

Ratgeber für Ihre Gesundheit

Schwarzer Rettich – das schwarze Gold für die Gesundheit!

von Dr. med. Thomas Völler, Grünheide, www.dr-voeller.de

Schwarzer Rettich *(Raphanus sativus L. var. niger)* gehört wie Radieschen, Senf, Meerrettich, Brokkoli oder Grünkohl zur Familie der Kreuzblütler.

Die tiefdunkle Knolle gedeiht vor allem in der kalten Jahreszeit und wird in vielen Kulturen weltweit kulinarisch aber auch naturheilkundlich geschätzt. Außen rau und schwarz, aber innen ist er blütenweiß, scharf, süß und saftig zugleich.

Regional und saisonal

Geerntet wird er meist vom Spätherbst bis in den Winter, weshalb er auch Winterrettich genannt wird. Damit passt er gut in eine saisonale und regionale Ernährung, die kurze Transportwege ermöglicht und heimische Produzenten unterstützt.

„Rettich war Kraftfutter für die Erbauer der Pyramiden“

Rettich hat eine lange Geschichte: Aus dem alten Ägypten gibt es Hinweise, dass Rettich zusammen mit Knoblauch und Zwiebeln an Arbeiter beim Pyramidenbau ausgegeben wurde. Aus Rettichsamen wurde Öl gewonnen. Die später überlieferte Bezeichnung als „Hafer des menschlichen Arbeitspferdes“ verdeutlicht, welchen Stellenwert die Knolle als kräftigendes Nahrungsmittel hatte.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Charakteristisch sind vor allem Glucosinolate – schwefel- und stickstoffhaltige Pflanzenstoffe, aus denen beim Zerkleinern unter anderem scharf schmeckende Isothiocyanate, die sogenannten Senföle, entstehen. Sie prägen Aroma und Schärfe und stehen wegen ihrer biologischen Eigenschaften im Fokus der naturheilkundlichen Forschung. Sie sind natürliche Abwehrstoffe gegen Tierfraß. Ihnen werden aber auch antibakterielle und krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Natürliche Pflanzenfarbstoffe wie Raphanusin ***(A, B, C und D)*** sind für Färbung von Rettichgewächsen verantwortlich und schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

Weiterhin enthält schwarzer Rettich unter anderem die Vitamine ***C, B1, B2, B3, B5, B6, B11 (Folsäure)*** und Betacarotin ***(Provitamin A)***, ***Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Zink, Natrium, Calcium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Mangan, Selen, Chrom, Bor, Kupfer und Schwefel).*** Hinzu kommen Ballaststoffe, Enzyme, organische Säuren, Phytosterole, Proteine, Fettsäuren, Kohlenhydrate und verschiedene Aminosäuren.

Warum ist schwarzer Rettich so gesund?

Seine heilsame Wirkung ist in der Volksheilkunde schon sehr lange bekannt. Er hat eine entzündungshemmende und immunstärkende Wirkung. Da er auch schleimlösende Eigenschaften hat, wird er mit Honig als Hustensaft bei Infekten der Atemwege eingesetzt. Vitamin C und Bitterstoffe schützen den Körper vor oxidativem Stress. Seine Scharf- und Bitterstoffe fördern die Gallensaftproduktion und unterstützen die Verdauung. Schwarzer Rettich wird seit langem bei Verdauungsbeschwerden, Rheuma und Gicht eingesetzt.

Isothiocyanate wie Sulforaphan werden in der Krebsforschung intensiv untersucht. Es fördert die Fähigkeit des Körpers, krebserzeugende Substanzen zu entgiften, kann das Wachstum von Krebszellen verlangsamen und die Entfernung geschädigter oder abnormer Zellen unterstützen. Außerdem kann es helfen, die Bildung neuer tumorversorgender Blutgefäße zu blockieren und das Risiko einer Krebsausbreitung zu senken.

Quelle: https://www.dr-adem.org/substanzen-a-z/sulforaphan-wirkung-auf-krebszellen-und-rolle-in-der-krebsvorbeugung/

Wie schmeckt er und wie verwendet man ihn?

Seine markante Schärfe verdankt schwarzer Rettich den Senfölen. Je nach Zubereitung kann sie mild bis kräftig ausfallen.

Wer den Geschmack noch nicht kennt, beginnt am besten mit kleinen Mengen und kombiniert ihn beispielsweise mit Honig oder Apfelessig.

- **Salate:** Roh und geraspelt sorgt er für eine pikante, würzige Note.
- **Suppen und Eintöpfe:** Gegart wird sein Aroma deutlich milder.
- **Aufstriche und Dips:** Fein gerieben bringt er angenehme Schärfe.
- **Garnierung:** Dünne Scheiben eignen sich als würzige Beilage.

161 verschiedene Küchenrezepte für Schwarzen Rettich vom „Chefkoch“: *https://www.chefkoch.de/rs/s0/schwarzer+rettich/Rezepte.html*

Achtung

Bei einem empfindlichen Magen können die scharfen Senföle die Schleimhäute stark reizen. Wegen der starken Schärfe ist der Schwarze Rettich für Kleinkinder unter 4 Jahren nicht geeignet.

Hustensaft aus schwarzem Rettich

Zutaten: 1 großer schwarzer Rettich, 100g flüssiger Honig

Den Rettich gründlich waschen, am Strunk einen Deckel und die Wurzelseite abschneiden. Mit einem Löffel bis auf einen Rand von 1 cm aushöhlen. Die Unterseite mit einem Holzstäbchen siebartig durchstechen, auf ein Glas stellen und halb mit Honig auffüllen. Das gewonnene Fruchtfleisch klein schneiden, mit Honig vermischt dazugeben. Mit Deckel in den Kühlschrank stellen. Über Nacht tropft der gewonnene Hustensaft ins Glas.

Bei Bedarf 3x täglich 2 Teelöffel einnehmen. Gekühlt ca. 4 Tage haltbar.

Fazit

Schwarzer Rettich ist weit mehr als ein scharfes Wintergemüse. Glucosinolate, Senföle, Vitamine und weitere wertvolle Inhaltsstoffe machen ihn zu einer interessanten Ergänzung des Speiseplans aber auch für die Anwendung in der Naturheilkunde. Er ist kein Wundermittel, aber ein bemerkenswertes Stück Natur, das Regionalität, jahrhundertealte Erfahrung und moderne Ernährungsforschung miteinander verbindet. ***Viel Freude beim Ausprobieren!***

Ihr Dr. Völler