

Meerrettich

Interessantes Allerlei

Zu Unrecht wurde dem Meerrettich im Geschichtsbuch der Heilpflanzen kein großer Platz eingeräumt. Auch auf den mittelalterlichen Listen der Klosterpflanzen ist er nicht zu finden. Vielmehr wurde er überall dort, wo er wuchs, als Wildpflanze oder – noch weniger schmeichelhaft – als wucherndes Unkraut gesehen. Schade eigentlich, denn Meerrettich birgt große Stärke in sich. Als man ihm dann endlich die ihm gebührende Beachtung schenkte, wurde er aber schon bald als das «Penicillin der Bauern» bezeichnet.

Heilwirkung auf den Körper

Die keimtötende Wirkung des Meerrettichs steht der von Antibiotika in nichts nach. Forscher haben herausgefunden, dass die in ihm enthaltenen Senföle gegen sage und schreibe dreizehn Keime wirksam sind und sogar multiresistenten Bakterien wie dem *staphylococcus aureus* den Garaus machen. Der Verzehr von Meerrettich hilft bei Bauchschmerzen und wirkt verdauungsfördernd. Die in ihm enthaltenen Stoffe reinigen das Blut und entgiften den Körper. Zudem wird er erfolgreich bei Blasenentzündung, Halsbeschwerden und Erkältung eingesetzt. Als Auflage angewendet wirkt er schmerzlindernd – und ein Brustwickel mit Meerrettich löst sogar festsitzende Erkältungen und schafft Abhilfe bei schmerzdem Husten.

Verwendung in der Küche

Meerrettich sollte immer frisch gerieben verwendet werden, da sich seine Schärfe in Verbindung mit Luft sehr schnell verflüchtigt. Üblicherweise wird Meerrettich zu Fleisch empfohlen: kein Tafelspitz ohne Apfel-Meerrettich-Creme, kein Wild ohne Preiselbeer-Meerrettich-Sahne, kein kaltes Roastbeef ohne einen Klacks geriebenen Meerrettich! Aber nicht nur das: Er gilt auch als unverzichtbare Beilage zu geräuchertem Lachs und Forellenfilets, und auch mit Saibling, Steinbutt, Seelachs, Rotbarsch und Zander harmoniert er wunderbar.

Ein Rezept

Meerrettich-Honig gegen Bronchitis (schleimlösend und entzündungshemmend): Schälen Sie ein etwa 5 cm langes Stück Meerrettichwurzel und reiben Sie es in ein Glas. Mischen Sie 4 Esslöffeln Honig darunter und bewahren Sie die Mischung zugedeckt im Kühlschrank auf. Nehmen Sie zweimal täglich einen Teelöffel davon ein.

Zu beachten

Da Meerrettich Hautirritationen auslösen kann, sollte längerer direkter Hautkontakt vermieden werden. Wickel oder Auflagen höchstens 10 Minuten einwirken lassen.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Armoracia rusticana
Pflanzenfamilie:	Kreuzblütler
Herkunft:	Ost- und Südeuropa
Verwendeter Pflanzenteil:	Wurzel
Geschmack:	Intensiv, scharf

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritz); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.