

## RUCOLA

**Wissenschaftlicher Name:** *Eruca sativa*

**Pflanzenfamilie:** *Brassicaceae* (Kreuzblütengewächse)

**Weitere Namen:** Rauke, Ölrauke, Raukenkohl, Rugola, Runke, Senfkohl.

**Herkunft:** Die wildwachsende Rauke kommt im südlichen Mitteleuropa, in den Mittelmeerlandern bis nach Afghanistan und Turkestan vor. Schon die Römer nutzten das Kraut.

**Kultur:** Eine Aussaat kann im Freien breitwürfig oder in Reihen oder aber in Saatkistchen im Haus erfolgen. Die besten Erträge bekommt man bei Aussaaten im Frühjahr, aber auch im Herbst. Es sind dann Ernten bis in den Winter hinein möglich. Rucola verträgt wenig Frost, man müsste die Pflanzen dann mit Reisig abdecken. Höhere Temperaturen bringen sie ziemlich rasch zum Blühen. Sie ist außerordentlich schnellwüchsig, eignet sich daher hervorragend als Zwischenkultur.

**Düngung:** Ist der Boden ausreichend mit Kompost versorgt, braucht nicht gedüngt zu werden.

**Beschreibung:** Rucola ist eine einjährige Pflanze. Sie kann bis zu 80 cm hoch werden. Die fiederschnittigen Blätter erinnern an Radieschen oder Rettiche. Von Mai bis Juli erscheinen dann die gelblichweißen, stets dunkelviolettblau geäderten Blüten.

**Wichtigste Inhaltsstoffe:** Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Provitamin A und hoher Gehalt an Öl in den Samen (26-33%).

### **Sorten, Varietäten, Formen:**

„Rucola Coltivata“

„Rucola Selvatica“: gezähnte Blätter, weniger raschwüchsig.

**Lagerung:** die Blätter sind relativ kurz haltbar, bei Aufbewahrung um 0 bis 1°C und hoher relativer Luftfeuchtigkeit nur einige Tage.

**Pflanzenschutz:** Manchmal schädigt der Weiße Rost (ein Pilz der Gattung *Albugo*)

**Hinweise:** Die jungen Blätter schmecken angenehm, ältere Blätter sind etwas bitter und zäh.

**Verwendung:** Die jungen Blätter werden roh mit anderen Salaten vermischt. Man sie auch kochen und als Spinatgemüse zubereiten. Die scharfen Samen können wie die Senfkörner als Gewürz verwendet werden. In Indien gewinnt man seit altersher aus den Samen das sogenannte Rauken- oder Jambaöl für Speise- und Brennzwecke.

