

## Rucola – die Rauke

### Eine alte Kulturpflanze mit mediterranem Flair

Das wiederentdeckte Blattgemüse Rauke, das im Gemüsehandel meist unter der italienischen Bezeichnung „Rucola“ angeboten wird, erfreut sich in den letzten Jahren großer Beliebtheit. Aus Italien gelangte das würzige Kraut auf unsere Märkte. Es war jedoch schon im Altertum von den Römern genutzt worden und auch im Mittelalter in weiten Teilen Europas bekannt.

Unter „Rucola“ sind zwei botanisch verschiedene Pflanzenarten zu finden, die beide den typisch scharf-würzigen, nussartigen Geschmack besitzen, allerdings in unterschiedlicher Intensität. Sie gehören wie alle Kohlarten zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*, vormals *Cruciferae*).

### Steckbriefe

#### 1. Gartenrauke

Botanischer Name:	<i>Eruca sativa</i> , <i>Rucola coltivata</i>
Gebräuchliche Namen:	Ölrauke, Rukola, Rauke, Salatrauke, Italian Cress, Rocket Salad, die Hybridsorte 'Runway' wird vom Züchter „Würzrauke“ genannt
Pflanze:	Einjährig kultiviert; bildet schnellwachsende Rosette, bis ca. 25 cm hoch
Blattformen:	Rundlich mit leicht gewelltem Blattrand; die Blätter von 'Runway' sind eichblattartig
Blüte:	Weiß bis rötlich
Geschmack:	Junge Blätter schmecken kresseartig, nussig, würzig, jedoch milder als Wilde Rauke ('Runway' liegt im Geschmack zwischen Salatrauke und Wilder Rauke), später nimmt die Schärfe zu
Inhaltsstoffe:	Hoher Gehalt an Senfölen (Glucosinolate)

#### 2. Salatrauke

Botanischer Name:	<i>Rucola selvatica</i>
Gebräuchliche Namen:	Rukola, Rauke, Salatrauke
Pflanze:	Einjährig kultiviert; wächst langsamer als <i>Eruca sativa</i> , wird vor allem im Profi-Anbau verwendet
Blattformen:	Ähnlich wie bei der Gartenrauke aber feingliedriger
Blüte:	gelb
Geschmack:	Ähnlich wie <i>Eruca sativa</i> , gilt aber als angenehmer im Geschmack
Inhaltsstoffe:	Hoher Gehalt an Senfölen (Glucosinolate)

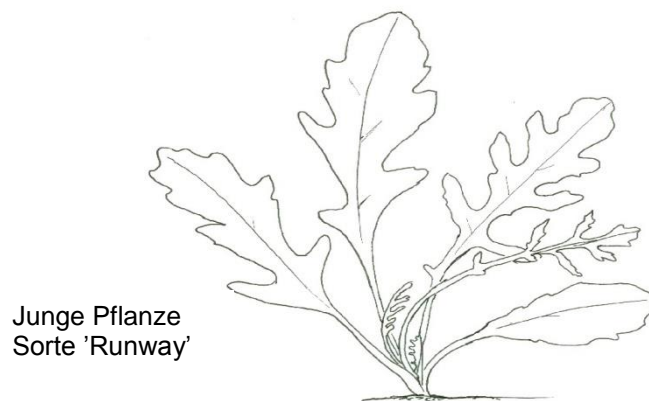
### 3. Wilde Rauke

Botanischer Name:	<i>Diplotaxis tenuifolia</i> , Schmalblättriger Doppelsame
Gebräuchliche Namen:	Feinblättriger Rucola, Würzrauke
Pflanze:	Mehrjährig, Rosette wächst langsamer, ohne Schnitt erreicht sie 75 cm Höhe
Blattform:	Stark gezähnt, fiederteilig
Blüte:	Gelb
Geschmack:	Scharf würzig, ältere Blätter bitter
Inhaltsstoffe:	Sehr hoher Gehalt an Senfölen (Glucosinolate)

### Kultur

**Garten-/Salatrauke** (*Eruca sativa*) und **Wilde Rauke** (*Diplotaxis tenuifolia*)

Die Kultur dieser schnellwachsenden Pflanzen ist sehr einfach. Sie gedeihen auf den Beeten im Freiland, aber schneller noch im Gewächshaus. Wer keinen Garten besitzt, kann sie auch sehr gut als Balkongemüse in Kästen und Kübeln anbauen.



### Boden und Klima

Rucola ist unempfindlich, stellt keine hohen Ansprüche an Boden und Klima. Er bevorzugt einen sandig-lehmigen Boden in sonniger bis halbschattiger Lage. Eine gute Wasserversorgung ist notwendig, aber es sollte keine Staunässe entstehen. Da Rucola flach wurzelt und nur auf kleinen Flächen angebaut wird, ist der sparsame Einsatz eines gut dosierbaren Flüssigdüngers sinnvoll. Hellere oder auch rötliche Blätter zeigen schnell an, ob Nährstoffgaben notwendig sind.

### Anbau

Im Freiland wird von Anfang April bis Anfang September in Reihen flachausgesät, max. 0,5 cm tief, Reihenabstand 15 cm. Rucola keimt ab 15 – 20 °C. Bei der bemerkenswert kurzen Kulturzeit ist ein satzweiser Anbau sinnvoll. Im Frühjahr und Herbst kann nach ca. 7 Wochen und im Sommer bereits nach 3 Wochen geerntet werden. Im Gewächshaus ist Rucola gut als Nachkultur geeignet.

### Pflanzenschutz

Bei trockener Witterung können Erdflöhe auftreten. Wichtig ist es dann, den Boden zu lockern und feucht zu halten. Am besten hilft jedoch ein spezielles feinmaschiges Erdflohnetz, das nach der Aussaat aufgelegt wird.

### Ernte

Die Blätter werden vor der Blüte geerntet. Schneidet man die Rosette bei einer Blattlänge von 10 cm nicht zu dicht über dem Boden ab, wachsen wieder neue Blätter nach. Bei kontinuierlichem Schnitt kann zwei bis drei Mal geerntet werden. Von der Wilden Rauke werden die vorwiegend zum Würzen verwendeten Blätter an der hochwachsenden Pflanze einzeln abgeschnitten.

## **Lagerung**

Rucola sollte nach der Ernte möglichst frisch verbraucht werden. Im Kühlschrank ist er in feuchtem Küchenpapier eingewickelt zwei Tage ohne wesentliche Qualitätsverluste lagerfähig.

## **Verwendung**

Die jungen zarten Blätter können roh oder gegart verwendet werden. Sie eignen sich zum Würzen, als Beigabe zu Salaten und Gemüsen. Besonders gut harmonisiert Rucola mit Kopf- oder Eissalat, Tomaten und Möhren.

März 2017