

# Meerrettich

## Armoracio rusticana

### Volkstümliche Namen

Morrettig, Kren, Fleischkraut, Marr-Reddig, Pferderadies, MährRetig, Bauernsenf, Rachenputzer, Englische Wurzel, Bauernkraut, Skorbutkraut, Krien, Mirch, Maessig, Pfefferwurzel, Gren, Marak, Märek, Mirchwurzel, Greinwurzel, Beisswurzel, Scharfwurzel, Waldrettich, Rachenputzer.

### Heimat und Verbreitung

Der Meerrettich stammt aus Südrussland und der Ukraine. Im übrigen Europa und Nordamerika ist das Kraut eingebürgert. Meerrettich wurde schon im 12. Jahrhundert bei uns in Gärten angepflanzt.

### Botanischer Steckbrief

Der Meerrettich gehört in die Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Er bildet eine auffallend kräftige, stangenförmige Hauptwurzel. Sie ist aussen braun und innen weiss. Die dünnen Seitenwurzeln nennt man «Fechser». Sie besitzen zahlreiche Wurzelknospen und können zur Vermehrung der Pflanze abgetrennt werden.

Im ersten Jahr entwickelt der Meerrettich nur seine derben, bis zu 1m langen Blätter,



# Meier

die an den Rändern eingekerbt sind. Vom zweiten Jahr an erscheint der bis zu 1,20 m hohe Blütenstiel, an dem sich eine lockere Traube duftender weisser Blumen entfaltet.

## Heilkräftige Wirkstoffe

Wichtigster Inhaltsstoff ist ein ätherisches Öl mit dem Glykosid Sinigrin. Beim Zerkleinern der Wurzel entsteht unter dem Einfluss von Wasser und unter Mitwirkung des Enzyms Myrosin Senföl.



Ausserdem sind Kaliumverbindungen, Flavonoide und reichlich Vitamin C enthalten. Meerrettich wirkt entwässernd und allgemein kräftigend. Äusserlich angewendet, lindert er rheumatische Schmerzen.

## Geschmack und Würze

Die Wurzel des Meerrettichs hat einen scharfen, beissenden Geschmack.

## Besondere Arten und Sorten

**Japanischer Meerrettich** (*Wasabia japonica*) oder **Wasabi** wird in Japan zu Sushi gereicht. Blätter, Stängel und Wurzeln werden zu einer grünen, scharfen Paste verarbeitet.

## Anbau im Garten

Der Meerrettich braucht viel Platz. Wenn Sie nur ein kleines Kräutergärtchen besitzen, sollten Sie ihn an einen anderen geeigneten Platz im Garten setzen, sonst erdrückt er alle anderen Gewächse.

Meerrettich braucht nahrhaften, tiefgründigen Boden, in den die Wurzeln gut eindringen können. Gleichmässige Feuchtigkeit ist für seine Entwicklung wichtig. Bereiten Sie das Beet gründlich vor, indem Sie es tief lockern, mit Kompost und Hornspänen versorgen und mit einer Mulchschicht abdecken. Ab März können Sie Pflanzen in Töpfen bei uns im Garten-Center kaufen.

Pflanzen Sie Meerrettich an eine Stelle des Gartens, wo sie sich jahrelang ungestört vermehren können: zum Beispiel neben einer Hecke oder am Kompostplatz. Suchen Sie die Stelle aber sorgfältig aus, denn Meerrettich ist schwer wieder auszurotten, wo er einmal Fuss gefasst hat. Er braucht dann al-

Irdings auch kaum noch Pflege und ist sehr winterhart.

## Ernte und Aufbewahrung

Die starken Wurzeln aus der Spezialkultur müssen Sie im Herbst ausgraben. Sie werden für den Winterverbrauch in einem kühlen Keller in feuchten Sand eingeschlagen. Von den wild wachsenden Meerrettichstauden können Sie während des Sommers nach Bedarf Wurzelstücke abschneiden. Sie ernten auf diese Weise immer frische Portionen, so wie Sie die Würze gerade in der Küche brauchen.

## Verwendung in der Küche

Meerrettich wird geschält und dann roh gerieben. Er passt zu gekochtem Rindfleisch, zu Fisch, Eiern, Tomaten, Quark und zu Rumpsteaks.

## Verwendung in der Hausapotheke

Eine Mischung aus frisch geriebenem Meerrettich und Honig zu gleichen Teilen wird teelöffelweise zwei- bis dreimal täglich eingenommen; sie lindert Husten.

Kleine Mengen von frisch geriebenem Meerrettich regen die Nieren an und bringen bei Rheumaleiden Erleichterung.

Ausserlich können Sie Breiumschläge aus geriebenen Meerrettichwurzeln auf Körperstellen legen, die von Nervenschmerzen befallen sind. Meerrettich wirkt ähnlich wie Senf stark erwärmend. Er reizt aber die Haut und sollte deshalb nur vorsichtig verwendet werden. Auch die Augen und die inneren Schleimhäute können empfindlich auf den «Rachenputzer» reagieren.

## Weitere Verwendungsmöglichkeiten

Frisch geriebene Meerrettichwurzeln lindern schmerzhaft Insektenstiche. Wenn Sie Meerrettich mit Essig ansetzen und eine Woche ziehen lassen, können Sie mit diesem Auszug Sommersprossen betupfen, die dann verschwinden sollen.

## Historische Verwendung

Auf einem Wandgemälde in Pompeji ist der Meerrettich dargestellt und «erzählt», davon, dass das scharfe Kraut bereits in der Antike bekannt und beliebt war.

**Hildegard von Bingen** hat den Meerrettich später genau beschrieben: «Der Meerrettich ist warm: im März, wenn alle Kräuter zu grünen beginnen, ist er jedoch nur kurze Zeit weich und kräftigen Menschen eine gesunde Speise, gefährlich dagegen, wenn er hart wird; man sauge dann nur den Saft aus. Magere Leute sollen ihn nur sehr mässig geniessen. Frisch in der Sonne getrocknet und mit gleichviel Galgant gemischt zum Brot genossen, ist er ein Mittel gegen Herzleiden, mit warmem Wein oder Wasser genommen, gegen Lungenleiden.»

**Valentini** schreibt in seinem Kräuterbuch von 1719: «Am meisten wird der Meerrettich in den Küchen gebraucht, absonderlich in Ober-Teutschland, zu Wien in Oesterreich, da fast kein Bürger sein wird, welcher nicht einen steinernen Mörser im Hauss hätte, worinnen sie den Krien oder Kreen reiben ... Wann er aber kocht, so flieht die Krafft hinweg, und bekommen die Köche zum Recompens etwas ausgerichtet vor ihren Anrichten! Er muss in die Zung beißen, wann er

dieses nicht thut, so ist er nicht gut ... Die Bierschläuche essen den Meerrettich deswegen nicht gern, weil das beste Bier darauf nicht gut schmecket.»

Sehr anschaulich charakterisiert der berühmte französische Kräuterkenner **Maurice Messegue** das scharfe Kraut: «Der Meerrettich hat alle Merkmale einer «explosiven» Pflanze. Er ist gleichzeitig das Allerbeste und das Allerschlimmste; eine schwache Dosis dynamisiert den Körper und namentlich das Verdauungssystem; eine kräftige Dosis dagegen ist Dynamit!»

# Meier

Treffpunkt für Gartengeniesser

Garten-Center Meier – Kreuzstrasse 2 – 8635 Dürnten  
Telefon 055 251 71 71 – [info@meier-ag.ch](mailto:info@meier-ag.ch) – [www.meier-ag.ch](http://www.meier-ag.ch)