Wasabi

Eutrema japonicum

Gebirgsmalve, Japanischer Meerrettich, Japanischer Kren, Bergstockrose

Kategorie

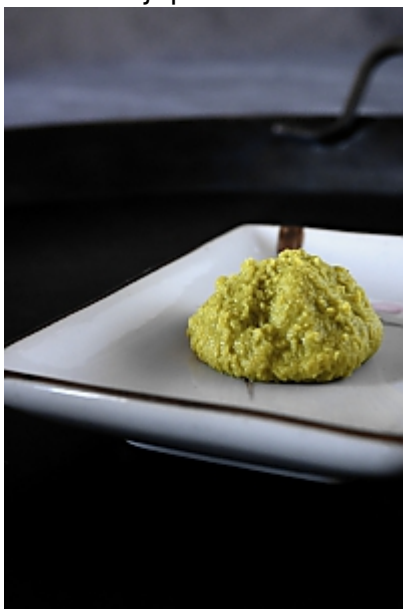
Pflanzen, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



Eutrema japonicum

Wasabi (Eutrema japonicum), auch Japanischer Meerrettich oder Wassermeerrettich genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Die Rhizome werden in der japanischen Küche als scharfes Gewürz verwendet.
Eutrema japonicum wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 60 (selten bis zu 75) cm. Für die Küche wird die Sprossknolle genutzt, die als senkrecht wachsendes, fleischiges Rhizom mit einem Durchmesser von etwa 3 bis 5 cm und einer Länge bis 30 cm gebildet wird. Die Pflanzenteile sind überwiegend glatt oder im oberen Bereich spärlich weich behaart. Die aufrechten bis liegenden Stängel sind nicht verzweigt. Die einfachen Laubblätter sind in einer grundständigen Rosette und am Stängel verteilt angeordnet.Die Blütezeit reicht von März bis Mai. Der lockere, traubige Blütenstand besitzt mindestens unten Tragblätter.



Wasabipaste

Nährwerte von Wasabi pro 100 g

Kalorien	292
Eiweiß	2,2 g
Fett	10,9 g
Kohlenhydrate	46,1 g
Ballaststoffe	6,1 g

Herkunft

Als Wildpflanze ist die Art in sumpfigem Gelände am Rand von Fließgewässern in Japan heimisch. Nur wenige Orte eignen sich für den großflächigen Wasabi-Anbau, was selbst unter idealen Bedingungen schwierig ist. In Japan wird Wasabi hauptsächlich in diesen Regionen angebaut:

- Izu-Halbinsel in der Präfektur Shizuoka (»Der traditionelle Wasabi-Anbau in Shizuoka, Japan« ist ein weltweit und auf japanischer nationaler Ebene wichtiges System des landwirtschaftlichen Erbes)

- Präfektur Nagano einschließlich der Daio Wasabi-Farm in Azumino (eine beliebte Touristenattraktion und die weltweit größte kommerzielle Wasabi-Farm)

© 2026 coquina.de

- Präfektur Iwate

- Die Präfektur Shimane ist als Hikimi-Wasabi bekannt

Auch im Norden bis Hokkaido und im Süden bis Kyushu gibt es zahlreiche künstliche Anbauanlagen. Da die Nachfrage nach echtem Wasabi höher ist als das, was in Japan produziert werden kann, importiert Japan große Mengen Wasabi aus den Vereinigten Staaten, Kanada, Taiwan, Südkorea, Israel, Thailand und Neuseeland. In Nordamerika wird Wasabia japonica von einer Handvoll Kleinbauern und Unternehmen in den Regenwäldern an der Küste Westkanadas, der Küste von Oregon und in Gebieten der Blue Ridge Mountains in North Carolina und Tennessee angebaut. In Europa wird Wasabi kommerziell in Island, den Niederlanden, Ungarn und im Vereinigten Königreich angebaut.

Aroma

Im Geschmack ähnelt es eher scharfem Senf oder Meerrettich als Chilischoten, da es eher die Nase als die Zunge anregt, frisch geriebener Wasabi hat jedoch einen subtil ausgeprägten Geschmack.

Da die brennenden Empfindungen von Wasabi nicht auf Öl beruhen, sind sie im Vergleich zu den Wirkungen von Capsaicin in Chilischoten nur von kurzer Dauer und werden mit mehr Nahrung oder Flüssigkeit ausgewaschen.

Verwendung

Die Schärfe von Wasabi ist unterschiedlich, am schärfsten ist frisch aus der Wurzel zubereiteter Wasabi. Vor allem in der Vergangenheit wurde dabei ein Stück Haifischhaut mit seinen typischen winzigen in der Haut sitzenden Zähnchen als Reibe (Samegawa-Oroshi) benutzt; heute nimmt man meist Metallreiben (Oroshigane). Frisch geriebener Wasabi oder solcher aus angerührtem Pulver verliert seine Würzkraft schon nach etwa einer halben Stunde. Daher ist der in Europa erhältliche »Wasabi« fast immer kein echter Wasabi, sondern ein Surrogat, das zumeist aus Meerrettich, Senf, Maisstärke, Brillantblau FCF (E 133) sowie dem allergieauslösenden Tartrazin (E 102) besteht.

Hon Wasabi

Echten Wasabi gibt es als frische Knolle, die direkt am Tisch auf einer Reibe gerieben wird, gefrorene, geriebene Paste oder auch als gefriergetrocknetes Pulver, das mit Wasser angerührt werden muss. Dieses findet man auch unter dem Namen Nama Wasabi (»frischer Wasabi«) oder Hon Wasabi (»echter Wasabi«) im Handel, um es von Seiyō Wasabi zu unterscheiden. Pulver mit der Bezeichnung Hon-Wasabi Shiyo muss mindestens 50 % echten Wasabi enthalten.

Bei frischen Pflanzen wird noch nach Herkunft und Sorten (z. B. Darum oder Satsuma) unterschieden. Sie wachsen entweder wild in flachen, kühlen und mineralreichen Bergbächen oder werden in Hydrokulturen gezogen (Sawa Wasabi, »Bach-Wasabi«), dies ist die bessere Qualität. Daneben gibt es »Hügel-Wasabi« (Oka Wasabi) sowie »Acker-Wasabi« (Hata Wasabi), diese sind von minderer Qualität. Japan kann seinen Eigenbedarf selbst nicht decken und importiert daher große Mengen aus Taiwan, der Volksrepublik China und dem Nordwesten der USA.

Hon Wasabi unterscheidet sich grundlegend in Geschmack und Farbe von Seiyō Wasabi.

Es wird auch eine schlechtere, zweite Qualität von Wasabipulver aus den unteren Blattstielen und den obersten Rhizomteilen gewonnen.

Frische Wasabi-Blätter können roh verzehrt werden und haben den würzigen Geschmack von Wasabi-Stängeln. Eine häufige Nebenwirkung ist jedoch Durchfall.

Hülsenfrüchte (Erdnüsse, Sojabohnen oder Erbsen) können geröstet oder gebraten und dann mit Wasabi-Pulver, gemischt mit Zucker, Salz oder Öl, überzogen und als knuspriger Snack gegessen werden. In Japan heißt sie Wasabi-Mame (»Wasabi-Bohne«).

Einkauf / Aufbewahrung

Echter Wasabi ist sehr teuer und in Europa kaum erhältlich. Frisch importierte Wurzeln finden sich nur in Spezialgeschäften, als Pflanze mittlerweile auch bei gut sortierten Gärtnereien. Als Kübelpflanze soll Wasabi idealerweise an einen im Sommer kühlen, schattigen Ort gestellt werden. Da er nur bedingt winterhart ist, benötigt er entweder eine Abdeckung, oder er wird ins

Haus geholt. Im letzteren Fall muss dann der Topf/der Kübel immer mäßig feucht gehalten werden. So ist eine regelmäßige Ernte das ganze Jahr über möglich.

Gesundheit

Wasabi enthält vor allem Vitamin E, daneben kommen noch einige B-Vitamine und Vitamin K in geringeren Mengen vor.

Der Verzehr von Wasabi kann sich positiv auf unsere Verdauung auswirken, da Wasabi die Verdauung fördert und stabilisiert. Außerdem können die scharfen Senföle das Wachstum schädlicher Bakterien im Körper hemmen und zudem auch Bakterien abtöten. Deswegen werden Senföle auch als »pflanzliches Antibiotikum« bezeichnet. Neben Bakterien können die Senföle aber auch Krankheitserregern wie Viren, Pilze und Hefen bekämpfen. Als besonders wirksam haben sich Senföle bei Infektionen der oberen Atemwege und der Harnwege herausgestellt.

Darüber hinaus soll Wasabi auch eine positive Wirkung auf unser Immunsystem haben: Die scharfe Paste soll unser Abwehrsystem stimulieren und die Zahl der Abwehrzellen erhöhen. Außerdem soll Wasabi dazu beitragen, dass die Leber entgiftet wird. So wird Wasabi auch eine entschlackende Wirkung nachgesagt.

Wie andere scharfe Gewürze auch sollte man Wasabi allerdings nur in Maßen genießen, denn zu scharfes Essen kann auch negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Besonders Personen, die unter Magenproblemen leiden, sollten vorsichtig sein: Denn zu scharfes Essen kann Sodbrennen, Magenschmerzen und Durchfall zur Folge haben.

Geschichte

Die früheste bekannte Erwähnung der Pflanze findet sich auf einem Holztäfelchen (mokkan) aus der Asuka-Zeit (Ende 6. bis Anfang 8. Jahrhundert).

Die Kultivierung begann in Japan während der Edo-Zeit um 1600, wobei der Ort Utōgi (heute Teil von Shizuoka) am Oberlauf des Abe als Ursprungsort dieser gilt.

© 2026 coquina.de