



Gemüse**Liebe**



RUCOLA

ALLGEMEIN

Es gibt zwei Arten Rucola: Schmalblättrige Doppelsame und die Rauke, beide gehören zu der Familie der Brassicaceen. Wie der Feldsalat und der Winterportulak, zählt der Rukola zu den sogenannten Wintersalaten, die bei besonders niedrigen Temperaturen gut zu kultivieren sind.



LAGERUNG

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich der Rucola in einem feuchten Tuch eingeschlagen bis zu 5 Tage.



INHALTSSTOFFE

Senföle und Carotinoide sind die bestimmenden Nährstoffe im Rucolasalat, die auch für den an Kresse oder milde Radieschen erinnernden, leicht scharfen Geschmack verantwortlich sind. Ansonsten enthält Rucola viel Vitamin A und Beta-Carotin.

