

Meerrettich: Zu Krenfleisch & Co

Verwendet wird vom Meerrettich, *Armoracia rusticata*, (F. Brassicaceae) die bis zu 60 cm lange, dicke, fleischige Wurzel. Heimat, des auch in Oberfranken sehr beliebten Gewürzes, sind Südrussland und Ukraine. Anbau fast in der gesamten gemäßigten Zone. Kultivierung seit der Antike. Verwendet werden die geriebene frische Wurzel bzw. Konserven davon und junge Triebe. Hauptinhaltsstoffe sind Glucosinolate, v.a. Sinigrin und Gluconasturtiin. Gesundheitliche Wirkungen sind appetitanregend, verdauungsfördernd, gastroprotektiv, antimikrobiell (z.B. Harnwegsinfektionen) und fungistatisch. Vitamine C, B1, B2, B6, Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor enthalten. Verwendung: gilt als typ. deutsches Küchengewürz. Pur oder mit Sahne oder geriebenen Äpfeln gemischt als Beigabe zu Speisen, zum Würzen von Fleisch- u. Fischgerichten, Aufschnitt, Eiern, Geflügel-Rote Beete-, Tomaten- und Kartoffelsalaten. In Oberfranken als Soße zu gekochtem Rindfleisch als „Krenfleisch“. In Skandinavien als Preiselbeer-Meerrettichsauce zu Wild. Nicht erhitzen und erst kurz vor dem Essen reiben!



© E. Obermaier

Meerrettichpflanze



© E. Obermaier

Meerrettichwurzel vom Wochenmarkt



© P. Weisflog, Bundesarchiv, Bild 183-1983-1110-003 / CC-BY-SA 3.0

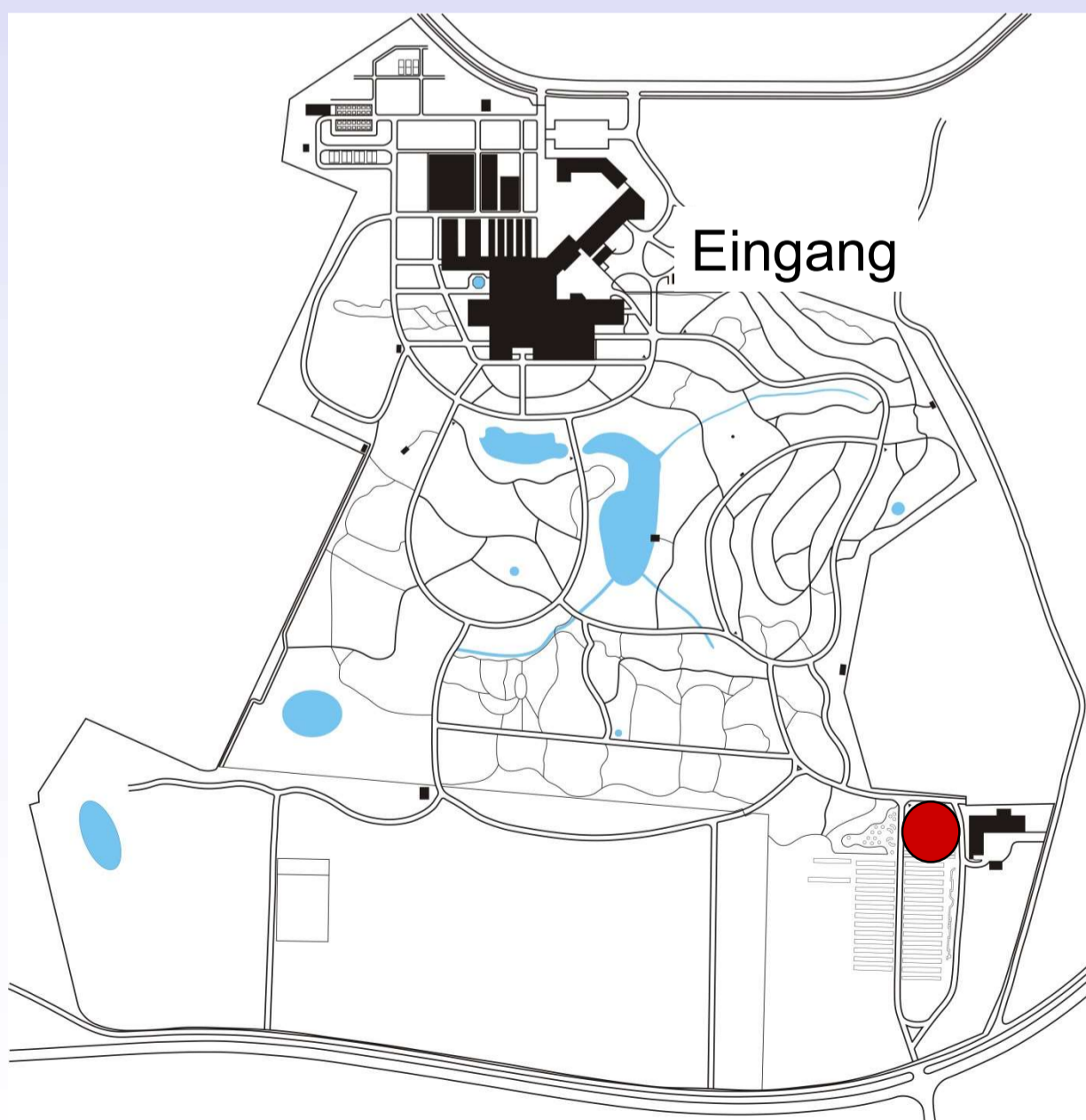
Meerrettichernte im Spreewald 1983



© K. Ziarnik; https://en.wikipedia.org/wiki/en:Creative_Commons

Meerrettichpflanze, *Armorica rustica*, mit Blüten

Vom **Meerrettich**, *Armoracia rusticica*, wird v.a. die Wurzel genutzt, aber auch die jungen Triebe sind genießbar. Gerieben dient er z.B. als Beigabe zu Fleisch- und Fischgerichten, und ist als unersetzliche Zutat zum „Krenfleisch“ aus Franken nicht wegzu-denken. Die Wurzel ist in unverarbeitetem Zustand geruchlos, wird sie gerieben, verströmt sie einen stechenden und zu Tränen reizenden Geruch. Die scharfen Senföle sind gesund, neben der verdauungsfördernden Wirkung haben sie auch antimikrobielle Eigenschaften und Meerrettich gilt als pflanzliches Antibiotikum.



Im Schwerpunktbereich
„Küchenkräuter und
Gewürze“ im
Nutzpflanzengarten

***Armoracia
rustica***