Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 4

Artikel: Die Kleinen habens gern farbig und scharf
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723756

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

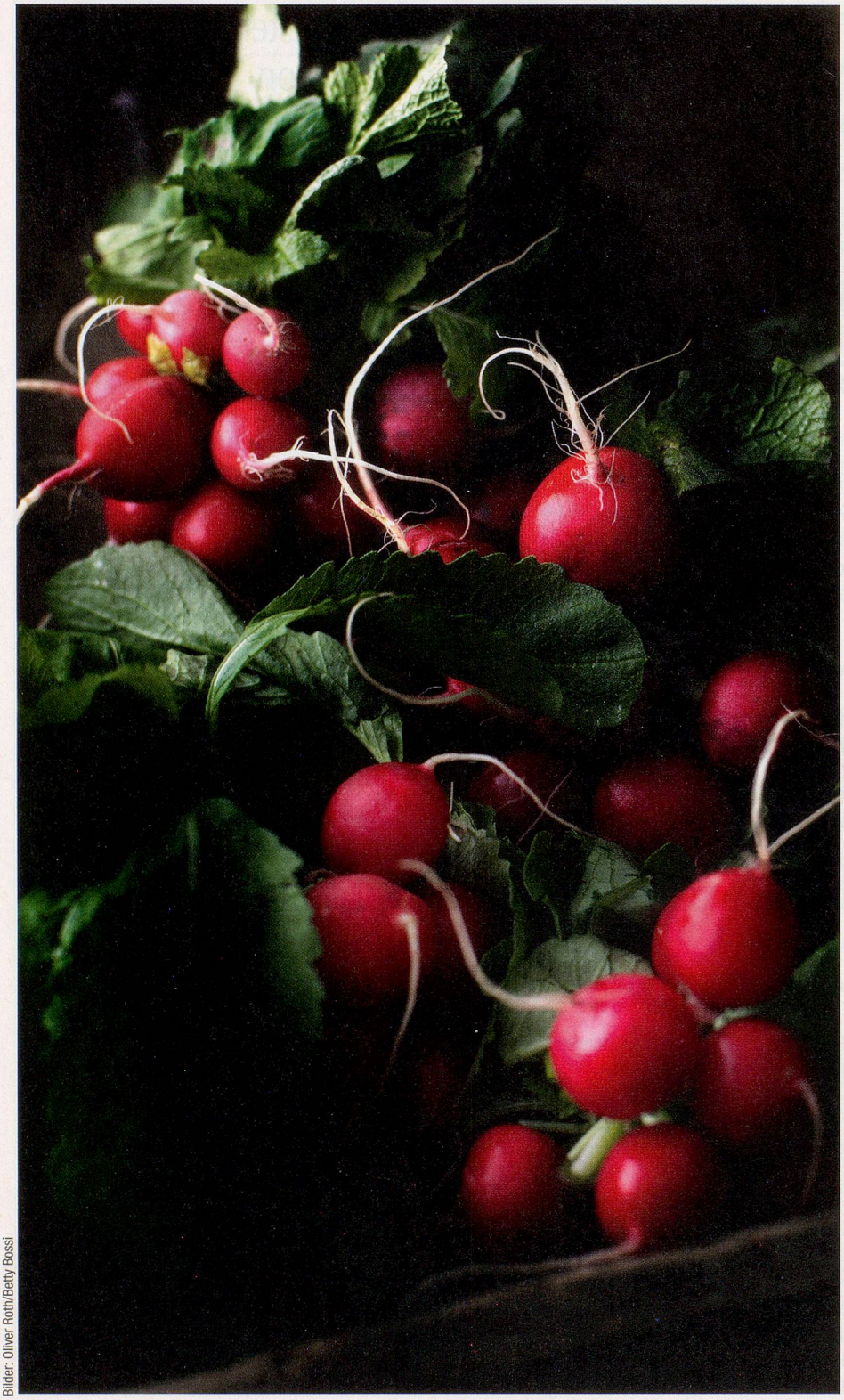
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Kleinen habens gern farbig und scharf

Man sollte Radieschen auf keinen Fall unterschätzen. Bloss weil sie nur im Diminutiv existieren und so niedlich wirken. Sie sind Verwandte des Rettichs und nicht ganz harmlos.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Die Aussenansicht mag von fast Weiss über Rosa, von Rot über Violett bis zu einem gestreiften Rot-Weiss variieren, sie können kugelrund, länglich und oval, klein wie eine Fingerkuppe oder gross wie ein Truffe de jour sein, aber in ihrem Innern sind sie immer gleich: reinweiss.

Der Geschmack der Radieschen ist aber nicht von der Farbe, sondern weitgehend vom Anbau abhängig. Radieschen aus dem Freiland sind meist kleiner und schärfer als die Geschwister aus dem Treibhaus. Grosse Exemplare können holzig oder auch schwammig sein.

Um die Kleinknollen frisch zu halten, gibts zwei Möglichkeiten. Entweder man schneidet das Grün ab, damit sich die Säfte nicht in den Blättern sammeln, und schlägt die abgeschnittenen Radieschen in ein feuchtes Tuch ein. Oder man legt sie in eine luftdicht verschlossene Dose (Stil Tupperware) in den Kühlschrank.

Man kann die Knöllchen auch ein paar Stunden in einer Schüssel mit Wasser frisch halten. Das bekommt ihnen nicht schlecht, da sie weiter mit Flüssigkeit versorgt werden. Die Regel lautet: mit Kraut ins Wasser, ohne Kraut trocken lagern.

Radix, was in Latein Wurzel heisst, ist der Namensgeber von Raphanus sativus. Bei unseren englischsprachigen Nachbarn heisst das Radieschen radish, bei den italienischen ravanello und bei den französischen – am elegantesten – radi rose. Als Heimat des Kreuzblütlers wird Vorderasien oder auch China vermutet.

Radieschen machen eine gute Figur in Rohkostkompositionen; sie harmonieren dort prächtig mit Kohlrabi. Auch in einen Risotto passen sie ganz ordentlich – aber bitte nicht mitkochen, sondern erst kurz vor Schluss gewürfelt darunterziehen. Der Grund ist einfach: Radieschen bekommt es nicht, wenn sie gekocht werden. Sie verlieren fast das ganze Aroma. Die roten Scharfmacher laufen eindeutig roh zur Höchstform auf.

Rüebli-Flan auf Radiesli-Salat

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Garen im Wasserbad: ca. 1 Std.

Zutaten
je 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
200 g Rüebli
½ EL Butter
½ dl Gemüsebouillon
50 g saurer Halbrahm
2 Eier
¼ TL Curry
½ TL Senf
1½ EL Kräuteressig
2 EL Rapsöl
1 Bund Radieschen
50 g Kresse

➜ 2 Tassen (je ca. 2 dl) fetten, auf einen Lappen in eine ofenfeste Form stellen.
➜ Zwiebel und Knoblauch grob hacken, Rüebli in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Butter erwärmen, Zwiebel, Knoblauch und Rüebli andämpfen, Bouillon dazugiessen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich köcheln. Gemüse in einen Messbecher geben, etwas abkühlen.
➜ Rahm und Eier beigeben, pürieren, mit Curry, wenig Salz und Pfeffer würzen. Masse in die vorbereiteten Tassen füllen, einzeln mit Alufolie bedecken, siedendes Wasser bis 2/3 der Tassenhöhe einfüllen.
➜ Garen im Wasserbad: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 10 Min. stehen lassen. Flans sorgfältig vom Tassenrand lösen, auf Teller stürzen.
➜ Für die Salatsauce Senf, Essig und Öl verrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Radieschen in Scheibchen schneiden, mit der Kresse neben den Flans anrichten, Sauce über den Salat träufeln.

Energiewert /Person:
ca. 1294 kJ/309 kcal
Fett 25 g; Eiweiss 10 g; Kohlenhydrate 11 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Radieschen bewirken

Allergien
Punkto Allergien gilt für Radieschen dasselbe wie für Rettich: In sehr seltenen Fällen können sie Auslöser einer Nahrungsmittelallergie sein. Ebenso rar sind Kontaktallergien bei Radieschen und Rettich.

Cholesterin
Die in Radieschen enthaltenen ätherischen Öle regenerieren die Schleimhäute, helfen bei Husten und Heiserkeit, entwässern – und senken sogar das Cholesterin. Eine gute Nachricht für Personen mit erhöhten Blutfettwerten.

Diabetes
Radieschen sind für Personen mit erhöhten Blutzuckerwerten unbedenklich: Sie enthalten in 100 Gramm nur 2 Gramm Kohlenhydrate.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
In der Volksheilkunde werden Radieschen gegen Leber- und Gallenleiden und bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Die roten Knollen enthalten recht viel Vitamin C – was das Immunsystem so richtig fit macht – sowie Kalium, Magnesium und Eisen. Es gibt Hinweise, dass die in Radieschen enthaltenen und zu den sekundären Pflanzenstoffen gehörenden Senföle sogar vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen sollen.

Übergewicht
Der scharf-bittere Geschmack fördert mit den in Radieschen enthaltenen Ballaststoffen die Sättigung. Wer überflüssige Pfunde loswerden möchte, sollte die scharfen Dinger daher essen. Schliesslich bestehen Radieschen zu 94 Prozent aus Wasser und enthalten darum nur 14 Kalorien pro 100 Gramm.

Verdauung
Radieschen machen Bakterien und Pilzen in Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen und Darm den Garaus. Das kann sich positiv auswirken, wenn man an Husten oder Problemen mit den Nebenhöhlen leidet oder häufig Blähungen oder andere Darmbeschwerden auftreten. Die kleinen Roten regen zudem den Leberstoffwechsel und die Gallenproduktion an und helfen so beim Verdauen von fetter und schwerer Kost.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich