

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Meerrettich



Beißender Geruch und ein scharfer Geschmack zeichnen frisch geriebenen Meerrettich aus. Je älter der Meerrettich ist, desto milder wird er. Der scharfe Geschmack des Meerrettichs rührt von Senfölen her. Diese ätherischen Öle sind leicht flüchtig, so dass schon beim Reiben der Wurzel die Augen tränen und die Nase kribbelt

Meerrettich

Woher kommt der Meerrettich?

Der Meerrettich, *Armoracia rusticana*, ist ein Wurzelgemüse und gehört botanisch zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Seine ursprüngliche Heimat liegt in Ost- und Südeuropa, wo er »Kren« genannt wird.

Von Südosteuropa gelangte die Pflanze im Mittelalter nach Zentraleuropa. In Franken gehören der Meerrettichanbau seit jeher zur Kultur und Tradition. Das fruchtbare Land zwischen Bamberg, Nürnberg und Steigerwald ist das traditionsreichste Krenanbauggebiet der Welt und das größte in Deutschland. Angeblich soll der Nürnberger Markgraf Johann im 15. Jahrhundert den Meerrettich von einer seiner zahlreichen Reisen mitgebracht und im mittelfränkischen Baiersdorf kultiviert haben. Hier wurde 1996 das wohl weltweit einzige Meerrettichmuseum eröffnet.

Wie sieht der Meerrettich aus?

Meerrettich ist eine bis zu 1,20 m hoch wachsende frostfeste Staude. Die Rhizome, die Meerrettichwurzel oder auch Meerrettichstange genannt, wird 30 bis 40 cm lang und 4 bis 6 cm dick. Aus der hellgelben Wurzel wachsen lang gestielte, gekerbte dunkelgrüne Blätter. Die vierzähligen, weißen Blüten sind in einer Rispe angeordnet. Seine Blütezeit ist von Mai bis Juli.

Wie schmeckt Meerrettich?

Beißender Geruch und ein scharfer Geschmack zeichnen frisch geriebenen Meerrettich aus. Je älter der Meerrettich ist, desto milder wird er. Der scharfe Geschmack des Meerrettichs rührt von Senfölen her. Diese ätherischen Öle sind leicht flüchtig, so dass schon beim Reiben der Wurzel die Augen tränen und die Nase kribbelt.

Was steckt im Meerrettich?

Meerrettich enthält Provitamin A, B1, B2 und B6. Der Vitamin-C-Gehalt ist mit ca. 170 mg/100 g Frischware höher als bei Zitrusfrüchten. Mit Meerrettich bekämpften die Seeleute auf der Fahrt den Skorbut. Die Hauptmineralstoffe des Meerrettichs sind Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Zudem enthält Meerrettich ätherische Öle, die zu etwa 85% aus Allylsenfölen und zu einem geringen Anteil aus Sinigrin bestehen.

Was bewirkt Meerrettich?

Meerrettich in der Medizin

Meerrettich wurde bereits in der Antike als Heilpflanze verwendet, z. B. als wassertreibendes Mittel. Hildegard von Bingen (ca. 1098-1197) verordnete Meerrettich bei Brust- und Bauchschmerzen. Aber auch bei Blähungen, anderen Verdauungsbeschwerden, bei hartnäckigem Husten und Pilzvergiftungen wurde das Wurzelgemüse eingesetzt. Heute werden die im Meerrettich enthaltenen Senföle wegen ihrer bakterien-, viren- und pilzhemmenden Wirkung als »natürliches Antibiotikum« bei Infektionen der Luftwege und auch der Harnwege eingesetzt. Senföle werden bereits im Dünndarm ins Blut aufgenommen, gelangen also nicht wie herkömmliche Antibiotika in den Dickdarm. Die nützlichen Darmbakterien werden somit nicht angegriffen.

Meerrettich in der Küche

Meerrettich kann in der Küche sehr vielseitig verwendet werden. Er passt vor allem zu Fisch, kaltem Braten oder geräucherten Forellen. Aber auch Kartoffel- oder Rote Beete Salat erhalten durch Meerrettich ein besondere Note.

Meerrettich-Tipp:

Wenn mit Meerrettich eine Soße verfeinert werden soll, darf diese nicht mehr kochen, sonst verliert der Meerrettich an Schärfe und auch an Wirkung und kann leicht bitter schmecken.

Diese Zutat ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: