

Rucola

Alte Rauke, neuer Name

Katharina Sorg, veröffentlicht am 26.05.2010



Kim Bach verkauft Rucola auf dem Schillerplatz in Stuttgart. *Foto: Steinert*

Stuttgart - Italienisch ist eine klangvolle Sprache. Tatsächlich klingt Rucola auch ein wenig temperamentvoller als das alte deutsche Wort Rauke. Doch es ist ähnlich wie mit den Schokoriegeln Raider und Twix: Außer dem Namen ändert sich nämlich nichts. Die Rauke ist ein uraltes Blattgemüse, das früher in Deutschland angebaut wurde, dann aber in Vergessenheit geriet. Unter seinem italienischen Namen ist es seit etwa 20 Jahren wieder populär geworden. "Es ist schon so eine Art Modesalat", sagt Susanne Raff vom Raff-Gemüsestand auf dem Schillerplatz.

Weitere Artikel zum Thema

[Marktführer Freche Früchtchen schwächeln »](#)
[Gurken Ein Klassiker unter den krummen Dingen »](#)
[Marktführer Wehe, der Kopfsalat gerät in Stress »](#)
[Marktführer Spinat als Salat »](#)
[alle Artikel anzeigen »](#)

In den Auslagen reihen sich die löwenzahnähnlichen Blätter aneinander. Der hohe Gehalt an Senfölen ist der Grund für das leicht scharfe, nussartige Aroma. Als zurückhaltend oder geschmacksneutral kann man das kräftige Blattgemüse also nicht bezeichnen. Aber es hat einen hohen Wiedererkennungswert.

Die meisten schätzen die Vielseitigkeit

Zwei Bund packt Susanne Raff für eine Kundin zusammen. "Die meisten schätzen vor allem auch die Vielseitigkeit des Rucola", sagt Raff. Die wartende Käuferin will ihn zum Würzen einer Suppe nutzen, und was übrig bleibt, kommt mit in den gemischten Salat. "Er hat einfach einen ganz wunderbaren Geschmack", sagt sie und nimmt ihren Einkauf entgegen. Überhaupt entdeckt man die Rauke in vielen Gerichten, besonders in der italienischen Küche. Der beliebte Klassiker Caprese aus Tomaten und Mozzarella wird gerne auf einem Beet aus Rucola serviert und auch ohne weitere Gemüseunterstützung schmeckt Rucola als Vorspeisensalat, in Kombination mit Parmesansplittern. Selbst in den Zutatenschalen der

Pizzabäcker liegt er inzwischen griffbereit. Ein beliebtes Duett bildet er dabei mit dem Parmaschinken. Beide kommen erst nach dem Backen des Teiges im Steinofen auf die warme Pizza.

Zu Pasta oder gegrilltem Fleisch kann man das würzige Kraut als Pesto servieren. Vermixt mit Pinienkernen und Olivenöl, ist es einige Tage haltbar. Die Rauke steckt also inzwischen nicht nur in diversen Sandwiches zwischen dem Frischkäse fest. Die italienische Wiederentdeckung unter neuem Namen hat sie längst vom alleinigen Dasein als Salatbeilage befreit.

Das anspruchslose Kraut lässt sich im Blumentopf züchten

In Deutschland wächst das robuste Kraut von Mai an auf den Feldern. Bis September wird der Freiland-Rucola auch rund um Stuttgart geerntet. "Wir beziehen unseren Rucola ganzjährig aus Bietigheim, der ist ungespritzt und wächst außerhalb der Saison in den Gewächshäusern", sagt Susanne Raff. Nach sieben Wochen können die etwa zehn Zentimeter langen Blätter abgeschnitten werden, im Sommer sind sie sogar schon nach drei Wochen lang genug. An Nachschub wird es an den Marktständen also nicht mangeln.

Da die Rauke relativ anspruchslos ist, kann sie auch ohne große Probleme im eigenen Garten angepflanzt werden. Wer kein Beet hat, der züchtet das Kraut einfach in einem Blumentopf. Nur bei der Beschriftung muss man sich dann noch entscheiden: alte Rauke oder Rucola.

Rezept der Woche

Die **warmen Steinchampignons auf Rucola** kann man als Haupt- oder als Vorspeise genießen.

Zutaten (für vier Personen)

4 Bund Rucola, 800g Steinchampignons, 2 mittelgroße Zwiebeln, 40g Butter, 6 EL Essig, 3 EL Öl, 3/8 Liter süße Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf zum Abschmecken.

Zubereitung

- 1) Die Zwiebeln würfeln und in Butter goldgelb braten. Die geschnittenen Steinchampignons dazugeben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack würzen.
- 2) Salatmarinade aus Essig, Öl, süßer Sahne und Gewürzen zubereiten. Den Rucola waschen und abtropfen lassen.
- 3) Die warmen Steinchampignons und den gewaschenen Rucola zur Marinade geben und vorsichtig unterheben.
- 4) Auf einem Teller anrichten und servieren.

http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/2498068_0_4644_-rucola-alte-rauke-neuer-name.html