

## Rucola – die Rauke

### Eine alte Kulturpflanze mit mediterranem Flair

Das wiederentdeckte Blattgemüse Rauke, das im Gemüsehandel meist unter dem Namen „Rucola“ angeboten wird, hat in den letzten Jahren große Beliebtheit gewonnen. 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 gewesen.

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. Salatruke

Botanischer Name:	<i>Eruca sativa</i> , Rauke
Gebräuchliche Namen:	Salatruke, Großblättriger Rucola, Ölrauke, Ruke, Senfkohl, die Hybridsorte 'Runway' wird vom Züchter „Würzruke“ 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 kresseartig, nussig, würzig, jedoch milder als Wilde Rauke ('Runway' liegt im Geschmack zwischen Salatruke und Wilder Rauke), später nimmt die Schärfe zu
Inhaltsstoffe:	Hoher Gehalt an Senfölen (Glucosinolate)

#### 2. Wilde Rauke

Botanischer Name:	<i>Diplotaxis tenuifolia</i> , Schmalblättriger Doppelsame
Gebräuchliche Namen:	Feinblättriger Rucola, Würzruke
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

**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.

Junge Pflanze  
Sorte 'Runway'



## 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 ausgesät, ca. 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. Weitere Pflanzenschutzmaßnahmen sind in der Regel nicht erforderlich.

## 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 bis drei Tage ohne wesentliche Qualitätsverluste lagerbar.

## 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.