



## 28 Das Radieschen



**Der Name stammt vom lateinischen Wort „radix“ ab, was „Wurzel“ bedeutet.**

### **Radieschens Geschichte**

Man vermutet, dass das Radieschen aus China oder Japan stammt. Seit dem 16. Jahrhundert verbreitete sich das Radieschen zunächst in Frankreich, dann in ganz Europa.

### **Die Kraft der Radieschen**

Radieschen enthalten viele Vitamine ( B, C ), Kalium, Eisen und Magnesium. Sie schmecken etwas scharf, weil sie Senföle enthalten. Diese helfen, zum Beispiel Husten- und Schnupfen-Attacken besser zu überstehen.

### **Lagerung/Aufbewahrung**

Frisch schmecken Radieschen am besten und dann sind sie auch sehr gesund. Sie haben dann ihren höchsten Vitamingehalt. Leider bleiben sie nur 2-3 Tage frisch.

Wenn Du Deine Radieschen geerntet hast, aber nicht alle sofort aufessen kannst, schneide die Blätter ab, schlage die Radieschen in feuchtes Küchentuch ein und lege sie in den Kühlschrank. Dort bleiben sie einige Tage knackig und schrumpeln nicht so schnell.

### **Aussehen**

Radieschen gehören zur Familie der sogenannten Kreuzblütengewächsen. Zu dieser Familie gehörten auch die Kohlsorten, die wir kennen: Brokkoli, Blumenkohl, Rotkohl, Rosenkohl usw.

Radieschen kennen wir normalerweise rot und kugelförmig. Das muss jedoch nicht sein. Je nach Sorte können Radieschen auch länglich bis oval, gelb, rosafarben, rot-weiß bis hin zu lila sein.

### **Anbau**

Radieschen lassen sich leicht im Garten oder auf dem Balkon anbauen. Der Platz sollte frostfrei und nicht zu sonnig sein. Pflanze die Radieschensamen 1 cm tief in lockere Erde. Beachte dabei einen Abstand zwischen den Pflanzen von 5 bis 7 cm. Werden die Pflanzen zu dicht gesät, erntet man keine Knollen, sondern nur Blätter. Wenn man regelmäßig gießt, erscheinen schon nach einigen Tagen die kleinen Pflänzchen und je nach Sorte kann man die Knollen nach 6 bis 8 Wochen ernten.

### **Übrigens:**

Aus Radieschen kann man auch lustige Figuren schnitzen. Probiere es aus. Du hast bestimmt tolle Ideen.