



© handmadepictures/123RF.com

Kresse und Verwandte

Scharfe Blättchen

Dr. Markus Strauß

Die kleinen Blätter der Kresse verbinden Gesundheit und Geschmack auf delicate Art und Weise. Gezüchtete wie wilde Arten sind interessante Heilpflanzen und schmecken zu vielerlei Gerichten.

Drei schlichte Zutaten machen es aus: Ein gutes Dinkel-Vollkornbrot, echte Rohmilchbutter und frische Kresse obendrauf – Welch ein Genuss! Am häufigsten landen die Keimlinge der Gartenkresse auf unserem Teller. Nur diese eine Art wird kultiviert und in jedem Naturkostladen oder Supermarkt in kleinen Schälchen angeboten. Die winzigen Samen benötigen nur etwa sechs Tage, bis sie zu kleinen Jungpflanzen heranwachsen. Während konventionelle Züchter Kresse meist in Schalen und Substrat aus Kunststoff ziehen, kommen im Bioanbau Hanfplatten und Pappschachteln zum Einsatz.

Doch die Natur hat mehr zu bieten: In Mitteleuropa gedeihen an sauberen Bachläufen und Quellen zwei verschiedene Brunnenkresse-

Arten. Die weit verbreitete Bittere Kresse, auch Wilde Brunnenkresse genannt, und die deutlich seltenere Echte Brunnenkresse. Wer sich auskennt, entdeckt bei Spaziergängen durchs Grüne das Wiesen-Schaumkraut und im Wald das Behaarte Schaumkraut, die ebenfalls zur reichen Verwandtschaft der Kressen gehören. In Gärten und an Wegrändern gedeihen die langen Blätter des Pfefferkrauts, auch breitblättrige Kresse oder Strand-Karse genannt. Die dunkelgrünen Blätter schmecken besonders scharf und bringen wie alle Kressen Würze ans Essen.

Senföle gegen Bakterien

In der Naturheilkunde ist Kresse für ihre antibiotische, hautreinigende, entgiftende, stoffwechselsowie appetitanregende Wirkung

bekannt. Herausragende Inhaltsstoffe sind die Senfölglykoside. Die schwefelhaltigen Verbindungen verleihen den Blättern ihren scharfen, etwas bitteren Geschmack. Dieser entwickelt sich erst, wenn die Zellen der Pflanze verletzt werden und die Glykoside mit den räumlich getrennten Enzymen zu Senfölen reagieren. Die bitteren Verbindungen schützen die Pflanze vor Tierfraß. Für den Menschen ist vor allem die antibiotische Wirkung bedeutsam. Auch an Vitaminen und Mineralstoffen hat Kresse einiges zu bieten. Sie liefert reichlich Folsäure, Beta-Carotin und mehr Vitamin C als Orangen. Das ebenfalls enthaltene Eisen ist daher recht gut verfügbar. Auch der Calciumgehalt liegt über dem vieler anderer Gemüsearten.

Echte Brunnenkresse ist eine anerkannte Heilpflanze, die nur im rohen Zustand ihre Wirkung entfaltet. In der Naturheilkunde wird sie zur Verbesserung des Stoffwech-

Buchtipp

Markus Strauß. Köstliches von Sumpf- und Wasserpflanzen, Hädecke, Weil der Stadt 2013, 9,80 Euro

Brunnenkresse-Gazpacho

für 4 Portionen

- 1 Salatgurke
- 3 Handvoll Brunnenkresse oder Gartenkresse
- 2 vollreife Tomaten
- 80 g Cashewkerne
- Salz, Pfeffer, Vollrohrzucker, Zitronensaft

Salatgurke mit Schale in Stücke schneiden und zusammen mit Brunnenkresse-Blättern sowie kleingeschnittenen Tomaten und Cashew-



kernen in einem leistungsstarken Mixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Vollrohrzucker abschmecken.

Eventuell anfangs etwas Wasser zugeben, damit die Messer des Mixers greifen. Falls die Suppe zu dünn ist, mehr Cashewkerne hinzufügen. Kalt servieren.

© Dr. Markus Strauß 2016

© Mandav/Fotolia.com

ferkraut ansiedeln. Das ganze Jahr über verfügbar ist selbst gekeimte Gartenkresse von der Fensterbank. Dafür werden einfach zum Keimen geeignete Samen auf feuchte Watte oder ein Keimgefäß gestreut und stets feucht gehalten. An einem hellen Platz bilden sich nach 4-6 Tagen die ersten Blättchen und die Kresse ist zum Verzehr bereit.

Vorsichtig dosieren

Da die Senfölglykoside durch Erhitzen beschädigt werden, verarbeitet man Kresse am besten frisch. Die rohen Blättchen geben Salaten, Kräuterquarks, Aufstrichen oder Pestos eine wunderbare Würze. Sie passen zu kalten Gemüsesuppen wie Gazpacho und peppen Sandwiches, Wraps, Kartoffel- oder Eierspeisen auf. Die ungekeimten Samen lassen sich wie Senf zu einer scharfen Paste verarbeiten. Da die scharfen Inhaltsstoffe bei empfindlichen Menschen zu Schleimhautreizungen führen können, empfiehlt es sich, nicht zu große Menge über einen längeren Zeitraum zu essen. Gerade nach einer kurmäßigen Anwendung sind ein paar Tage Pause wohlthuend für Magen und Darm.



sels eingesetzt, beispielsweise bei gestörter Leber- und Gallenfunktion, rheumatischen Beschwerden oder Gicht. Die keimhemmenden Effekte macht man sich bei der Behandlung von Entzündungen der oberen Luftwege und bei Infektionen der ableitenden Harnwege zu Nutze. Die frischen Blätter der Bitteren Brunnenkresse werden in der Volksmedizin vor allem für eine reinigende Frühjahrskur eingesetzt. Sie schmecken ebenfalls würzig und scharf nach Senf, haben aber zusätzlich noch eine bittere Note.

Sammeln oder anbauen

Die Echte Brunnenkresse steht in manchen Gebieten unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden. Hier gilt es, auf die häufi-

gere Wilde Brunnenkresse auszuweichen. Grundsätzlich ist bei der Ernte mit Bedacht vorzugehen. Blätter und Triebspitzen sollten vorsichtig abgeschnitten oder abgezupft werden, damit die nur locker wurzelnden Triebe nicht herausgerissen werden. In der Nähe von Viehweiden verzichtet man besser auf das Sammeln, um eine Parasitenbelastung zu vermeiden. Da Brunnenkresse nicht zwingend fließendes Wasser zum Gedeihen braucht, kann sie in einem kleinen Teich oder einer Wanne auch selbst kultiviert werden.

In sonnigen bis halbschattigen Gärten auf feuchtem und humusreichem Boden lassen sich das Wiesen-Schaumkraut und das Pfef-

Kontakt:
Dr. Markus Strauß,
www.dr-strauss.net,
www.ewilpa.net

Die Kressefamilie: Besondere Unterscheidungsmerkmale

Pflanze	Echte Brunnenkresse	Bittere Brunnenkresse	Gartenkresse	Wiesen-Schaumkraut	Behaartes Schaumkraut
Blattform	rundliche Fiederblätter	schmalere, eiförmig-zugespitzte Fiederblätter	verkehrt eiförmig	Fiederblätter mit welligem Rand bzw. spitz-lanzettlich	grundständige Blattrosette; Fiederblätter verkehrt eiförmig
Wuchshöhe	20-80 cm	10-60 cm	20-40 cm	15-55 cm	7-30 cm
Blüten	weiß	weiß	weiß bis rosa		weiß
Blütezeit	Juni-September	April-Juni	Juni-August	April-Mai	April-Juni
Stängel	hohl, kantig	markig, kantig	kahl; bläulich-grün; oben verzweigt	rund, hohl	kahl, bogig aufsteigende Äste

