

SAISONKALENDER



Bild: Séa/fotolia

Rettich

Gesüßter Rettichsaft lindert Husten durch seine schleimlösende Wirkung.

Gesundheitswert

Rettich ist reich an Kalium, enthält Zucker und Vitamin C. Den scharfen Geschmack verursachen Senfölglykoside. Gesüßter Rettichsaft lindert Husten durch seine schleimlösende Wirkung. Eine Rettich-Saft-Kur wirkt entwässernd und entlastet Leber und Galle.

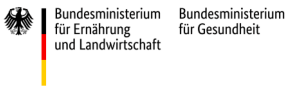
Einkaufstipps

Als Verbraucher kann man die innere Qualität kaum erkennen. Generell sollte man nicht zu große Rettiche kaufen. Der heimische Rettich sollte

maximal einen Durchmesser von 5 bis 7 cm haben. Rettiche können Sie als Salat, aufgeschnitten zum Abendbrot oder zu Grillgerichten servieren. Am besten salzt man den Rettich eine halbe Stunde vor dem Verzehr, das macht ihn besonders zart.

Richtige Lagerung

Am besten bewahrt man den gekauften Rettich im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Er ist ungefähr eine Woche lang haltbar. Wird der Rettich nicht gleich verbraucht, sollte man das Grün abschneiden. Abgeschnittene Stücke sollten Sie am besten mit Frischhaltefolie abdecken.



Link zur Webseite:

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