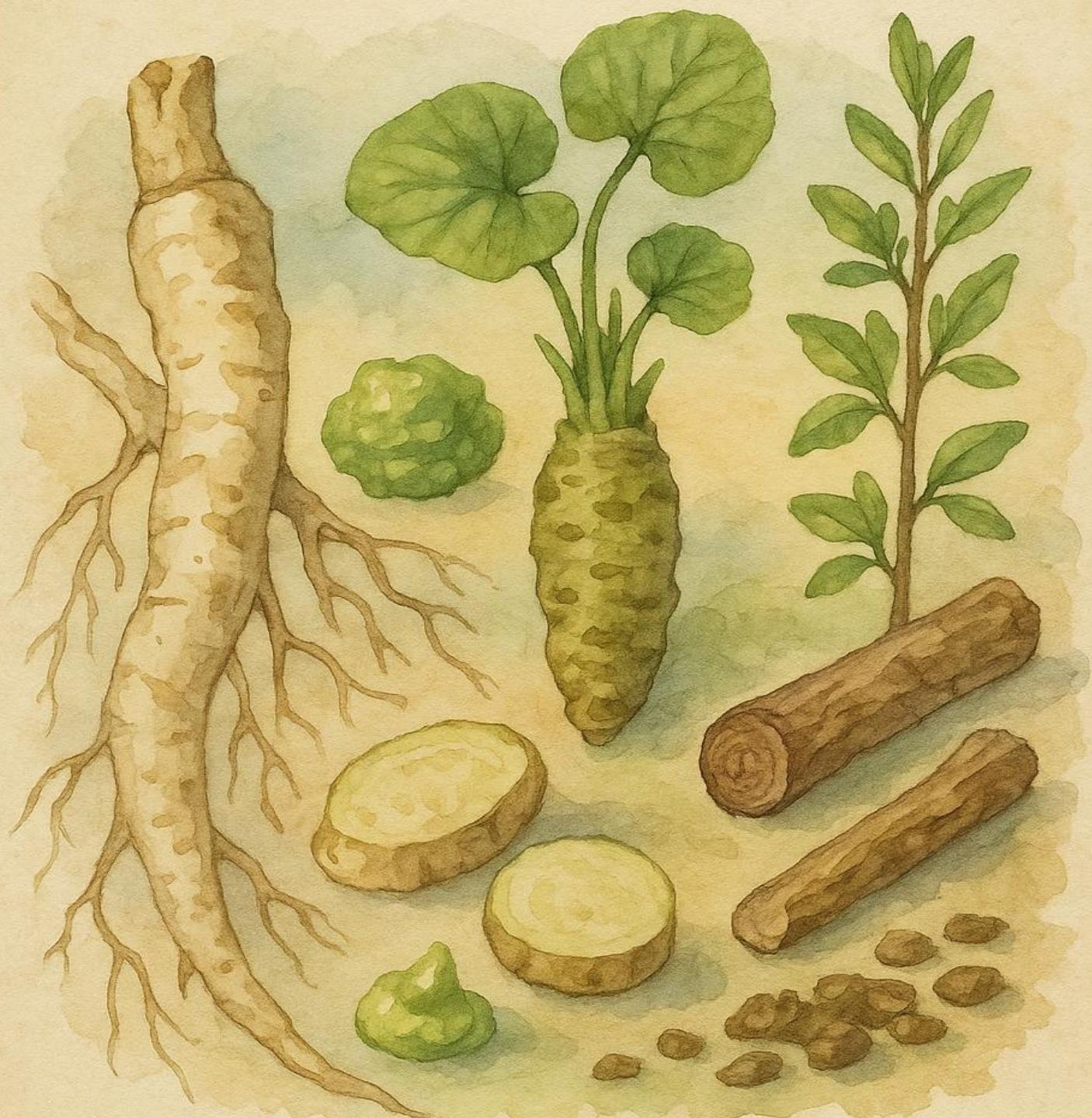


# Wurzeln & Rhizome II



Band 8

## Band 8 - Wurzeln & Rhizome II (Meerrettich, Wasabi, Süßholz, Angelika, Kalmus ...)

### Einleitung

Die Wurzeln und Rhizome der Pflanzenwelt sind Speicher der Erde. In ihnen sammeln sich Kraftstoffe, Bitterstoffe und Scharfmacher - Aromen, die Menschen seit Jahrhunderten reizen, heilen oder berauschen. Sie sind scharf, bitter, süß oder kampferartig und tragen eine Fülle von Bedeutungen in sich: vom Meerrettich, der im jüdischen Pessach-Ritual steht, über den Wasabi, der die japanische Sushi-Kultur prägt, bis zum Süßholz, das in Europa wie Asien seit Jahrtausenden geschätzt wird.

👉 Wurzeln sind Symbole für Tiefe, Erdverbundenheit und Beständigkeit - und zugleich Quelle intensiver Aromen.



Illustration: 73 Collage aus Meerrettich, frischem Wasabi, Süßholzwurzeln, Angelika.

## Meerrettich / Kren

Der Meerrettich - im süddeutschen und österreichischen Raum auch Kren genannt - ist bekannt für seine stechende Schärfe, die nicht auf Capsaicin, sondern auf Senföle zurückgeht. Diese entstehen erst beim Reiben aus den Pflanzenzellen, wenn die Vorstufen mit Enzymen reagieren.

Geschichtlich war Meerrettich bereits im Mittelalter verbreitet. Er galt als Heilpflanze gegen Husten, Erkältungen und Verdauungsprobleme. In der jüdischen Tradition ist er fester Bestandteil des Pessachmahl und symbolisiert die Bitterkeit der Knechtschaft.

Kulinarisch passt er zu Fisch, Fleisch und Würsten, oft frisch gerieben oder in Saucen. Ein klassisches Beispiel ist der Tafelspitz mit Apfelmus: zartes Rindfleisch, serviert mit einer Mischung aus geriebenem Meerrettich und Apfel.

👉 Meerrettich ist das Gewürz, das mit seiner Schärfe die Nebenhöhlen befreit und die Sinne weckt.



Illustration: 74 Meerrettich / Kren

## Wasabi

Der Wasabi (*Wasabia japonica*) ist in Japan beheimatet und gilt als das „grüne Gold“ der Küche. Sein Aroma ist scharf, frisch und flüchtig - ebenfalls durch Senföle verursacht, die sich beim Reiben schnell verflüchtigen.

Traditionell wird Wasabi zu Sushi und Sashimi gereicht, wo er den rohen Fisch nicht überdeckt, sondern seine Frische unterstreicht. Echter Wasabi ist jedoch selten und teuer. Was in Europa oft serviert wird, ist meist ein Ersatz aus Meerrettich, Senf und Farbstoffen.

In der japanischen Kultur gilt Wasabi als Symbol für Reinheit und Schärfe. Medizinisch werden ihm antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben.

👉 Wasabi ist ein Paradebeispiel für authentische Regionalität und zugleich für die Problematik von Fälschungen.



Illustration: 75 Wasabi

## Süßholz

Das Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) ist die Wurzel, aus der der unverwechselbare Geschmack von Lakritz stammt. Sein süßes Aroma entsteht durch Glycyrrizin, das um ein Vielfaches süßer ist als Zucker.

Schon in der Antike wurde Süßholz als Heilmittel verwendet, vor allem gegen Husten und Halsbeschwerden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt es als „Harmonisierer“, der Mischungen abrundet.

Kulinarisch ist Lakritz in Nordeuropa fest verankert - von Salzlakritz bis zu modernen Lakritzaucen für Fleisch. Auch als Tee wird Süßholz weltweit genossen.

👉 Süßholz ist das süße Gegenstück zu den scharfen Rhizomen.



Illustration: 76 Süßholz

## Angelika

Die Angelika (*Angelica archangelica*), auch Engelwurz genannt, ist ein traditionelles Klosterkraut. Ihr Aroma ist herb, würzig und leicht bitter.

Im Mittelalter galt sie als Schutzpflanze gegen Krankheiten und wurde in der Klostermedizin häufig verwendet. Sie fand Eingang in Liköre wie Bénédicte oder Chartreuse und wird noch heute in Bitterlikören und Kräuterschnäpsen genutzt.

👉 Angelika verbindet Heilkunde und Spiritualität - ein typisches „Kraut der Engel“.



Illustration: 77 Angelika

## Kalmus

Der Kalmus (*Acorus calamus*) wächst an Ufern und Sümpfen und besitzt ein kampferartiges, bitteres Aroma. Schon in alten Kulturen galt er als Ritualpflanze.

In Europa wurde er im Mittelalter gegen Magenbeschwerden genutzt. Auch als Räucherstoff spielte er eine Rolle. Wegen möglicher toxischer Inhaltsstoffe ist sein Einsatz heute begrenzt.

👉 Kalmus steht für die dunkle Seite der Wurzeln - zwischen Heilmittel und Gift.



Illustration: 78 Kalmus

## Weitere Wurzeln & Rhizome (Querverweise)

- Chili-ähnliche Schärfe: Rettich, Senf → Isothiocyanate#.
- Exoten: Galgent, Kurkuma (siehe Band 7).
- Spirituell: Angelika als Schutzkraut, Kalmus als Ritualpflanze.

## Chemie & Wirkung

- Senföle# (Isothiocyanate): in Meerrettich, Wasabi - scharf, flüchtig.
- Glycyrrhizin#: Süßholz, süßer als Zucker.
- Ätherische Öle: Angelika, Kalmus - bitter, tonisierend.

👉 Unterschied zu Chili: nicht Capsaicin-basiert, sondern schwefel- oder glykosidisch.

## Kulturgeschichte & Symbolik

- Meerrettich: Symbol für Bitterkeit und Erinnerung im Judentum.
- Wasabi: Reinheit, Frische in der japanischen Küche.
- Süßholz: Symbol für Süße & Heilung.
- Angelika: Engelpflanze, Schutz gegen Pest.
- Kalmus: Übergang zwischen Heil- und Ritualpflanze.



Illustration: 79 Kulturgeschichte & Symbolik

## Sensorische Tests & Experimente

1. Meerrettich frisch reiben - Schärfeflüchtig vs. Tubeprodukt.
2. Echter Wasabi mit Sushi vergleichen.
3. Süßholz kauen vs. Lakritzbonbon.
4. Angelikatee vs. Kalmustee - bitter-aromatisch.



Illustration: 80 Vergleichende Verkostung von Rhizomen.

## Vergleichstabelle

Wurzel	Hauptaroma	Nutzung	Medizinisch	Besonderheit
Meerrettich	scharf, schwefelig	Fleisch, Sauce	antibiotisch	jüdische Symbolpflanze
Wasabi	scharf, flüchtig	Sushi, Japan	keimtötend	meist Ersatzprodukte
Süßholz	süß, lakritzig	Lakritze, Tee	entzündungshemm.	Glycyrrhizin süßer als Zucker
Angelika	herb, aromatisch	Liköre, Tee	magenstärkend	Schutzkraut, Klostergärten
Kalmus	bitter, kampfer	Bitterliköre	tonisierend	Ritualpflanze Asien

# Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

## Zusammenfassung

Die Wurzeln und Rhizome dieses Bandes - Meerrettich, Wasabi, Süßholz, Angelika und Kalmus - zeigen die ganze Spannbreite der Erdaromen: von scharf über süß bis bitter. Sie sind nicht nur Küchenzutaten, sondern auch Symbole für Rituale, Medizin und Identität.

👉 Wurzeln sind die Grundlage des Lebens - tief, stark, geschmacklich unvergleichlich.



Illustration: 81 Collage aller vorgestellten Wurzeln.

## Glossar

- Senföle: Scharfstoffe, die beim Zerschneiden von Kreuzblütler-Wurzeln freigesetzt werden.
- Glycyrrhizin: Süßstoff des Süßholzes, bis zu 50x süßer als Zucker.
- Thujon: Bitterstoff im Kalmus, auch aus Wermut bekannt.