

Warum schmecken Radieschen scharf?

Mo, 09.04.2018 - 10:38

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Radieschen zählen zu den ersten Gemüsearten, die im Frühling geerntet werden können, und sind zwischen April und Oktober verfügbar. Gemeinsam mit Rettich, Kohlrabi u.v.m. gehören sie zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae).

Für den typischen, leicht scharfen Geschmack der Radieschen sind die enthaltenen Senfölglykoside (Glukosinolate) verantwortlich. Diese Verbindungen zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie schützen die Radieschenpflanze vor Fraßfeinden, doch auch für den menschlichen Körper sind diese Inhaltsstoffe von Bedeutung. Senfölglykoside bzw. die daraus gebildeten Senföle haben eine antibakterielle und antivirale Wirkung, ihnen wird eine vorbeugende Wirkung in Bezug auf Atemwegs- und Harnwegsinfekte zugeschrieben. Darüber hinaus scheinen Senfölglykoside krebshemmend zu wirken.

Radieschen werden am liebsten roh gegessen. Frische Radieschen erkennt man an den frischen, nicht welken Blättern. Beim Kochen wird der scharfe Geschmack abgemildert, da die Senfölglykoside hitzeempfindlich sind.

Radieschen aus dem Freilandanbau enthalten übrigens mehr Senfölglykoside als solche aus dem Glashaus.