

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Rettich & Radieschen

Das Wurzelgemüse mit dem knackigen Fruchtfleisch und dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen (Senföl) gibt es in vielen Variationen. Klein und rund, lang und schmal, weiss, rot oder schwarz.

Man unterscheidet weisse Mairettiche (April bis Juni), weisse oder rote Herbstrettiche (Juli bis September) und die schwarze Wintersorte (Oktober bis Februar).

Rote, weisse oder rot-weisse Radieschen und weisse fingerdicke Eiszapfen sind die kleinen Verwandten des Rettichs. Radieschen werden das ganze Jahr in Bündeln angeboten; Freilandware schmeckt jedoch viel kräftiger und bleibt länger knackig als das oft wässrige Angebot aus dem Gewächshaus. Rettiche und Radieschen sollten Sie immer frisch ernten bzw. beim Einkaufen auf pralles Aussehen und frische Blätter achten, denn das Gemüse hält sich nicht lange frisch.

Auf den Tisch kommen Rettich und Radieschen bei uns so, wie sie am gesündesten sind. Frisch, roh und möglichst kurz vor dem Essen gesalzen. In der Küche wird der Rettich unter fliessendem Wasser gebürstet und von den Wurzeln befreit, nur die schwarze Wintersorte wird geschält. Als Salat in Scheiben gehobelt oder auf der Reibe geraspelt, ist er schnell zubereitet. In Süddeutschland wird er gerne mit einem speziellen «Radi-Messer» zu einer Spirale geschnitten, gesalzen und mit Bier und Bretzel genossen.

Rettich ist nicht nur ein umkompliziertes Gemüse, sondern in kleinen Mengen auch sehr gesund. Er wirkt günstig auf Magen, Darm Leber, Galle und Nieren. Seine schwefelhaltigen Öle wirken antibiotisch, schleimlösend auf die Atemwege und regen die Gallentätigkeit an. Er gehört zu den basischen Gemüsesorten und ist deshalb empfehlenswert bei Rheuma und Gicht. Mit nur 13 Kalorien pro 100 Gramm, reichlich Vitamin C, hohem Kaliumgehalt, Eisen, Magnesium und Kalzium ist er ideal für eine Frühjahrskur. Besonderen Heil-

wert hat der schwarze Rettich, aus dem man «Hustensaft» herstellen kann: Rettich schälen, am Blattende kegelförmig aushöhlen, 3 TL Honig in die Vertiefung geben, auf ein Glas setzen und nach kurzer Zeit tropft der fertige Hustensaft in das Gefäß. Bei Husten und Heiserkeit mehrmals täglich einen Teelöffel einnehmen.

Radieschensalat mit Käsebällchen

Zutaten für 4 Portionen:

3 Bund Radieschen,
1 kleine Zwiebel
2 Bund glatte Petersilie
3 EL Obstessig (Zitronensaft)
4 - 5 EL Olivenöl
Herbamare, Pfeffer



Käsebällchen:

200 g Doppelrahm-Frischkäse
100 g Ziegenfrischkäse
2 Bund Schnittlauch

So wird's gemacht:

Radieschen vierteln, Zwiebel fein würfeln, Petersilie kleinschneiden, mit den Saucenzutaten mischen. Die beiden Käsesorten mit der Gabel vermischen, 12 kleine Bällchen formen, im geschnittenen Schnittlauch wälzen. Auf den Salat setzen.

Rettichsalat

Zutaten für 4 Portionen:

2 weisse Rettiche (400 g)
1 roter Apfel, 200 g Salatgurke
1 Becher Naturjoghurt
Herbamare, Pfeffer
1 TL Honig, frische Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch.

So wird's gemacht:

Rettich, Apfel und Gurke fein hobeln. Joghurt mit den Gewürzen abschmecken, über das Gemüse gießen, durchmischen und mit Kräutern bestreuen.

• MH