

KRÄUTERLEXIKON



Rucola, mehrjährig (*Eruca vesicaria*)

Die Rucola-Pflanze ist mit dem Senf verwandt, es ist also nicht verwunderlich, dass ihre Blätter reich an Senfölen und Vitamin C sind. Der mehrjährige Rucola schmeckt wegen des höheren Gehalts an Senfölen schärfer als der Einjährige.

Lebensform

Diese Sorte des Rucola gehört zu den mehrjährigen Pflanzen.

Standort

Rucola gedeiht an sonnigen und halbschattigen Plätzen. Er braucht einen nährstoffreichen, humosen Boden, der weder zu trocken noch zu nass sein sollte.

Blütezeit

Der mehrjährige Rucola besitzt gelbe Kreuzblüten und blüht im Jahr durchschnittlich 5-10 Wochen.

Anwendungen in der Küche

Junge, zarte Rucola-Blätter schmecken wie eine Mischung aus Kresse, Senf und Nüssen und ergeben einen vitaminreichen Salat. Sie würzen Soßen und Kräuterquark. Die Samen verwendet man wie Senfkörner, zum Beispiel beim Einlegen von Mixed Pickles. Aus ihnen werden auch Öle hergestellt.

Heilwirkung

Rucola hat eine antibakterielle Wirkung und fördert die Verdauung.

Aussaathinweise

Die Samen keimen innerhalb von 1-2 Wochen unter Bedingungen im Freiland (15-20°C) oder in Saatschalen bei Temperaturen um 20 °C.