



# GemüseLiebe



## RADIESCHEN UND RETTICH

### ALLGEMEIN

Das Objekt der kulinarischen Begierde ist bei diesen Gemüsearten das verdickte Stängelstück zwischen Wurzelansatz und Keimblätter. Und das kann bei Rettich und Radis ganz unterschiedlich aussehen sowohl in der Form als auch in der Farbe (eine kleine Auswahl erhaltet ihr in eurer Kiste).

### LAGERUNG

Der Sommerrettich hält sich im Kühlschrank gut eine Woche. Radieschen lassen sich kaum länger als drei Tage frisch halten. Am längsten bleiben sie knackig, wenn man die Blätter abdreht und die Knollen in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einer Schüssel mit frischem Wasser bedeckt in den Kühlschrank legt.

### INHALTSSTOFFE

Schwefelhaltige Senföle sind verantwortlich für den scharfen Geschmack und für ihre hohe gesundheitliche Bedeutung. Dazu kommt ein beachtlicher Gehalt an Vitamin C und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium und Eisen). Insbesondere der Rettich wurde bereits im Mittelalter als Heilmittel bei Husten und Heiserkeit, Rheuma und Verdauungsprobleme genutzt.