

Salatrauke (*Eruca sativa*)

Allgemeines

Die Salatrauke (auch als Rucola bekannt) gilt als eine der neu entdeckten alten Kulturpflanzen. Sie wurde bereits in der Antike in Italien als Salatpflanze genutzt. Seit dem Mittelalter wurde sie auch in Deutschland angebaut und geriet anschließend in Vergessenheit.

Anbau

Es sollte darauf geachtet werden, dass auf der Anbaufläche in den Jahren zuvor keine anderen Kreuzblütler (= Pflanzen mit 4 Blütenblättern, wie z.B.

Kohl, Rettich, Senf) angebaut wurden. Die Salatrauke ist zweijährig und kann aufgrund ihrer kurzen Kulturzeit (etwa 40 Tage) bis in den Hochsommer hinein gesät werden, wenn nur die Blätter genutzt werden sollen. Für den Samenanbau, sollte sie im Frühjahr, ab März ausgesät werden. Günstig ist eine Aussaat in Reihen mit einem Abstand von 25 cm zwischen den Reihen und 3 cm innerhalb der Reihe und einer Saattiefe von 0,5 – 1,5 cm. Salatrauke gedeiht auch in Töpfen auf Balkon oder Terrasse. Möchte man die Samen gewinnen sollte man die Schoten kurz vor der Vollreife ernten, da diese sich recht frühzeitig öffnen. Die Blätter der Pflanze sollten geerntet werden, bevor der Stängel austreibt.



Bildquelle: Leo Michels

Nutzung

Salatrauke schmeckt sehr intensiv und kann grünen Salaten als Gewürz beigefügt werden. Sie kann auch kurz gekocht und als Gemüse verzehrt werden. Beim Kochen verliert die Rauke sehr rasch ihre Schärfe. Die Samen sind wie Senf nutzbar.