

Steckbrief für das Radieschen

Was kann ich aus Radieschen machen?

- Radieschen schmecken prima, zum Beispiel
- einfach so, frisch gewaschen aus der Hand
- als hübsche und leckere Zutat in gemischten Salaten (oder als purer Radieschen-Salat)
- als Garnitur (in Scheiben oder „geschnitzt“)
- im (Brot-)Aufstrich oder direkt als Belag aufs Butterbrot

Übrigens: Die zarten Blätter der Radieschen schmecken auch lecker. Einfach wie frische Kräuter verwenden:

- feingeschnitten zu Salaten, Suppen oder Soßen
- gedünstet wie Spinat
- in Kräuterquark, grünen Smoothies oder als Pesto

In diesem Fall sollte man Bio-Radieschen verwenden. Was immer gilt: Vor dem Verzehr gründlich waschen. Sobald Radieschen geblüht haben, bilden sich kleine Schoten mit Samen. Diese Schoten kann man auch essen, so lange sie noch klein und zart sind. Sie schmecken sehr pikant und scharf und sind außerdem eine hübsche Dekoration für Salate oder Rohkostteller.

Na klaro Karo!

Radieschen gibt es in vielen Variationen: leuchtend rot, hellrot, violett, weiß und gelb. Und auch die Form variiert von eiförmig-oval bis länglich.

Im Kühlschrank können **Radieschen** zwei bis drei Tage lang frisch gehalten werden. Am besten bewahrt man sie im Gemüsefach auf.

Vorher solltest du das Laub entfernen und die **Radieschen** in ein feuchtes Tuch wickeln. Auch wenn sie schon etwas weich und schrumpelig geworden sind, lassen sie sich noch „retten“. Einfach in kaltes Wasser legen, dann sind sie bald wieder appetitlich knackig.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



Wo wachsen Radieschen?

Fast alle Radieschen, die hier in Geschäften oder auf dem Markt angeboten werden, wachsen irgendwo in Deutschland, meist in der Pfalz. Von hier kommen rund drei von vier der kleinen Rettiche auf den Markt. Das muss man sich mal vorstellen: 3.640 Fußballfelder aneinandergelagt – so groß ist die Fläche alleine in Rheinland-Pfalz auf der Radieschen angebaut werden. Das sind 2.600 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm).* Übrigens: Radieschen gibt es immer von April bis Oktober.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2015

Radieschen selber anbauen? So geht's:

Säen: Am besten im Frühjahr, sobald der Boden frostfrei ist.

Pflegen: Regelmäßiges Gießen ist wichtig. Und vielleicht suchst du einen Platz, der an einem Teil des Tages im Schatten liegt; das mögen Radieschen. Sonst gibt es nichts zu beachten.

Ernten: Nach ca. 4 - 8 Wochen können schon die ersten Radieschen geerntet werden. Im Biolandbau wachsen sie etwas langsamer und sind dann meist auch etwas kleiner und schärfer.

Da steckt viel drin!

Genau genommen ist ein Radieschen ein Minirettich. Der scharfe Geschmack kommt von **Senfölen**. Senföle unterstützen darüber hinaus die Immunabwehr.

Doch in diesem kleinen roten Winzling steckt noch mehr: Radieschen enthalten Vitamine, vor allem **Vitamin C** und **Vitamin K** sowie die Mineralstoffe **Eisen** und **Kalium**. Die meisten Inhaltsstoffe haben übrigens Radieschen, die im Freien gewachsen sind, also unter Sonnenlicht.

Warum Radieschen außerdem gut für uns sind? Sie regen den Leberstoffwechsel und die Gallenproduktion an. Das hilft, stark fetthaltige Lebensmittel und „schwere“ Gerichte besser zu verdauen.

Woher der Name Radieschen kommt: Vom lateinischen Wort „Radix“, was so viel heißt wie „Wurzel“. Und weil es klein ist, ist es ein „Radix-chen“.



© Adobe Stock 248915926

Kräuterquark mit Radieschen- Mäusen

So wird's
gemacht:

Zutaten für 4 Portionen



- 500 g Magerquark
- 250 g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 Limette (davon der Saft)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- Kresse

1. Quark und Joghurt mit einem Schneebesen verrühren.



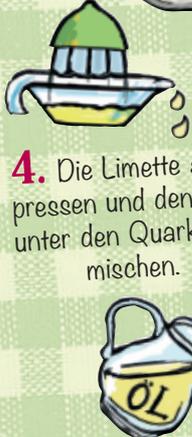
2. Schnittlauch und Petersilie waschen, trockentupfen und kleinhacken.



3. Zusammen mit der Kresse unter den Quark mischen.



4. Die Limette auspressen und den Saft unter den Quark mischen.



5. Dazu gibt's Salzkar-
toffeln oder Ofenkartoffeln.
Auch auf Vollkornbrot
schmeckt der
Quark lecker.



Tipp: Zum Quark kannst du noch einen Teelöffel Leinöl zugeben. Leinöl enthält Omega-3- Fettsäuren und ist sehr gesund. Probiert es doch mal aus!

Radieschen- mäuse basteln!



Mit Radieschen kann ein Essen zum echten Hingucker werden. Beispielsweise mit den raffinierten Radieschenmäusen.

Und so geht's:



1. Praktisch: Der Schwanz für die Maus ist schon da – nämlich die kleine Wurzel. Die musst du dran lassen. Wo die ist, ist hinten.

2. Am anderen Ende entfernst du die Blätter und lässt nur noch ein bisschen Grün stehen. Das ergibt die Nase.



3. Für die Augen ritzt du mit der Messerspitze oberhalb der „Nase“ zwei Löcher ein und steckst zwei schwarze Pfefferkörner hinein.

4. Um Platz für die Ohren zu schaffen, machst du mit einem Messer auf beiden Seiten vorsichtig zwei kleine Schnitte, am besten etwas schräg.

5. Für die „Ohren“ schneidest du an der Unterseite der „Maus“ zwei dünne Scheiben ab und steckst sie in die Schlitz. Jetzt hat die Maus unten auch eine glatte Fläche und kann nicht mehr davonrollen. Cool, oder?



Was gehört hier nicht in die Sammlung?

Unter den Radieschen versteckt sich auch anderes Gemüse und sogar Obst. Hast du es schon entdeckt?

