Meerrettich

armoracia rusticana

Kren, Rachenputzer, Pfefferwurzel, Maressig, Grä, Grien, Mirch, horseradish (eng.), raifort (franz.), rafano (ital.), rábano picante (span.), yabanturpu (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



armoracia rusticana

Der Meerrettich (armoracia rusticana), ist eine Pflanzenart aus der Gattung Armoracia innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Die Wurzel der Meerrettichpflanze wird als Gemüse, Gewürz oder in der Pflanzenheilkunde verwendet. Mit den Rettichen der Gattung Raphanus ist er nicht näher verwandt.Der
Meerrettich wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 50 bis 120 Zentimetern, gelegentlich auch bis 2 Metern. Diese winterharte Pflanze hält Temperaturen bis −50 °C aus. Als Überdauerungsorgan wird eine senkrechte, walzenförmige Pfahlwurzel gebildet, die eine Länge von 30 bis 40 Zentimetern und einen Durchmesser von 4 bis 6 Zentimetern erreicht. Unter guten Bedingungen mit leicht durchwurzelbarem Boden (Moor, Sand) wird die Pfahlwurzel bis zu 60 Zentimeter lang. Zum Stängel hin ist die Wurzel vielköpfig und am Wurzelende ästig mit vielen Seitenwurzeln und Wurzelfasern. Die unregelmäßig gerillte Wurzel ist außen schmutzig gelb-braun, aber das Innere ist weiß und etwas faserig.
Die Ernte kann dann beginnen, wenn die Blätter abzusterben beginnen. Dann ist das Wurzelwachstum beendet. Da Meerrettich winterhart ist, kann die Ernte vom Herbst ab Ende Oktober bis zum Frühjahr vor dem erneuten Austreiben der Wurzelstöcke stattfinden.

Herkunft

Das Herkunftsgebiet des Meerrettichs ist wohl die Ukraine und das angrenzende europäische Russland. Sonst ist er fast auf der ganzen nördlichen Halbkugel ein Neophyt. Verwildert kommt Meerrettich am Rand feuchter Wiesen, an Bachläufen und Flussufern vor. In Deutschland sind die Zentren des Meerrettichanbaus der Spreewald, das badische Fautenbach, das badische Meerrettichdorf Urloffen (das ein eigenes Meerrettich-Lied aufzuweisen hat) sowie das fränkische Baiersdorf, wo es auch bis 2020 ein Meerrettich-Museum gab. Im Raum Bamberg und Nürnberg ist der Anbau von Meerrettich bereits seit Karl dem Großen bekannt. 1930 wurde der Meerrettich-Anbau im fränkischen Raum zwischen Nürnberg und Forchheim als der weltweit größte angesehen. Damals wurde in den Niederlanden noch wenig Meerrettich angebaut. Inzwischen wird er auch im Raum Hannover und Hamburg sowie im Raum Erfurt landwirtschaftlich nennenswert genutzt.

Aroma

Meerrettich ist nämlich für seine Schärfe bekannt. Der Geschmack erinnert an Senf. 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

© 2026 coquina.de

her.

Verwendung

Insbesondere in den Meerrettichanbaugebieten gehören Gerichte mit Meerrettich zum Alltag. Die Meerrettichwurzel ist in unverarbeitetem Zustand geruchlos. Wird sie geschnitten oder gerieben, verströmt sie einen stechenden und zu Tränen reizenden Geruch. Verantwortlich für diesen ist Allylisothiocyanat, das sich bei Zellverletzung enzymatisch aus Sinigrin bildet. Vor der leichten Erhältlichkeit von Pfeffer waren Meerrettich und Senf die einzigen scharfen Gewürze der deutschen Küche und fanden entsprechend viel Anwendung. Wird die Wurzel getrocknet oder gekocht, verliert sie ihr flüchtiges Öl größtenteils und damit auch ihren scharfen Geschmack.
Weitere Zubereitungsarten sind Meerrettichsenf oder auch Preiselbeer-Sahnemeerrettich, der zu Wild verwendet wird, und der besonders im bayerischen und österreichischen Raum verbreitete Apfelkren, neben Semmelkren die klassische Beilage zu gekochtem Rindfleisch wie Tafelspitz. Auch zu gedünstetem Fisch passt Meerrettich-Creme. Neben der rohen Verwendung wird Meerrettich auch gekocht verwendet. Er findet in Franken, Hessen und der Pfalz sowie in der Lausitz als Meerrettichsauce zum gekochten Rindfleisch seinen Platz auf den Speisekarten.
Auch die Seitenwurzeln und im Frühjahr die jungen grünen Triebe des Meerrettichs können verwendet werden. Die Triebe kann man in der Pfanne anbraten und als Gemüsesnack verzehren. Die Seitenwurzeln kann man in Scheiben schneiden, mit kochend heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und als Meerrettich-Tee trinken.

Einkauf / Aufbewahrung

Meerrettich sieht ähnlich aus wie Petersilienwurzel oder Pastinake. Deswegen sollten Sie beim Kauf darauf achten, die richtige Wurzel zu kaufen. Sie erhalten Meerrettich auf dem Wochenmarkt oder im gut sortierten Supermarkt. Die Wurzeln lassen sich etwa vier Wochen im Kühlschrank lagern. Angeschnitten halten sie sich etwa zwei Wochen.
Die Wurzel wird im Herbst geerntet, von Wurzelfasern, Seitenwurzeln und überschüssiger Erde befreit und in feuchtem Sand eingeschlagen. Im Erwerbsanbau werden die Wurzeln in Foliensäcke oder -Beutel verpackt, bei −2 °C im Kühlraum aufbewahrt und sind so nach der Ernte noch lange lieferbereit und halten bis zur nächsten Ernte.

Gesundheit

Im Mittelalter gab es eine ganze Liste von Krankheiten, gegen die der Meerrettich (pharmakologisch in gleicher Weise wie der als etwas schwächer wirkend geltende Rettich) verabreicht wurde. Es wurde hauptsächlich als reizendes, hauterrötendes Mittel verwendet und gegen Skorbut eingesetzt. Meerrettich wurde dazu mehr äußerlich als innerlich angewendet. Außerdem wurde Meerrettich als nützlich gegen Vergiftungen in größeren Mengen gegessen, um das Erbrechen zu fördern. Er wurde weiters wie Senf gegen Verdauungsbeschwerden, Skorbut, Wassersucht, Amenorrhoe und bei Wechselfieber benutzt. Dazu wurde die Wurzel gerieben oder gepresst und löffelweise verabreicht. Auch gegen Ohrenweh und Dreitagefieber wurde er als nützlich angesehen.

Wissenschaftlich belegt ist die antimikrobielle Wirkung der sogenannten Senföle im Meerrettich. Das ätherische Öl enthält Allylsenföl (ca. 90%) und 2-Phenylethylensenföl. Je nach Dosis wirkt der Meerrettich bakteriostatisch bzw. bakterizid. Zur Senfölgewinnung wird nicht die Staude, sondern nur das unterirdische dickfleischige Wurzelwerk des Meerrettichs verwendet.
In verschiedenen Untersuchungen wurde eine entgiftende Wirkung durch Meerrettichöl bei Streptokokken- und Staphylokokken-Infektionen nachgewiesen, was sich durch Inaktivierung bzw. Zerstörung des Streptokokkentoxins Streptolysin O erklärt. In Untersuchungen am Hygieneinstitut Gießen wurde bereits 1963 festgestellt, dass ca. 100 mg der Pflanze die Menge Wirkstoff enthalten, die erforderlich wäre, um das Dreifache derjenigen Staphylokokkentoxinmenge zu inaktivieren, die bis dahin als höchste Toxinkonzentration im menschlichen Organismus gefunden wurde.
Meerrettichwurzel ist bei Katarrhen der Luftwege, Infektionen der ableitenden Harnwege und zur hyperämisierenden Behandlung bei leichten Muskelschmerzen (äußere Anwendung) angezeigt. Zur Anwendung kommen die frische oder getrocknete zerkleinerte Droge, der

Frischpflanzenpresssaft oder andere galenische Zubereitungen zum Einnehmen oder zur äußeren Anwendung.

Geschichte

Meerrettich war schon in der Antike bekannt. Das wird beispielsweise durch ein pompejisches Wandgemälde belegt. Cato befasste sich in seinen Abhandlungen zum Ackerbau ausführlich mit dieser Pflanze. Ursprünglich stammt der Meerrettich wohl aus Moldau. Von dort wurde er durch die slawischen Völker nach Mitteleuropa gebracht und verbreitet. Heute kommt er in Mitteleuropa verwildert vor. In Ostrussland und der Ukraine gibt es ihn noch in der Wildform.
In Deutschland soll der Meerrettich erst seit dem Mittelalter angebaut worden sein. Er soll zunächst als Heilpflanze und dann erst als Gewürz eingesetzt worden sein.

Mythologie

Aufgrund seiner phallischen Form seiner Wurzel und seiner scharfen Würzkraft werden ihm magische Kräfte bei Erschöpfung der Libido des »starken Geschlechts« nachgesagt.
Man sagt dem Meerrettich als Amulett heilende Kräfte nach: Kinder trugen früher auf dem Land öfter eine Halskette, die aus geschnittenen aufgefädelten Scheiben einer Meerrettichwurzel hergestellt war. Legt man eine Scheibe rohen Meerrettich in den Geldbeutel, soll dieser niemals leer werden.

© 2026 coquina.de