

Rettich – xinlimei

„Schön im Herzen“ lautet in China einer der vielen Namen des Rettichs.



„Dong chi luobo, xia chi jiang, bu zhao yisheng kai chufang.“ Winters sollst du Rettich und Sommers Ingwer essen, dann kannst du den Doktor samt seiner Rezepte vergessen.

Die medizinischen Eigenschaften ändern sich je nach Zubereitungsart. Roh gegessen lässt er das Qi steigen und wirkt kühlend, in gegartem Zustand senkt er das Qi ab und wirkt neutral bis wärmend. Allgemein werden dem Rettich **entzündungshemmende, entgiftende, schleimlösende** und **verdauungsfördernde** Eigenschaften zugeschrieben, er aktiviert die Säfte, harmonisiert die Mitte, schützt die Gelenke und macht schöne Haut.

Der Vitamin-C-Gehalt eines Rettichs beträgt das Acht- Bis Zehnfache von Birne und Apfel, ferner enthält er einige B-Vitamine, dazu reichlich Kalzium, Kalium, Natrium, Bor, Phosphor, Eisen und verschiedene Enzyme. Das Besondere am Rettich sind das schwefelhaltige Öl Raphanol, Senfölglykoside sowie Bitterstoffe, die verdauungsfördernde, **antibiotische** und gallentreibende bzw. schleimlösende Wirkung haben.

Rettich bei Erkältung

Weißer Rettich entsaften, sodass zwei Schnapsgläschen Saft entstehen. Zusammen mit dem Rettich kann man einige Scheiben Ingwer entsaften. Diesen Saft vor dem Schlafengehen mit heißem Wasser verdünnt trinken.

Süßer Rettich gegen chronischen Husten

1. Rezept:

200 g frischer weißer Rettich
Kandiszucker nach Geschmack

Den Rettich waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Kandiszucker zusammen in eine Schale geben und im Wasserbad dämpfen, bis der Rettich weich ist, und warm essen. Dies ist ein altbewährtes Rezept gegen hartnäckigen Husten, das über einen längeren Zeitraum angewendet werden sollte.

2. Rezept:

500 g weißer Rettich
500 g Birnen
125 g frischer Ingwer
20 g Kondensmilch
125 g Honig
Etwas Reiswein

Den Rettich waschen, Birnen entkernen. Beides zerkleinern und im Entsafter entsaften. Auf kleiner Flamme erhitzen und eindicken lassen. Dann den gesondert entsafteten Ingwer zusammen mit dem Honig, der Kondensmilch und dem Reiswein verrühren und zugeben. Nochmals 10 bis 20 Minuten lang kochen. In einem Schraubglas aufbewahren und täglich dreimal einen Esslöffel mit heißem Wasser verdünnt einnehmen.

Benetzt die Lunge, löst Schleim und stoppt den Husten. Alters- oder Reizhusten wird in der TCM auf yin-Mangel der Lunge zurückgeführt.

Rettich mit Honig gegen Husten

1 schwarzer Rettich
Ausreichende Menge Honig

Den schwarzen Rettich waschen, den Schwanz zusammen mit einem Teil des Rettichs abschneiden und als Deckel aufbewahren. Den Rettich teilweise aushöhlen und mit Honig und den Rettich teilen füllen. In eine Schale legen, mit dem Deckel verschließen und einen Tag oder eine Nacht lang stehen lassen. Den sich bildenden Saft gegen Husten trinken. Man kann den Rettich mehrmals nachfüllen, bis man merkt, dass er sich ausgeweint hat.

Variante mit Kandiszucker: In dem Fall, kleines Loch am Boden des Rettichs bohren und über ein Glas legen.