

Steckbrief Radieschen



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Mai bis Oktober**
- **Lagerware** gibt es bis Dezember, danach kommen die Radieschen aus dem Gewächshaus

Inhaltsstoffe

- Viel **Vitamin C und K**
- **Mineralstoffe** wie Kalium und Eisen
- **Senföle** (führen zu leicht scharfem Geschmack)
- Zu 94% aus **Wasser** → kalorienarmer Snack

Empfehlung

- Am meisten profitiert man von den Nährstoffen der Radieschen, wenn man sie **roh** verzehrt. Im Freiland gewachsene Knollen enthalten mehr von den vorteilhaften Inhaltsstoffen, als jene aus dem Gewächshaus.
- Radieschen gehören zu den Kulturen, bei denen im konventionellen Anbau die höchsten Pestizidbelastungen gemessen werden. Daher lieber zu regionaler Bio-Ware greifen. Diese enthält auch vergleichsweise weniger Nitrat, welches in hohen Mengen gesundheitsschädlich ist.

Schon gewusst?

85% aller deutschen Radieschen stammen Region Schifferstadt in Rheinland-Pfalz. Mehr als 2.500 Hektar werden für den Anbau genutzt.



In der Küche: Radieschen



Lagerung

- In ein **feuchtes Tuch** gewickelt oder in etwas Wasser gelegt, halten sie sich im Kühlschrank bis zu 10 Tage
- Radieschen halten sich länger, wenn man die Blätter vorher entfernt. Die Blätter können getrennt in einem feuchten Küchentuch aufbewahrt und bei Bedarf weiter verarbeitet werden (s.u.).

Vorschläge zur Verwertung

- Klein geschnitten als Rohkost
- Gekocht oder gedünstet als Beilage/ in Suppen
- Im Ofen gebacken mit anderem Gemüse

Empfehlung

- Frisch und roh schmecken Radieschen am besten. Gibt man etwas Salz hinzu, wird der scharfe Geschmack abgemildert.
- Am besten schmecken kleine Radieschen-Knollen mit noch saftigem Grün. Große oder rissige Exemplare sind oft holzig.

Schon gewusst?

Blätter von Radieschen enthalten viele Nährstoffe und können mitgegessen werden – roh als Salat, klein geschnitten als Würzbeilage in Suppen oder gekocht wie Spinat. Da die Blätter aber auch viel Nitrat enthalten, sollten sie in Maßen genossen werden.

