



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

Frisch auf den Tisch: Radieschen

Mon, 04/07/2025 - 11:27

Zu den ersten Gemüsearten, die im Frühling geerntet werden können, zählt das Radieschen (*Raphanus sativus*). Ein frisches Radieschen ist knackig und weist frische, saftige Blätter auf. Vergilbte und welke Blätter sind dagegen ein Zeichen für nicht mehr frische Ware. Im Kühlschrank lassen sich Radieschen rund drei Tage lang lagern.

Die Blätter entziehen den Knollen Wasser, deshalb entfernt man diese knapp über dem Ansatz und bewahrt die Knollen entweder in einer verschlossenen Dose oder in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Radieschen, die nicht mehr knackig sind, lassen sich durch ein kurzes Bad in kaltem Wasser wieder auffrischen. „Die frischen Radieschenblätter sind übrigens viel zu schade für die Biomülltonne“, meint Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, „sie eignen sich roh für Salate, Pesto sowie Smoothies und gegart als Beilage – ähnlich dem Spinat – oder in einer Gemüsesuppe.“

Nach dem Winter bringen Radieschen einen frischen, würzigen Geschmack und Farbe auf den Teller. **Neben klassischen roten Radieschen gibt es auch zweifarbige, violette, weiße und gelbe Sorten.** Bekannt und geschätzt sind Radieschen in erster Linie als Rohkost, im Salat und auf oder zum (Butter-)Brot. Doch auch gegart sind sie einen Versuch wert, zum Beispiel im Risotto, als Ofengemüse oder geschmort und mit Balsamico-Essig gewürzt. Durch das Erhitzen werden die Radieschen milder und weicher.

Botanisch sind Radieschen Kreuzblütler (Brassicaceae). Das haben sie u.a. mit Karfiol, Kohlrabi, Kresse und Rettich gemeinsam. Typisch für diese "Familie" sind die würzigen, leicht scharfen Senfölglykoside (Glukosinolate). Im menschlichen Körper haben Senfölglykoside bzw. die daraus gebildeten Senföle eine antibakterielle und antivirale Wirkung. Zugeschrieben werden ihnen zudem eine vorbeugende Wirkung in Bezug auf Atemwegs- und Harnwegsinfekte, Krebserkrankungen sowie Diabetes mellitus. Vor allem Radieschen aus dem Freilandanbau sind reich an Senfölglykosiden, sie weisen höhere Gehalte als Radieschen aus dem Glashaus auf. Erwähnenswert sind zudem der Gehalt an Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin K, Kalium, Eisen und Magnesium.