



Die Wilden und die Alten

Garten- und Ernährungstipps

November 2021

Ganz schön scharf.

Eine der nachweislich ältesten Kulturpflanzen hat es in sich: Beim Anschneiden oder Reiben der Meerrettichwurzel werden Senföolverbindungen frei. Menschen reagieren mit brennenden Augen und gereizten Mundschleimhäuten. Dennoch ist diese pikante Schärfe gesund. Früher wurde Meerrettich "Penicillin der Bauern" genannt, denn er wirkt antibakteriell, antiviral und enthält viel Vitamin C sowie Kalium. Für die Namensherkunft lassen sich unterschiedliche Deutungen finden. Eine ist „der über das Meer zu uns gekommene Rettich“, ein anderer „großer Rettich“ nach dem mittelhochdeutschen mer-ratih. Im Alpenraum wird er Kren genannt, was sich im slawischen Sprachraum von „weinen“ ableiten lässt. Auf jeden Fall hat Meerrettich heilpflanzliches Potential und wurde damit zur Heilpflanze 2021 gekürt.

Tipp von Matthias Schuh: Hobbygärtner sollten gut überlegen, ob sie Meerrettich anpflanzen. Er benötigt gehaltvollen Boden und ist ein sehr dominantes, frostfestes Gewächs. Wer es hat, kann die Wurzeln, nachdem sich das Laub zurückgezogen hat, bis zum Verbrauch in der Erde lassen. So halten sie sich lange frisch.

Speisen, die mit Meerrettich gewürzt werden, wirken verdauungsfördernd und kurbeln den Stoffwechsel an. Hier ein Dip-Beispiel zu Gemüse, Fleisch oder Fisch: 2 El frisch geriebenen Meerrettich (ersatzweise Glas oder Tube) mit 1 TL Zitronensaft verrühren, mit 250 g Schmand mischen, mit Kräutern und Salz (pikant) oder mit Preiselbeerkompott (süß-scharf) abschmecken. Guten Appetit!