



Schwarzer Rettich

Schon im alten Ägypten wurde der Rettich als heilkräftige Nahrungspflanze geehrt. Die Erbauer der Pyramiden erhielten Rettiche, Zwiebeln und Knoblauch als Nahrung, damit sie gesund genug für die harte Arbeit waren.

Die heilenden Kräfte des schwarzen Rettich verdankt er den schwefelhaltigen Senfölen. Sie sind verantwortlich für den typischen Geruch und Geschmack und wirken besonders in den Schleimhäuten des Verdauungstraktes gegen Bakterien und Pilze und regen nebenbei noch die Gallensaftproduktion an. Seine ätherischen Öle lösen darüber hinaus den zähen Schleim in den Atemwegen. Dazu wird der Körper mit Vitamin C versorgt.

Mit dem Verzehr von Rettich stärkt man seine Gesundheit.

Bei Husten und Heiserkeit hilft der Saft des schwarzen Rettich:

Dazu wird der Deckel (nicht die Wurzel) der Knolle abgeschnitten und die Knolle innen so weit ausgehöhlt, dass noch etwa 1 cm Fruchtfleisch am Rand übrig bleibt. Anschließend werden - am besten mit einer kleineren Stricknadel - einige kleine Löcher in den Boden gestochen. Das beim Aushöhlen entfernte Fruchtfleisch wird danach mit Kandiszucker und Honig wieder aufgefüllt, der Deckel wieder aufgesetzt und die Rettichknolle etwa 10 - 12 Stunden lang so auf einem Behälter platziert, dass der Honig durch den Rettich durch und bei dem mit der Stricknadel gestochenen Loch läuft.

Rettich ist auch als Suppe sehr lecker:

Schwarze Rettichsuppe

700-800 g Schwarzer Rettich, 100-200 g Kartoffeln, 1 l Gemüsebrühe, ½ Zitrone, 200 ml Sahne, Muskatnuss, Pfeffer, Chili

Schwarzer Rettich und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden und mit 1 l Gemüsebrühe und Saft und Schale von einer halben Zitrone weich kochen, ca. 15 Min.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Sahne, Muskatnuss, Pfeffer und Chili nach Geschmack abschmecken. Mit Petersilie oder Kresse bestreuen und mit Backerbsen oder gerösteten Brotwürfeln servieren.

Tipp: Die Sahne schlagen und am Schluss jeden Teller mit einem Häubchen verzieren.

Die kochende Suppe mit einem 1/8 l Weißwein ablöschen.

Obwohl der Rettich roh etwas Schärfe hat ist er im gekochten Zustand sehr mild. Die Senföle haben trotzdem ihre Erkältung vorbeugende Wirkung.

Viele Grüße Ihr Grüne Kiste Team vom Bioland Gemüsehof Hörz 0711-7777501