



Radiesli Pesto



50g Radieschen – Grün / entspricht 2 Bio Bunde*
Ca. 100g weisse Mandeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel
Saft 1 Zitrone
Optional Salz und Pfeffer
Etwas Wasser
Alles mixen

Gehackte Oliven dazu servieren.

Deko: Radieschen Sprossen und rote Radieschen in kleine Würfelchen geschnitten

Das Pesto entweder sofort verwenden oder in ein sauberes Schraubglas füllen und mit etwas Olivenöl überschichtet im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält es sich mindestens eine Woche.

* Bitte von den Radieschen nur die noch prallen, festen Blätter nehmen, wenn die Radieschen schon etwas gelegen haben, ist das Grün meist schon weich und unansehnlich. Besonders gut eignen sich natürlich Radieschen aus dem eigenen Garten. Wenn das nicht geht sollte man Bio-Radieschen nehmen!

Text von AW:

Radieschengrün

Die Blätter des Rettichs sind das **zweitstärkste Präbiotikum (nach den wilden Heidelbeeren)**, das es gibt! Radieschengrün ist reich an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien, Phytochemikalien und krebsbekämpfenden Alkaloiden, außerdem besitzt das Grün antipathogene Eigenschaften.

Das Grün hilft dem Dickdarm und anderen Teilen des Darmtrakts, die die Fähigkeit verloren haben, Nährstoffe aufzunehmen. Die Ernährung von Radieschengrün wird in den Verdauungstrakt mit den meisten Funktionsstörungen absorbiert und assimiliert dank ihres hohen enzymatischen Profils besser als jedes andere Lebensmittel; Das Grünzeug enthält verschiedene Enzyme, die noch nicht durch wissenschaftliche Studien dokumentiert sind und die die Aufnahme von Nährstoffen ermöglichen.

Radieschengrün hilft, Krankheitserreger, Strahlung, Pestizide und DDT, giftige Schwermetalle und andere Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.

Rettichgrün hilft, neurologische Erkrankungen wie MS, ALS und neurologische Lyme abzuwehren. Radieschengrün ist bei weitem das stärkste Blattgrün für die Gesundheit eines Menschen.