

Ressort: Gesundheit

## RUCOLA, EIN ITALIENER WIRD ZUR ECHTEN “BERLINER PFLANZE“

### Rucola, die wilde Rauke ein Portrait

Berlin, 30.08.2016, 15:35 Uhr

**GDN** - Diese wunderbare und seit den 80er Jahren auch in Deutschland wieder entdeckte Salatpflanze wächst normalerweise nur in warmen Gefilden. Sie ist in Afrika, Italien, Frankreich, Süddeutschland beheimatet. Diesen Sommer wurde sie in Berlin entdeckt. Einmal ein Blick gefunden, sieht man sie überall.

#### Geschichte

Rucola ist eine Pflanze des Altertums und wurde bereits im alten Rom gegessen, soll belebend gewesen sein und der Steigerung der Lipido gedient haben. Bei den alten Germanen galt diese als Potenzfördernd. Im Mittelalter kam diese Pflanze in die Mitte Europas. In dieser Zeit galt diese als Verdauungsfördernd und diente der Entwässerung. In der Volksheilkunde wurde die Wegrauke auch Sängerkraut genannt, da sie Anwendung bei Stimmband- und Kehlkopfentzündungen fand.

Drei Arten sind bekannt. Die Senf Garten Rauke, diese wird sowohl für Salat als auch zur Ölgewinnung aus dem Samen genutzt.

Die Mauer Senf Rauke hat ihre Blätter rosettenartig am Boden und ist hauptsächlich in Südeuropa und Afrika beheimatet.

Hier in Deutschland wächst die Wild Rauke oder auch Stinkkrauke genannt. Diese hat schmale Blätter und wurde 1768 entdeckt

#### Wild Rauke

Diese ist auch als Würzrauke bekannt. sie ist feinblättrig und die Blattform ist stark gezahnt. Aus den gelben Blüten entstehen lange dünne Schoten, die die kleinen runden Samen enthalten

Der pfeffrige, würzige, scharfe Geschmack kommt von der Pflanzenfamilie der Kreuzblütler also sehr nahe Verwandt mit dem Kohlgewächse. und den höheren Anteil an Senfölen (Glukosinolate) .

#### Inhaltstoffe:

sekundäre Pflanzenstoffe : Carotinoide diese können im Körper in Vitamin A umgewandelt werden , kann das Risiko von Herz Kreislauf -Erkrankungen senken,

Phytosterine ähneln dem Cholesterin, kommt in Ölen vor und senkt den Cholesterin.

Glukosinolate sind für den Geruch vom Kohl und Senf verantwortlich, wirken krebshemmend und gegen Bakterien.

Polyphenole sind im Schalenbereich von Obst und Getreide wirken krebs- und entzündungshemmend

ca. je 100 g enthalten:

Eisen 1,5 mg, Kalzium 160 mg, Kalium 369 mg, Magnesium 13 mg, Kohlenhydrate 2,0 g , Proteine 2,6 g, Fett 0,7 g , Vitamin A 233 mcg, Vitamin B1 0,04 mg, Vitamin B2 0,09 mg, Vitamin B6 0,07 mg, Vitamin C 35 mg, Vitamin E 0,6 mg

Rucola speichert Nitrate. Diese kommen aus dem Boden können aber auch durch Düngemittel hinein kommen. Diese können im Körper in Nitrosamine umgewandelt werden, sind sehr giftig und krebserregend. Dies ist auch in z.B. Spinat, diverse Kohlarten, Rote Rüben, Fleisch enthalten, Daher darf Rucola, genau wie die anderen nicht lange aufbewahrt oder aufgewärmt werden. Wird Rucola in normalen Mengen verspeist, ist es unbedenklich da das Vitamin C die Umwandlung hemmt.

#### Verwendung:

Blätter: Ernte Juni bis zum September. Gewürz, Zugabe zu Pesto, kann sowohl roh als Salat oder auch gedünstet verspeist werden. Beim erwärmen verliert dieser nur an Schärfe und Geschmack. Herstellung von Tee, zum Gurgeln, Aufgüssen und Hustensaft

Teezubereitung: 2 Teelöffel Blätter in einer kleinen Tasse heiß aufgießen, 15 min ziehen lassen, abseihen. Es darf höchstens 4 Tassen am Tag getrunken werden. Bei Überdosierung kann es zu Herzrhythmus - Störungen kommen, daher mit dem Arzt abklären. Für Kinder ist die Behandlung nicht geeignet.

Die Blüte kann mit gegessen werden dient als Dekoration. Die Rauke blüht ab Juli und da die Pflanze sehr viel Kraft verwendet für die Blüte ist es besser diese vor der Blütezeit zu ernten.

Samen können wie Senfsamen zum Würzen verwendet werden

Rukola sollte frisch verbraucht werden. Es sollten keine welken oder braunen Blätter verwendet werden. Er kann sich eingewickelt kühl in einem feuchten Tuch ca. 2 Tage halten.

#### Einsatz als Heilpflanze

Heute hat sie ihre Bedeutung als Heilpflanze verloren, wird aber in der Homöopathie eingesetzt,

Einsatzgebiete:

Bronchitis

Verstopfungen

Husten

Entzündung der Stimmbänder und Kehlkopf

Herzschwäche

Wirkung:

belebend

blutstillend

harntreibend

schleimlösend

Hinweis:

Es gab vor einigen Jahren Entdeckungen, dass zwischen den Raukeblättern Stiele vom Greiskraut enthalten sein soll. Die Inhaltsstoffe Senecionin und Riddelin, des Greiskrautes, bewirken Leberschäden und sind krebserregend. Die Bewertung des BFR entnehmen Sie bitte hier: [http://www.bfr.bund.de/cm/343/salatmischung\\_mit\\_pyrrolizidinalkaloid\\_haltigem\\_geiskraut\\_verunreinigt.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/salatmischung_mit_pyrrolizidinalkaloid_haltigem_geiskraut_verunreinigt.pdf)

Kreuz- bzw. Greiskraut ist zwar den Raukeblättern ähnlich und kann zu Verwechslungen führen. Eine Gefahr besteht nicht, da seit dem schärfer kontrolliert wird und das giftige Kraut extrem unangenehm schmeckt.

Beim Sammeln in der freien Natur kann es kaum zu Verwechslungen kommen da allein schon die Blüten sehr unterschiedlich aussehen die Blätter des Kreuz- und Greiskrautes nicht gezahnt sind und kleine klebrige Härchen haben. Die Blüten sind ebenfalls klebrig. Die Rauke erkennt man auch an den sehr würzig Geruch und Geschmack. Wer sich unsicher ist, empfehle ich nachfolgendes.

#### Rauke im Blumentopf auf dem Balkon

Es ist ja immer beliebter geworden, den Balkon für die Bepflanzung von Pflanzen zu nutzen, die jeder mal so zwischen durch naschen kann. Wie z.B diverse Kräuter, Tomaten und auch die wilde Rauke. Am besten die Samen auf der Fensterbank bei einer Temperatur zwischen 10 Grad und 16 Grad säen oder im Freien ab März. Die Keimzeit beträgt so ca. 6-10 Tage. Die Pflänzchen dann in einem humos, lockeren Boden pflanzen und an einem sonnigen Platz stellen. Es kann das ganze Jahr dann geerntet werden. Die Blätter wachsen immer wieder nach. Rauke ist sehr pflegeleicht und braucht auch nicht gedüngt zu werden. Im Gegenteil könnte das sogar der Pflanze schaden.

#### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-77278/rucola-ein-italiener-wird-zur-echten-berliner-pflanze.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Roswitha Rosa Selle

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Roswitha Rosa Selle

**Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.

3651 Lindell Road, Suite D168

Las Vegas, NV 89103, USA

(702) 943.0321 Local

(702) 943.0233 Facsimile

[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)

[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)

[www.gna24.com](http://www.gna24.com)