

## Rote Zwerge

Rund, klein, knallrot und knackig – so mögen Genießer das frische Frühlings- und Sommergemüse. Radies oder Radieschen sind eine Zwergform des Rettichs. Der Name beschreibt die Wurzel (lat. radix) des Kreuzblütlers, die sich an die Speicherknolle anschließt. Die Schärfe variiert sortenabhängig und wird durch enthaltenes Senföl verursacht. In der französischen Küche, wo sie seit dem 16. Jahrhundert bekannt sind, werden bevorzugt weiße bis violette und längliche Sorten verwendet.

Radieschen enthalten viel Vitamin C, Kalium und Eisen. Sie haben nur etwa 15 Kalorien pro 100 g, weil der Wassergehalt 94 % beträgt. Um diesen zu erhalten, können die Knollen, vom Grün befreit und im feuchten Tuch eingewickelt, 2-3 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Die zarten Blätter lassen sich prima gehackt im Salat oder in Dips und Gemüsepfannen verwenden. Besonders würzig sind Radieschensprossen, die in wenigen Tagen herzustellen sind.

Kinder mögen Radieschen aufgrund der Schärfe meist nicht. Spaß macht es aber, sie mit ihnen zu pflanzen. In zwei Reihen in einer höheren Gemüseboxe einen Zentimeter tief in Kräutererde eingestreut und regelmäßig gegossen, keimen die Samen in wenigen Tagen. Bereits nach gut einem Monat kann geerntet werden.

Probieren Sie doch mal ein Radieschen-Dressing zu Blatt- oder Gurkensalaten: 1 Tasse Buttermilch oder Joghurt mit etwa 10 Radieschen und zarten Radieschenblättern pürieren, dann mit 1 Spritzer Zitrone, etwas Salz, Paprikapulver und Zucker abschmecken. Guten Appetit!

