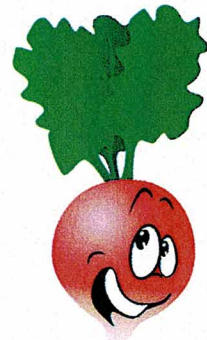




Unser Gemüse im April 2024

Das Radieschen

Nach Europa gelangte das Radieschen erst im 16. Jahrhundert. Die genaue Herkunft ist jedoch unklar. Es wird vermutet, dass sie aus China stammen, wo sie als Zierpflanzen gehalten wurden.



Wissenswertes

- Wir kennen die Radieschen meist als rote runde Kugel. Doch es gibt sie auch in länglich-ovalen Formen mit gelber oder weißer Schale.
- Ob Radieschen frisch sind, erkennt man am Blattwerk. Ist es gelb verfärbt oder welk, sind auch die roten Kullern schon etwas älter. Radieschen sollten hart sein und keine Risse aufweisen.
- Die Radieschen sollten spätestens zwei bis drei Tage nach dem Kauf gegessen werden. Für eine frische Aufbewahrung sollte man die Blätter vom Gemüse abdrehen, sodass der Wasserverlust der Radieschen verhindert wird. Danach das Gemüse abwaschen und in ein feuchtes Tuch einschlagen.

Warum Radieschen gesund sind

Als fein-scharfe Zutat für Salate oder hauchdünn geschnitten, mit wenig Salz bestreut und auf eine Scheibe Vollkornbrot gelegt – Radieschen sind ein gesunder Genuss. Radieschen gelten als Geheimwaffe gegen Pilze und Bakterien. Grund sind die hochwirksamen Senföle, welche die kleine Schwester des Rettichs enthält. Sie bestimmen auch den herrlich scharfen Geschmack der roten Kuller. Neben dem Senföl machen aber noch andere Inhaltsstoffe die Radieschen gesund, darunter die wichtigen Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen und die Vitamine A, B1, B2 und C. Wer besonders viel Vitamin C zu sich nehmen möchte, sollte auf besonders rote Radieschen achten. Je röter das Radieschen, desto höher ist der Vitamin-C-Gehalt. Zudem enthalten Radieschen ätherische Öle, die den Gallenfluss anregen und die Leber bei der Entgiftung unterstützen. Zusätzlich wirken die kleinen Knollen entwässernd und senken den Cholesterinspiegel im Blut.



Gurken-Radieschen-Salat

Zutaten (4 Portionen):

1 Salatgurke, 2 Bd. Radieschen, 300 g Naturjoghurt, 1 Bd. Dill, 4 EL Milch, 4 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Die Salatgurke schälen, entkernen und in Scheiben raspeln. Die Radieschen putzen und ebenfalls in Scheiben raspeln. Für das Dressing den Joghurt, Milch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Dill haken und untermischen. Das Dressing mit der Gurke und Radieschen vermengen.