

Schwarzer Rettich



Stark gegen Bakterien

Der Rettich schmeckt würzig bis scharf und kommt vorzugsweise als Rohkost auf den Tisch z.B. mit Möhren und etwas Apfel geraspelt, dazu Apfelessig, und ein bisschen Honig. Sesam passt auch sehr gut!

Was ihn so gesund macht: Glucosinolate - wie in der Steckrübe - und Senfölglykoside **schützen vor Krebs und regen die Verdauungssäfte an**. Sogar die Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte sieht im schwarzen Rettich ein bewährtes Mittel gegen

„dyspeptische Beschwerden“, also träge Verdauung mit Völlegefühl.

Schwarzer Rettich enthält mit 27 Milligramm auf 100 Gramm relativ viel Vitamin C.

Die Senfölglykoside, die für den typischen scharfen Geschmack verantwortlich sind, wirken antimikrobiell. Möglicherweise einer der Gründe dafür, dass die Sachverständigen die scharfe Wurzel als erprobtes Mittel bei „Katarrhen der oberen Luftwege“ (Husten) einstufen.

Wichtig zu wissen: Dunkel und kühl aufbewahrt im Gemüsefach Ihres Kühlschranks bleibt die schwarze Knolle rund drei Wochen frisch. Ist der Rettich geschält und zerkleinert, sollte er mit Zitronensaft beträufelt werden, sonst wird er braun.

Gefunden bei Readers Digest

„Oma“ hat aus schwarzem **Rettich übrigens Hustensaft** gewonnen. Falls Ihr das auch ausprobieren möchtet, gibt es dazu Rezepte im Internet.