



FRISCHE ERLEBEN

Wasabi

In Japan und auf der Insel Sachalin wild wachsende Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler, kultiviert wegen ihrer Wurzel, die wesentlich schärfer und tränenreizender ist als Meerrettich, dem sie – etwas frischer – im Aroma ähnelt. Wasabi wird als Paste v.a. in der japanischen Küche (Sushi und Sashimi) verwendet. Außerhalb Japans wird Wasabi als Paste (Tube) oder getrocknet als Pulver (oft nur Meerrettich-Surrogat, da er sehr teuer ist) angeboten, das man mit Wasser anrührt, damit es nach einigen Minuten seine Schärfe entwickelt.



Roter Rettich

... ist eine süddeutsche Spezialität, die in Bündeln angeboten und hauptsächlich roh und ungeschält gegessen wird. In Biergärten wird der rote Rettich zu Brot und Butter angeboten. Geschmacklich ist er geringfügig schärfer als der weiße Rettich, in Inhaltsstoffen und Wirkung unterscheidet er sich kaum. Da es sich um einen Früh- und Sommerrettich handelt, gehört er zu den ersten Freilandprodukten des Jahres. Er eignet sich nur wenig zum Kochen, da er dabei seine typische Schärfe verlieren würde. Die Form ist meist länglich und schmal bis radieschenähnlich knollig.



Eiszapfen

Rettich oder Radieschen, das ist hier die Frage. Wegen seines zartes Fleisches und weil man die Haut nicht schälen muss, zählt der Eiszapfen – woher der Name kommt, ist offensichtlich – als Radieschen. Er gehört zu den frühesten Sorten, sprießt bereits im März und macht seinem Namen alle Ehre, weil die zarte und dabei knackige Konsistenz seines Fleisches an zerbrechliches Glas erinnert. Er wird bundweise angeboten und ist ideal als Begleiter für eine Brotzeit oder als Snack, weil er so mild ist, dass – wie bei den großen Verwandten – kein Salz notwendig ist, das ihm Schärfe entzieht.



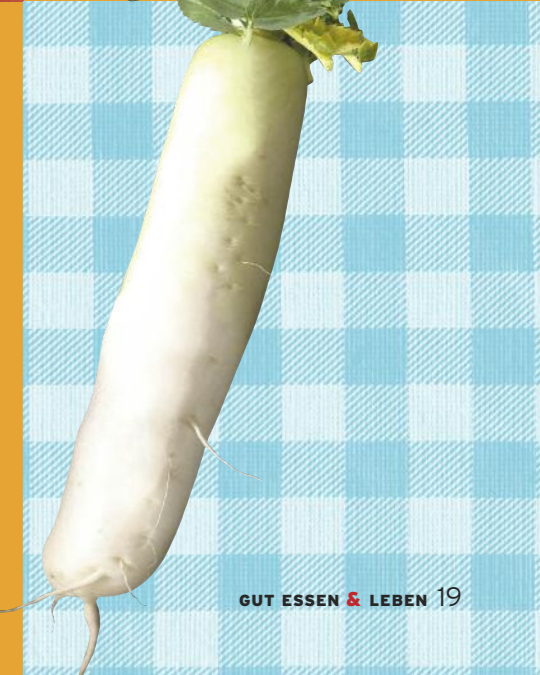
Radieschen

Als Deko, im Salat oder einfach pur zum Butterbrot – der jüngste Spross der Rettichfamilie ist die weitaus beliebteste Variante des Rettichs, was manche der appetitlich roten Farbe zusprechen. Dabei gilt das Radieschen sogar als krebshemmend. Angeboten werden sie als Bündel, die Schale von Blassrosa bis Dunkelrot, seit Kurzem auch in Lila und Weiß, bei immer weißem Fleisch. Radieschen sind saftig, knackig und dabei sehr zart, ihre Schärfe, die von Sorte zu Sorte variiert, wird durch Salz gemildert.



Schwarzer Rettich

... ist der klassische Winterrettich. Lange Zeit fast völlig verschwunden, wird er mit der Wiederentdeckung alter Gemüsesorten vor allem von Bio-Betrieben angebaut und während der Wintermonate angeboten. Man kennt runde und lange Sorten, bei beiden ist das Fleisch weiß. Der feste schwarze Schorf wird meist geschält, kann aber auch mitgegessen werden. Die Naturheilkunde schätzt die antioxidative Wirkung des Sirups vom schwarzen Rettich, der gegen alle Formen von Husten hilft und auch bei Nierenbeschwerden Abhilfe schafft.



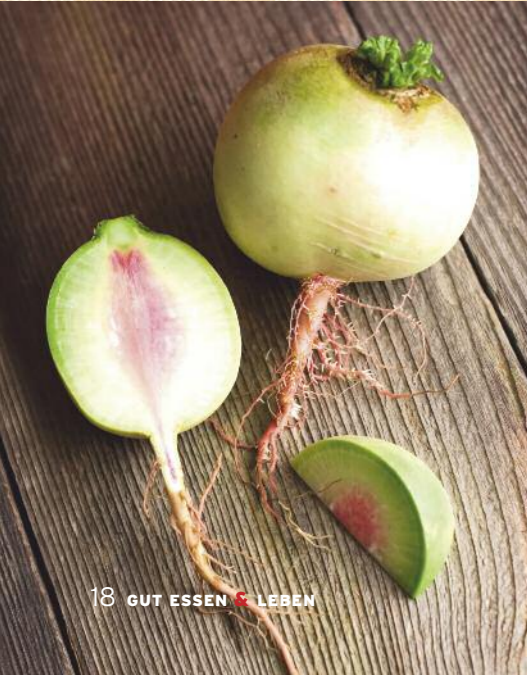
TEXT Beate Schneider

Wissen: Wunderwurzeln

Ganz schön scharf, die langen und kurzen, die dünnen und die dicken Dinger, die sich in rote, weiße, grüne, lila oder schwarze Schale werfen. Mit viel Geschmack und inneren Werten haben sie knackig-gesund einen Siegeszug um die Welt angetreten

Bunter Rettich

Er ist vor allem in China wegen seines lebhaft gefärbten Fleisches beliebt und wird eher als Obst denn als Gemüse verkauft. Gegessen wird er allerdings meist als Salat, also roh. Er überzeugt mit reizvollem Gegensatz: Die grünweiße Schale ist häufig schärfer als bei weißen Rettichen, sein Herz, das kräftig violett sein kann, ist hingegen mitunter recht süß. Und noch ein scheinbarer Kontrast: So zart er in seiner Farbkombination wirkt – er kann bis zu 1 Kilogramm schwer werden.



Meerrettich

Er ist definitiv der schärfste! Bereits beim Reiben – der fast ausschließlichen Verarbeitung – reizt er die Augen durch das Verströmen der ätherischen Öle (vor allem Senföl) zu Tränen. Er hat die Form langer, hellschaliger Wurzeln mit dunklen Einkerbungen und weißes Fruchtfleisch und ist mindestens so gesund wie scharf. In der Naturheilkunde gilt er als hochwirksames Mittel gegen Infektionen. Verwendet wird er in der Küche häufig zu gekochtem Fleisch als Sahnemeerrettich oder gerieben mit Zitrone und Apfel.

Weißer Rettich

Er ist der bekannteste seiner Familie, der Kreuzblütengewächse. Der weißschalige Sommerrettich ist in Europa beheimatet, die Wurzel dieser Wurzeln lässt sich aber bis 2700 v. Chr. in Ägypten verfolgen. Heute sind China und Japan Spitzenreiter im Pro-Kopf-Verbrauch des Gemüses, dessen Schärfe von den enthaltenen Senfölen herrührt. Dabei sind Rettiche ausgesprochen kalorienarm, dazu sehr gesund durch die Inhaltsstoffe Kalzium, Kalium, Phosphor, Natrium und Eisen. Außerdem enthalten sie zahlreiche Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe.