

# Schmalblättrige Doppelsame

*Diplotaxis tenuifolia* (Familie Brassicaceae – Kreuzblütler)



„Wilder Rucola“. Schmeckt viel intensiver als die Zuchtform, kann aber genauso verwendet werden. Bitterstoffe lassen sich durch wässern abmildern.



Gelbe Kreuzblüten, unverkennbare „Rucolablätter“. Reich an Vitamin A, B, C, E, K; Antioxidantien, Kalzium, Eisen, Zink.



Geriet vom Mittelalter bis in die Neuzeit in Vergessenheit und erlebt seit einiger Zeit eine Renaissance.



Durch den Gehalt an Erucasäure nicht dauerhaft in Massen verzehren.