

## Warenkunde Radieschen

### Allgemeines

Radieschen entstammen aus der Familie der Kreuzblütengewächse und sind schon seit vielen Jahrhunderten auf deutschen Speisekarten zu finden. Wenn man den Anbau genauer betrachtet, muss man feststellen, dass dieser sehr unkompliziert ist. Gerade deswegen finden sich Radieschen auch in vielen deutschen Gärten, oder sogar auf dem Balkon, wieder. Sie können fast klimaunabhängig gedeihen und geerntet werden kann bereits vier bis sechs Wochen nach der Aussaat.

Im Treibhaus geht es noch schneller und die Knollen werden größer. Das ist aber nicht wirklich anzustreben, da die Knolle umso intensiver schmeckt, desto mehr Zeit sie zum Gedeihen bekommen hat. Kleine Radieschen aus dem Garten sind somit die schmackhaftere Variante.

Die genaue Herkunft des Radieschens ist aus heutiger Sicht nicht mehr exakt zu bestimmen. Da es sich um einen Verwandten des heimischen Rettichs handelt, wird oft angenommen, dass das Radieschen aus diesem hervorgegangen ist. Das trifft aber nicht zu. Vielmehr haben sich Radieschen und Rettich unabhängig voneinander entwickelt.

### Herkunft

Vermutlich stammt das Radieschen aus dem vorderen Orient, frühzeitliche Belege für die Existenz gibt es jedoch auch in China. Im Laufe des 16. Jahrhunderts gelangte es schließlich im Zuge spanischer Eroberungen nach Europa, von wo aus es seinen Weg nach Frankreich nahm. Erst nach vielen Jahrzehnten wurde man auch im deutschen Sprachraum auf das Kreuzblütengewächs aufmerksam. Innerhalb von kürzester Zeit stieg es zum beliebten Gartengemüse auf.

Die Inhaltsstoffe von Radieschen decken eine weite Palette von wichtigen Nährstoffen ab, die unserer Gesundheit dienlich sind. Als erstes fallen dabei die enthaltenen Senföle auf, die für den scharfen Geschmack der Radieschen sorgen. Oftmals ist dieser Bestandteil bei den kleineren Exemplaren stärker konzentriert, so dass diese besonders scharf erscheinen.

Vielorts wird bei sehr scharfen Knollen darauf verzichtet, sie mit Salz zu würzen. Dafür ist die Angst verantwortlich, die Schärfe durch Würzen noch weiter zu intensivieren. Das ist aber nicht der Fall. Tatsächlich wird der Geschmack durch das Salzen sogar etwas milder. Außer den Senfölen enthalten die Radieschen noch weitere wichtige Inhaltsstoffe. Darunter befinden sich die Vitamine A, B1, B2 und C sowie die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Kalium.

### Inhaltstoffe

Radieschen sind der ideale, gesunde Snack für zwischendurch. Dabei können sie vielseitig eingesetzt werden. Nach dem Entfernen der grünen Blätter und der Wurzel, sind sie bereits verzehrbereit. Die Knollen werden roh gegessen, so dass auch keine aufwendige Zubereitung notwendig ist. In Scheiben geschnitten werden sie jeden Salat auf und selbst auf einem einfachen Butterbrot sind sie eine bekömmliche Abwechslung, die dem Drang nach einem ballaststoffarmen Essen zugutekommt.

Zudem bilden sie auf kalten Platten eine geschmacksintensive und sehr beliebte Beilage. Hier dienen sie ebenso als dekoratives Element, das farbliche Akzente setzt. Zu dekorativen Zwecken werden die Radieschen ohnehin gerne herangezogen. Ihre Beschaffenheit vereinfacht es, kleine Sterne, oder andere Formen, aus ihnen zu schneiden, um als optischer Hingucker eingesetzt zu werden.

### Verzehr

Ferner sind auch die Blätter der Radieschen essbar. Diese können ähnlich wie Spinat behandelt werden. Kurz abgekocht entsteht eine einfache und bekömmliche Beilage, die hierzulande allerdings noch nicht viel Anerkennung gefunden hat. Im asiatischen Raum werden die Blätter gerne in Wok-Gerichten verwendet.

Radieschen verfügen ohnehin über sehr gesunde Inhaltsstoffe, weswegen sie regelmäßig auf dem Speiseplan landen sollten. Ganz besonders kommt allerdings die Wirkung der Senföle zum Tragen. Diese sind nicht nur für den Geschmack verantwortlich, sondern wirken obendrein antibakteriell. Magen-Darm Problemen können Radieschen somit positiv entgegenwirken und müssen für diese Verwendung nicht einmal einer besonderen Behandlung unterzogen werden. Beim einfachen Rohverzehr entfalten die Senföle bereits ihre volle Kraft. Dieselbe bakterienhemmende Wirkung wirkt auch positiv auf die menschlichen Schleimhäute der Nase, der Nebenhöhle und des Rachens. Das Senföl hilft bei der Regeneration und unterstützt beim Abhusten von Schleim. Somit wird dem Inhaltsstoff die Wirkungsweise eines natürlichen Schleimlöser zugeschrieben. Bei der Verwendung von Radieschen mit einem medizinischen Hintergedanken sollte allerdings darauf geachtet werden, sehr dezent mit dem Salz umzugehen. Dieses mildert den Geschmack besonders scharfer Knollen zwar ab, bewerkstelligt dies jedoch indem es die Struktur der heilenden Senföle zerstört.