

Bio-Radieschen

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA/Golser



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Das Radieschen zählt innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse zu den Knollengemüsearten. Es gibt eine große Vielfalt an unterschiedlichen Sorten von Radieschen. Sie variieren in Farbe, Form und Größe, allen gemein ist jedoch das weiße Fruchtfleisch. Bekannt ist das Gemüse vor allem auch durch seine leichte Schärfe, wofür sogenannte Senföle verantwortlich sind, die sie vor Fressfeinden schützen sollen.



Herkunft und Geschichte

Wo das Radieschen seinen Ursprung hat, kann bis heute nicht eindeutig gesagt werden. Erste Erscheinungsformen gab es bereits im Altertum in China und Asien, wo das Gemüse einerseits als Wildform, andererseits als Zierpflanze in Gärten auftrat. Auch im antiken Ägypten und Griechenland dürfte das Radieschen bekannt gewesen sein. Wirklich durchsetzen konnte sich das Knollengemüse in Europa aber erst im 16. Jahrhundert, wo es sich, ausgehend von der französischen Küche, allmählich über den ganzen Kontinent verbreitete.

Konsum

Der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch für Radieschen liegt in Österreich bei gerade einmal einem viertel Kilogramm. Das Gemüse ist vor allem als Beilage zu kalten Platten oder in Salaten beliebt. Im Allgemeinen wird mit dem Radieschen der Frühling in Verbindung gebracht, obwohl das Gemüse von April bis Oktober Saison hat.

Bio-Besonderheiten

Im biologischen Gemüsebau gibt es keine Hydrokultur oder ähnliche Verfahren, denn Bio-Gemüse muss im Boden wachsen, so auch die Bio-Radieschen. Zudem haben die Gemüsepflanzen viel Zeit zum Wachsen und Reifen. Im Bio-Anbau kommen weder chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel noch leicht-lösliche mineralische Dünger zum Einsatz. Stattdessen wird Wert auf mechanische Methoden zur Unkraut- und Schädlingsregulierung und zur Förderung von Nützlingen gelegt.

Deshalb werden oft neben Gemüsefeldern Hecken als Lebensraum für Vögel und Insekten angelegt. Auch die Düngung der Felder erfolgt mit organischem Material wie Tiermist, Kompost oder Gründüngung, das vorzugsweise direkt vom eigenen Biohof oder zumindest aus biologischer Produktion stammt.

Wussten Sie, dass

- Bio-Radieschen garantiert im Boden wachsen?
- im Bio-Gemüsebau die Düngung mit Tiermist, Kompost oder Gründüngung erfolgt?
- Radieschen von April bis Oktober Saison haben?
- Radieschen auch zum Dünsten geeignet sind?

In der Verarbeitung

Radieschen werden vor allem roh gegessen, ob in Salaten, als Beilage oder in Scheiben geschnitten auf dem Butterbrot. Was viele jedoch nicht wissen, Radieschen schmecken auch wunderbar, wenn sie gedünstet oder kurz gekocht werden. Gekaut verlieren sie oft ihre typische Farbe und die Schärfe schwächt leicht ab. Auch die frischen Blätter können nach sorgfältigem Waschen als Suppeneinlage, gekocht wie Spinat oder als Salatbeigabe verwendet werden. Das Knollengemüse ist dann frisch, wenn es prall und saftig aussieht und die Blätter nicht verwelkt sind. Radieschen eignen sich nicht zum Lagern, und sollten daher immer möglichst bald verzehrt werden. Es empfiehlt sich, die Blätter zu entfernen, da diese dem Gemüse Wasser entziehen. Ohne Blätter und eingewickelt in ein feuchtes Tuch halten sie sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage.

Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Der Anbau von Bio-Gemüse ist nur als Erdkultur erlaubt, auf Steinwolle, Hydrokultur oder mittels Nährfilmtechnik ist der Anbau nicht zugelassen.

Radieschensuppe (4 Portionen)

Bio-Zutaten

2 große Zwiebel
2 Bund Radieschen
2 EL Butter
4 EL Mehl
1L Gemüsesuppe
125g Frischkäse
4 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer und Muskatnuss



© BIO AUSTRIA

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Blattgrün der Radieschen entfernen, die Radieschen waschen und vierteln. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel gemeinsam mit den Radieschen darin ein paar Minuten dünsten. Anschließend Mehl darüber streuen und etwas anbraten lassen und mit der Gemüsesuppe ablöschen. Die Suppe nun für 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, den Frischkäse und die Crème fraîche hinzufügen und alles fein pürieren. Die fertige Suppe gemeinsam mit einem Löffel Crème fraîche und frischem Brot servieren.