



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Wie wird Rucola am besten verwendet?

Mon, 05/13/2019 - 10:00

### Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Rucola, auch Rauke genannt, gehört gemeinsam mit verschiedenen Kohllarten, Senf, Kresse, Rettich und Radieschen zur Familie der Kreuzblütler. Die Blätter haben ein nussiges, würziges bis scharfes Aroma – dank ihrem Gehalt an Senfölen (Glucosinolaten). Diese gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, in Versuchen wirken sie antibakteriell und entzündungshemmend.

Rucola schmeckt pur als Salat mit etwas Olivenöl und Balsamicoessig. Ganz oder zerkleinert bringt Rucola Würze in Blatt- oder gemischten Salat, in Nudel- und Reisgerichte und auch in Suppen. Einfach und schnell zuzubereiten sind beispielsweise Nudeln wie Penne mit Rucola, griechischem Feta oder Pecorino-Käse und Pinienkernen. Aus Rucola, Olivenöl, Nüssen, Parmesankäse und Knoblauch kann man ein schmackhaftes Rucola-Pesto herstellen. Auch auf einer Pizza Margherita machen sich frische Rucolablätter gut.

Rucolablätter welken schnell und sollten daher nach dem Einkauf rasch verarbeitet werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt, können sie zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wichtig ist gründliches Waschen vor der Zubereitung.

Rucola gehört zu den nitratspeichernden Gemüsearten und weist zum Teil hohe Nitratgehalte auf. Daher ist es empfehlenswert, Rucola nicht in rauen Mengen zu verzehren und mit nitratarmem Gemüse (wie z.B. Karotten oder Tomaten) zu kombinieren. Rucola aus Freilandanbau enthält dank der Sonneneinstrahlung weniger Nitrat als jene aus dem Glashaus oder aus Folienkultur. Wer Rucola im eigenen Garten anbaut, sollte die Blätter bevorzugt am Nachmittag oder Abend ernten.