

# Rettich

## Allgemeines

Der Rettich, in Bayern und Österreich auch Radi genannt, gehört zum Wurzelgemüse. Er kommt ursprünglich aus Vorderasien und ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Weißer Rettich hat von Mai bis Oktober Saison. Schwarzer Rettich hingegen von Oktober bis Februar. Rettich bildet eine kugel- oder rübenähnliche Form und besitzt grüne, gezahnte Blätter. Die Farbe der Wurzel unterscheidet sich von Sorte zu Sorte. Das Fruchtfleisch hingegen hat bei jeder Art ein helles, weißes Fruchtfleisch. Er hat einen scharfen, leicht brennenden und sehr würzigen Geschmack. Jüngerer Rettich ist generell etwas milder. Mit dem Meerrettich ist der Rettich trotz allgemeiner Erwartungen nicht verwandt.



## Sorten

Rettiche werden in Frühjahrs- und Sommerrettiche (weiß, rosa, rot) sowie Winterrettiche (schwarz bis dunkelviolet) unterschieden. Der Geschmack jedoch unterscheidet sich kaum.

## Lagerung

Rettiche sollten stets kühl aufbewahrt werden. Am besten ist hier eine Temperatur von 2°C. In ein feuchtes Tuch gehüllt halten sie sich so bis zu zehn Tage lang im Kühlschrank. Dieses Wurzelgemüse gibt kaum Ethylen ab und ist auch nur gering ethylenempfindlich. Rettich sollte generell nicht eingefroren werden, da er sonst sein Aroma verlieren würde.

## Präsentation

Rettich sollte stets unverletzt, sauber, fest und gesund angeboten werden. Gespaltener, hohler oder Rettich mit welken, gelben Blättern sollte nicht mehr präsentiert werden. Da er robust und druckunempfindlich ist, kann er zahlreich in Kisten oder auch Körben geschichtet werden.

## Verwendung

Während Rettich besonders in der asiatischen Küche geschätzt wird, ist er in Deutschland hauptsächlich in Bayern beliebt. Er ist, neben Bier und Brezeln, ein fester Bestandteil der Oktoberfestmahlzeiten. Rettich wird meist roh gegessen, hierbei kann die Schärfe durch das Bestreuen mit Salz ein wenig genommen werden. Besonders gerne wird Rettich zu Salaten verarbeitet oder aber als Brot-Belag genutzt.

## Erährungs- und Gesundheitswert

Rettich ist ein sehr energiearmes Gemüse mit niedrigem Fett- und Kaloriengehalt. Dafür enthält er Senföle, welche nicht nur den scharfen Geschmack ausmachen, sondern auch noch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Sie regen beispielweise den Stoffwechsel, den Appetit und die Verdauung an und wirken sich zudem positiv auf Leber und Galle aus. Rettiche enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium und Eisen, sowie B-Vitamine und Vitamin C. Zudem werden dem Rettich krampflösende, schleimlösende, blutreinigende und entwässernde Eigenschaften zugeschrieben. Menschen mit empfindlichem Magen sollten vorsichtig sein, da größere Mengen Rettich die Schleimhäute reizen können.