

## SAISONKALENDER



Bild: Natis/fotolia

## Rucola

**Besonders groß ist das Angebot zwischen April und November.**

### Gesundheitswert

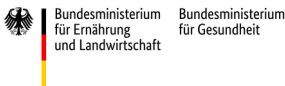
Rucola hat viele wertvolle Mineral- und Inhaltsstoffe zu bieten. Kalium beispielsweise, ist für den Wasserhaushalt des Körpers wichtig und bedeutend für die Nerven, die Muskeln und das Herz. Beta-Carotin schützt die Zellen und ist als Vorstufe von Vitamin A wichtig für die Augenfunktion. Senföle verleihen Rucola den würzig-scharfen Geschmack. Sie wirken krampf- und schleimlösend.

### Einkaufstipps

Der Rucola sollte sattgrüne und duftende Blätter besitzen. Trockene Schnittstellen, gelbe und welke Blätter deuten auf alte Ware hin.

## Richtige Lagerung

Verwenden Sie Rucola am besten möglichst frisch. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt er sich kurzfristig aufbewahren. Wickeln Sie die Blätter dazu in feuchtes Küchenpapier oder Plastikfolie.



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/rucola/>**