

Schwarzer Winter-Rettich

(Raphanus sativus L. var. niger)

Botanik und Geschichte

Der Schwarze Winter-Rettich ist ein Kreuzblütler aus der Familie der Rettiche wie Radieschen, weißer Rettich und Daikai. Durch seine Zugehörigkeit zu den Kreuzblütlern ist er ein naher Cousin vieler anderer beliebter Gartengemüse aus den gemäßigten Breiten wie Kohl, Kresse, Senf und Rucola. Rettich stammt vermutlich aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird seit mindestens zwei Jahrtausenden aktiv kultiviert.

Verfügbarkeit

Die Wurzelknolle des Schwarzen Winter-Rettichs ist ein hervorragendes Winter- und Lagergemüse. Er wird ab Juni im Freiland kultiviert und wird Ende Oktober vor den ersten Frösten geerntet. Durch seine feste essbare Haut und seiner Unempfindlichkeit gegenüber Druck eignet er sich hervorragend zur Einlagerung, wodurch er auch in unseren Breiten den ganzen Winter aus regionaler Produktion verfügbar ist.

Besonderheiten

Der typisch-scharfe Geschmack des Winter-Rettichs kommt durch den hohen Anteil an schwefelhaltigen Senfölen zustande, welche eine belebende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem entfalten. Aber auch mit vielen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kann der Schwarze Winter-Rettich punkten. Neben großen Mengen an Vitamin C enthält er auch die Vitamine A und E sowie Glukoraphan, Senfölglykosid, Mineralsalze und Rhodanwasserstoffe. Letztere besitzen eine krampf- und schleimlösende Wirkung, wodurch sich das Extrakt des schwarzen Rettichs auch als natürlicher Hustensaft sowie zur Mobilisierung des Magen-Darm Trakts eignet.

Verwendung

Durch seinen scharfen feinen Geschmack bereichert der Schwarze Winter-Rettich hervorragend viele kalte und warme Gerichte und bringt dadurch etwas Feuer in die kalte Jahreszeit. Fein geraspelt in Salaten, in Scheiben zur Brotzeit oder als Einlage in Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen.

Tipp: Durch Einsalzen und Abgießen des Wassers verringert sich die typische Rettichschärfe. Wenn man es also etwas schärfer mag, sollte man den Rettich erst kurz vor dem Verzehr salzen. Wenn man es weniger scharf mag darf er gerne eine halbe Stunde ziehen.

Sonstige Besonderheit: Mit Zucker extrahierter Rettichsaft kann als natürlicher Hustensaft verwendet werden.

Stoapfälzer Rettichsalat

Zutaten:

Großer Schwarzer Rettich

Zwiebel (klein oder groß nach Geschmack)

5 EL Apfelessig (auch andere Obstessige oder weißer Balsamico eignet sich hervorragend)

1 EL Flüssiger Honig

Salz

Pfeffer

50ml Sahne oder Sauerrahm

Den Rettich raspeln und gut gesalzen vermengen. 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln ganz fein schneiden und mit Essig, Sahne und Honig vermischen. Nach der Ziehzeit des Rettichs die Soße mit dem Rettich vermischen. Schmeckt am besten, wenn es noch ein paar Stunden geruht hat. Gegebenenfalls nachwürzen, da der Rettich noch nachzieht und Flüssigkeit abgibt.

