



EDEN-Traum mit «Superfood» Rucola

3-Gang-Menü 54.-

4-Gang-Menü 64.-

Tomaten-Büffel-Mozzarella-Salat
mit frischem Rucola

* * *

Gurken-Wasabi-Kaltschale
verfeinert mit Sauerrahm
dazu Dill und Rucola-Schaum
garniert mit Radieschen

* * *

Grillierter Lachs
an einer mit Kräuter-Frischkäse gefüllten Avocadohälfte
auf einem Beet von Rucola und Couscous
garniert mit Feigen-Chips

* * *

Vanilleglace
garniert mit warmen Beeren



Rucola – ein heimischer Superfood

Vor 25 Jahren verwendete ihn hier kaum jemand. Nachdem die italienische Küche immer beliebter wurde, lernten auch wir den Rucola schätzen. Doch schon die alten Römer liebten die dunkelgrünen Blätter und die Germanen vermuteten ein Potenzmittel. Der ursprünglich aus den Mittelmeerländern stammende Rucola wächst daher besonders gut und schön in sonniger Lage. Dort speichert er auch besonders viele gesunde Nährstoffe, die eine heilsame Wirkung auslösen können.

Rucola, auch Rauke, gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist mit Kohl verwandt. Lange Zeit hielt man Rucola für Unkraut. Die Blätter haben eine Ähnlichkeit mit den Blättern des Löwenzahns. Die enthaltenen Senföle sind für den würzigen, herben, leicht scharfen Geschmack verantwortlich. Rucola zu essen liegt im Trend. Egal ob als Salat, Pesto, auf Pizza oder in Pasta. Die pure italienische Version ist Rucola mit Olivenöl und Balsamico. Auch in Smoothies kann Rucola verwendet werden

Rucola enthält Pro-Vitamin A. Auch Vitamin C ist in grossen Mengen vorhanden. Weiterhin enthält Rucola das B-Vitamin Folsäure, reichlich Vitamin K, Kalzium, Kalium und das Spurenelement Mangan. Das Vitamin A trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei, Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und Folat hat eine Aufgabe bei der Zellteilung. Vitamin K sorgt für eine normale Blutgerinnung. Kalium ist für eine Aufrechterhaltung des Blutdrucks zuständig, Kalzium für die Erhaltung normaler Knochen und Mangan für eine normale Bindegewebsbildung.

