

Rucola. Salattrauke, Wilde Rauke – Würzkrout - *Eruca sativa*

<http://www.bio-gaertner.de/Articles/I.Pflanzen-dieDatenbank/Kraeuter-Gewuerze/SalattraukeWildeRaukeRucol.html>

Die Salattrauke (*Rucola cultiva*, *Eruca sativa*, auch **Rucola** und Roquette genannt), ist eine anspruchslose, aber sehr wertvolle Salatpflanze und ein Würzkrout. Die Blätter sind nicht so stark geschlitzt wie die der mehrjährigen Art. Kohlgewächs, Kreuzblütler.

Warmer Standort, Sonne. Durchlässiger, humoser Boden. Auch für Frühbeet gut geeignet. Humofix-Saatbad. Aussaat im Frühjahr ab März in Zwei-Wochen-Abständen bis Herbst (bis September, unter Vlies Ernte bis in den Winter hinein). Keimtemperatur 15 - 20°, Keimdauer 10 - 15 Tage. Gute Vor-, Nach- und Beikulturpflanze, in Reihen 15 - 20 cm oder breitwürfig, 5 - 10 mm tief, verziehen auf 15 cm Abstand. Frischgewonnenes Saatgut keimt schlecht, man sollte einige Monate warten.

Gleichmäßige Feuchtigkeit notwendig. Auch als Beetumrandung. Bei Hitze und Trockenheit sofortige Blütenbildung, sonst 5 - 9, Farbe weißlich bis hellgelb. Ernte bei 10 - 15 cm Höhe, nur junge Blätter nehmen etwa in der Größe von Radiesblättern, ältere sind scharf. Blätter nicht zu tief abschneiden, dann gibt es eine zweite bzw. dritte Ernte. Nach 2 - 3 Wochen nachsäen. Blätter können nicht konserviert werden. Man kann sie aber im feuchten Einschlag einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren. Sie kann geringe Frostgrade vertragen.

Die Wilde Rauke (*Diplotaxis tenuifolia/muralis* oder *Rucola selvatica*) ist mehrjährig, kann öfters geschnitten werden, ist aber etwas schärfer im Geschmack. Ihre Blätter sind gezackt. Behandlung wie vor. Aussaat 3 - 8, im Gewächshaus oder auf der Fensterbank ganzjährig. Reihenabstand 15 - 20 cm, Saattiefe 5 - 10 mm, Keimdauer 14 - 25 Tage bei 15 - 20° Bodentemperatur. Sie wächst langsamer und hat eine dem Löwenzahn ähnliche Rosette. Die jungen, grünen Blätter werden kurz vor der (gelben) Blüte geerntet als Salatwürze. Im Gewächshaus oder auf der Fensterbank ganzjährig. Blüten sofort entfernen, dadurch entwickeln sich mehr Blätter. Frostfest.

Würzrauke *Rucola-Hybride Runway* (Kiepenkerl) ist mildwürzig mit nußigem Geschmack. Sie vereinigt die Eigenschaften beider Raukenarten. Ernte nach 4 - 6 Wochen.

Wilde Rauke (Pötschke) aromaintensive Wildrauke mit nußartigem Geschmack. Biologisches Saatgut.

Rauke enthält viel Beta-Carotin, Asparaginsäure, Senföle, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium, Phosphor, aber auch Nitrat. Es wurden 500 - 8000 mg/kg gemessen, auch Bioprodukte hatten teilweise einen relativ hohen Nitratwert (Umweltinstitut München). Es wird daher empfohlen, Rucola nicht zu düngen, vor allem nicht mit Stickstoff, sie nur nachmittags an sonnigen Tagen zu ernten und sie nur als Gewürz zu verwenden. Wer trotzdem Salat daraus bereiten will, sollte ihn mit viel Vitamin C genießen, um die Wirkung der Nitrosamine zu schwächen, z.B. mit Zitrone oder auch Knoblauch anrichten.

Verwendung für Nudelgerichte, Salate, Suppen.

Rauke sollte immer im vollen Sonnenlicht stehen und z.B. auf vorjährigen Beeten mit Kohlrabi, Möhren und Roter Bete nachgebaut werden. Mischkultur beider Kräuter mit Ringelblumen, Salat, Sellerie und Zwiebeln. Ungünstig sind Borretsch, Erbsen, Gartenkresse, Kapuzinerkresse, Kerbel, Koriander, Mangold, Sellerie, Spinat. Nicht als Wintergemüse verwenden, Stängel abschneiden.

Siehe auch [Inhaltsstoffe Obst/Gemüse](#) - 'Nitrat/Nitrit/Nitrosamine'. - Rauke niemals vor oder nach anderen Kreuzblütlern anbauen. Jährlich den Standort wechseln. Die Salatrauke kann auch in Töpfen gehalten werden, die wilde Rauke muss wegen ihrer Größe ständig zurückgeschnitten werden.

Siehe auch den Einführungstext für das Kapitel [Kräuter-Gewürze](#).

Rucola

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Wechseln zu: [Navigation](#), [Suche](#)



Garten-Senfrauke

Als **Rucola** (auch *Rukola*) werden verschiedene [Pflanzenarten](#) aus der [Familie](#) der [Kreuzblütengewächse](#) gehandelt. Rucola wird hauptsächlich als [Salatpflanze](#) angebaut. Im deutschsprachigen Raum ursprünglich als **Rauke** bekannt, aber in Vergessenheit geraten, wurden die Pflanzen unter ihrem italienischen Namen wieder populär.

Inhaltsverzeichnis

[[Verbergen](#)]

- [1 Botanik](#)
- [2 Geschichte](#)
- [3 Pflege](#)
- [4 Verwendung](#)
- [5 Inhaltsstoffe](#)
- [6 Siehe auch](#)
 - [6.1 Einzelnachweise](#)

- [7 Weblinks](#)

Botanik [\[Bearbeiten\]](#)

Unter Rucola werden im Wesentlichen zwei, teilweise auch drei Arten aus zwei verschiedenen [Gattungen](#) verstanden:

- [Garten-Senfrauke](#) (*Eruca sativa*). Sie ist der klassische Rucola. Die Pflanze wird nicht nur als Salat, sondern in geringem Umfang auch noch zur Gewinnung von Öl aus den Samen angebaut. Daher stammt ihr alternativer Name "Ölrauke".
- [Schmalblättriger Doppelsame](#) (*Diplotaxis tenuifolia*). Sie hat kleinere Blätter und einen intensiveren Geschmack. Der weit überwiegende Teil der im deutschsprachigen Raum angebotenen Blattware für Salate stammt von dieser Pflanze.
- [Mauer-Doppelsame](#) (*Diplotaxis muralis*). Vereinzelt finden sich Hinweise, dass diese Pflanze wie *Diplotaxis tenuifolia* verwendet werden kann.

Geschichte [\[Bearbeiten\]](#)

Die Senfrauke ist schon seit dem Altertum als [Nutzpflanze](#) bekannt. Sie wurde schon von den Germanen gegessen und galt sogar als [Potenzmittel](#). Mit der Besetzung Germaniens durch die Römer gelangte die Rauke auch in den Mittelmeerraum. Der Doppelsame stammt ebenfalls aus dem Mittelmeerraum. Im Gegensatz zur Senfrauke ist er jedoch besser an die klimatischen Verhältnisse in Mitteleuropa angepasst und kommt auch häufig wild vor.

Bis zur Wiederentdeckung unter dem hierzulande bis dato recht unbekanntem Namen führte Rucola eher ein Schattendasein unter den Salaten. Wegen seines bitteren Geschmacks war er nicht sonderlich beliebt. Erst der Trend zu internationaler und insbesondere mediterraner Küche führte zu seiner derzeitigen Bekanntheit und allgemeinen Verfügbarkeit.

Pflege [\[Bearbeiten\]](#)

Rucola liebt einen sandig-lehmigen Boden in sonniger Lage. Eine gute Wasserversorgung ist erforderlich, Staunässe darf allerdings nicht entstehen. Ein feuchter, lockerer Boden hält die Rauke die Erdflöhe fern, die bei trockener Witterung vorkommen. Rucola kann im Freiland von Anfang April - Anfang September in Reihen ausgesät werden. Der Reihenabstand sollte ca. 15 cm betragen. Die Samen werden in ein Zentimeter tiefe Rillen gelegt, abgedeckt und gut angegossen. Im Gewächshaus ist Rucola gut als Nachkultur geeignet. Vorzugsweise die jungen Blätter als Salat verwenden, ältere Blätter schmecken sehr intensiv, sogar fast scharf; diese zum Würzen wie Kräuter verwenden. Vor der Blüte ernten, da die Blätter danach bitter schmecken.

Verwendung [\[Bearbeiten\]](#)

Für die Nutzung als Salat werden die [grundständigen](#) Blätter vor Austrieb des Stängels geerntet.

Wegen ihres intensiven, an Kresse und Walnüsse erinnernden Geschmacks wird Rucola meist nur als Würzmittel Salaten zugemischt. Rucola findet als würzender Zusatz aber auch zahlreiche andere Verwendungen, z.B. in Nudelgerichten, [Risotto](#), [Suppen](#), [Ragouts](#) und [Pesto](#). Auch auf [Pizzen](#) wird Rucola als würzender Belag verwendet.

Die Beimischung dieser Pflanzen in grünen Salat ist besonders typisch für die Toskana; hierher stammt auch die Bezeichnung "Rucola" (in anderen Regionen Italiens wird sie auch anders bezeichnet, z.B. "Ruchetta" oder "Rughetta"). Rucola verleiht dem Salat einen würzigen Geschmack.

Inhaltsstoffe [\[Bearbeiten\]](#)

Rucola hat einen hohen Gehalt an Senfölen ([Isothiocyanate](#) gebunden in Form von [Senfölglykosiden](#)). Diese sind bestimmend für den aromatischen, scharfen Geschmack, der dem von Rettich und Kresse ähnelt.

Ähnlich wie [Spinat](#) oder Blattsalate kann Rucola unter bestimmten Umständen (u.a. bei unsachgemäßer Düngung) [Nitrate](#) in besonderem Maße anreichern, wie Proben des [Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit](#) ergeben haben^[1].

Auf Grund seines sehr hohen [Jodgehalts](#) muss Rucola bei Personen mit Schilddrüsenproblemen bewusst eingesetzt werden.^[2]

Siehe auch [\[Bearbeiten\]](#)

- [Liste der Küchenkräuter und Gewürze](#)

Einzelnachweise [\[Bearbeiten\]](#)

1. [↑ Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit - Nitratstudie](#)
2. [↑ http://www.obst-gemuese.at/product/pages/rucola](#)

Weblinks [\[Bearbeiten\]](#)

- [Rucola](#) Informationsblatt der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Rucola>“

[Kategorie: Blattgemüse](#)

[Übersicht Salate & KohlgemüseProduktindex](#)

Rucola

Eruca sativa

Synonym: Rauke, Rukola, Salatrauke, Senfkohl

Allgemeines













Der zur Familie der Kreuzblütengewächse (*Cruciferae* = *Brassicaceae*) gehörende Rucola ist sozusagen eine Wiederentdeckung eines alten Würzkrauts in der heutigen gehobeneren

Gastronomie. Die glatten oder löwenzahnähnlich gezackten jungen Blätter schmecken angenehm aromatisch, erdnussartig, leicht pfeffrig und mäßig scharf.

Ursprung und Geschichte

Der ursprünglich im Mittelmeerraum bis vorderen Orient beheimatete Rucola war schon im Mittelalter ein beliebtes Würzkraut und wurde damals auch in der Medizin verwendet. In Indien und Brasilien wird Rucola heute auch zur Speise- und Brennölgewinnung aus den Samenkörnern angebaut.

Herkunft und Verfügbarkeit

| | Jan | Feb | Mar | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |

Rucola wird inzwischen in kleineren Mengen ganzjährig auf dem Markt angeboten; in den Wintermonaten vor allem aus südeuropäischen Anbaugebieten sowie Cypern und Israel, den ganzen Sommer und Herbst aus heimischer Produktion.

Inhaltsstoffe

In der Naturmedizin wird dem Rucola eine verdauungsfördernde und harntreibende Wirkung sowie, bedingt durch den hohen Jodgehalt, eine positive Wirkung bei Schilddrüsenproblemen zugeschrieben.

Zubereitung und Tipps

Rucola eignet sich sowohl als Küchenkraut und auch als Salat. Die Rucolablätter sind allerdings nur sehr kurze Zeit lagerfähig, am besten gewaschen und abgetropft in einem Folienbeutel im Kühlschrank. Bei der Zubereitung werden die Blätter gewaschen, zerschnitten und roh in gemischten Salaten verwendet oder als Gemüse kurz angedünstet. Der Geschmack der Rucolablätter harmonisiert übrigens hervorragend mit Aceto balsamico.

<http://www.obst-gemuese.at/product/pages/rucola>

