

Meerrettich - armoracia lapathifolia

wird auch Bauernsenf, Fleischkraut, Kren, Krien, Mährrettich, Mär, Pfefferwurzel genannt.

Pflanzenbeschreibung:

Kreuzblütler, große mehrjährige Pflanze mit bis zu 1,25 m langen, breiten Blättern, glattrandig gezähnt. Der Blütenstand ist rispenartig wie eine Traube, die nach oben wächst. Die Blätter riechen stark. Lange tiefe Wurzeln können ab September bis in die Wintermonate ausgegraben werden. Inhaltsstoffe: wie beim schwarzen Senf schwefelhaltige Glykoside, ätherische Öle, Vitamin B und C, antibiotische Substanzen und Enzyme.



Vorkommen: Westasien, Osteuropa, Mitteleuropa

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel

Sammelzeit: ab September bis in die Wintermonate

Wirkung und Anwendung

Diese alte kultivierte Pflanze wächst auch noch wild an Feldrändern, meist wenn ein Bach in der Nähe ist. Bei uns in Franken werden jährlich zwischen 50.000 bis 60.000 Zentner!! geerntet, denn die Franken lieben Rindfleisch mit Meerrettich. Dieser Anbau ist auch heute noch mit viel Handarbeit verbunden und jedes Jahr im Herbst sind noch einige alte Damen in Tracht und mit ihrem Huckelkorb in Würzburg auf dem Markt (Dienstags) zu sehen, die ihren selbstgeernteten Meerrettich auch als Senf und abgefüllt in Gläsern verkaufen. Diese „Krenfräle“ sind eine alte Tradition.

Wer Meerrettich anbaut hat nicht nur mit der Ernte Arbeit. Bereits im März werden die Seitentriebe, die vorher abgestochen wurden, von Hand in den Boden gesteckt werden. Dort werden sie während der Wachstumszeit immer wieder angehoben und die neuen Triebe entfernt. Das gibt der Wurzel mehr Kraft und Biss.

Meerrettich ist ein wunderbares Gemüsegericht, aber auch gerieben mit Sahne zu kaltem Fleisch oder Würste, hilft sehr gut der Fettverdauung.

Edelstein: Aventurin

Thermische Wirkung: Hitze,
Organe Herz, Lunge, Magen

Volksglaube und Mythologie

An Karfreitag aß man früher drei Stück oder drei Löffel geriebenen Meerrettich, um an das Leiden Jesu Christi zu erinnern. Man glaubte, dann das Jahr über nicht krank zu werden. Manche Bauern trugen ein Stück Meerrettich in der Hosentasche, damit böse Hunde wichen, und in Österreich hatte man fiebernde Kinder mit Meerrettich behandelt: dünne Scheiben an den Hals gelegt. Vor allem aber hatte man Achtung vor dieser Pflanze – ein weißes Blatt bedeutete einen Todesfall in der Familie.



Alte Rezepte

Mit Honig vermischt gab man geriebenen Meerrettich Lungenkranken zu essen. Etwas geriebener Meerrettich ist gut bei starkem Schnupfen, wenn die Nase läuft, in den Nacken gelegt. Er reinigt die Schleimhäute und das enthaltene Vitamin C und die antibiotischen Inhaltsstoffe sorgen für Linderung der Beschwerden bei einer starken Erkältung.

Butter mit Meerrettich: Auf 250 g weiche Butter 2 EL Meerrettich reiben und mit Zitronensaft, Salz und etwas fein gehackter Petersilie vermengen. Ein feiner Brotaufstrich.

Rheuma - Gicht und Nervenkompressen: Die schmerzenden Stellen mit Öl einreiben und 1 EL geriebenen Meerrettich in ein feuchtes Küchentuch geben. Die Kompressen auf die schmerzende Stelle legen, die Durchblutung wird angeregt und die Haut färbt sich rot.

Quellenangabe:

Heidi Hasskerl: Holunder, Dost und Gänseblümchen, Rezepte mit wilden Kräutern, ala Verlag

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos Verlag

Text: Barbara Wallochny im November 2012