

**Ruccola leicht und lecker** Tipps von Dagmar Hase  
Montag, 21. Juli 2008, 9:45 Uhr

Sommerzeit ist Salatzeit – an schönen, warmen Tagen gibt es doch nix Besseres als so eine knackige Mischung aus allerlei Grünzeug. Das passt nicht nur zum Grillfleisch, sondern ergibt sogar ordentlich angereichert eine eigene sättigende Mahlzeit. Neben dem üblichen Kopf- oder Eisbergsalat hat sich inzwischen bei uns allerlei anderes Blattgrün etabliert, zum Beispiel auch die Rauke, der Rucola. Mit seinem fast scharfen, leicht nussigem Geschmack hat er sich einen Liebhaberkreis erobert. Nicht zu unrecht, denn erstens ist er leicht im Garten zu ziehen, und zweitens steckt in den schmalen, je nach Sorte mehr oder weniger gezackten Blättern ein kleiner Energie-Cocktail.

### **Gefährliches Nitrit? - Eine Frage der Menge**

"Die gute Eigenschaft des Rucolas ist, dass er wie alle anderen Salate auch wenig Kalorien hat. Man kann ihn mit vielen verschiedenen Dressings verspeisen, und er hat wie andere dunkle Blattsalate auch viel Kalzium, Kalium, Vitamin C, Betacarotin, Zink." Wenn die Frankfurter Ernährungsberaterin Miriam Eisenhauer von den guten Eigenschaften spricht, weiß sie natürlich auch um diejenigen, die den Rucola immer mal wieder in Verruf bringen, weil in Rucola sehr viel Nitrat enthalten ist. Wobei Nitrat im Grunde kein giftiger Stoff ist, wenn man ihn in normalen Mengen zu sich nimmt. "Nur aus Nitrat kann sich Nitrit bilden, und Nitrit nimmt in unseren Blutkörperchen den Sauerstoff." Auch keine Gefahr bei den Mengen, in denen wir Rucola verspeisen. Aber: "Was ein Problem ist, ist: wenn das Nitrit sich noch weiter umwandelt, können sich diese Nitrosamine bilden, und die Nitrosamine sind krebserregend." Das passiert zum Beispiel durch Erhitzen. Dagegen hat der Rucola allerdings seine eigenen Waffen, denn unter anderem wirken sein Vitamin C und sein Betacarotin der Krebsbildung entgegen. Und, wie gesagt, es ist alles ein Frage der Menge – wer partout jeden Tag seine Dosis Rauke braucht, kann immer mal ein paar Blättchen unter eine Rohkostmischung geben.

### **Aus dem eigenen Garten**

Ganz leicht haben es da alle, die ein Gartenbeet für ihren Lieblingssalat reservieren. Die Wilde Rauke "*Rucola selvatica*" – das ist die mit den gezackten Blättern – beschert einmal ausgesät ununterbrochen würzige Blätter.

"Nach vier Wochen," so die Frankfurter Gärtnerin und Samenhändlerin Inge Herzing, "kann man das erste Mal ernten. Je mehr man erntet, umso besser wächst er. Dann wird er üppig, bleibt das ganze Jahr stehen, und im nächsten Jahr kommt er wieder, und wird immer größer. Dabei die Blätter seitlich rausschneiden, so dass er breit werden kann."

Schon eine Woche nach dem Schnitt gibt es wieder neue Blätter. Blütenansätze sollten entfernt werden, dann entwickelt sich mehr Grün. Diese mehrjährige Wilde Rauke kann das ganze Jahr über ausgesät werden.

Anders die einjährige Salatrauke *Rucola cultiva*, deren kräftig wachsende Blätter weniger gezackt sind und milder schmecken.

Wer es eilig hat, zieht auf der Fensterbank vor; ab April aber kann die Rauke auch direkt im Beet ausgesät werden. Dort sollte sie nicht den ganzen Tag pralle Sonne abbekommen, bei zuwenig Sonne wiederum bildet sich mehr Nitrat, Halbschatten ist also am besten. Und extra Dünger oder nährstoffreiche Erde braucht die nitrathaltige

Salatpflanze natürlich auch nicht. Inge Herzing rät: "Man sollte, wenn man sie aussät, eine Kräuternerde nehmen, oder die Erde im Garten zumindest abdecken mit einer Kräuternerde, weil die keine Nährstoffe hat. Das braucht nämlich der Samen nicht, sonst geht er kaputt, der erstickt dann in der Erde."

### **Aus dem Laden auf den Teller**

Wer sich die Rauke kaufen muss, dem empfiehlt die Frankfurter Ernährungsberaterin Miriam Eisenhauer den Gang zum Bioladen; die Blattsalate speichern wegen ihrer großen Oberflächen gerne viel der ansonsten ausgebrachten Pestizide. In jedem Fall sollte Rucola wie jeder andere Salat ordentlich gewaschen auf den Teller kommen. Samenhändlerin Inge Herzing mischt ihn am liebsten als Würze unter den Kartoffelsalat, Miriam Eisenhauer empfiehlt neben Zutaten wie Olivenöl und Zitronensaft noch zusätzlich Eiweißspender: "Das könnte zum Einen ein schöner Mozzarella-Käse sein, oder ein Parmesankäse, oder wenn man das nicht mag, kann man sich auch Nüsse drüber machen, Sonnenblumenkerne ein bisschen anrösten und darüber geben, oder Pinienkerne. Das ist dann ein abgerundetes, vollwertiges und tolles Essen und sättigt auch."

Zitat aus: [http://www.hr-online.de/website/radio/hr4/index.jsp?rubrik=6644&key=standard\\_document\\_34746638#titel2](http://www.hr-online.de/website/radio/hr4/index.jsp?rubrik=6644&key=standard_document_34746638#titel2)