Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rucola (Rauke)

Das wild wuchernde Kraut, das wie Löwenzahn aussieht, aber nicht so bitter schmeckt, erobert mehr und mehr auch die Speisepläne nördlich der Alpen. Die italienische Küche kennt die Öl- oder Senfrauke längst und hat das Kohlgewächs voll integriert. Wie Blumen- oder Rosenkohl handelt es sich bei der Rucola botanisch um einen Kreuzblütler, der den lateinischen Namen Eruca sativa trägt. Das Kraut enthält keine heilkräftigen Wirkstoffe, bietet aber eine einzigartige Würzmischung, von der viele schwärmen. Sie erinnert an Fleischbrühe oder Kresse und eignet sich, ganz oder kleingeschnitten, für pikante Kreationen, Vorspeisen oder den von Kennern hochgelobten Risotto mit Rucola. Die Blätter soll man ernten, bevor die Pflanze blüht – sie können roh oder wie Spinat gekocht gegessen werden.

Bild: M.-L. Kreuter: «Kräuter & Gewürze», BLV Verlag

Ursprünglich stammt Rucola aus dem Mittelmeergebiet sowie aus Vorderasien. Schon bei den Römern, im alten Ägypten sowie in der Türkei wurde sie hoch geschätzt – wohl nicht zuletzt deshalb, weil sie angeblich auch die Liebe würzte und als Aphrodisiakum sowie gegen Impotenz hoch im Kurs stand. Tabernaemontanus berichtet im 18. Jahrhundert darüber, stellt aber gleich neben die Liebeskraft den Magensaft: «Über das soll der Rauken auch die Dauung des Magens fürdern / und den Bauch erweichen».

Die Rauke ist anspruchslos, gedeiht in humusreichen, feuchten Böden auch im Halbschatten und wird das ganze Jahr über angebaut. Sie ist ein Gewinn für jede Küche, vorausgesetzt man konsumiert die zarten, radieschenähnlichen und schnell verderblichen Blätter gleich nach der Ernte. • CU

Gut zu wissen:

KURSE, SEMINARE, TAGUNGEN:

7.10. Davos: «Mit sich selbst Freundschaft schliessen», Vortrag von Monika Scheuzger, gleicher Vortrag
am 24.10. in Schaffhausen,
am 31.10. in Hasle-Rüegsau,
am 7.11. in Wangen a.A.,
am 13.11. in Filisur,
am 26.11. in Luzern,
Info: M. Scheuzger, Tel. CH 041/6607582

9.10. Bern: «Wechseljahre – Wegweiser in eine neue Lebensphase», Vortrag von Monika Scheuzger, gleicher Vortrag
am 28.10. in Winterthur,
Info: M. Scheuzger, Tel. CH 041/6607582

11. – 13.10. München:
6. Ausstellung «Natur und Gesundheit»,
Info: Gunther Anhalt, Am Fliess 10, D 50189 Elsdorf, Tel. D 02274/3743

18. – 19.10. Solothurn:
3. Eidgen. Gesundheitstage GHT '96,
Info: NVS-Schule AG, Hr. S. Schaub, Tel. CH 01/463 19 14

24.10. (+ 25. – 27.10.) Winterthur:
Tibetische Medizin, Vortrag mit Dr. L. Shresta,
Info: E. Güntert, Tel. CH 052/222 24 15

26.10. Bürgenstock: Rückenprobleme – Bedeutung und Selbstheilung,
Info: Integra, Tel. CH 041/210 30 09

26.10. – 1.11. Baden-Baden:
Medizinische Woche Baden-Baden 1996, Leitthema: Qualitätssicherung in der Erfahrungsheilkunde, *Info: Prof. Dr. W. Becker, Köln, Tel. D 0221/9355055*

9./10.11. Luzern:
Ernährung für Körper, Seele und Geist,
Info: R. Weibel, Tel. CH 022/753 19 05

Saison für Pilze

Schopftintling (essbar)