



Raphanus sativus var. niger

Schwarzer [Rettich](#) wird auch Kriebelrettich oder Ackerrettich genannt. Er ist ein Kreuzblütengewächs, dessen Stengel bis zu einem Meter hoch werden können. Der schwarze Rettich ist sehr scharf und wird deshalb selten roh gegessen.

Gerade in den osteuropäischen Ländern ist er sehr beliebt. Man kann ihn in [Wasser](#) ziehen lassen, kochen oder dämpfen. Die Garzeit beträgt etwa 10 bis 25 Minuten. Ist er gekocht, schmeckt er wie [Weiße Rübe](#). Zudem wird ihm eine heilende Wirkung bei rheumatischen Beschwerden und Erkältungskrankheiten nachgesagt. Er enthält Glukosinulate, ätherisches Öl und Vitamin C.

<http://www.daskochrezept.de/zutat/schwarzer-rettich/>

Schwarzer Rettich

Schwarzer Rettich, auch Kriebelrettich, Ackerrettich, Schwarzer Winter-Rettich, Winterrettich, oder langer schwarzer Pariser Rettich genannt, gehört zu den Kreuzblütengewächsen. Damit ist der Rettich verwandt mit [Radieschen](#), [Senf](#) und [Meerrettich](#) aber auch mit [Rotkohl](#), [Pak-Choi](#) und [Blumenkohl](#). Schwarzer Rettich zählt zu den sogenannten Winterrettichen. Er wird ab Oktober geerntet und ist den ganzen Winter über aus Lagerbeständen erhältlich, bis er im Frühjahr vom weißen Rettich abgelöst wird.

Schwarzer Rettich stammt vermutlich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und war schon 2.500 v.Chr. in Ägypten bekannt. Angebaut wird der Schwarze Rettich vor allem für die Einlagerung in ganz Europa und Nordamerika und war bis Mitte des 20. Jahrhunderts sehr beliebt, bis er danach allmählich verschwand. Erst mit der Renaissance von "alten" Gemüsesorten erfreut er sich wieder größerer Beliebtheit, besonders unter [Biobauern](#).

Schwarzer Rettich ist von einem dunkelbraun bis schwarzen „Schorf“ überzogen. Es gibt ihn in einer runden und in einer länglichen Form. Der runde schwarze Rettich ist flachrund, hat

eine Dicke von 8 bis 10 cm und Länge von 7 bis 8 cm. Der längliche schwarze Rettich wird 6 bis 7 cm dick und 18 bis 25 cm lang. Das Rübenfleisch ist sehr fest und bei beiden Sorten weiß. Schwarzer Rettich kann 300-500 gr. schwer werden.

Schwarzer Rettich ist viel schärfer als weißer Rettich, er wird deshalb oft gedämpft oder gekocht serviert, wodurch er einen rübenähnlichen Geschmack bekommt. Roh wird schwarzer Rettich vor allem zu einer deftigen Brotzeit mit Salz bestreut gegessen.

Neben dem schwefelhaltigen Hauptinhaltsstoff Allylsenfö, das den scharfen Geschmack bewirkt, enthält schwarzer Rettich viel [Vitamin C](#). Schwarzer Rettich wurde deswegen früher auf langen Schifffahrten als Mittel gegen Skorbut mitgenommen.

Die medizinische Wirkung von schwarzem Rettich ist schon lange bekannt, er wirkt gegen Gallenleiden, rheumatische Beschwerden und Erkältungskrankheiten. Die heilenden Kräfte verdankt der schwarze Rettich seinen Hauptwirkstoffen, den schwefelhaltigen Senfölen Raphanol, Glukoraphain und Senfölglykosid. Diese verursachen den typischen scharfen Geruch und Geschmack und wirken gegen Bakterien und Pilze, besonders gut in den Schleimhäuten des Verdauungstraktes, in dem sie nebenbei noch die Gallensaftproduktion anregen.

Die ätherischen Öle des schwarzen Rettichs lösen außerdem den zähen Schleim in den Atemwegen bei Erkältungen. Ein altbewährtes Mittel gegen Husten ist der Saft bzw. der Sirup des schwarzen Rettichs:

Dazu wird der Kopf des Rettichs abgeschnitten und der Rettich soweit ausgehöhlt, dass nur eine 1 cm dicke Wand steht. Von der Unterseite werden mehrere Löcher mit einer Stricknadel in den Rettich gestochen und dieser dann mit den Löchern nach unten auf ein Gefäß gestellt. Das herausgelöst Fleisch des Rettichs wird kleingeschnitten und mit etwa der gleichen Menge [Zucker](#), [Kandiszucker](#) oder [Honig](#) vermischt. Diese Mischung wird anschließend wieder in den ausgehöhlten Rettich gegeben. Der Rettich wird dann 10-12 Stunden stengelassen. Während dieser Zeit löst der Zucker ätherische Öle und Wasser aus dem Rettich. Diese gelösten Stoffe tropfen als Sirup in das Gefäß.

Aus einem schwarzen Rettich erhält man ca. 100 ml Rettich-Sirup. Dieser ist durch den enthaltenen Zucker einige Zeit haltbar, man sollte ihn jedoch dennoch möglichst rasch aufbrauchen, da dann die medizinische Wirkung am Besten ist. Dosierung: Kinder ab 2 Jahren: 4 x 1-3 Teelöffel.

<http://www.netzwissen.com/ernaehrung/schwarzer-rettich.php>

Wiki: **Schwarzer Winter-Rettich**



Der **Schwarze Rettich**, genauer **Schwarzer Winter-Rettich**, (*Raphanus sativus* L. var. *niger* J.Kern., [Syn.](#): *Raphanus sativus* var. *longipinnatus* L.H.Bailey) [1] . gehört zur [Familie](#) der [Kreuzblütengewächse](#) (Brassicaceae). Er zählt zu den Herbst- und Winterrettichen wie auch die Sorte 'Münchner Bier', die weiße Rübenhaut bildet [2] , sowie langer Blauer Herbst und Winter und dunkelvioletter Gournay. [3]

Inhaltsverzeichnis:

- [1. Weitere Namen](#)
- [2. Herkunft und Verbreitung](#)
- [3. Beschreibung](#)
- [4. Anzucht und Ernte](#)
- [5. Krankheiten und Schädlinge](#)
- [6. Verwendung](#)
- [7. Quellen](#)
- [8. Weblinks](#)

Schwarzer Winter-Rettich



Schwarzer runder Rettich

Systematik

Unterklasse: [Rosenähnliche](#) (Rosidae)

Ordnung: [Kreuzblütlerartige](#) (Brassicales)

Familie: [Kreuzblütengewächse](#) (Brassicaceae)

Gattung: [Rettiche](#) (*Raphanus*)

Art: [Garten-Rettich](#) (*Raphanus sativus*)

Varietät: Schwarzer Winter-Rettich

Wissenschaftlicher Name

Raphanus sativus subsp. *niger* var. *niger*

[J.Kern.](#)

1. Weitere Namen

Winter-Rettich, Langer schwarzer Pariser Rettich, engl. Erfurter radish, black Spanish radish, franz. Radis noir long d'été, Radis noir rond d'hiver, Radis noir long d'hiver. [4]

2. Herkunft und Verbreitung

Der Rettich war schon den Ägyptern 2500 v.Ch. bekannt [5] . Angebaut wird er vor allem für die Einlagerung in ganz Europa und Nordamerika und war bis Mitte des 20. Jahrhunderts sehr beliebt. Er verschwand jedoch danach immer mehr und findet in den letzten 10 Jahren wieder mehr Abnehmer weil viele „alte Gemüse“ wieder als Raritäten entdeckt werden. So wird er vor allem von biologisch betriebenen Betrieben angebaut und ab Herbst auf den Wochenmärkten angeboten. Er verschwindet dann aber wieder aus dem Angebot wenn im Frühjahr viel frische weiße Rettiche aus neuer Ernte kommen. [3] In ganz kleinen Mengen wird er auch in der Mongolei und Manchurien angebaut. Wahrscheinlich kam er durch Reisende in früheren Jahrhunderten dorthin [6] .

3. Beschreibung



Schwarzer länglicher Rettich

Schwarzer Rettich ist eine einjährige, [krautige Pflanze](#). Die borstig behaarten [Laubblätter](#) sind fiederteilig. Er blüht rötlich-violett.

Die Wurzel ist von einem dunkelbraun bis schwarzen „Schorf“ überzogen. Es gibt runde und längliche Formen. Die runde Form ist flachrund hat eine Dicke von 8 bis 10 cm und Länge von 7 bis 8 cm. Der längliche schwarze Rettich wird 6 bis 7 cm dick und 18 bis 25 cm lang. Das Rübenfleisch ist sehr fest [7] und bei beiden Formen weiß. Die Oberfläche der Rübenhaut an der Schulter beim Blattansatz verfärbt nicht und die ganze Rübe ist nur ganz leicht quer gerieft. Die Rübe kann unter günstigen Bedingungen 300 bis 500 g schwer werden [8] . Die Blütenbildung kann gefördert werden (= [Vernalisation](#)) durch kühle Temperaturen von 5 bis 8

°C, die sich über eine Dauer von 10 bis 20 Tagen erstreckt [9] . Beschleunigt wird das Schossen durch Vernalisation noch durch den [Langtag](#) [10] . Herbst u. Winterrettich neigt am wenigsten zum Schossen [11] . Für die Aussaat gibt es keine Einteilung nach Dunkel- oder Lichtkeimern. Die Keimung benötigt jedoch Temperaturen zwischen 18 bis 15 °C (= [Warmkeimer](#)) [12] .

4. Anzucht und Ernte

Für die Ernte vor dem ersten Frost wird im Laufe des Juli ausgesät [13] . Den Reihenabstand setzt man auf etwa 30 cm, innerhalb einer Reihe wird alle 15-20 cm gesät. Vor allem im letzten und stärksten Wachstumsdrittel benötigt Rettich viel Wasser. Die Entwicklungszeit beträgt 3,5 bis 4 Monate. Ende Oktober wird in der Regel bis zum ersten Frost alles geerntet und eingelagert. Schwarzer Rettich ist sehr gut in feuchtem Sand lagerbar. Durch seine raue schorfige Haut ist er unempfindlich gegen Transportschäden und Druckstellen. Er zählt deshalb zu den typischen Lagergemüsen wie Karotten, Kopfkohl, Rüben.

5. Krankheiten und Schädlinge

[Rettichfliege](#), Kleine Kohlflye, [Falscher Mehltau](#), [Blattläuse](#), [Erdfloh](#), [Verticillium-Gefäßkrankheit](#), [Sclerotinia-Fäule](#), [Weißer Rost](#), Schwammige Rüben,

6. Verwendung

Zu medizinischen Zwecken wird der Rübe mit Zucker der Saft entzogen. Dieser Sirup hat deutlich antioxidative Wirkung [14] . Der Rettichsaft der schwarzen Sorten ist der am besten wirksame. [3]

In der Küche wird der schwarze Rettich meist geschält (bei noch straffer Haut z.B. mit dem Kartoffelschäler möglich). Die Haut kann aber auch mitgegessen werden, solange sie nicht nach Schimmel riecht. Gekocht wird er beispielsweise in Kartoffelsuppen verwendet. Zur Verwendung als Salat wird er geraspelt oder sehr fein geschnitten. Durch den Kontakt mit der Luft und wohl stärker noch durch das Bestreuen mit Salz oder das Einlegen in Wasser oder Essig, reduziert sich die für viele Rettiche typische Schärfe. In der japanischen Küche werden mit einem sehr scharfen Messer durch das Drehen in der Hand lange sehr dünne Scheiben geschnitten, die dekorativ drapiert beispielsweise als Beilage zu Sushi gereicht werden. Da er in diesem Fall nur in kleinen Mengen genossen wird, ist die Schärfe erwünscht und es wird nicht gesalzt.

7. Quellen

1. [Eintrag bei GRIN.](#)
2. J. Becker-Dillingen, Handbuch des gesamten Gemüsebaues - Rettich und Radieschen, P.Parey-Verlag Berlin/Hamburg 1950, S. 407-428
3. F. Keller et al., 100 Gemüse, Winterrettich, 1986, S. 8423
4. Vilmorin-Andrieux & Cie, Les Plantes Potagères, Troisième Édition, 1904, S. 640+641
5. H.P. Mathiassen, Grøntsager på friland, Ræddike, Vol. 2, 1987, S. 235
6. S. Shinohara, Vegetable seed production technology of Japan, Vol. 1, 1984, S. 196
7. Bundessortenamt, Beschreibende Sortenliste, 1995, S. 48
8. C-M. Messiaen, Le Potager Tropical, Radis d'hiver, Edition CILF, [ISBN 2-85319-015-3](#), 1998, S. 376

9. H.-J. Wiebe, u. G. Alpers, Vernalisation von Rettich, Gartenbauwissenschaft 48, 1983, S. 141-145
10. H.-J. Wiebe, Einfluss der Tageslänge auf das Schossen von Rettich, Gartenbauwissenschaft 50, 1985, S. 63-66
11. G. Vogel, Handbuch des speziellen Gemüsebaus, Rettich, [ISBN 3-8001-5285-1](#), 1996, S. 398
12. J. Mahla, Gärtnerische Samenkunde, 1950, S. 24
13. J. Reinhold, Ratgeber für den Feingemüsebau im Freiland, 1962, S. 382
14. A. Lugasi et al, *Phytotherapy Research: Antioxidant effect of squeezed juice from black radish*. Volume 19, Issue 7, 2005, S. 587-591

8. Weblinks

 [Commons: Rettich](#) - Bilder, Videos und Audiodateien

Kategorie: [Kreuzblütengewächse](#), [Wurzelgemüse](#)

Andere Sprachen: [fr](#) [hu](#)

Schwarzer Rettich

Rettich gilt als wertvolles Wintergemüse: Er regt die Verdauungsdrüsen an und seine Senföle helfen gegen Infektionen. Er enthält auch Folsäure. Die Senföle verursachen die Schärfe, die man mildern kann, indem man Salz auf die Rettichscheiben streut und sie etwas "weinen" lässt. Mit dem austretendem Saft geht jedoch die Wirksamkeit der Senföle zum Teil verloren.

Gekocht verliert er vollends seine Schärfe. In der Pfanne geschmort und mit Pfeffer und Salz gewürzt kann Rettich als Beilage zu deftigem Braten dienen.

In Japan gehört eingelegter Rettich zu jedem Essen. Auch in Bayern wird er, in kunstvoll Spiralen geschnitten, üblicherweise als Imbiss zum Bier gereicht.

Rettich eignet sich als Brotbelag, Bratenbeilage und Salatzutat oder -dekorartion.

eMail: info@bioland-hof-agena.de

www.bioland-hof-agena.de