

Pflanze des Monats Januar 2022
schwarzer Rettich *Raphanus sativus subspec. niger*
Kreuzblütler, Brassicaceae



schwarzer Rettich, Foto: Heidrun Johnner-Allmoslöchner

Botanik

Die Familie der Kreuzblütler ist sehr vielfältig. Unter anderem gehört auch der Rettich dazu. Der schwarze Rettich gehört zu den Kulturpflanzen und wird als Nutzpflanze angebaut. Die ursprünglich aus Asien (China, Japan) stammende Pflanze, wird aus kleinen Samen gezogen. Sie bildet leierförmige, fiederspaltige Blätter mit geschweifig-gekerbten Endabschnitten und kleinen länglichen gezähnten Seitenlappen, die oft rot geädert sind. Die schwarze Wurzel ist rübenförmig und fleischig. Im zweiten Jahr verholzt die Wurzel und der Rettich bildet einen gebogenen, hohlen und ästigen Stängel der oft violett gefärbt ist. Die Blüten des Rettichs sind blass-violett bis weiß mit violetter Äderung. Sie sind in einer lockeren Blütentraube angeordnet. Die Pflanze bildet nach der Blüte Schötchen in denen die kleinen hell-braunen Samen sitzen.

Name

Die botanische Gattungsbezeichnung *Raphanus* entstammt der lateinischen Sprache. Die griechische Entsprechung bedeutet Kohl, Rettich. Abgeleitet vom griechischen Wort „rhaphys = Rübe“. Der Artname „sativus“ entstammt dem lateinischen Wort „serere = säen“.

Die deutsche Bezeichnung „Rettich“ leitet sich vermutlich vom lateinischen „Radix“ für Rübe/Wurzel ab. Um 900 finden wir in der althochdeutschen Sprache die Bezeichnung „ratih“. Im 11. Jahrhundert wandelt sich der Begriff in „retih“, dann im mittelhochdeutschen in „retich“.

andere Namen:

Gartenrettich, schwarzer Rettich, Bierrettich, Bierwurz, Furzwurzel, Radi, Retwurz



Rettich-Samen; Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Geschichte

Der Ursprung des Rettichs soll in Asien liegen. Über Pakistan und Vorderasien gelangte die Pflanze in den Mittelmeerraum bis zu uns. Im alten Ägypten verpflegte man die Arbeiter, welche die Pyramiden erbauten unter anderem mit Zwiebel, Knoblauch und eben Rettich um ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Durch die Römer gelangte die scharf-würzige Wurzel zu uns und gehörte schon bald zu den gesunden und kostengünstigen Lebensmitteln. Sie war in der Kultur einfach und trotzte dem kühlen mitteleuropäischen Klima.

Als Heilpflanze wurde sie z.B. von *Hildegard von Bingen* folgendermaßen beschrieben: „Der Rettich ist mehr kalt als warm. Lasse ihn unter der Erde an einem feuchten Ort für zwei oder drei Tage ausgegraben liegen, dass er besser zu essen ist. Gegessen reinigt er das Gehirn und vermindert die schädlichen Säfte der Eingeweide. Denn wenn ein starker und fetter Mensch Rettich isst, heilt er und reinigt er innerlich. Den Kranken aber schädigt er. Aber wenn ein Kranker ihn essen will, soll er ihn zuvor trocknen und pulverisieren, und zu diesem Pulver gebe er Salz und Fenchelsamen. Wer viel Schleim in sich hat, pulverisiere Rettich und er koche Honig mit Wein und schütte dieses Pulver hinein. Er trinke es nach dem Essen und nüchtern, und dieses Pulver wird ihn vom Schleim reinigen, und der Honig bewirkt, dass er nicht mager wird.“

Verwechslung

Keine

Inhaltsstoffe

frische unverletzte Wurzel: Senfölglycoside (u.a. Raphanid), wenig ätherisches Öl, Vitamine A, E; vor allem Vitamin C, Mineralstoffe u.a. Magnesium, Zink, Bor, Brom, Fluor, Phosphor, Kobalt, Mangan, Schwefel, Glykobrassicin, Linolensäure, Linolsäure

Heilwirkung

stärkend/anregend, steigert die Magen- und Darmtätigkeit, Schleimlösend, regt die Absonderung von Gallensekret an, vorbeugend gegen Gallensteine, fördert die Durchblutung der Leber, harntreibend, sekretionsfördernd, antimikrobiell, krampflösend, antibiotisch

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Keine bekannt. Bei sensitiven Menschen kann es zu Reizungen der Magenschleimhaut kommen.

Gegenanzeige: Gallensteine

Anwendung

Innerlich

Verdauungsschwäche, -Beschwerden, Verstopfung, Blähungen, Störungen der Leber- und Gallentätigkeit, Vorbeugend gegen Gallengriß und -Steine, Frühjahresmüdigkeit, Gicht, Rheuma, Atemwegserkrankungen, Skorbut

Tagesdosis

Sirup: 5 - 10 TL täglich

Verwendung

Sirup, Frischpflanzenpresssaft, Saft, Fertigarzneimittel, Urtinktur



Zutaten für Rettich-Sirup mit Honig oder Kandis; Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Heilsames

Frühjahreskur mit Rettich Frischpflanzenpresssaft

Im Rahmen einer Rettichkur sollten zunächst täglich 100 Milliliter auf nüchternem Magen getrunken werden.

Die Menge lässt sich konstant steigern, bis nach 3 Wochen etwa 400 Milliliter getrunken werden. Anschließend sollte eine Reduktion erfolgen. Eine solche Kur ist empfehlenswert für Menschen mit Gicht, Rheuma, Frühjahrsmüdigkeit oder Verdauungsschwäche. (<https://medlexi.de>)

Hustensirup aus schwarzem Rettich (Ursel Bühring)

Einen schwarzen Rettich kegelförmig aushöhlen und mit einer Stricknadel eine kleine Öffnung nach unten bohren, damit nachher die entstandene Flüssigkeit ablaufen kann. Dann den Rettich mit festem Honig oder Kandis füllen und mehrere Stunden stehen lassen. Den entstandenen Sirup auslaufen lassen. Bei Atemwegserkrankungen täglich 5-10 TL einnehmen.

Kulinarisches

Rettichsalat (Chefkoch/Tappie)

Zutaten für 4 Portionen:

1 großer	Rettich(e), frisch
1 TL, gehäuft	Salz
2 EL	Essig
1 Prise(n)	Zucker
½ TL	Pfeffer, weißer
3 EL	Öl oder Sahne

Den Rettich putzen und dünn schälen. Dann grob raspeln. Den geraspelten Rettich mit 1 gehäuften TL Salz bestreuen und 15 Min. aussaften lassen.

Aus Essig, Zucker, Pfeffer und Öl oder Sahne eine Marinade rühren. Den Rettichsalat leicht ausdrücken und den Saft abgießen. Rettich und Marinade gründlich vermischen und abschmecken. Etwas durchziehen lassen.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Ruhezeit	ca. 1 Stunde
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 30 Minuten
Kalorien p. P.	ca. 74

schwarzer Rettich, Rübe; Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Quellen

- Bäumler, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-3- 8304-9163-7
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- <https://www.chefkoch.de>
- <https://www.dwds.de>
- <https://heilkraeuter.de>
- <https://medlexi.de>
- <https://www.wunderweib.de>

