

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 4

Artikel: Wie der wilde Grüne zum Modekraut wurde
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723783>

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: 02.05.2026

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

Wie der wilde Grüne zum Modekraut wurde

Es war einmal ein wildes Kraut am Mittelmeer. Seine Blätter ähneln etwas jenen des Löwenzahns, sie schmecken nussig-pfefferig mit einer kecken, bitteren Note.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Rucola hat ein frisch-explosives Aroma. Vielleicht der Grund, weshalb die Franzosen das würzige Gewächs *Roquette* nennen – und es in angelsächsischen Ländern manchmal auch als «Rocket salad» auf der Speisekarte steht. Raketenmässig aufmunternd!

Die guten alten Römer, die nicht eben als eingefleischte Vegetarier in die Geschichte eingingen, schätzten dieses Grünzeug sehr, vor allem seiner heilenden und aphrodisischen Kräfte wegen. Sie nannten es «eruca», eine Ableitung von «ruca», zu Deutsch die Raupe. Und sie hegten und pflegten es, liessen es systematisch anbauen und genossen es am liebsten roh im Salat.

Das Römische Reich verging, aus *Eruca* wurde *Rucola*. Das pfefferige Gewächs überstand das Mittelalter, liess sich von Aufklärung und Revolution nicht ins Bockshorn jagen, und noch Ende des 19. Jahrhunderts lobte ein Arzt die Fähigkeit der Rauke, wie sie auf gut Deutsch heisst, «das Blut in Wallung zu bringen».

Aber dann gings bergab. Das Pflänzchen verwilderte, verarmte, verbitterte. Wurde bestenfalls noch als gesundes Grünfutter der einfachen Leute in Schrebergärten angebaut und verdarb manchem Kind die ohnehin nicht sehr grosse Lust am Salat.

Und dann kam die einstige Wildpflanze Rauke langsam, aber sicher zu neuen Ehren. Dank der mediterranen Küche hat sich *Rucola* hierzulande zum Trendkraut gemausert. Es begann, wie so oft, in den Gourmetrestaurants, dann kam das würzige Grün auf die Märkte und in die Delikatessläden, landete bei den Grossverteilern und hat sich jetzt restlos etabliert. Das munter-aromatische Pflänzchen gibt ausserdem wenig Arbeit. Waschen, servieren. Dennoch: Wer es etwas gepflegter mag, soll *Rucola* doch bitte rüsten und die manchmal unerträglich langen Stiele abschneiden, bevor diese sich ums Halszäpfchen winden.



Frühlingspasta

Hauptspeise für 2 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten

25 g geschälte Mandeln
 50 g Parmesan
 50 g Rucola
 1 Knoblauchzehe
 ½ Bio-Zitrone
 ½ dl Olivenöl
 ¼ TL Salz, wenig Pfeffer
 200 g Vollkornspaghetti
 Salzwasser, siedend

Zubereitung

- Mandeln bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, etwas abkühlen.
- ¾ des Parmesans in kleine Stücke schneiden, Rucola und Knoblauch grob hacken. Alles in einen kleinen Messbecher geben. Zitronenschale dazureiben, Öl und Mandeln begeben, pürieren, Pesto würzen.
- Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, 3 EL Kochflüssigkeit mit dem Pesto verrühren, Spaghetti abtropfen lassen.
- Spaghetti mit dem Pesto mischen, anrichten, restlichen Parmesan grob darüberreiben.

Tipp: statt Knoblauch ca. 30 g Bärlauch und nur 40 g Rucola verwenden.

Energiewert /Person:

ca. 3099kJ/741 kcal
 Fett 41 g, Eiweiss 25,5 g, Kohlenhydrate 68 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Was Rucola bewirkt

Allergien

Nahrungsmittelallergien auf Rucola sind nicht bekannt. Lediglich eine – allerdings wissenschaftlich nicht gesicherte – Kontaktdermatitis ist beschrieben.

Cholesterin

Die in diesem Salat enthaltenen Bitterstoffe senken den Cholesterin-Spiegel, weil sie Galle und Bauchspeicheldrüse zur Sekretproduktion anregen. Auf diese Weise wird Cholesterin verbraucht. Gut zu wissen: Täglich 200 Gramm Rauke sollen den Wert des unerwünschten LDL-Cholesterins um bis zu 10 Prozent senken. Einen ähnlichen Effekt haben übrigens Löwenzahn, Broccoli, Artischocken und Endiviansalat.

Diabetes

Blattsalate stellen für zuckerkranken Menschen kein Problem dar. Lediglich bei der Salatsauce beziehungsweise deren Zutaten gilt es aufzupassen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In den Blättern finden sich viele wertvolle Inhaltsstoffe, jedoch fast kein Fett. Damit ist Rucola – wie jeder andere Blattsalat auch – ein geeignetes Lebensmittel für die schlanke Linie und damit auch gut für das Herz-Kreislauf-System.

Übergewicht

In Rucola stecken viel Kalzium, Eisen und Kalium, ausserdem Vitamin A, Vitamin C und Folsäure. Insgesamt wirkt er zwar appetitanregend, enthält jedoch nur bescheidene 36 Kalorien pro 100 Gramm.

Verdauung

Geschmacksbestimmend sind die in Rucola enthaltenen sogenannten Senfölglykoside sowie Bitterstoffe. Diese sind auch in der Heilkunde von Bedeutung, denn sie besitzen verdauungsfördernde und harntreibende Eigenschaften. Ausserdem sollen die scharf schmeckenden Inhaltsstoffe antibiotisch wirken, also vor einer Infektion schützen. Wegen des hohen Jodgehalts hat er zudem eine positive Wirkung bei Schilddrüsenproblemen.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
 Ernährungswissenschaftlerin, Zürich