



Salatrauke / Rucola

Alte Salatpflanze mit kräftigem, kresse-nussartigem Geschmack. Reich an Vitaminen und Senfölen. Die Blätter werden geschnitten oder von den Stängeln gepflückt. Man mischt sie unter andere Salate oder verwendet sie als Würzkraut in Topfen oder auf Butterbrot. Auch gegart als Spinat oder in Mischgemüsen findet die Rauke Verwendung. Der etwas strenge Geschmack kann durch Sahne oder Joghurt gemildert werden. Die Blüten sind ebenfalls essbar, die Samen eignen sich gut als Keimsaat.

Im Sommer gut feucht halten. Rucola wird so gut wie nie von Krankheiten oder Schädlingen befallen, einzig Erdflöhe können im Sommer die Blätter schädigen. Regelmäßiges Überbrausen mit abgestandenem Wasser sollte Abhilfe schaffen.

Aussaat: März – August, auch in Balkonkästen

Abstände: breitwürfig oder in Reihen

Saatgutbedarf: 75g/a

Saattiefe: 1 cm

Ernte: