

# Sandsennep

*Diplotaxis tenuifolia*

Og *Rucola*, *Eruca sativa*

Rucola er et nyere bud på variation i salatskålen. Det er en 20- 60 cm høj plante med saftige, indskårne blade og blomster bærende stængler.

Der skelnes mellem den 'vilde' rucola, *Diplotaxis tenuifolia*, der har smalle fligede blade, med gule blomster

Og den 'tamme' rucola, *Eruca sativa*, der herhjemme kaldes Salatsennep, der har bredere lancetformede blade og hvide blomster

Den vilde rucola er flerårig, mens den tamme er etårig.

Vild eller tam egner rucolaen sig fortrinligt til mad, og har været brugt i maden siden romernes tid.

I middelalderen blev rucola brugt til at regulere fordøjelsen.

Den er rig på c-vitamin og jern.

Bladene kan høstes også under blomstringen, og blomsterne kan anvendes som pynt på salater og

smørrebrød evt. som erstatning for karse. Ved høst vokser nye blade frem, der derefter kan høstes igen.

Rucola sætter korsblomster ligesom sennep og raps, og blomsterne udvikler ligesom disse olieholdige frø.

Rucola stammer fra Middelhavslandene og er udbredt i Nordafrika, men træffes også i Nordamerika, hvortil den er indslæbt.

Den er nem at dyrke fra frø og holder af kalkrig formultet jord. Dyrket i køkkenhaven eller altankassen, kan den klippes som karse eller persille.

De unge blade er de bedste, mens ældre blade smager mere bittert og egner sig bedre til supper og saucer. De umodne skulper drysset på salat giver en smag, der kan minde om bacon.

Ligesom sennep, blev rucola anset for at styrke kønsdriften og blev dyrket i medicinhaverne med dette formål for øje.

Sandsennep vokser vildt flere steder i Stege.

Den 7. januar 2021