

Name

Im 16. Jahrhundert brachten holländische Seefahrer diese Pflanze aus Peru nach Europa. Sie wurde in Klostergärten gezogen. Daher stammt wohl ihr deutscher Name: Kresse der Kapuzinermonche; der eigenartige Sporn ihrer gelben, roten und orangen Blüten erinnert an eine Mönchskapuze.



Kapuzinerkresse

Botanik

Die kreisrunden Blätter der einjährigen Kapuzinerkresse

sind in der Mitte am Stängel angewachsen. Sie fungieren als Bodendecker und halten die Bodenfeuchtigkeit zurück, was sie zu einer wertvollen Helferin im Garten macht. An der rauen Oberfläche der Blätter haftet kein Schmutz an: Das ist der berühmte „Lotuseffekt“. Sie fühlt sich auf jedem Gartenboden bei Sonne bis Halbschatten wohl und rankt bis zu 3 Meter weit. Von April bis Mai kann ausgesät werden. Sie fühlt sich nicht nur in Beeten wohl – z.B. in Nachbarschaft mit Tomaten – sondern auch in Blumenkisten und Töpfen.

Sammeln

Von Juni bis Oktober können Blätter samt Stängel und Blüten geerntet werden. Zum Trocknen eignet sich die Kapuzinerkresse nicht, für den Frischverzehr ist sie jedoch besonders zu empfehlen. Die Samen werden im Spätsommer geerntet und für die Aussaat fürs kommende Jahr verwendet.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen

Der scharfe Geschmack der Kresse lässt sich auf die Senföle zurückführen. Diese werden über Nieren und Atem-

wege ausgeschieden und entfalten dort ihre Wirkung: antibakteriell, antiviral, pilzhemmend und immunmodulierend. Aufgrund der Inhaltsstoffe wie Senfölykosiden, Vitamin C und ätherischem Öl, wird sie in kleinen Mengen vorbeugend gegen Infekte verwendet, kann aber auch im Akutfall meist in Form von Tinkturen eingesetzt werden. Wendet man die Kapuzinerkresse bei Infektionen der Atemwege wie Nebenhöhlenentzündungen, Angina, Bronchitis und Schnupfen an, wird der Schleim dünnflüssiger und kann leichter abgehustet werden. Außerdem wird sie gerne bei akuten harmlosen Harnwegsproblemen eingesetzt. Maßvoller Genuss ist anzuraten, da die scharfen Inhaltsstoffe auch die Magen- und Darmschleimhaut reizen können und auch bei Nierenproblemen nicht zu empfehlen sind.

Kapuzinerkresse-Kren-Tinktur

Eine Handvoll frische Blätter, Blüten und Samen der Kapuzinerkresse, 2-3 Zentimeter geriebene Krenwurzel (optional) mit ca. 250 ml Korn in ein Marmeladenglas geben; mind. 3 Wochen auf dem Fensterbrett

stehen lassen; abgießen und in dunkle Flaschen abfüllen. 3x täglich werden davon ca. 20 Tropfen in etwas Wasser eingenommen quasi als „pflanzliches Antibiotikum“

Verwendung in der Küche

Alle oberirdischen Teile sind essbar. Sie schmecken pikant scharf und passen daher sehr gut in Aufstriche und hervorragend zu Erdäpfelsalaten. Am Besten frisch ernten und sofort verarbeiten. Die Samen der Kapuzinerkresse sind auch genießbar und können ähnlich wie Bärlauchblüten als Kapersersatz eingelegt werden. Die Kapuzinerkresse kann man auch in Apfelessig ansetzen und nach etwa 3 Wochen abseihen. ■



Cornelia Tatzl

Pharmazeutisch-
kaufmännische-
Assistentin

Kräuterpraktikerin, Aromapraktikerin, Wildkräuterpädagogin i.A.

Als Referentin für Workshops und Vorträge unter conny.tatzl@gmx.at buchbar!

Die Flora '20 – der steirische Blumenschmuckbewerb in ungewöhnlichen Zeiten

Wie so viele Veranstaltungen, die die Reichhaltigkeit der Steiermark präsentieren, muss auch der Blumenschmuckbewerb auf seine große öffentliche Abschlussveranstaltung mit der Bekanntgabe der Preisträger verzichten. Nichtsdestoweniger war die Jury seit Juli landauf landab fleißig unterwegs, um die vielen wunderschön gestalteten und gepflegten Gärten und Häuser zu bewerten, zu fotografieren und unter ihnen die Schönsten und Besten zu definieren. Detailergebnisse und Fotos werden in der kommenden Ausgabe von Obst-WeinGarten veröffentlicht und sollen damit den Stellenwert der floralen und pflanzlichen näheren Umgebung verdeutlichen.

