

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 3

Artikel: Eine Wurzel, die einen vor Freude weinen lässt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723495>

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: 03.05.2026

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

Eine Wurzel, die einen vor Freude weinen lässt

Er ist der schärfste Vertreter seiner Familie, weshalb der Meerrettich auch Scharfwurzel oder Beisswurzel genannt wird. Und er passt ausgezeichnet zu einer ganzen Reihe von Gerichten.

Der resistente Geselle ist mit Radieschen und Rüben verwandt, wird von September bis April frisch im Handel angeboten und übersteht unbeschadet auch frostige Zeiten. Kren, wie ihn unsere österreichischen Nachbarn nennen, gehört zur botanischen Familie der Kreuzblütler. Seine Heimat liegt in Ost- und Südeuropa. In den Steppen des östlichen Russland und der Ukraine wächst noch die Wildform dieser Pflanze.

Der Meerrettich ist eine Staudenpflanze, mehrjährig, winterhart, deren interessantester Teil unter der Erde liegt. Nämlich die dicke Pfahlwurzel, die bis zu sechzig Zentimeter lang und etwa vier bis sechs Zentimeter dick werden kann. Diese Wurzel wird in der Regel fein gerieben oder geraspelt und sofort mit etwas Zitronensaft oder Essig vermischt, damit sie nicht braun wird. Oder man gibt den geriebenen Meerrettich alsogleich in die vorbereitete Sauce hinein. Tipp: Die Wurzel sollte nur so weit geschält werden, wie sie gerade benötigt wird.

Um Tränen beim Reiben des Meerrettichs zu vermeiden, schneidet man ihn schnell in ganz schmale Scheiben und zerkleinert ihn dann elegant in einem Cutter (oder in der ausgerichteten Kaffeemühle, in der elektrischen natürlich...).

Meerrettich kann fast alles, er passt in Saucen, zu Wurst und Fleisch; ganz besonders fein schmeckt er im Kartoffelsalat, zu Randen, Spinat und Wirz. Hinreissend ist er in einer Béchamel. Wer die Schärfe etwas abmildern möchte, mischt zum Meerrettich fein geraffelten Apfel oder Orangen. Ausgesprochen köstlich ist der Preiselbeermeerrettich, der zusätzlich noch mit etwas Schlagrahm vermischt werden kann.

Achtung: Frischen Meerrettich immer erst kurz vor dem Servieren den Speisen zufügen, damit er möglichst wenig von seinem Aroma verliert.



Bilder: Saisonküche/Güner/Küng



Schweinsmedaillons mit Meerrettichkruste

Für 4 Personen

1 Bund Thymian
40 g Paniermehl
2 EL Meerrettichschaum
2 EL Rahm
1 Ei
50 g Butter, weich
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl
500 g Schweinsfiletmedaillons

→ Für die Kruste von 2 Thymianzweigen Blättchen abstreifen, fein hacken. Mit Paniermehl, Meerrettichschaum, Rahm, Ei und Butter vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

→ Backofen auf 200 °C vorheizen. Gratinform mit 1 EL Öl bepinseln. Filets mit Pfeffer würzen. Im restlichen Öl beidseitig 1–2 Minuten anbraten. In die Form legen. Paniermehlmasse daraufstreichen. Filets in der Ofenmitte 10–15 Minuten goldbraun überbacken.

Sauce

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Weissmehl
2 EL Butter
2 Lorbeerblätter
2 dl Weisswein
2 dl Gemüsebouillon
ca. 50 g Meerrettich
1 dl Rahm

→ Zwiebel hacken, Knoblauch pressen. Mehl in Butter hell andünsten. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblätter und 2 Zweige Thymian dazugeben, kurz mitdünsten. Wein und Bouillon dazurühren, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce absieben. 2 EL Meerrettich fein dazureiben. Mit dem Rahm unterrühren, nochmals kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Medaillons anrichten. Mit Thymian garnieren.

Tipp: Dazu passt Trockenreis. Zubereitungszeit ca. 40 Minuten. Pro Person ca. 29 g Eiweiss, 44 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 2400 kJ/590 kcal

Bunter Osterreis in der aktuellen Saisonküche

Zu Ostern setzt das Kochmagazin aufs Ei: Briochekranz, Wachtelei im Töpfchen, Griesskuchen, Kalbsschnitzel-Rollbraten – diese und weitere feine Rezepte für süsse oder pikante Speisen mit Ei in der März-Ausgabe. Zudem Anleitungen zum Eierfärben, Deko-Tipps und Wissenswertes über den Umgang mit Bärlauch. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



Was Meerrettich bewirkt

Allergien: Wer überempfindlich auf Olivenpollen reagiert, dem könnte dies auch bei Meerrettich passieren.

Cholesterin: Personen mit erhöhten Blutfettwerten müssen sich keine Sorgen machen. Im Gegenteil: Neben vielen anderen positiven Effekten – antibiotisch, schleimlösend, hustenlösend, kräftigend, entschlackend, schmerzstillend – wirkt Meerrettich auch cholesterinsenkend.

Diabetes: Meerrettich hat einen Glykämischen Index von 35 und lässt damit den Blutzucker nur flach ansteigen. Zuckerkrankte müssen sich also nicht sorgen. Dazu stärken die Inhaltsstoffe des Meerrettichs die Funktion der Bauchspeicheldrüse, die das lebenswichtige Insulin bildet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Dem Meerrettich wird ein den Blutkreislauf anregender Effekt nachgesagt. Weiter enthält er viel Arginin. Diese sogenannte proteinogene Aminosäure schützt die Gefässe und hilft auch den Blutdruck zu senken. Zudem sollen die Wurzeln des Gewächses antibiotische und krebs-hemmende Stoffe enthalten.

Übergewicht: Meerrettich enthält bescheidene 48 Kalorien pro 100 Gramm, dafür umso mehr wertvolle Inhaltsstoffe: Vitamine B1, B2 und B6, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor sowie Sinigrin und Gluconasturtiin, aus denen sich Senföle bilden, die unter anderem antibiotisch wirken. Wegen des hohen Gehalts an Vitamin C – etwa doppelt so hoch wie jener der Zitrone – gilt er als gutes Stärkungsmittel und Schutz vor Erkältungen.

Verdauung: Meerrettich regt die Verdauung an und macht schwere Gerichte bekömmlicher, weil er die Absonderung von Gallensaft (Fettverdauung!) positiv beeinflusst. Er kann ausserdem bei Magen-Darm-Störungen hilfreich sein.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich