Superfood Rucola

Als Rucola (auch Rukola, Rauke, Arugula) werden verschiedene Pflanzenarten aus der Familie der Kreuzblütengewächse gehandelt. Rucola wird hauptsächlich als Salatpflanze angebaut.

Das Superfood hat einen hohen Anteil an Senfölen (Glucosinolaten). Sie sorgen nicht nur für die Schärfe des Blattgemüses, sondern sind auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem enthält Rucola Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann und was vor allem gut für den Hautaufbau und dessen Regeneration ist sowie für die Sehkraft und für das Abwehren gegen freie Radikale, welche z.B. durch UV-Strahlen, Nikotin und Medikamente entstehen.

Daneben ist in dem Superfood aber auch Vitamin C und Folsäure in nennenswerten Mengen enthalten. Vitamin C verhilft beim regelmäßigen Verzehr dabei, dass das Bindegewebe neu aufgebaut werden kann. Außerdem ist es an der Bildung von bestimmten Hormonen und Botenstoffen beteiligt und fördert die Immunabwehr. Folsäure ist mitunter bei diversen Stoffwechselprozessen beteiligt und wird für einen reibungslosen Ablauf im Körper ebenfalls benötigt.

Aber auch Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium stecken in Rucola. Die Mineralien sind vor allem wichtig, um ein starkes Herz und starke Knochen zu erhalten.

Die Blattstiele von Rucola sollten jedoch entfernt werden, da sich dort relativ viel Nitrat ansammelt, welches nicht im Übermaß konsumiert werden sollte.

Quelle: Foto: https://deutsches-obst-und-gemuese.de/rucola/