

# Rauke, Rucola, Rucola

Kategorien: Grundlagen, Informationen

Zutaten für: 1 Rezept

*RAUKE - RUCCOLA*

---

## Anleitung:

Rucola Die verschiedenen Namen der ueblichen Sorte 'Eruca vesicaria ssp. Sativa, Brassicaceae = Kreuzbluetter' sind: Ital. 'Rucola', deutsch 'Rauke', 'Senfrauke', 'Oelrauке', engl. 'rocket', franz. 'roquette'. Die Rauke ist eine alte Kulturpflanze, sie war schon im griechischen Altertum bekannt. Im Mittelalter wurde sie als verdauungsfoerderndes Und harntreibendes Mittel geschaezt. Die Rauke ist im ganzen Mittelmeerraum und bis Afghanistan Verbreitet. Bei uns findet man sie weniger oft, obwohl man sie Problemlos zuechten kann. Die Rauke gehoert zu den sogenannten Salatkraeuter: Man kann die Nicht so richtig zuordnen, da sie weder echte Gewuerzkräuter noch Eindeutiges Blattgemuese sind. Sie geben gemischten Salat eine Besondere Note oder bestechen als Einzelsalat: Die Rauke ist jedoch Aufgrund ihres strengen Geschmacks als Einzelzutat wenig geeignet. Die jungen Blaetter werden bis zur Bluete verwendet. Die Blaetter Sollten frisch verarbeitet werden. Rauke wird entweder als wuerzendes Zutat oder allein genommen: Die Italiener essen oft Ruccola-Salat, Mit gehobeltem Parmesan und Walnussoel. Wenn man Rauke wachsen laesst (wegen der Samen), kann sie bis 1 m hoch Werden. Sie sieht dann wie weissbluehender Raps aus. Geschmack: Sehr kraeftig, erfrischend scharf, senfaehnlich, in etwa Wie eine Mischung aus Sauerampfer und Basilikum. Die Angaben von der Samentuete: ~ Keimzeit, -temperatur: 21 Tage, 12 ... 18 GradC (6 g Samen ergeben ca 1500 Setzlinge, Platzbedarf 2 m2) ~ Aussaat: Ab April (bis August) ins Freiland in Reihen, Folgesaaten ~ Auslichten: In den Reihen auf 5 ... 10 cm, nach ca. 21 Tagen ~ Abstand: Zwischen den Reihen 20 ... 30 cm ~ Pflege: Wie ueblich bei Salate ~ Erntezeit: Ab Juni, Blaetter fortlaufend pfluecken (Saat April ... August, Ernte Juni ... Oktober Es gibt noch eine Tuerkische Rauke (Bunias orientalis, Brassicaceae = Kreuzbluetter) - auch orientalische Zackenschote genannt: Ausdauernde, Kraeftige Staude, in Polen, der Tuerkei und Teilen Russlands bekannt. Sie soll angenehm scharf nach Rettich schmecken. Es gibt auch noch eine huebsche Sorte : Die Strandrauке (Cakile Maritima, Brassicaceae, Cruciferae = Kreuzbluetter), auch Europaeischer Meersenf genannt. Strandrauке soll leicht bitter und Dennoch wuerzig schmecken. Huebsche weisse Blueten, die auch als Salatzutat gegessen werden.