

Veckans växt v. 7 2009

## Senapskål (*Eruca sativa* Mill.)



Om någon för 15-20 år sedan hade sagt att vi svenskar skulle komma att bli storkonsumenterna av senapskål, så hade nog många lyft på ögonbrynen. "Senapskål?", undrar du. Ja, det är faktiskt det svenska namnet på vad som i dagligt tal kallas *rucola*. I dagens grönsaksdiskar finns det ju numera ett härligt utbud av olika bladgrönsaker och inte bara isbergs- eller huvudsallat: mizuno, mâche, babyspenat, lollo rosso, frisé, romano och allt vad de heter. Idag tar vi upp rucolan eller senapskålen.



Växten har sedan urminnes tider använts i kosthållningen i länderna runt Medelhavet, där den också har sitt ursprung. Bladen är smakfullt peppriga. Arten odlas också längre bort i Mellanöstern och Sydasien där man pressar en kryddig olja ur de ganska små fröna. Senapskålen är en ettårig växt och medlem av de korsblomstriga växterna dit t.ex. rapsen, kålroten och rädisan hör. Blommorna är stora och ljusst gula med fina rödlila streck, och skidorna som rymmer fröna är avlångt runda med en spetsig "näsa". I den svenska floran är arten bara en tillfällig gäst.

Senapskålen är en fördragsam växt som går att odla på på de flesta platser. Det ligger nära till hands att tro att det engelska namnet *rocket* (franska *roquette*) kommer sig av att arten lika gärna växer på stenar och klippor, men det är förstas bara en gissning. I Sverige kan den hålla på att växa till långt in på höstkanten, och rent av senare under milda vintrar, så man kan skörda färsk blad under en lång säsong. Men det gäller att skydda den med duk under etableringen: senapskålen är nämligen omåttligt populär bland många jordloppor som på kort tid kan ställa till med stora skador!

En art som ofta kallas för vild rucola, och som ofta finns att köpa för utsådd, är sandsenapen (*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.).

Sandsenapen är till skillnad från senapskålen flerårig och har en lite skarpare smak än denna. Arten växer vilt i de södra delarna av landet.

Pröva gärna senapskålen också i pajer, wokad eller lätt bräserad som ett lite kryddigare spenatalternativ.

Text och foto: Jens Weibull

