

Ruten-Kohl

Brassica juncea

Brassicaceae · Brassica

WIRKUNG

reicher Quelle für Vitamine A, C und K; mäßiger Quelle für Vitamin E und Calcium. Samen enthalten 25-30% Öl.

ANWENDUNG

in verschiedenen asiatischen Küchen verwendet

ÜBERLIEFERTES WISSEN

in verschiedenen asiatischen Küchen verwendet, symbolisiert Langmut in taiwanesischer Küche während Neujahr

WUCHS

jährig

BLÜTEZEIT

• Juni bis August

HERKUNFT

nordeuropäisch bis zentrasianisch

VERWENDETE PFLANZENTEILE

• Blatt

ZUBEREITUNG

- roh
- gekocht

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt|Stiel|Blüte · Monate: [6, 7] · Hinweis: Im Sommer erntet man Blätter, Stängel und Blütenstände roh gegart essbar. · Bedingungen: gute Witterungsbedingungen nach vollständiger Reife der Pflanzen
- Teil: Samen · Monate: [7, 8] · Hinweis: Die Samen werden zur Herstellung von Tafelsenf verwendet, vor allem für Dijon-Senf. · Bedingungen: gute Witterungsbedingungen nach vollständiger Reife der Pflanzen

INHALTSSTOFFE

- Allylsenfö
- Sinigrin
- Gluconasturtiin
- Gluconapin
- Glucobrassicinapin

IN DER KÜCHE

reicher Quelle für Vitamine A, C und K; mäßiger Quelle für Vitamin E und Calcium. Samen enthalten 100g Öl.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

- Magen-Darm-Beschwerden

NEBENWIRKUNGEN

Potentieller Allergen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Samen können im Darm verbleiben.

GEGENANZEIGEN

Kontraindiziert bei Schwangerschaft & Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren nicht zu verwenden

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Brassica_juncea · Titel: Brassica juncea
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Brassica_juncea · Titel: Brassica juncea
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Brassica juncea](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Brassica+juncea) · Titel: PFAF — Brassica juncea
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Brassica_juncea · Titel: Brassicajuncea- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Prothipendyl> · Titel: Prothipendyl - WikipediaGoldrutenkraut: Nebenwirkung & Wechselwirkung - OnmedaKontraindikationen Cannabisverschreibung: Übersicht 2026Embryotox - StartseiteKohle-Compretten - Gegenanzeigen | EllvivaKOHLE Tabletten - Beipackzettel | Apotheken Umschau
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Brassica_juncea · Titel: Brassicajuncea- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://brassica.team/> · Titel: brassica.team
- Typ: web · Url: <https://rjeid.com/1871-5230/article/view/644683> · Titel: Using Quality by Design Tools to Study Gel Formulation fromBrassica...
- Typ: web · Url: <https://www.ellviva.de/krankheiten/medikamente/goldrutenkraut-gegenanzeigen> · Titel: Goldrutenkraut – Gegenanzeigen | Ellviva
- Typ: web · Url: <https://www.onmeda.de/therapie/wirkstoffe/goldrutenkraut-id204419/> · Titel: Goldrutenkraut: Nebenwirkung & Wechselwirkung - OnmedaKontraindikationen Cannabisverschreibung: Übersicht 2026Embryotox - StartseiteKohle-Compretten - Gegenanzeigen | EllvivaKOHLE Tabletten - Beipackzettel | Apotheken Umschau
- Typ: web · Url: <https://research.uaeu.ac.ae/en/publications/24-epibrassinolide-mitigates-the-adverse-effects-of-manganese-ind> · Titel: 24-Epibrassinolide mitigates theadverseeffectsof manganese...
- Typ: web · Url: <https://epubs.icar.org.in/index.php/IJAgS/article/view/164222> · Titel: Integrated nutrient management of mustard greens (Brassicajuncea)...
- Typ: web · Url: <https://brassica.team/> · Titel: brassica.team
- Typ: web · Url: <https://epubs.icar.org.in/index.php/JOR/article/view/170700> · Titel: Effects of gamma irradiation on growth and productivity in...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Brassica%20juncea> · Titel: LOTUS — Brassica juncea
- Typ: web · Url: https://ru.wikipedia.org/wiki/Горчица_сарептская · Titel: Горчица сарептская — Википедия
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/figure/Traditional-uses-of-Brassica-juncea_fig2_372171248 · Titel: Traditionaluses ofBrassicajuncea. | Download Scientific Diagram
- Typ: web · Url: <https://www.findchineseherb.com/products/500g-mei-can-gan-dried-brassica-juncea-for-mei-cai-kou-rou> · Titel: BuyHerbTea 500g Mei Can Gan 梅菜干, DriedBrassicaJunceaFor...
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Brassica juncea](https://www.gbif.org/species/search?q=Brassica+juncea) · Titel: GBIF — Brassica juncea
- Typ: web · Url: https://ru.wikipedia.org/wiki/Горчица_сарептская · Titel: Горчица сарептская — Википедия

-
- Typ: web · Url: <https://antropocene.it/en/2023/01/27/brassica-juncea-2/> · Titel: Brassicajuncea: Systematics, Etymology, Habitat,Cultivation..
 - Typ: web · Url: <https://www.researchgate.net/topic/Brassica-Juncea/publications> · Titel: 10000 PDFs | Review articles inBRASSICAJUNCEA
 - Typ: web · Url: <https://thehippiescientist.net/herbs/brassica-juncea/> · Titel: BrassicaJunceaBenefits, Dosage & Safety | The Hippy Scientist
 - Typ: web · Url: <https://research.uaeu.ac.ae/en/publications/interaction-of-auxin-and-nitric-oxide-improved-photosynthetic-eff/fingerprints/?sortBy=alphabetically> · Titel: Interactionof Auxin and Nitric Oxide Improved Photosynthetic...
 - Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kohl> · Titel: Kohl- Wikipedia
 - Typ: web · Url: https://www.picturethisai.com/de/benefits/Lythrum_virgatum.html · Titel: Die überraschenden Vorteile des Anbaus vonRuten-Blutweiderich in...
 - Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Brauner_Senf · Titel: Brauner Senf – Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://de-academic.com/dic.nsf/dewiki/1210075> · Titel: Rutenkohl - Wörterbücher und Enzyklopädien auf der Akademik
 - Typ: pubmed · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Brassica%20juncea> · Titel: PubMed — Brassica juncea
 - Typ: usda · Url: <https://fdc.nal.usda.gov/> · Titel: USDA FoodData — Brassica juncea