Rauke

eruca sativa

Garten-Senfrauke, Ölrauke, Rucola, Arugula, Ruke

Kategorie

Kräuter, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung


eruca sativa

Die Garten-Senfrauke (Eruca vesicaria subsp. sativa), genannt auch Ölrauke, ist eine Unterart der Senfrauke (Eruca vesicaria), einer Pflanzenart in der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Sie wird unter der Bezeichnung Rucola zum Verzehr in Salaten verwendet.Die Garten-Senfrauke wächst als einjährige (bis zweijährige) krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 15 bis 50 Zentimetern. Der aufrechte Stängel ist meist verzweigt, kantig gestreift und zumindest im unteren Teil rauflaumig, seltener auch nur sehr wenig behaart.Die Blüten stehen am Ende des Stängels und ggf. der Seitenzweige in einer lockeren, nicht allzu reichblütigen traubigen Blütenstand. Die Blütenstiele sind 3 bis 8 Millimeter lang und damit deutlich kürzer als der Blütenkelch.Die Blütezeit reicht vom Mai bis in den Spätsommer.

Nährwerte von Rauke pro 100 g

Kalorien	25
Eiweiß	2,6 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	3,6 g
Ballaststoffe	590 mg

Herkunft

Die Garten-Senfrauke (Eruca vesicaria ssp. sativa, früher auch Eruca sativa) stammt aus dem Mittelmeerraum. In Mitteleuropa wird sie vereinzelt in Privatgärten und in kleinerem Umfang auch im Erwerbsgartenbau als Kulturpflanze angebaut. Von dort ist sie selten verwildert und dann an ruderalen Standorten (Ödland, Wegränder, Schuttplätze etc.) anzutreffen. Gelegentlich gelangt sie auch als Verunreinigung in Saatgut unbeabsichtigt auf Äcker. Sie bevorzugt nährstoffreichen Sand- oder Lehmboden. In Mitteleuropa gedeiht sie bisher als Wildpflanze nur unbeständig.

Aroma

Die Blätter der eruca sativa zum Verzehr geeignet. Im Gegensatz zur Wilden Rauke schmecken ihre Blätter deutlich nussiger und milder. Erst die älteren Blätter werden typisch scharf und leicht bitter.

Verwendung

In Deutschland erfreut sich das frühere Unkraut immer größerer Beliebtheit, und man verwendet es in Salaten und in Pesto als Ersatz für Basilikum, zur Dekoration oder heiß in Pizzen und Aufläufen, Risotto oder Eintöpfen. Dafür erntet man die jungen Grundblätter, bevor die Pflanzen

© 2026 coquina.de

die blühenden Stiele ausbilden.
Auch die Blüten und Blütenknospen sowie die Stiele und Samen der Wilden Rauke sind essbar und können zum Verfeinern genutzt werden.
Seit der Römerzeit wird in Italien Salaten roher Rucola zugesetzt. Es wird oft am Ende oder kurz nach dem Backen als Beilage zu einer Pizza hinzugefügt. In Apulien, in Süditalien, wird Rucola zu dem Nudelgericht »cavatiéddi« gekocht, »bei dem große Mengen grob gehackter Rucola zu Nudeln gegeben werden, die mit einer hausgemachten reduzierten Tomatensauce und Pecorino gewürzt sind«, sowie in In vielen Rezepten wird es gehackt und zu Soßen und gekochten Gerichten oder in einer Soße (hergestellt durch Anbraten in Olivenöl mit Knoblauch) hinzugefügt. Es wird auch als Gewürz für Aufschnitt und Fisch verwendet. In ganz Italien wird es als Salat mit Tomaten und entweder mit Burrata, Bocconcini, Büffel und Mozzarella verwendet. In Rom wird »Rucola« in »Straccetti« verwendet, einem Gericht aus dünnen Rindfleischscheiben mit rohem Rucola und Parmesankäse.
Auch in der Türkei wird die Pflanze roh als Beilage oder Salat zu Fisch gegessen oder mit einer Soße aus nativem Olivenöl extra und Zitronensaft serviert.
In Slowenien wird Rucola oft mit Salzkartoffeln kombiniert oder in einer Suppe verwendet.
In Westasien, Pakistan und Nordindien werden » Eruca «-Samen gepresst, um Taramira-Öl herzustellen, das zum Einlegen und (nach dem Altern, um die Schärfe zu entfernen) als Salat- oder Speiseöl verwendet wird.

Einkauf / Aufbewahrung

Rucola wird mittlerweile vielerorts kommerziell angebaut und ist weltweit in Supermärkten und Bauernmärkten erhältlich.

Gesundheit

Roher Rucola besteht zu 92 % aus Wasser, 4 % Kohlenhydraten, 2,5 % Protein und enthält eine vernachlässigbare Menge Fett. Eine Referenzportion von 100 g liefert nur 105 kJ (25 kcal) Nahrungsenergie. Es ist eine reichhaltige Quelle (20 % oder mehr des Tagesbedarfs, DV) an Folsäure und Vitamin K. Rucola ist außerdem eine gute Quelle (10-19 % des Tagesbedarfs) für Vitamin A, Vitamin C und die Nahrungsmineralien Kalzium, Magnesium und Mangan.

Geschichte

Rucola wird in Italien seit der Römerzeit als essbares und beliebtes Kraut angebaut und von verschiedenen antiken römischen klassischen Autoren als Aphrodisiakum erwähnt, am berühmtesten in einem Gedicht, das lange Zeit dem berühmten römischen Dichter Virgil aus dem ersten Jahrhundert, Moretum, zugeschrieben wird. die die Zeile enthält: »et Venerem revocans eruca morantem« (»und die Rauke, die die schläfrige Venus wiederbelebt«), und in der Ars Amatoria von Ovid. Einige Autoren behaupten, dass aus diesem Grund im Mittelalter der Anbau von Rucola in Klöstern verboten war. Dennoch wurde die Pflanze in einem Erlass Karls des Großen zu den 802 für den Gartenanbau geeigneten Topfkräutern gezählt.

© 2026 coquina.de