

Rucola

## Rucola trocken aufbewahren, sonst wird er schleimig



Aus dem Salat kann man auch gut Pesto machen.

Foto: Rudel

Stuttgart - Welchen Käse empfiehlt der Fachmann? Wie kommt die Zitrusfrucht nach Stuttgart? Und welches Obst und Gemüse aus der Region hat gerade Saison? Die StZ stellt einmal wöchentlich Produkte vor. Das Thema in dieser Folge: Rucola.

---

Von Viola Volland

---

Elisabeth Fischer hat einmal den Fehler gemacht, ihren Rucola am Stand ihrer Gärtnerei auf dem Marktplatz in offener Plastikfolie zu präsentieren, damit die Blätter nicht so schnell welken. "Die Kunden mochten das gar nicht", sagt die Marktverkäuferin. "Sie dachten sofort, dass es zugekaufter Rucola sei." Dabei pflanzen die Fischers schon seit etwa acht Jahren Rauke an. "Am Anfang war das eine richtige Modeerscheinung, inzwischen stagniert die Nachfrage", sagt Elisabeth Fischer, die selbst eine Anhängerin des löwenzahnähnlichen Salats ist.

Der Rucola, den sie jetzt auf dem Markt anbietet, ist im Freiland gewachsen. Um ihn vor Erdflöhen zu schützen, wurde das Beet mit einem Vlies abgedeckt, berichtet die Marktfrau aus Kernen im Remstal.

Regelmäßig müsse das Kreuzblütengewächs gewässert werden. "Wenn es zu trocken ist, blüht Rucola gleich", sagt Elisabeth Fischer. Siegfried Lang, der Inhaber der gleichnamigen Gärtnerei, der ebenfalls eigenen Rucola verkauft, hat zudem beobachtet, dass sich die Blätter bei zu großer Trockenheit bläulich verfärben. Rucola könne man, wenn man die Blattachse stehen lasse, sogar zweimal ernten. "Im Winter ernte ich oft sogar dreimal im Gewächshaus", sagt der 60-Jährige. Der Rucola, der jetzt an seinem Stand in einer Holzkiste liegt, stammt ebenfalls aus dem Freiland. "Rucola vermehrt sich kolossal, wie Unkraut", sagt Lang.

### **Im Sommer weniger Nitrat als im Winter**

Eine weitere Eigenschaft von Rucola: er speichert, darauf hat unter anderem das Bundesinstitut für Risikobewertung hingewiesen, vergleichsweise viel Nitrat in seinen

Blättern, das im Körper in Nitrit umgewandelt wird. Nitrat ist ein beliebtes Düngemittel. Allerdings fördert die intensive Sonneneinstrahlung den natürlichen Abbau von Nitrat in den Blättern. Rucola, der im Sommer geerntet wird, weist deshalb geringere Nitratwerte auf als der, der im Winter im Gewächshaus wächst.

Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, kann zu Bioware greifen. "Nitrat ist ein Problem des Anbaus und hängt vom Düngeniveau ab", sagt denn auch der Inhaber der Demeter-Gärtnerei von Woedtke, Andreas Mayer. Er hat erst in drei Wochen wieder eigenen Rucola, da in der letzten Ernte zu viele Blüten waren. "Das ist ein Wettrennen beim Rucola, man muss sehr schnell mit dem Ernten sein", berichtet Mayer.

Elisabeth Fischer rät Kunden, die den Rucola nicht am gleichen Tag verbrauchen können, ihn in Küchenpapier eingewickelt in eine Plastikdose zu geben. "Er muss trocken sein, sonst wird er schnell schleimig", sagt sie. Die Kernenerin isst Rucola gerne mit Tomate und Mozzarella als Salat oder macht eine Nudelsoße mit den Blättern. Dafür schneidet sie Rucola klein, dünstet ihn mit einer Zwiebel an und gießt das Ganze mit Sahne auf. Jutta Göppel, die Inhaberin der Gärtnerei Bayer aus Beilstein, bereitet gerne Pesto mit Rucola zu. Das Wichtigste dabei: "Der Rucola darf nicht nass sein, sonst hält das Pesto nicht", sagt Jutta Göppel. Sie zerkleinert die Blätter, gibt Olivenöl, Salz, manchmal auch Pinienkerne und Knoblauch hinzu. "Obenauf muss eine Schicht Öl sein", sagt die Marktverkäuferin. Dann komme die Mischung in den Kühlschrank.

01.08.2007 - aktualisiert: 05.08.2008 10:24 Uhr

[http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/1779166\\_0\\_2147\\_rucola-rucola-trocken-aufbewahren-sonst-wird-er-schleimig.html](http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/1779166_0_2147_rucola-rucola-trocken-aufbewahren-sonst-wird-er-schleimig.html)