, aber Meerrettich in Gold." Wann er nach Mitteleuropa gelangte, ist umstritten: Es gibt Angaben, die von 900 bis zu 2000 Jahren Meerrettich-Kultur in Mitteleuropa reichen. Da Meerrettich als wirksames Mittel gegen Würmer galt, war er früher in jedem Garten zu finden.

Bereits um 1500 war Meerrettich eine Fleischzutat (Jacobus Theodorus Tabernaemontanus): "Dieser Meerrettich ist ein bekant Kraut in der Küchen und Apotheken. ... Die Teutschen pflegen die Wurzeln bey dem Fleisch zu kochen / brauchens auch mit Essig angemacht zu einer Salsen zum Fleisch / dan bringet es Lust zum essen." Es gibt zwei verschiedene Sorten: einen scharfen Meerrettich mit rauer Schale und einen eher süßen, der eine glatte Schale aufweist.

Meerrettich enthält ätherisches Öl, ist reich an Vitamin C und war deshalb ein Skorbut-Heilmittel. Darüber hinaus ist Meerrettich reich an den Aminosäuren Asparagin und Arginin und enthält antibiotische Stoffe, die in den Nieren und der Blase wirken, zusätzlich soll Meerrettich auch bei grippalen Erkrankungen helfen.

Geriebener Meerrettich wird zur Hautreizung eingesetzt und hilft dadurch bei Rheuma und Gicht, allerdings ist dabei Vorsicht angebracht. Auch bei Insektenstichen hilft geriebener Meerrettich auf der Stichstelle. In der Schwangerschaft oder bei Nierenkrankheiten ist Vorsicht geboten.

Geriebener Meerrettich wird zu Fisch- und Fleischgerichten verwendet, zu Eier- und Quarkspeisen, Soßen, kaltem Braten (Roastbeef) und Würsten, Wild, Kürbis, Roten Rüben und Fischsuppen. Die jungen Blätter eignen sich als Zugabe zu Salaten. Nicht zu vergessen: Was wären die Bayern ohne ihren Radi?

Meerrettich wird am sinnvollsten aus Seitenwurzeln gezogen. Diese werden im März schräg so in die Erde gesteckt, dass das obere Wurzelende an der Erdoberfläche liegt. Mindestens 30 Zentimeter Abstand benötigen die Pflanzen. Ein sehr tiefgründiger, humushaltiger Boden eignet sich am besten für Meerrettich. Im Juli werden die Wurzeln ausgegraben, die Seitenwurzeln entfernt und die Pflanze mit der Hauptwurzel wieder eingegraben.

Im Oktober können dann die Wurzeln geerntet werden. Für die Lagerung im Winter dient am besten eine sandgefüllte Kiste, in welche die Wurzeln eingegraben werden.

