

# RUCOLA



## 💡 Schon gewusst?

Rucola ist die italienische Bezeichnung für die echte Salatrauke oder Senfrauke. In Deutschland und Österreich wurde die Salatrauke lange Zeit als Unkraut verschmäht. Erst als die italienische Küche immer beliebter wurde, hat sich die Rauke unter dem Namen Rucola wieder bei uns verbreitet.

### Durst



mittel

### Licht



(Halb-)Schatten

### Höhe



niedrig

### Säen

0,5-1 cm

tief

### Platzbedarf

20

pro Pflanzbox

### Reifezeit

4-6

Wochen

## Aussaat



Rucola kannst du **ab März bis September als Direktsaat** in dein Beet säen. Es sollte jedoch nicht mehr zu kalt sein. Für eine optimale Keimung sollte der Boden mindestens 10 °C warm sein. Ausgesät werden die Samen 0,5-1 cm tief. **Nach der Aussaat schließt du die Mulde, klopfst die Erde leicht an und gießt gründlich.**

## Pflege



Rucola benötigt vor allem **ausreichend Wasser**, da die Blätter bei anhaltender Trockenheit rasch zu scharf werden.

Wenn du die Samen sehr dicht ausgesät hast, solltest du die Keimlinge auf etwa 2 - 3 cm Abstand vereinzeln und vor allem den starken Keimlingen den Vortritt lassen.

## Innere & Äußere Werte



**Bereite die frisch geernteten Rucola-Blätter gleich zu.** Als frische Zutat kannst du sie für deinen Salat und Pizza verwenden oder zu Pesto verarbeiten.

Als **Powerfood** gibt Rucola auch Smoothies den Extra-Kick Vitamine und Mineralstoffe: Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Calcium. Wegen des hohen Jodgehaltes sollte er von Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen nur in Maßen verzehrt werden.

## Krankheiten & Schädlinge



Wichtigster Schädling ist der Erdfloh, der kleine runde Löcher in die Blätter frisst. Ein leichter Befall ist nicht schlimm. Die Blätter sehen zwar nicht mehr so schön aus, sind dennoch genießbar. Sollte der Befall überhand nehmen, kann **regelmäßiges Hacken und Wässern dagegen helfen.**

## Ernte



Bei einer Temperatur um 20 °C ist **3 - 6 Wochen nach der Aussaat die erste Ernte** möglich. Wenn die Blätter etwa 10 cm lang sind, schneidest du die Blätter bodennah ab.

**Achte darauf, dass du die Blätter erntest, bevor sich die Blütenstiele bilden.** Die Blätter haben zu dem Zeitpunkt eine angenehme und nicht zu starke Schärfe. Mit zunehmendem Alter werden die Blätter derb, verlieren ihre Zartheit und werden unangenehm scharf.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
Aussaat Freiland			🌱										
Ernte					🍃								