

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 5: **Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze :  
Ayurveda**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Rettich & Radieschen

Das Wurzelgemüse mit dem knackigen Fruchtfleisch und dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen (Senfö) gibt es in vielen Variationen. Klein und rund, lang und schmal, weiss, rot oder schwarz.

Man unterscheidet weisse Mairettiche (April bis Juni), weisse oder rote Herbstrettiche (Juli bis September) und die schwarze Wintersorte (Oktober bis Februar).

Rote, weisse oder rot-weisse Radieschen und weisse fingerdicke Eiszapfen sind die kleinen Verwandten des Rettichs. Radieschen werden das ganze Jahr in Bündeln angeboten; Freilandware schmeckt jedoch viel kräftiger und bleibt länger knackig als das oft wässrige Angebot aus dem Gewächshaus. Rettiche und Radieschen sollten Sie immer frisch ernten bzw. beim Einkaufen auf pralles Aussehen und frische Blätter achten, denn das Gemüse hält sich nicht lange frisch.

Auf den Tisch kommen Rettich und Radieschen bei uns so, wie sie am gesündesten sind. Frisch, roh und möglichst kurz vor dem Essen gesalzen. In der Küche wird der Rettich unter fliessendem Wasser gebürstet und von den Wurzeln befreit, nur die schwarze Wintersorte wird geschält. Als Salat in Scheiben gehobelt oder auf der Reibe geraspelt, ist er schnell zubereitet. In Süddeutschland wird er gerne mit einem speziellen «Radi-Messer» zu einer Spirale geschnitten, gesalzen und mit Bier und Bretzel genossen.

Rettich ist nicht nur ein unkompliziertes Gemüse, sondern in kleinen Mengen auch sehr gesund. Er wirkt günstig auf Magen, Darm Leber, Galle und Nieren. Seine schwefelhaltigen Öle wirken antibiotisch, schleimlösend auf die Atemwege und regen die Gallentätigkeit an. Er gehört zu den basischen Gemüsesorten und ist deshalb empfehlenswert bei Rheuma und Gicht. Mit nur 13 Kalorien pro 100 Gramm, reichlich Vitamin C, hohem Kaliumgehalt, Eisen, Magnesium und Kalzium ist er ideal für eine Frühjahrskur. Besonderen Heil-

wert hat der schwarze Rettich, aus dem man «Hustensaft» herstellen kann: Rettich schälen, am Blattende kegelförmig aushöhlen, 3 TL Honig in die Vertiefung geben, auf ein Glas setzen und nach kurzer Zeit tropft der fertige Hustensaft in das Gefäss. Bei Husten und Heiserkeit mehrmals täglich einen Teelöffel einnehmen.

### Radieschensalat mit Käsebällchen

#### Zutaten für 4 Portionen:

3 Bund Radieschen,  
1 kleine Zwiebel  
2 Bund glatte Petersilie  
3 EL Obstessig (Zitronensaft)  
4 - 5 EL Olivenöl  
Herbamare, Pfeffer

#### Käsebällchen:

200 g Doppelrahm-Frischkäse  
100 g Ziegenfrischkäse  
2 Bund Schnittlauch

#### So wird's gemacht:

Radieschen vierteln, Zwiebel fein würfeln, Petersilie kleinschneiden, mit den Saucenzutaten mischen. Die beiden Käsesorten mit der Gabel vermischen, 12 kleine Bällchen formen, im geschnittenen Schnittlauch wälzen. Auf den Salat setzen.

### Rettichsalat

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 weisse Rettiche (400 g)  
1 roter Apfel, 200 g Salatgurke  
1 Becher Naturjoghurt  
Herbamare, Pfeffer  
1 TL Honig, frische Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch.

#### So wird's gemacht:

Rettich, Apfel und Gurke fein hobeln. Joghurt mit den Gewürzen abschmecken, über das Gemüse giessen, durchmischen und mit Kräutern bestreuen.

• MH

