



## Essbare Gesundheit – Radieschen

Scharf und knackig – Radieschen (*Raphanus sativus var. sativus*) sorgen im Frühjahr für eine gesunde und schmackhafte Ernährung. Die Nutzpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse hat sich in Europa erst im 16. Jahrhundert etabliert, die genaue Herkunft ist jedoch unklar. Radieschen bestehen zu einem Großteil aus Wasser und haben dementsprechend mit 15 Kilokalorien pro 100 Gramm extrem wenig Kalorien.

### Unser Tipp: Radieschen

Die in Radieschen enthaltenen Senföle wirken stark antibakteriell und sind gleichzeitig der Grund für den scharf-bitteren Geschmack. In Kombination mit dem hohen Wasseranteil und den Ballaststoffen fördern die zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehörenden Senföle das Gefühl der Sättigung. In der Volksheilkunde werden Radieschen bei Leberleiden, Gallensteinleiden und bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Das beliebte Gemüse ist reich an Vitamin C, Folsäure, Magnesium und anderen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Frisch verzehrte Radieschen bieten das größte Geschmackserlebnis und die gesunden Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Wenn Sie die kleinen Knollen in feuchte Tücher einwickeln, bleiben diese im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage knackig. Bitte vergessen Sie nicht, vor dem Genuss das Grün und die Wurzeln abzuschneiden.

### Sebastian Kneipp:

„Ein Grundfehler liegt darin, dass die meisten Menschen gerade das für gut halten, was ihnen am angenehmsten erscheint, dabei aber das wirklich Gute vergessen.“

### Rezeptidee:

Radieschen sind die optimale Zutat für fast jeden Salat, aber auch in der warmen Küche können sie ihren einzigartigen Geschmack zur Entfaltung bringen. Ein leckeres und leichtes Sommergericht sind gehackte Radieschen, Zwiebelwürfelchen und Schnittlauchröllchen mit Magerquark vermischt zu jungen Pellkartoffeln, die mit etwas Leinöl beträufelt werden. Auch zu aromatischen Suppen oder als Füllung für Hackbraten lassen sich Radieschen hervorragend verarbeiten.

**Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.**

**Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin  
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247/30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de