

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 3: Von Wasserzwergeren und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Meerrettich, die scharfe Wurzel

Ursprünglich aus Südosteuropa stammend, taucht die pfahlförmige, braungelbe Wurzel um das Jahr 1000 erstmals in mitteleuropäischen Klostergärten auf. Heute findet man die Wurzel einer Kreuzblütlerstaude nicht nur in Bauerngärten, sondern sie wird in bestimmten Gegenden Deutschlands und der Schweiz großflächig angebaut. Wer einmal eine Meerrettichwurzel eingegraben hat, wird die wurzelaktive Pflanze so schnell nicht los.

Erntezeit ist Oktober/November. Werden die Wurzeln in feuchtem Sand eingelagert, sind sie auch im April noch frisch. Achten Sie beim Einkauf auf feste Stangen, die nicht biegsam sind.

Frisch geriebener Meerrettich ist ein köstliches Würzmittel für Saucen, Mayonnaise, Sahne und Butter. Bei dem in Glas oder Tube angebotenen küchenfertigen Meerrettich sollte man auf ungeschwefelte Ware achten.

Mit Zitronensaft beträufelt (gegen das schnelle Braunwerden), mit geriebenem Apfel oder geschlagenem Rahm verfeinert, schmeckt er gut zu gedünsteten oder geräucherten Fischen, kaltem Braten oder Getreidebratlingen. Würzig und gesund ist die Zugabe von einem bis zwei Teelöffeln geriebener Meerrettich zu Chinakohl-, Karotten-, Rote Bete- oder Endivien-Salat. Auch Wirsinggemüse und Quark profitieren von der wohlschmeckenden Schärfe. Beim Kochen wird die Schärfe gemildert, es gehen aber auch Vitalstoffe verloren.

Das «Antibiotikum» aus der Küche besitzt schleimlösende und antibakterielle Inhaltsstoffe, die die Atemwege und Bronchien befreien. Meerrettich wirkt aktivierend auf den Stoffwechsel, die Lymphfähigkeit und die Harnausscheidung. Alfred Vogel, der die Heilwirkungen des Meerrettichs in «Die Natur als biologischer Wegweiser» schildert, beschreibt im «Kleinen Doktor» die Herstellung von Tinktur und Sirup und deren Anwendungen.

Die gesunde Wurzel enthält pro 100 Gramm 114 mg Vitamin C und 554 mg Kalium und ist infolgedessen, auch in kleinen Mengen, ideal gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Würziger Dip

Zutaten:

- 2 Äpfel (200 g), Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Crème fraîche oder saure Sahne
- 1 EL geriebenener Meerrettich
- 2 EL geriebene Haselnüsse

So wird's gemacht:

Äpfel fein reiben, mit dem Zitronensaft mischen, Crème fraîche, frischen Meerrettich (oder aus dem Glas) und Haselnüsse dazugeben und gut durchmischen.

Sahnemeerrettich

Zutaten:

- 2 dl (200 ml) Rahm (süße Sahne)
- 3 EL geriebener Meerrettich
- 1/2 TL Honig, 1 TL Zitronensaft, Herbamare

Und so wird's gemacht:

Sahne steif schlagen, alle Zutaten vorsichtig unterheben und mit Herbamare würzen.

Wirsinggemüse mit Meerrettich

Zutaten:

- 1 kleiner Wirsing (Wirz), 1 Zwiebel
- 5 EL Rahm, 1 Eigelb
- 2 TL geriebener Meerrettich, Muskatnuss
- Trocomare, Butter zum Andünsten

So wird's gemacht:

Wirsing in feine Streifen schneiden und waschen. Die kleingeschnittene Zwiebel in Butter glasig braten, das Gemüse dazugeben und bissfest dünsten. Den Rahm mit dem Eigelb, Meerrettich und Muskat verrühren und zum Wirsing geben. Nicht mehr kochen lassen! Mit Trocomare abschmecken. • MH