

Wildkräuter & Wildpflanzen

Meerrettich

(*Armoracia rusticana*)

Pferderettich, Kren, Bauernsenf, Beißwurz, Rachenputzer, Pfefferwurz, Fleischkraut, Waldrettich, Skorbutkraut, Scharfwurz, er hat viele Namen, dieser bissige Geselle. Im englischen Sprachraum heißt er horseradish, die Franzosen sagen raifort zu ihm. Viele Bezeichnungen deuten auf seine Wirkung oder eine Eigenschaft von ihm hin. Er beißt, ist scharf, putzt die Schleimhäute, haut vielleicht auch ein Pferd um.... Die Herkunft des Namens Meerrettich ist nicht geklärt.

Wer ihn im Garten hat, bekommt ihn so schnell nicht mehr los, heißt es. Ein kleines Stückchen der Wurzel in der Erde treibt zu einer neuen Pflanze aus. Ich hätte gerne eine Meerrettichpflanze in meinem Garten, doch bislang habe ich es noch nicht geschafft, einen Meerrettich bei mir anzusiedeln. Meine Theorie ist ja, dass er in dem Fall von keiner Person in unserer Familie gebraucht wird. Die andere Möglichkeit wäre eine unpassende Bodenbeschaffenheit oder die falsche Besonnung für die Pflanze. So muss ich mich wohl damit abfinden, die Wurzel zu kaufen, wenn ich sie in der Küche verwenden möchte.

Der Meerrettich gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist somit verwandt mit dem Wiesenschaumkraut, der Brunnenkresse, dem Senf, den Rettichen. Kohl gehört zu dieser Familie genauso wie die Rauken und selbst das Hirtentäschelkraut ist mit ihm verwandt.

Bei der Pflanze handelt es sich um eine ausdauernde Staude, die winterhart ist. Sie erreicht eine Höhe von bis zu 150 cm. Die dunkelgrünen Blätter wachsen direkt aus der Wurzel an einem unterschiedlich langen Stängel. Die Form der Blätter ist lanzettlich und der Rand ist gekerbt. Sie können eine Länge von 60 cm erreichen, mitunter werden sie sogar 1m lang.

Bei der Wurzel handelt es sich um eine knüppelartige Pfahlwurzel von bis zu 4 cm Dicke und einer beachtlichen Länge von manchmal 60 cm. Sie besitzt außerdem Seitenwurzeln zum Ende hin, die regelmäßig entfernt werden müssen, will man ein gutes Dickenwachstum erreichen. Die Wurzel ist außen bräunlich und innen faserig und weiß. Sie ist geruchlos, bis sie gerieben wird. Beim Reiben entfaltet sie ihren ganzen Duft und ihre Wirkung auf die Schleimhäute.

Die Blüten, die sich im Frühjahr/Sommer zwischen Mai und Juli bilden, besitzen vier Blütenblätter und stehen

in Trauben an einem Stängel. Der Blütenstand erreicht Höhen bis über 1m. Die Früchte des Meerrettich sind kleine runde Schoten von 4-6 mm, die wenig bis keine Samen enthalten.



Die Heimat des Meerrettich ist Süd- und Osteuropa. Dort kommt er auch heute noch wild vor, ebenso wie in der Ukraine. Er wächst überwiegend in Küstennähe, an Bach- und Flussläufen und auf feuchten Wiesen.

Es gibt unterschiedliche botanische Bezeichnungen. Karl von Linné nannte ihn *Cochlearia armoracia*. Der heute gebräuchliche botanische Name *Armoracia rusticana* geht auf Gaertner, Meyer und Scherbius zurück, die in ihrer „Oekonomisch-technischen Flora der Wetterau“ die neue Gattung *Armoracia* definierten. In beiden botanischen Namen ist das Wort *armoracia* enthalten, für das es keine klare Etymologie gibt.

Die Herkunft des deutschen Namens ist nicht geklärt. Heinrich Marzell vermutete, dass der Name daher rührt, weil die Pflanze übers Meer gekommen sein soll und ihr bevorzugter Standort in Meernähe ist. Andere Stimmen berufen sich auf das Wort Mähre, ein Synonym für Pferd, was in der englischen Bezeichnung horseradish eine Parallele finden würde. Der Herkunftsduden

schreibt dagegen, es beziehe sich auf mehr = „größer“ und bezeichne einen „größeren Rettich“. In dem Lexikon ist aber auch zu lesen, dass es sich um eine Zusammensetzung von Meer und Rettich handeln könnte, was der Deutung von Marzell folgt. Es gibt noch eine weitere Vermutung, nämlich der Name Meerrettich könnte sich auf Mähren beziehen, und dies weist auf seine Herkunft aus Osteuropa hin, also der „mährische Rettich“. Das Wort Kren, das vor allem in Bayern und Österreich geläufig ist, bezieht sich auf tschechisch *křen* und russisch *chren*.



Die frische Wurzel wird geerntet, wenn die Blätter abgestorben sind, also den Winter durch ab Oktober bis etwa März. Die Regel lautet, dass die Wurzel in Monaten mit einem R im Namen geerntet werden kann.

Allgemein kennt man den Meerrettich eher als Beilage zu Räucherlachs oder Siedfleisch. Aber auch in der vegetarischen Küche findet der Meerrettich Verwendung. Er ist eine hervorragende Zutat zu roten Beten. Ich mache öfter mal einen Salat aus rohen roten Beten mit geriebenem Meerrettich und Sahne. Auch mit roten Beten und Ziegenfrischkäse im Cutter zerhackt ergibt der Meerrettich einen schmackhaften Brotaufstrich.

Am besten verwendet man den Meerrettich frisch, da er so seine ganze Kraft entfaltet. Sobald er erhitzt wird, ist er „zahn“, d.h., seine scharfmachenden Substanzen sind zerstört. Er bekommt dann einen etwas nussigen Geschmack.

Im Sommer können auch die frischen Blätter in der Küche verwendet werden. Kleingehackt in Quark oder Frischkäse eignen sie sich als Brotaufstrich. Genauso kann man die weißen Blüten in den Salat geben. Der Geschmack der Blätter und Blüten ähnelt dem der Wurzel, ist aber milder.

Für die Gesundheit findet der Meerrettich vielfältige Anwendung. Das beginnt schon beim Reiben. Wer

ohne Erkältung durch den Winter kommen will, so heißt es, sollte Meerrettich von Hand reiben und dabei seine Schleimhäute der oberen Atemwege „trainieren“. Beim Reiben entfaltet die Wurzel ihre ganze Kraft und gibt die „reizenden“ Stoffe an die Umgebung ab, was sich in tränenden Augen und einer laufenden Nase äußert.

Der Meerrettich enthält doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone, weshalb er auch den Übernamen „Bayrische Zitrone“ hat. Die enthaltenen Senfölglykoside verursachen den scharfen Geschmack und den schleimhautreizenden und beißenden Effekt in Augen und Nase.



Darüber hinaus enthält die Wurzel Eisen, Phosphor, Kalium und Calcium, Schwefelverbindungen, Zuckerformen und ätherische Öle. Die Vitamine B1, B2 und B6 finden sich außerdem in ihr.

Die physiologischen Wirkungen sind antibakteriell, hautreizend, schleimlösend. Meerrettich regt den Gallenfluss an, ist schweißtreibend, wurmwidrig, fördert die Verdauung, wirkt kräftigend und durchblutungsfördernd. Die Pflanze wird in der Volksheilkunde vor allem bei rheumatischen Beschwerden, bei Gicht, Harnsteinen und Appetitlosigkeit angewandt. Innerlich kann die Pflanze bei Harnwegserkrankungen, Nierenbeckenentzündungen und Gallensekretionsstörungen helfen. Dafür nimmt man 2-3 Mal täglich einen Teelöffel der frisch geriebenen Wurzel nach den Mahlzeiten ein. Als Breiaufgabe wirkt sie lindernd bei Gicht, Ischias und Hexenschuss als auch bei Nasenebenhöhlenentzündungen. Leberflecken verschwinden und Frostbeulen werden gelindert. Selbst bei Insektenstichen kann eine Auflage von geriebenem Meerrettich die Schmerzen zum Verschwinden bringen. Bei Kopfschmerzen hilft ein Wickel, der in den Nacken gelegt wird, die Schmerzen zum Verschwinden zu bringen. Ein Sirup aus geriebe-

nem Meerrettich, der mit Honig angesetzt wird, lindert akuten Husten

Bei der äußerlichen Anwendung kann der frisch geriebene Meerrettich auf der Haut Reizungen verursachen. Eine Einwirkdauer auf der Haut von mehr als 10 Minuten sollte deshalb nicht überschritten werden. Auch sollte man die Nähe der Augen meiden, denn dies kann zu sehr unangenehmen Reizungen führen. Genauso kann zuviel Meerrettich innerlich eingenommen Reizungen von Magen, Darm und Nieren bewirken. Durchfall oder Erbrechen können die Folge sein.

In der Homöopathie wird Cochlearia, wie der Meerrettich dort heißt, hauptsächlich bei Harnwegserkrankungen und Kopfschmerzen eingesetzt.

Das Hauptanbaugebiet in Deutschland ist das sogenannte Krenland. Es liegt zwischen Forchheim und Erlangen in Franken. Seit 1447 ist Baiersdorf in Mittelfranken das Zentrum des Meerrettichanbaus. Bereits um 1430 ließ Markgraf Johann Meerrettich für medizinische Zwecke in Baiersdorf anbauen. Hier befindet sich auch ein Meerrettichmuseum. Weitere Anbaugebiete befinden sich in Urloffen in Baden, das sogar ein eigenes Meerrettichlied besitzt, im Spreewald, im Elsass und in der Steiermark. Laut Schätzungen wird aber weltweit am meisten Meerrettich in den USA angebaut, nämlich mehr als 80% der Weltproduktion.

Der Meerrettich war schon in der Antike bekannt. Auf einem Wandgemälde in Pompeji ist die Pflanze zu erkennen und in seinen Abhandlungen zum Ackerbau erwähnte Cato den Meerrettich. Seit Karl dem Großen ist der Anbau des Meerrettich in unseren Breiten belegt. Hildegard von Bingen erwähnte ihn bereits in ihren botanischen Schriften. Sie wandte ihn bei Bauchschmerzen und Brustbeschwerden an. Der hohe Gehalt an Vitamin C machte den Meerrettich bei Seefahrern beliebt, denn er war einfach zu transportieren, weil er keine Konservierung benötigte und er war ein gutes Mittel zur Vorbeugung von Skorbut.

Auch der **Volksglaube** machte vor der Pflanze nicht halt:

- Eine Scheibe roher Meerrettich im Portemonnaie soll dafür sorgen, dass es nie mehr leer wird. Der Meerrettich ist also laut eines Aberglaubens ein Garant für immerwährenden Geldfluss.
- Wollte ein Ehepaar vor der Geburt das Geschlecht des Kindes wissen, so legten beide Ehepartner ein Stück Meerrettich unter ihr Kopfkissen. Das Stück, das zu-

erst schwarz wurde, zeigte das Geschlecht des Kindes an, nämlich das des Kopfkissenbesitzers.

- Um das Haus von bösen Kräften zu befreien und sie davor zu schützen sollte die getrocknete, gemahlene Wurzel rund ums Haus gestreut werden, genauso wie in die Ecken, auf die Schwellen und die Treppenstufen.
- Kinder bekamen früher eine Kette mit aufgefädelten Meerrettichscheiben um den Hals gelegt. Dieses Amulett sollte heilende Eigenschaften besitzen.

Eine **Bauernweisheit** sagt: „*Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag sehn!*“ Sie hat ihren Ursprung in der Tatsache, dass die Bauern in der landwirtschaftlichen Erzeugung große Flächen zu bearbeiten hatten und bei den Pfahlwurzeln regelmäßig die Seitenwurzeln entfernen mussten, damit die Hauptwurzel kräftig wird und Wurzelkrankheiten verhindert werden.

Die Russen sagen: „Der Meerrettich ist nicht süßer als der Rettich.“, was so viel bedeutet wie: „Es ist alles Jacke wie Hose.“

Für die Astrologen:

Der Meerrettich ist dem Mars zugeordnet, aufgrund seiner außerordentlichen Schärfe.

Marie-Luise Stettler

