



Botanischer Name:	<i>Armoracia rusticana</i>
Deutscher Name:	Meerrettich
Familie:	Brassicaceae (Kreuzblütler)
Inhaltsstoffe:	Senfölglycoside, ätherische Öle, Flavonoide, Vitamin C
Verwendete Pflanzenteile:	Wurzel
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	September bis Februar
Zubereitung:	Genossen wird die frische Wurzel, verarbeitet als Sirup oder Fertigarzneimittel. Tagesdosis der frischen Wurzel ist 20 g. Auch als Pflanzenpresssaft erhältlich.
Geschichte und Herkunft:	Die Pflanze ist in Südeuropa zu Hause. Bereits in der Antike wurde die Pflanze von Plinius gegen Steinleiden eingesetzt. Hildegard von Bingen setzte die Wurzel bei Brust- und Bauchschmerzen ein. Auch bei Husten, Schlangenbissen und Pilzvergiftungen wurde Meerrettich eingesetzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	verdauungsanregend, antibakteriell, antimykotisch
<i>Äusserlich:</i>	antibakteriell, durchblutungsfördernd
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Bakterielle Harnwegsinfekte, Husten, Leber- und Gallenbeschwerden
<i>Äusserlich:</i>	Muskelschmerzen, Rheuma, Stirnhöhlenvereiterung
Verwendung in der Küche:	Gewürz, Salat, sehr verbreitet
Warnhinweise:	Magen-Darmgeschwüre, Nierenentzündungen,
Mythologischer Hintergrund:	Der Name "Armoracia" ist etymologisch unklar. Im Aberglauben legte ein Ehepaar je eine Meerrettichwurzel unter das Kopfkissen von Frau und Mann. Die Wurzel, die zuerst schwarz wurde, zeigte das Geschlecht des erwarteten Kindes an.