


 About © : Contact SAFLAX - - <http://www.saflax.de/copyright>

 About © : Contact SAFLAX - -  
<http://www.saflax.de/copyright>

 About © : Contact SAFLAX - -  
<http://www.saflax.de/copyright>

18732

BIO - Wilder Ruccola

## BIO - Wilder Ruccola

 © [www.saflax.de](http://www.saflax.de)

### Diplotaxis tenuifolia

Die Blätter des Wilden Ruccola sind etwas kleiner mit einem noch intensiveren Geschmack, Wie der Kulturruccola zeigen sie tief geschnittene Blätter. Rucola ist erntereif, wenn die Blätter etwa zehn bis 15 Zentimeter lang sind. Schneiden Sie die Blätter etwa drei Zentimeter über der Erde ab und bereiten Sie sie möglichst gleich frisch zu. Entfernen Sie immer die Blattstiele, denn Ruccola neigt dazu, in

**Naturstandort:** Rucola stammt aus dem Mittelmeerraum und dem Vorderen Orient, ist aber schon seit langer Zeit auch bei uns heimisch.

**Anzucht:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachtfröste mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzabstand von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelansatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Auspflanzung mit Kompost.

**Standort:** Als Starkzehrer gedeiht die Pflanze am besten auf tiefgründigen, nährstoffreichen Böden mit einem guten Wasserspeichervermögen an einem sonnigen Platz im Gemüsebeet.

**Pflege:** Die Pflanze benötigt regelmäßig Wasser und Nährstoffe. Wässern Sie großzügig, vor allem an heißen Tagen, aber vermeiden Sie Staunässe. Regelmäßiges Entfernen von Unkraut und Auflockern des umliegenden Erdreichs danken die Pflanzen mit einem höheren Ertrag und Aroma. Versorgen Sie die Pflanzen nach der Auspflanzung und bis circa zwei bis drei Wochen vor der Ernte regelmäßig mit BIO-Gemüsedünger.

**Im Winter:** Wilder Ruccola ist mehrjährig und winterhart.