

# »stärkend«

## WINTERLICHE GAUMENFREUDEN

**Der bekannte hannoversche Gastronom lebt in der Provence, ist Autor, Olivenbauer und Kochanimator. Seine Gerichte: regional und saisonal. Jetzt kocht er für Asphalt. Ein Gericht zu jeder Jahreszeit.**

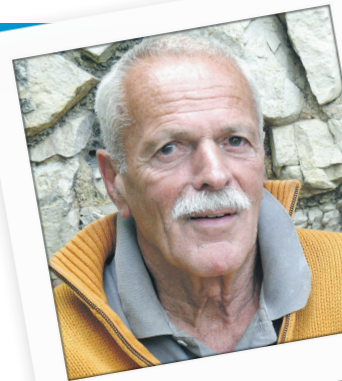


Foto: Wolfgang Becker

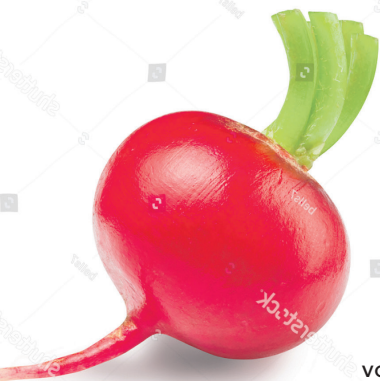


Foto: bells7/shutterstock.com

Rettich und Meerrettich – im leicht nachvollziehbaren Sinne verwandt sind die beiden nicht. Doch daran müssen wir uns immer wieder verständnis- und liebevoll gewöhnen: Unsere Sprachen sind irreführend und rätselhaft. Aber: Aus dem weiten »Geschichtsfeld« der essbaren Wildgemüse kommen beide! Der Rettich hat eine reizvolle Vergangenheit. Ohne den Lebensretter Rettich hätten die Pyramidensklaven des alten Ägyptens nur selten eine Spitze erlebt. Und: es gäbe wohl auch nur ganz wenige Pyramidenspitzen?!

Wo immer die Gesundmacher herkommen: Damals waren es Rettich & Co. Heute sind es viel weniger nachvollziehbare Versuche, Leben zu retten. Und eine glücklichere Zukunft zu ersinnen. Könnten es nicht auch wieder, zusätzlich oder vielleicht auch überwiegend, Rettich und Meerrettich und Co sein?

Nach diesen hilfloseren, unbeholfenen Fragen zurück zu Nachvollziehbarerem. Rettich: Ursprung in Ägypten, spannender Weg nach Asien, ebenso spannend von dort ins reiche Rom, von da Teilübersiedlung nach Germania im 13. Jahrhundert und seit vielen, kleinen Jahrzehnten beständige Anwesenheit bei Bierfesten; zur Entlastung der Leber. Bayrischer Radi! Oft mit mehr Salz als sinnvoll wäre. Aber immer besser Rettich mit Salz als Industriechips oder gar Dauer-Zuckerwatten-Euphorie. Zum »Sprachkumpel« Meerrettich: Vieles ist einfacher mit ihm, vieles komplizierter. Herkunft: unklar, wohl Slowenien. In keinem Falle aber das Pyramidenursprungsland. In Süddeutschland und Österreich kennen viele – wirklich Einheimischen – keinen Meerrettich. Bei ihnen heißt die »Heilpflanze des Jahres 2021« Kren. Und auf den sind die bayrischen ErzeugerInnen sehr stolz, auch wenn er als bayrischer Meerrettich vermarktet wird. Die Herkunft des vorrangig gebrauchten Namens Meerrettich ist umstrittener als die vom Kren. Die einfachste Namensklärung: Über's Meer gekommener Rettich. Aber mer oder mehr

bedeutete im Mittelalter auch größer. Also auch eine berechtigte Vermutung für den Namen dieses Heilgemüses, das wundersam groß werden kann. Was es dazu braucht, so wie die Rettichsorten auch: oft feuchte, immer lockere Böden. Dann können die Wurzeln bis zu 60 Zentimeter lang und sieben Zentimeter dick werden.

Zur Gesundheitsaura der biologisch deutlich unterschiedlichen Rettiche: Hier können die beiden gemeinsam kompromisslos klar, auch modern, überzeugen. Viele B-Vitamine, alle unsere Immunsysteme stärkend. Hervorzuheben vielleicht in heutiger Zeit: Vitamin B2 – ein nachgewiesener Virenabwehrer. Ganz umfassend gilt: Alles, was scharf und bitter ist und zugleich lecker sein kann, mit einiger Einübung unserer verdorbenen Geschmacksnerven ist das leicht zu erreichen, kann uns lange gesund erhalten. Oder wieder gesünder werden lassen. Möglichst aber nicht nur als Nahrungsergänzungsmittel, sondern als lebendiges Lebensmittel verzehrt. Eines der Weltgenusserben Bayerns, der Meerrettich, wird im Rezepteteil zum Selberkochen anregen. Genuss und Gesundheit als schöner Verbund. Und es wird auch ein optisches, doch nicht nur optisches, Vergnügen angeboten, das den beiden G's ebenfalls entspricht: eine Rohkost von verschiedenen, gleichgearteten Rettichen.

Kurz noch eine Anmerkung zum Wasabi, dem japanischen Rettich oder Wassermeerrettich, einem grandiosen Gesundmacher aus und in einer anderen, auch körperlich anders naturfundamentalen Welt. Was gibt es da nicht alles zu kaufen?! Immer ist Gefahr angesagt, in unserer global gewordenen Gierwirtschaft (Oft ist nicht das Teure das Beste): Lernen wir das Etikettenlesen und das Erkennen von Vermarktungsschwindel. Versuchen wir uns vorwiegend mit regionalen Lebensmitteln zu ernähren, am allerbesten mit Produkten von Produzenten, denen wir beim Einkaufen in die Augen schauen. Und mit denen wir zukunfts-froh lächeln können. Ich wünsche wie immer, guten Hunger.

# Rettich & Meerrettich

## AUS REGIONALEN ZUTATEN DER SAISON



### Zutaten Rettichrohkost:

Möglichst viele verschiedenfarbige Rettiche  
Olivenöl, Salz

### Zutaten für Meerrettichsauce (2 Personen):

2 Esslöffel Mehl  
2 Esslöffel Olivenöl  
½ Liter Milch (vegan: Sojamilch)  
Salz, Pfeffer, ½ bis 1 Esslöffel geriebenen Meerrettich

### Zutaten Meerrettichdrink:

Ca. 5 g geriebenen Meerrettich  
1/8 Liter Apfelsaft  
einige Zitronenspritzer  
und – falls für den Genuss unersetzlich – wenige Honig«perlen».

### I Farbige Rettichrohkost

**Prozedere:** Die Rettiche (schwarz, grün, rot und weiß) dünn hobeln oder schneiden | dekorativ auf den Teller anrichten | mit Olivenöl beträufeln | den weißen Rettich (bayrischer Rettich, Radi) mit einem Spiralschneider (Spiralizer) zu einer dekorativen Rosette schneiden und mittig auf den Tellern platzieren | alles leicht salzen.  
**Tipp:** Sollten Sie frische Rettiche auf dem Bauernmarkt bekommen, haben sie vielleicht noch ihre grünen Blätter. Die könnten zu einer sehr herzhaften Suppe werden. Kartoffel-Rettich-Suppe wäre auch nicht zu verachten.

### II Kartoffeln mit Meerrettichsauce

**Prozedere:** Das Mehl mit dem Öl unter ständigem Rühren anschwitzen | einige Minuten später die Flüssigkeit hinzugeben und weiter unter beständigem Verühren ca. eine Viertelstunde köcheln | den geriebenen Meerrettich für 2 Minuten hinzugeben und liebevoll mit der Sauce vermengen (oder Kochsprache: »hineinmontieren«).

**Tipp:** Statt der Pellkartoffeln vielleicht Kartoffelbrei oder Stampfkartoffeln | die vegane Variante kann zum »Eingewöhnen« an »Tierfreies« reizvoll sein | zum leckeren Vervollkommen der Speise:

Quittenkompott (nicht zu süße Äpfel schaffen diese Harmonie auch) oder gebratene Tofuschnitzel.

### III Meerrettichdrink – ein weiteres Lebenselixier

**Prozedere:** Alle Zutaten gut vermengen und mutig-freudvoll trinken.

*Überkluge Anmerkung: Oh, was haben wir für einfache Möglichkeiten, uns gesünder zu machen; oder gesund zu erhalten.*