

Rucola

Historie

Rucola komt van oorsprong uit de gematigde streken: Zuid-Europa, West Azië en Noord Africa. De Latijnse naam luidt volledig *Eruca vesicaria ssp.sativa*. Het gaat dus om een ondersoort van *Eruca vesicaria*. De plant is beter bekend onder de Italiaanse naam 'Rucola', wat eigenlijk vrij vertaald betekent: jonge blaadjes van het mosterdkruid. Niet te verwarren met de zwarte mosterd (*Brassica nigra*) en gele mosterd (*Sinapis alba*).

De naam mosterdkruid dankt de plant aan de scherpe smaak, die enerzijds op mosterd lijkt en anderzijds ook nootachtige smaakelementen heeft.

De geschiedenis van de plant gaat terug tot in de tijd van het oude Rome . De bladeren van de Rucola vormen tot op de dag van vandaag voor de Romeinen nog steeds de basis van de zeer geliefde salade 'misticanza'.

Maar *Eruca*, of Rucola, is ook geliefd in de Engelse, Turkse en Griekse keuken en sinds enkele jaren ook in de Nederlandse.

Want ook in de groentewereld heb je modetrends. Raket, roquette, Rucola of notenkruid, allemaal benamingen voor dezelfde groente, wordt steeds meer gebruikt, vooral om salades meer smaak te geven. En het succes is zó groot dat het er naar uit ziet dat het kruid een blijver is. De moeite van het zelf kweken waard dus.

Teeltwijzen

Rucola telen duurt hooguit twee maanden. Het ligt dus voor de hand deze groente als voor- of nateelt uit te voeren. Rucola wordt in de winkels verkocht als een bladgroente, maar het is in feite een kruisbloemige (koolgewas) en dient voor de teelt dus als zodanig te worden behandeld.

Voorteelt

Zaai onder koud glas vanaf begin februari, of buiten vanaf begin maart, op een goed bewerkt bed. Na half april kunt u beter geen Rucola meer zaaien voor consumptie, omdat de plant in de zomer snel zaad gaat zetten. In de bak flink luchten en in vorstperiodes de ramen dicht laten en het gewas van extra bescherming voorzien.

Nateelt

De weersomstandigheden zijn hierbij van belang. Voor een goede teelt mag het niet te nat zijn, maar ook niet te droog. Bij langdurige droogte zonodig gieten. U kunt zaaien vanaf half augustus tot eind oktober.

U kunt breedwerpig zaaien, of in rijtjes dicht bij elkaar. Vrij dik zaaien, zodat u een groene massa krijgt. Zaai op een diepte van 0,5- 1 cm. Afstand in de rij 5 cm. Voor de afstand tussen de rijen houdt u 10 tot 15 cm aan. De kiemduur bedraagt 3-7 dagen. Het kiemvermogen van het zaad is 5 jaar. U hoeft dus niet al het zaad in een keer op te maken. Geregeld oogsten is noodzakelijk en bevordert ook de groei.

Teeltmaatregelen

Een teeltje als Rucola doet het goed op alle gronden, als er maar genoeg vocht voorhanden is. Op goed voorziene gronden is geen speciale bemesting nodig. In andere gevallen moet stikstof worden toegediend, bijvoorbeeld via jonge compost.

Oogst

Na circa acht weken is de Rucola oogstrijp. U kunt de bladeren het best gebruiken als ze nog jong en zacht zijn. Een goed moment is als de bladeren een hoogte van 8 tot 10 cm hebben bereikt. Als de planten niet worden geoogst op deze hoogte, zullen ze doorschieten en bloemen en zaad vormen. De, circa 2 cm lange op pepertjes lijkende, zaaddozen breken open zodra ze rijp zijn, waarna het zaad wordt verspreid. De bladeren kunnen na de pluk enkele dagen koel worden bewaard.

Rassen

Zoals gezegd is de Rucola een ondersoort van *Eruca Vesicaria*. Er zijn (nog) geen verschillende rassen of cultivars voor tuingebruik bekend. Rucola is een halfwinterharde eenjarige, die uiteindelijk kan doorgroeien tot een zich vertakkende plant van 60-90 cm hoog. De plant draagt rechtopstaande hauwen van tenminste 2,5 cm lang. De witte tot crèmekleurige bloemen zijn paars geaderd. De kelkbladen vallen al snel af.

Ziekten en plagen

De Rucola staat te kort in de grond om echt hinder te ondervinden van ziekten en plagen. Aardvlooien (*Phyllotreta* spp.) kunnen vooral bij schraal, koel en droog weer (de plantjes groeien dan traag) goed huishouden in het jonge groen. De kleine glanzende kevertjes vormen hoofdzakelijk in het voorjaar een (tijdelijk) probleem. De schade die ze veroorzaken hangt vooral af van de weersomstandigheden in de lente. Aardvlooien zijn 1,5 tot 3 mm grote kevertjes. Er zijn verschillende soorten die zwart, donkergroen/blauw of geelgestreept kunnen zijn. Allemaal hebben ze een metaalglans over zich. Ze danken hun naam aan het feit dat ze zo goed kunnen springen, wat ze graag demonstreren als je over de jonge plantjes strijkt.

Eind mei en in juni leggen ze eieren in de grond, waarna ze sterven. De larven gaan al vlug verpoppen, om vanaf juni een tweede generatie kevertjes te vormen. Deze overwinteren onder bladeren, afvalhopen en zo meer, of in de grond tot op 20 cm diepte.

Ze vreten ronde gaatjes in vooral de onderste blaadjes van met name jonge plantjes. Ze maken ook gangetjes in de wortels. Hun uitverkoren hapjes zijn de kruisbloemigen, vandaar ook de aantrekkingskracht van Rucola. De tweede generatie kevertjes kan het later gezaaide gewas nog belagen, maar veroorzaakt minder schade.

Teelt u onder glas, denkt u er dan aan dat u bij het water geven voorzichtig en alleen op de grond giet; dit om smeul te voorkomen.

Preventie en bestrijding

Plantjes die vlot groeien, lopen minder kans om ten prooi te vallen aan de aardvlooien en overleven bovendien de opgelopen schade met gemak; ze groeien eroverheen. Houdt u, om problemen te voorkomen, aan de aangegeven zaaitijden en bereid het zaaibed goed voor. Geef indien nodig tijdig water en houd de grond zoveel mogelijk bedekt. Een goed voorbereid zaaibed kan ook schade oplopen, maar er is meestal geen sprake van een complete beschadiging van het hele bed. Als aardvlooien zich er toch opstorten is herzaaien onvermijdelijk.

Verder kan men zeewierkalk of gesteentemeel op de plantjes stuiven. Een andere mogelijkheid is om als lokplanten radijs, tuinkers of Chinese kool tussen de rijen Rucola te zaaien. Aardvlooien hebben een goed reukvermogen en worden misleid door de andere geuren. Geplette knoflook wordt met dezelfde bedoeling aangewend.

Aardvlooien met de hand vangen is gewoonweg onmogelijk. Ze zijn te klein, moeilijk te zien en te vlug. Een erg oud middel is de lijmplank: een plank ter breedte van een groentebed die aan de onderkant met lijm is bestreken. Aan de onderkant zit een rij franjes of een zachte borstel die over de planten strijkt. Als u met zo'n aardvloplank over de groenten gaat, springen de aardvlooien omhoog en plakken ze aan de lijmrandsrand vast. Als u de behandeling voldoende vaak herhaalt, is dit een goede methode. Alleen bij zeer zware aantastingen kunt u eventueel pyrethrum gebruiken. Alleen moet u zich wel afvragen of zoveel 'geweld' wel nodig is voor een eenvoudig te telen, snelgroeiend gewasje.

Omdat Rucola een koolgewas is, kunt u het beste een ruime vruchtwisseling aanhouden. Op zware gronden kunt u voor koolgewassen een vruchtwisseling aanhouden van één op vier. Dat wil zeggen dat een bepaald gewas slechts één keer in de vier jaar op dezelfde plek wordt geteeld. Op lichtere (zand)gronden is een vruchtwisseling van één op zes beter.

Andere preventieve maatregelen zijn: de grond van tevoren bespuiten met zeer sterk verdunde thee van *Artemisia absintium*, of de bovenste aardlaag goed los en rul houden met fijne hark en begieten met eikenschorsaftreksel en pepermunthee.

De kans op succes is bij Rucola sterk afhankelijk van het weer. Nederland is eigenlijk te koud voor de teelt in de volle grond. Wie echter blijft proberen, krijgt meer ervaring en krijgt toch vaak leuke resultaten.

Culinaire toepassingen

Rucola wordt uitsluitend vers gebruikt. U kunt de blaadjes als spinazie bereiden, of ze, met mate, toevoegen aan groentesoepen. Maar het beste op haar plaats is rucola rauw verwerkt in salades. Met rucola kunt u ook een pestovariant (Italiaanse kruidensaus op basis van basilicum) bereiden voor door de pasta.

Voorjaarssalade met een Italiaans accent (4 personen)

2 grote uien, in plakken van 1 cm; 4 eetlepels olijfolie; zout en peper; 200 gr. Rucola, 1,5 eetlepel citroensap; 15 blaadjes basilicum, in stukjes gescheurd; ca. 40 gr. pittige kaas (bijv. Pecorino), in flinters geschaafd.

Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Plakken ui op een bakplaat leggen en licht bestrijken met wat olie. Bestrooien met zout en peper en ca. 8 minuten onder de grill roosteren. Halverwege keren. Rucola wassen en goed laten uitlekken. Rest van de olie, citroensap en wat zout en peper tot een dressing kloppen. Rucola over vier bordjes verdelen en besprenkelen met de dressing. Uien, basilicum en kaas erover verdelen.

Kleurige herfstsalade (4 personen)

100 gr. Veldsla; ½ krop eikebladsla; 150 gr. Rucola; 2 tomaten; 4 eetlepels walnoten; 4 eetlepels olijfolie; 1 eetlepel balsamico-azijn; 1 theelepel zachte mosterd; zeezout, versgemalen peper; 1 eetlepel verse tijm

Alle sla eventueel in stukjes scheuren, wassen en uit laten lekken. Tomaten in blokjes snijden. Walnoten op laag vuur even roosteren en dan fijnhakken. Olijfolie, azijn, mosterd, zout, peper en tijm door elkaar roeren en even laten staan. Sla en tomaat in een grote kom doen, de vinaigrette erbij gieten en met lepels alles voorzichtig mengen. Garneren met de walnoten.

Vijf dressings voor groene salade

Vijf manieren om van een simpele portie rucola iets bijzonders te maken. De basis voor elke dressing is zuivel, citrussap of een vinaigrette. Een vinaigrette is een mengsel van olie, azijn, zout en peper. Op deze basissaus kunt u ook weer variëren. Biologische walnoot-, hazelnoot- of sesamolie, en appel-, balsamico¹- of dragonazijn geven een bijzonder smaakaccent. U kunt ook kruiden of andere ingrediënten toevoegen aan een neutrale olie zoals milde olijfolie of saffloerolie. Olie en azijn laten zich het beste mengen als u de ingrediënten in een potje doet en goed schudt, of alles met een kloppertje stevig door elkaar roert.

Zwarte bessendressing

1 eetlepel zwarte bessenjam, 2 eetlepels rode wijnazijn, 6 eetlepels olie.

Walnootdressing

50 g walnoten, grof gehakt en gebakken in 6 eetlepels olie, 2 eetlepels citroensap, zout en versgemalen zwarte peper naar smaak.

Sinaasappel-mosterd dressing

2 eetlepels sinaasappelsap, 1 eetlepel (sinaasappel) honing, 1 eetlepel grove mosterd, 6 eetlepels olie.

¹ Balsamico-azijn is een bijzondere Italiaanse azijn donker van kleur en zeer aromatisch van smaak (balsamico betekent welriekend). De azijn rijpt in houten vaten 4 tot 40 jaar. De smaak en de prijs nemen met de jaren toe. Er zijn verschillende soorten biologische balsamico te koop.

Lichte komijndressing

Rasp van 1 citroen, 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels sinaasappelsap, 4 eetlepels olie, ½ eetlepel gemalen komijn, zout en versgemalen peper naar smaak.

Blauwe kaasdressing

25 gr blauwschimmelkaas, verkruimeld, 6 eetlepels crème fraîche of zure room.



Tekst: Ellen de Nood.