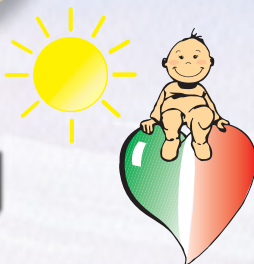


# DAIKON

## Oder weißer Rettich

Abnehmen von den Wurzeln aus!



# AGRILATINA

## RETE DI IMPRESE

Via Litoranea n. 8128 (Fogliano) - 04100 LATINA

Tel (0039) 0773/208047 - 342/7985768

Fax (0039) 0773/209253

e-mail: [consumatori@agrilatina.com](mailto:consumatori@agrilatina.com)

Web: [www.agrilatina.com](http://www.agrilatina.com)

segui su



segui su



# DAIKON

## Oder weißer Rettich

Abnehmen von den Wurzeln aus!



# AGRILATINA

## RETE DI IMPRESE

Via Litoranea n. 8128 (Fogliano) - 04100 LATINA

Tel (0039) 0773/208047 - 342/7985768

Fax (0039) 0773/209253

e-mail: [consumatori@agrilatina.com](mailto:consumatori@agrilatina.com)

Web: [www.agrilatina.com](http://www.agrilatina.com)

segui su



segui su



# DAIKON

## Oder weißer Rettich

Abnehmen von den Wurzeln aus!



**I**hm wird nachgesagt ein **natürlicher Fettverbrenner** zu sein und je nach Zubereitungsform, getrocknet oder frisch, sich auf unterschiedliche Teile des menschlichen Körpers positiv auszuwirken.

Außerdem ist der weiße Rettich für seine therapeutischen Wirkstoffe und seine wertvollen Nährwerte bekannt. Er ist nicht nur reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor, sondern beinhaltet auch Vitamin C, Vitamin B und Ballaststoffe. Seine Eigenschaft Fette zu verbrennen, verdankt der weiße Rettich seiner Fähigkeit diese im Stoffwechsel umzusetzen. So ist es kein Zufall, dass in Japan der weiße Rettich als Beilage zu frittierten Gerichten gerne serviert wird.

Der weiße Rettich hat entgiftende, abschwellende und harntreibende Wirkung und ist deshalb besonders demjenigen zu empfehlen, der mit Cellulite zu kämpfen hat. Auch ist der weiße Rettich bei Erkältung oder Husten ein wertvolles Mittel, da er schleimlöslich ist. Schlussendlich lässt sich noch sagen, dass er mit 15 Kalorien per 100 Gramm extrem kalorienarm ist.

**Der weiße Rettich wirkt antibiotisch und entgiftend, er treibt den Stoffwechsel an und beugt hormonellen Erkrankungen vor.  
Er ist harntreibend, entschlackend und hilft bei der Verdauung.  
ER IST EIN WARES WUNDERMITTEL**

Der **weiße Rettich**, ist ein Gemüse das ursprünglich aus dem asiatischen Raum kommt. Seit einigen Jahren wird dieses jedoch auch in Italien angebaut. Das Gemüse erinnert an eine große weiße Karotte, ist jedoch Teil der Pflanzenfamilie des Wirsings und Kohls, der Kreuzblütler.

Die Spitze der weißen Wurzel ist süß und zum rohen Verzehr, gerieben oder in Scheiben, gut geeignet.

Der andere Teil der Wurzel hat einen kräftigeren Geschmack und ist etwas scharf. Diesen Teil kann man zum Beispiel gut dampfgaren oder in der Pfanne anbraten.

Die Wurzel schmeckt auch aus dem Ofen, alleine oder mit anderen Gemüsesorten, angemacht mit nativem Olivenöl und Gewürzen, sehr gut.

Sie kann also eine optimale Beilage zu Fischgerichten oder eine gesunde Geheimzutat zu Suppen und Eintöpfen sein.

Der weiße Rettich sollte trocken und kühl, für nicht länger als zwei Wochen gelagert werden



## DAS REZEPT:

### “Daikon und Kartoffeln aus dem Ofen”

**Zutaten:** 1 Daikon, 1 Kartoffel, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rosmarin, Sojasauce.

**Zubereitung:** Den Daikon und die Kartoffel in Würfel schneiden. Beides in eine Form legen. Danach Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Sojasause dazugeben.

**Kochzeit:** 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad garen lassen.

