

28.03.2024



... dass manches Unkraut gut essbar ist?

Häufig lästig, manchmal lecker: Unkraut ist keineswegs immer unnützlich. Da es Futter für Insekten, Mäuse und Vögel liefert und somit ein nützlicher Helfer ist, wird es im Bio-Anbau wertschätzend als „Beikraut“ bezeichnet. Einige dieser Pflanzen sind auch auf unseren Tellern gern gesehen. Zum „Ehrentag des Unkrauts“ am 28. März empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW zum Beispiel Rucola – auch Rauke genannt – als Vertreter der vielen kultivierten „Unkräuter“. Rucola, eine Pflanze, die heute aus der Küche kaum mehr wegzudenken ist, sorgt in so manchen Gärten für Unmut und kann von wachsamen Augen auch am Wegesrand entdeckt werden. Sie kommt sowohl als Wildwuchs als auch als Kulturpflanze vor. Der beliebte, leicht scharfe Geschmack, der Rucola auszeichnet, ist auf die enthaltenen Senföle zurückzuführen. Daneben enthält Rucola auch viele Carotinoide, Folsäure, Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium und ist damit eine wertvolle Zutat auf einem ausgewogenen Speiseplan.

Den Rucola-Salat am Wegesrand pflücken sollte man aber trotzdem nicht, zu hoch ist die Gefahr der Verwechslung mit ungenießbaren Pflanzen wie dem giftigen Kreuzkraut. Auch sollte Rucola möglichst frisch verwendet und nur ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, denn die Pflanze welkt sehr schnell. In ein feuchtes Küchentuch geschlagen bleibt der Rucola bis zu drei Tage frisch.

Für weitere Informationen

Pressestelle der Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw

Pressestelle

*Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.*

*Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf*

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

wussten sie schon ... wussten sie schon ...