



Meerrettich wurde über die Feiertage vor allem mit Lachs oder geräucherter Forelle serviert. Wahrscheinlich eine Delikatesse. Doch der Meerrettich ist sehr vielfältig einzusetzen. Ursprünglich kommt der Meerrettich aus Asien, erst im letzten Jahrhundert tauchte er bei uns auf. Er gedeiht am besten auf nährstoffreichen, tiefgründigen Lehmböden. In der Kräuterküche wird vom Meerrettich vor allem die Wurzel verwendet. Die gräbt man ab September bis März aus und lagert sie daraufhin in Sand – am besten im kühlen Keller –, so hat man auch im Sommer noch frischen Meerrettich.

Naturmedizin

Der Meerrettich besitzt gute antibiotische Eigenschaften. Er wird vor allem gegen Kopfschmerzen, Blasenkatarrh, Stoffwechselschwäche, Rheuma, Nervenschmerzen, Ischias, Thrombose, Atemwegsinfektionen, Angina, Bronchitis und vorsorglich auch bei drohender Grippeepidemie eingenommen. Es gibt in der Volksmedizin die verschiedensten Anwendungsarten für den Meerrettich. Beispiele sind die Nackenkomresse (siehe Kasten), Meerrettich als Frischsaft; in Essig eingelegter Meerrettich oder Meerrettichhonig. Ganz abgesehen davon kann er auch roh gegessen werden.

Meerrettichhonig ist stoffwechsellanregend, hilft gegen Blähungen, bei Asthmabeschwerden, Halsschmerzen und Fieber. Die Herstellung ist denkbar einfach: Einfach geraffelte Meerrettichwurzel mit Honig zu gleichen Teilen vermengen und fertig ist ein

wirksames Heilmittel. Bei Bedarf alle drei Stunden einen Teelöffel davon einnehmen.

Meerrettichabsud hilft auch gegen Blasenkatarrh, denn er fördert die Ausscheidung von Harnsäure. Für den Sud sind 15 Gramm geriebene frische Meerrettichwurzel mit einem halben Liter Wasser fünf Stunden anzusetzen, danach kurz aufzukochen und schliesslich abzusieben. Eine Woche lang täglich eine Espressotasse voll davon trinken.

Wildkräuterküche

Die geraffelten Wurzeln werden auch als Gewürz in Salaten und als Kochgemüse verwendet. Zum «Zobigplättli» mit verschiedenen Wurstwaren schmeckt der geraffelte Meerrettich ebenfalls super und fördert zugleich die Verdauung.

Die frischen, jungen Blätter werden von März bis Mai frisch gehackt als scharfe Würze im Salat, Gemüse, in Saucen und Eierspeisen verwendet. Die weissen Blüten sind von Mai bis Juli eine hübsche aber scharfe, essbare Dekoration.

Gut zu wissen

Warum sollte man überhaupt Heilmittel aus der Wildkräuterküche verwenden? Der Vorteil der Gemüse, Früchte und Kräuter liegt darin, dass sie noch voller guter Inhaltsstoffe sind. Grundsätzlich gilt: je frischer das Heilmittel, desto heilsamer ist es. Voller Lebenssaft steckende Heilmittel vermehren das Leben ...

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch



Nackenkomresse

ein feines Tüchlein oder eine Gaze ein Stück frische Meerrettichwurzel eine Rüebliraffel

Teller
Hautöl

Der Meerrettich fördert die Durchblutung, deshalb kann man mit einer Nackenkomresse Kopfschmerzen lindern. Nicht selten verschwinden sie sogar gänzlich.

Zubereitung: Die Meerrettichwurzel raffeln und fingerdick auf die Gaze, etwa auf eine Fläche von zirka 8x12 Zentimeter, verteilen. Mit dem Rest der Gaze deckt man den Meerrettich zu. So kann man das «Säcklein» in entspannter Haltung auflegen.

Zur Einwirkungsdauer: Beim ersten Mal sollte man die Komresse nur ungefähr vier Minuten auflegen. Da der Meerrettich sehr scharf ist, kann sich die Haut röten. Ist das der Fall, kann man die Stelle mit dem Hautöl einreiben.

Meerrettichessig

0,5 dl milder Weissweinessig
40 Gramm Meerrettich
5 weisse Pfefferkörner
½ Teelöffel Senfkörner
3 schwarze Pfefferkörner
½ Teelöffel Meersalz
1 kleine Zimtstange

Der Meerrettichessig ist sehr fein zu Randensalat, eignet sich mit seiner milden Schärfe aber auch hervorragend zu allen Blattsalaten.

Zubereitung: Die frische Meerrettichwurzel in mittlere Stücke schneiden und mit allen anderen Zutaten im Essig kurz aufkochen und noch weitere 10 Minuten leicht weiterköcheln lassen. Die Gewürze absieben und nur den Meerrettich mit dem Essig in die Essigflasche abfüllen. Der Essig kann sofort genossen werden.

Tipp: Bei Rheuma kann der Essig ohne Gewürze und Salz hergestellt werden und zum Einreiben verwendet werden.