

Rettich / Radieschen

Scharf im Geschmack



LANDKREIS
GÖPPINGEN

Rettich ist vor allem in Asien beliebt und kommt dort oft und gerne auf den Tisch. Hierzulande wird das Wurzelgemüse in weitaus geringeren Mengen verzehrt, zu Unrecht! Denn Rettich / Radieschen sind aufgrund ihrer wertvollen Nähr- und Inhaltsstoffe überaus gesund.



Bildquelle: Pixabay

Herkunft des Rettichs

Auch wenn der Rettich in Deutschland vor allem bei uns im Süden beliebt ist und dort ebenfalls hauptsächlich angebaut wird, kommt die Gemüsepflanze ursprünglich nicht einmal aus Europa. In Ägypten wurde der Kreuzblütler aus der Kohlfamilie nachweislich bereits zu Zeiten der Pharaonen in Gerichten verwendet und gerne als Medizin genutzt. Über Griechenland fand der Rettich seinen Weg zunächst im 6. Jahrhundert nach Italien, um im Mittelalter über die Alpen zu wandern. Seither ist die würzige Pflanze fester Bestandteil der bayrischen Küche und ist im Supermarkt oder auf dem Markt erhältlich.

Sorten

Beim weißen Rettich gibt es die Runde Knolle, aber auch den mehrbekannteren Bierrettich mit ausgeprägt aromatischem Geschmack.

Der schwarze Rettich, der auch als Winterrettich bezeichnet wird, hat ein sehr festes Fleisch und lässt sich gut lagern. Da seine verkorkte Schale ungenießbar ist, sollten Sie diese vor dem Verzehr entfernen.

Die beliebteste Rettichsorte ist bei uns das Radieschen und wird am meisten verzehrt.

Der Eiszapfen kann genau wie das Radieschen mit Schale verzehrt werden.

Der asiatische Rettich, bei dem vor allem der Daikon-Rettich bekannt ist, ist wesentlich milder als westliche Rettich-Arten. In Ostasien zählt er zu den wichtigsten Gemüsesorten.

Man möchte meinen, dass an dieser Stelle eine ganz bestimmte und bekannte Sorte vergessen wurde, nämlich Meerrettich. Er ist zwar ein Namensvetter und gehört ebenfalls zu den Kreuzblütengewächsen, ist aber trotzdem nicht näher mit der Gattung Rettich verwandt.

Die Schärfe macht's!

Die klassische Schärfe des Rettichs sorgt nicht nur für seinen typischen Geschmack, sondern auch für seine gesundheitsfördernde Wirkung, beziehungsweise die Senföle, die für die Würze des Gemüses verantwortlich sind. Zusammen mit einer geringen Kalorienzahl, keinem Fett und relativ hohem Vitamin C Gehalt ist der Rettich ein Freund unserer Verdauung und des Immunsystems. Rettich wird eine antibiotische Wirkung nachgesagt, außerdem soll er stoffwechsellanregend wirken.

Seine positiven, gesundheitlichen Aspekte bleiben vor allem in rohem Zustand erhalten. Gekocht oder gegart verliert Rettich die scharfen Senföle, die wichtig für die antibiotische Wirkung der Wurzel sind. Allerdings wird der Rettich dadurch milder und kann als Beilage zu unterschiedlichen Gerichten gereicht werden. Rettichsaft gilt aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe als bewährtes Volksmittel gegen Gallen- und Leberbeschwerden sowie gegen Husten. Rettich hilft besonders durch seine scharfen Senföle der Galle, der Leber und der Verdauung und macht die Speisen dadurch bekömmlicher.

Aber Achtung, nicht jeder verträgt die Schärfe der Senföle, hiervon kann man Blähungen bekommen.

Einkauf

Einen guten, frischen Rettich / Radieschen erkennen Sie an einer glatten und unbeschädigter Schale und festem Fleisch. Auch das noch vorhandene Laub verrät den Zustand des Gemüses: Ist es welk, schlapp und gelb, statt saftig grün, hat der Rettich seine besten Zeiten hinter sich.

Richtige Lagerung

- Entfernen Sie die Wurzeln und Blätter (dadurch geht weniger Feuchtigkeit verloren).
- Eingewickelt in ein feuchtes Tuch halten die Rettiche bis zu 1 Woche im Gemüsefach des Kühlschranks.
- Wenn sie zu kalt gelagert werden, können die Rettiche reißen und verlieren dadurch an Geschmack.
- Rettiche sind nicht zum Einfrieren geeignet.
- Falls Radieschen nach der Lagerung doch mal etwas weich sind, macht ein kurzes Wasserbad sie wieder knackig.

Zubereitungstipps für Rettich

Einen Rettich können Sie wie jedes Wurzelgemüse vorbereiten: Einfach waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler von der Schale befreien. Radieschen und Eiszapfen sind mit Schale essbar.

Ob in Spiralförmigkeit, in Scheiben, Stiften, geraspelt oder gerieben: Traditionell isst man Rettich vor allem roh, denn nur so kommt sein Aroma richtig zur Geltung. Beim Kochen verliert Rettich fast seine gesamte Schärfe.

Wenn Sie es trotzdem mal ausprobieren möchten: Knapp gedünstetes Rettichgemüse schmeckt gut als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch, zu Fisch oder zu Kartoffeln - einfach den Rettich putzen, in dünne Scheiben oder Stifte schneiden und 3 - 4 Minuten in sehr wenig Salzwasser mit Butter garen – fertig.

Ansonsten kann man ihn einfach so knabbern oder in Scheiben bzw. geraspelt mit Essig und Öl als Salat anmachen. Fein geraspelt unter Quark gerührt schmeckt er auch super auf Brot oder zu Pellkartoffeln.

Interessant für alle mit empfindlichem Magen

Um die Schärfe von Rettich etwas zu mildern, bestreuen Sie ihn am besten großzügig mit Salz und lassen ihn etwa fünf Minuten im Wasser ziehen. Danach mit Küchenpapier gründlich abtupfen und weiterverwenden.

Das Salz entzieht dem Rettich bei dieser Prozedur nicht nur Flüssigkeit, sondern auch die Senföle, die für das Brennen im Hals sorgen. Gleichzeitig wird der Rettich durch das Einsalzen auch weicher und besser bekömmlich.