

SAISONKALENDER



Bild: Bitter/fotolia

Radieschen

Die Senföle sind verantwortlich für die typische Schärfe.

Gesundheitswert

Radieschen haben wenige Kalorien. Sie enthalten viel Kalium, das den Flüssigkeitshaushalt im Körper reguliert. Senföle sind für die typische Schärfe verantwortlich. Sie wirken krampf- und schleimlösend. Die kleinen Knollen wirken antibakteriell, harn- und galletreibend.

Einkaufstipps

Beim Einkauf sollten knackige, saftige Exemplare mit frischem Grün in den Einkaufskorb wandern.

Richtige Lagerung

Im Kühlschrank halten sich Radieschen ein bis zwei Tage. Entfernen Sie dazu am besten die Blätter, damit die Radieschen nicht unnötig viel Feuchtigkeit verlieren, packen Sie die kleine roten Knollen in Plastikfolie oder eine Dose. Zu lange gelagerte Radieschen können holzig werden.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/radieschen/>