# Gartenrettich

raphanus stativus

Winterrettich, Rettich, Radi, Chinesischer Rettich, luobo (chin.), lobac (vietn., mal.), laphung (tibet.)

## Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

## Beschreibung

Der Garten-Rettich (Raphanus sativus), älter Gartenrettig, kurz auch Rettich genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Rettiche (Raphanus) innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Zu ihr gehört eine ganze Reihe von Nutzpflanzen, wie Radieschen und Öl-Rettich.
Der Garten-Rettich ist eine ein- bis zweijährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 100 Zentimetern erreicht. Der Garten-Rettich bildet Hypokotylknollen oder Wurzel-Hypokotylknollen, das heißt an der Bildung der Knolle ist nur das Hypokotyl, oder Hypokotyl und Wurzel beteiligt. Die Farbe und Größe der Knollen ist dabei sehr variabel. Die Blütezeit liegt im Mai und Juni.



raphanus stativus

| Nährwerte von Rettich pro 100 Gramm | |
|---|---|
| Kalorien | 16 |
| Eiweiß | 1,1 g |
| Fett | 0,2 g |
| Kohlenhydrate | 2,4 g |
| Ballaststoffe | 1,2 g |

## Herkunft

Garten-Rettich kommt nur in Kultur vor. Angebaut werden verschiedene Sorten besonders in Europa, Nordamerika und Ostasien. Selten kommt sie in Mitteleuropa verwildert vor, bleibt jedoch unbeständig. Garten-Rettich bevorzugt nährstoffreiche und sandige Böden.

## Aroma

Garten-Rettich enthält Senfölglykoside, die für den scharfen Geschmack verantwortlich sind.

## Verwendung

Vom Garten-Rettich wird die Wurzel als Gemüse genutzt. Aus den Samen des Ölrettichs wird Öl gewonnen. Die Schoten des Schlangenrettichs werden als Gemüse gegessen.
Ob in Spiralenform, in Scheiben, Stiften, geraspelt oder gerieben: Traditionell isst man Rettich vor allem roh, denn nur so kommt sein Aroma richtig zur Geltung. Beim Kochen verliert Rettich fast seine gesamte Schärfe.

## Einkauf / Aufbewahrung

Die Erntezeit für Rettich ist je nach Sorte unterschiedlich: Von Mai bis Juli sind rosafarbene und weiße, zarte Mairettiche zu haben, ab Juli bis September folgen weiße Sommer- und Herbstrettiche. In der übrigen Jahreszeit bekommt man weiße und rote Rettiche nur aus dem Glashaus. Ab Oktober haben Rettichsorten mit brauner, violetter oder schwarzer Schale Hochsaison, die man bis Februar/März bekommt.

© 2026 coquina.de

Einen guten, frischen Rettich erkennen Sie an geradem Wuchs, glatter und unbeschädigter Schale und festem Fleisch. Auch das an jungem Rettich noch vorhandene Laub verrät den Zustand des Gemüses: Ist es welk, schlapp und gelb statt saftig grün, hat der Rettich seine besten Zeiten hinter sich.

## Gesundheit

Frischer Rettich bzw. der Presssaft daraus fördert die Gallen- und Magensaftsekretion durch die enthaltenen Stoffe wie Allyl-, Butyl- sowie Thiocyanatsenföl und wirkt antimikrobiell. Auch bei Gicht und Gelenkrheuma gilt Rettichsaft als wirksames Naturheilmittel. Bei empfindlichen Personen können die Senföle nach der Anwendung größerer Mengen die Magen- und Darmschleimhaut reizen.
Etwa ein Drittel des durchschnittlichen Tagesbedarf deckt Rettich mit einem Gehalt von ca. 27 Milligramm Vitamin C auf 100 g.

## Geschichte

Es ist nicht sicher, von welcher Wildart der Garten-Rettich abstammt. Als wahrscheinliche Stammform gilt der Strand-Rettich (Raphanus maritimus), der im östlichen Mittelmeer heimisch ist. Aus dieser Art dürften, eventuell unter Einkreuzung weiterer Arten oder Unterarten, nach und nach die heutigen Formen entstanden sein.
Aus dem Altertum gibt es schriftliche Aufzeichnungen: Berichte Herodots über die Nennung des Rettichs in Inschriften der Cheops-Pyramide sind jedoch nach Körber-Grohne nicht glaubwürdig. Theophrast kennt bereits verschiedene Sorten, Plinius der Ältere nennt die Nutzung des Ölrettichs in Ägypten und kindsgroße Rettiche in Germanien. Die älteste erhaltene Abbildung stammt aus dem Wiener Dioskurides, einer Handschrift der Zeit um 500. Im Mittelalter wird er auch in Deutschland erwähnt, bei Hildegard von Bingen heißt er retich, Albertus Magnus nennt ihn radix. In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts ist der (Garten-)Rettich (lateinisch raphanus) fast immer abgebildet. Abgebildet sind die länglichen Rettiche und die Blüten mit den zugespitzten Gliederschoten.

© 2026 coquina.de