# Winterrettich

raphanus sativus subsp. sativus

Daikon-Rettich, Japanischer oder Chinesischer Rettich, Winterrettich, Mooli (ind.), lo bok (chin.)

## Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

## Beschreibung


Winterrettich

Winterrettich (Raphanus sativus L. var. sativus) ist ein mild schmeckender Riesenrettich aus Ostasien. Es handelt sich um eine Zuchtform (Cultivar) des Garten-Rettichs (Raphanus sativus L.). Es gibt viele verschiedene Sorten des Winterrettichs. Als Kreuzblütler ist der Winterrettich ein enger Verwandter verschiedener Kohlarten. Winterrettich wurde früher wissenschaftlich als eigene Varietät - Raphanus sativus subsp. longipinnatus - klassifiziert. Heute wird er vereint mit den europäischen Rettich-Sorten in einer Cultivargruppe Raphanus sativus Radish Group zusammengefasst.
Der Winterrettich ist wie anderer Garten-Rettich eine ein- bis zweijährige Pflanze mit langer Pfahlwurzel, die zunächst eine grundständige Blattrosette bildet, später erscheint der verzweigte Blütenstand mit zahlreichen rosafarbenen Blüten. Sorten wie Daikon- bzw. Luóbo-Rettich haben auch weiße Blüten.
Die Abmessungen betragen meist 10 bis 50 cm in der Länge bei einem Durchmesser von 4 bis 10 cm und einem Gewicht von 1 bis 4 kg, selten bis 20 kg.
Der japanische Daikon schmeckt im Vergleich zum koreanischen - Huinmu - und chinesischen Cultivar - Luóbo - milder, während Arten aus Korea und China meist herzhafter, würziger und schärfer sind. Das Fleisch des frischen Daikon-Rettichs ist fest, saftig und gleichmäßig weiß.

## Nährwerte von rohem Winterrettich pro 100 g

| | |
|---|---|
| Kalorien | 18 |
| Eiweiß | 0,6 g |
| Fett | 0,1 g |
| Kohlenhydrate | 4,1 g |
| Ballaststoffe | 1,6 g |

## Herkunft

Der Ursprung des Winterrettichs ist in Südost- bzw. Ostasien. Heute wird er wie viele andere Rettich-Arten überall auf der Welt angebaut. Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet aller Rettich-Arten ist jedoch umstritten. Es gibt sowohl Annahmen, dass das Verbreitungsgebiet vom Mittelmeerraum in Europa über Nordafrika bis über Vorderasien nach Pakistan reicht als auch Hinweise, dass es sich in Südost- bzw. Ostasien über China in die ganze Welt verbreitet hat.

## Aroma

Rettiche enthalten drei verschiedene Senföle, die dem Gemüse je nach Sorte und Jahreszeit seinen typischen pikanten bis brennend scharfen und sehr würzigen Geschmack geben.

## Verwendung

In der japanischen Küche ist der Daikon-Rettich ein unverzichtbarer Bestandteil. Er wird roh, eingemacht, eingelegt, getrocknet oder - insbesondere der Shōgoin-Typ - gekocht verzehrt. In Japan kann der gekochte Daikon beispielsweise allein oder in Eintopfgerichten wie Nabemono oder Oden serviert werden. Daikon wird oft hauchdünn geschnitten oder fein gerieben und als Garnierung und Einlage in Suppen wie Miso-Suppe verwendet oder als Beilage zu Tempura serviert, um ihn in die Sauce zu mischen. Mit Sojasauce wird er zu japanischen Hamburgern serviert. Man macht aus ihm auch Takuan - eine Art eingelegtes Gemüse (Tsukemono), das für Sushi und als Garnierung für weißen Reis verwendet wird.

Geschnetzelt und getrocknet werden japanische Rettiche zum Kiriboshi Daikon (»geschnittener getrockneter Daikon«). Ganze eingelegte Daikon-Rettiche heißen Takuan, diese sind oft leuchtend gelb. Es wird behauptet - historisch bisher ohne Fundierung - ein buddhistischer Mönch der Rinzai-Schule namens Takuan Sōhō (1573-1645) bereitete diesen eingelegten Daikon zuerst zu, um das Gemüse für den Winter haltbar zu machen. Eingelegte Daikon-Scheiben oder Senmaizuke sind eine Spezialität (Meisan) der Stadt Kyōto.

Bettarazuke ist eine in Tokio beliebte Art eingelegter Daikon. Er wird durch Marinieren mit Zucker, Salz und Sake - in dem die Schimmelkulturen belassen wurden - hergestellt. Der Name stammt von der Klebrigkeit des Rückstandes des Einlegeprozesses. Bettarazuke hat einen knackigen, süßen Geschmack. Neben der traditionellen Nutzung gibt es in der modernen Lebensmittelindustrie den Daikon auch in Snackform als frittierte Daikon-Chips (siehe Kartoffelchips, Bananenchips o. Ä.).

In der chinesischen und koreanischen Küche hat der Daikon auch einen wichtigen Platz. In China wird er beispielsweise gern in Gerichten der regionalen kantonesische Küche wie poon choi (chin. páncài - »Schüsselgericht«) verwendet. Er wird auch zum Currygericht oder zusammen als Imbiss mit »frittierten Fischklößchen« (zhá yúwán) und »frittierte Schweinehaut« (zhá zhūpí) gegessen. Als Hauptbestandteil im traditionellen »Rettich-Kuchen« (luóbogūo, englisch turnip cake), als Dimsum und Speise zum chinesischen Neujahrsfest überall in China bekannt, ist der Winterrettich nicht aus den Küchen Chinas wegzudenken. Ein ähnliches Gericht kennt die Thai-Küche als khanom pad ka.

In Korea wird der Winterrettich auch vielseitig verwendet, so beispielsweise das frische oder getrocknete Blattwerk als Suppengrün in Suppen wie Soegogi-Muguk, als Zutat in Reisgerichten wie Siraegi-bap oder die durch langsames Köcheln zubereitete Speicherwurzel des Rettichs im Gericht Mu-Jorim. In Salaten oder Wraps, wie Musam oder Bingtteok, sind Rettichsprossen und -streifen auch beliebt. Eingelegt findet man Winterrettiche zum Beispiel in verschiedenen koreanischen Gerichten wie Ssammu, Chikinmu, Kkakdugi-Kimchi, Dongchimi-Kimchi oder Chonggak-Kimchi.

In der nepalesischen Küche wird der Daikon ebenso mit Chili eingelegt und in der Sonne als Mula ko Achar fermentiert.

## Einkauf / Aufbewahrung

In Europa und USA ist das Wurzelgemüse Winterrettich - Daikon - sowohl im gewöhnlichen Supermarkt als auch im Asiamarkt zu finden. Dabei sollten Sie darauf achten, dass der Daikon-Rettich schwer ist und eine glatte, weiße Schale aufweist. Der Daikon-Rettich sollte mild riechen und saftig grüne Blätter haben. Einen Daikon-Rettich, der eine schlaffe, weiche und runzelige Schale hat sollten Sie nicht mehr kaufen. Weitere Anzeichen, die gegen den Kauf sprechen, sind ein intensiver Geruch, schwammiges oder holziges Fleisch und welke Blätter und Stängel.

## Gesundheit

Schon in der Volksmedizin Europas wurde der Rettich allgemein zur Behandlung von Krankheiten wie Gicht, Rheuma oder Husten eingesetzt. Bereits im alten China schätzte man die heilsame Wirkung des chinesischen Rettichs - Luóbo. Der Winterrettich wirkt innerlich und hat nachweislich eine Heilwirkung auf die menschliche Gesundheit, die Funktionen der Galle, Leber sowie des gesamten Verdauungssystems fördert. Aufgrund der darin enthaltenen Senföle - insbesondere das Raphanol, die verdauungsfördernd wirken und die Produktion von Gallenflüssigkeit in der

Leber anregen. Sie unterstützen somit bei der Verdauung von Fetten. Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Blähungen werden so ergänzend behandelt. Öle und Bitterstoffe des Winterrettichs haben antibiotische Wirkung. Sie haben im Körper einen anti-bakteriell, anti-viral und entzündungshemmenden Effekt. Sie wirken schleimlösend und lindern Hustenreize. Durch die Anreicherung der Öle und Bitterstoffe in Lunge und Harnblase regen sie die Flüssigkeitsproduktion der Schleimhäute der Atemwege an. Die krampf- und schleimlösende Wirkung der Öle und Bitterstoffe hilft sowohl Atemwege sich vom Schleim und Bakterien zu befreien als auch Pilze und Keime im Verdauungsapparat zu bekämpfen. Daikon-Sprossen zeigen Potenzial zur Krebsvorbeugung aufgrund der darin enthaltenen Antioxidanzien und Phenolverbindungen.

© 2026 coquina.de