

Wasabi: Scharfes aus Japan



© Angelo Esslinger

Wer schon einmal Sushi gegessen hat, der kennt auch Wasabi: Denn die grüne Wasabi-Paste wird meistens zusammen mit den schmackhaften Sushi-Häppchen gereicht. Beim ersten Probieren des japanischen Gewürzes sollte man jedoch auf der Hut sein, denn Wasabi schmeckt äußerst scharf. Im Gegensatz zu Chilis, die im Mund und hier besonders auf der Zunge ein scharfes Geschmackempfinden auslösen, steigt die Schärfe von Wasabi in die Nase und brennt im Rachen. In diesem Punkt gleicht das Gewürz dem Meerrettich, weshalb Wasabi auch als "Japanischer Meerrettich" oder als Wassermeerrettich bezeichnet wird. Aus botanischer Sicht ist Wasabi mit dem Meerrettich aber nur entfernt verwandt.

Anzeige

Inhaltsstoffe von Wasabi

Wasabi (*Eutrema japonica*) stammt aus der Familie der Kreuzblütengewächse. In Japan wird das Rhizom, sprich der Wurzelstock der Pflanze, als Gewürz verwendet. Durch das Zerreiben des Wurzelstocks auf einem Holzbrettchen, das mit Haifischhaut bespannt ist, entsteht die grüne Paste, Wasabi schmeckt traditionell nicht nur scharf, sondern verfügt auch über eine leicht süßliche Note.

Ähnlich wie Meerrettich und Senf ist die Schärfe von Wasabi auf Senföle (Isothiocyanaten), die im Wurzelstock enthalten sind, zurückzuführen. Wasabi enthält die beiden Senföle Glucocochlearin und Sinigrin. Sinigrin ist auch in Senf und Meerrettich enthalten. Im Gegensatz zum Meerrettich verflüchtigt sich die Schärfe von Wasabi aber schneller: Bereits nach einer halben Stunde verliert Wasabi deutlich an Schärfe. Dies geschieht durch Oxidation der Senföle.

Wasabi: Wirkung

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.

Spitzname "Grüner Meerrettich"

Wasabi spielt vor allem bei der Herstellung von typisch japanischen Gerichten eine entscheidende Rolle: So ist ohne Wasabi der Verzehr von Sushi oder Sashimi kaum denkbar. Frischer Wasabi ist außerhalb Japans allerdings nur schwer zu bekommen. Deshalb wird Wasabi in Europa meist als Paste aus der Tube oder als Pulver, das mit Wasser angerührt werden muss, angeboten. Da die Senföle an der Luft oxidieren und dadurch ihre scharfe Note verlieren, muss die Tube direkt nach dem Verbrauch wieder verschlossen werden.

Beim Kauf von Wasabi ist allerdings zu beachten, dass viele der in Deutschland angebotenen Wasabi-Pasten in Wirklichkeit aus weißem Meerrettich hergestellt werden, da dieser wesentlich billiger zu bekommen ist. Mit Hilfe von künstlichen Farbstoffen wird aus dem weißen Meerrettich dann die grüne Wasabi-Paste gezaubert. Durch diese Prozedur hat Wasabi auch seinen Spitznamen "grüner Meerrettich" bekommen.