

FRÜHJAHRSS- FITMACHER

Kresse



Petra Le Meledo-Heinzelmann aus Durach ist Kräuterfrau und Allgäuer Wildkräuterführerin. Als Buchautorin und Seminarleiterin gibt sie wertvolle **Tipps?** rund um die Kresse.

Schon im Altertum wurde Kresse von den Griechen und im Mittelalter von Hildegard von Bingen aufgrund ihrer Heilkräfte geschätzt. Hochgelobt und viel geschätzt sind Brunnenkresse, Kapuzinerkresse und unsere Gartenkresse.

Die Brunnenkresse, klein und unscheinbar aber ein enormes, grünes Kraftpaket, wächst schon im zeitigen Frühjahr an sauberen, meist fließenden Gewässern. Man kann sie dann fast das ganze Jahr über genießen.

Brunnenkresse lässt sich leicht in wasserdichten Schalen auf dem Balkon ziehen. Man gibt Komposterde auf den Boden der Schale, sät die Kresse aus, füllt Wasser auf und achtet darauf, dass die Spitzen der heranwachsenden Triebe immer aus dem Wasser ragen. Ab etwa acht cm Länge können sie geerntet werden.

Sie bietet sich mit ihrer entgiftenden Wirkung für die Wildkräuter Frühjahrskur an. Darmtätigkeit und Stoffwechsel kommen mit ihr in Schwung. Es empfiehlt sich, sie hierfür roh zu verwenden. Gut geeignet für eine Kur sind grüne cremige Smoothies und frisch gepresste Säfte.

Als vitamin- und mineralienreiches Superfood verwende ich Brunnenkresse mit ihrer angenehmen Schärfe sehr gerne in der Küche. Ob im Salat, auf dem Brot, im Dip, zu Bratkartoffeln, sie gibt jeder Speise den »frische Kick«.



Leckerer Brunnenkresse Dip mit Gemüsesticks

1 Handvoll Brunnenkresse, 250 g Gemüse (Karotten, Gurken, Zucchini, Paprika oder Stangensellerie) einen Becher Schmand oder Creme Fraîche, 2–3 EL Hüttenkäse, Pfeffer und Salz zum Würzen, evtl. Bärlauch oder Knoblauch.

Gemüse und Brunnenkresse waschen. Gemüse in Stifte, Kresse in Streifen schneiden. Kresse, Creme Fraîche/Schmand kurz mit dem Mixer verrühren, anschließend den Hüttenkäse unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben frischen Knoblauch oder Bärlauch fein hacken und hinzufügen.

Den fertigen Dip in eine Schüssel geben und die Sticks wie kleine Blütenblätter, rundherum an den Schüsselrand stecken, nun mit allen Sinnen genießen.



Wegweiser Brunnenkresse:

Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*) enthält viel Vitamin A, B1, B2, C und E. 100 g frische Brunnenkresse-Blätter enthalten mehr Vitamin C als die gleiche Menge an Orangen. Ihr hoher Gehalt an Senfölen (Senfölglykoside, daher die Schärfe), Bitter- und Gerbstoffen regt die Verdauungssäfte. Weiter findet man in ihr Kalium und Kalzium in höherer Menge sowie Eisen, Jod und Schwefel, das Antioxidans Carotin sowie ätherische Öle. Ernte: März – April, zu Hause das ganze Jahr, das Kraut Ab dem Frühsommer verwende ich gerne ihre farbenprächtige Verwandte, die Kapuzinerkresse. Ihren Namen verdankt sie ihren wunderschönen gelb, orange, rot leuchtenden Blüten, die an die Kapuzen der Kapuzinermönche erinnern. Sie ist eine wunderbare Heilpflanze im Einsatz gegen Erkältungskrankheiten und Harnwegsinfektionen. Ich nütze ihren abwehrstärkenden Effekt um meinen Körper vor Infektionen zu schützen. Ihre kurmäßige Anwendung ist nicht nur gesund sondern auch ein Highlight in der Küche. Die Ernte der leuchtenden Blüten und Blätter ein besonderes Vergnügen für diejenigen, die sie im eigenen Garten oder auf der Terrasse kultivieren.



Grünes Pesto mit Brunnenkresse:

Ca. 300 g Brunnenkresse, 6 EL Kernemischung (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne), 30 g Parmesan, 4 Knoblauchzehen, 8 EL Olivenöl.

Brunnenkresse waschen, trockentupfen, Blätter von Stielen entfernen und zerkleinern. Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan mit einer Reibe fein reiben. Knoblauchzehen schälen. Brunnenkresse mit Kürbiskernen, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl in einer Moulinette fein mixen. Der Pesto hält sich mit Öl bedeckt und fest verschlossen im Kühlschrank bis zu einer Woche. Es passt zu Nudeln und ist auch als Aufstrich lecker.

Wegweiser Kapuzinerkresse:

Kapuzinerkresse (*Trapoealum Majus*) enthält Senfölglycoside, Vitamin C, Carotinoide, Flavonoide u.a.

Das natürliche Antibiotikum wird bei Harnwegsinfektionen, Angina, Mandelentzündungen, Bronchitis und Rachenentzündungen verwendet. Man nimmt sowohl die Blätter als auch die Blüten.

Schon 40 g täglich stärken das Immunsystem.

Genutzt wird das Kraut, sie blüht von Mai – Oktober, Kapuzinerkresse sollte nicht zu lange und zu hoch dosiert eingenommen werden, da bei Überdosierung Magen-, -Darm und Nierenreizungen möglich sind.



Gefüllte Kapuzinerkresseblüten

Die bunten Blüten nach Belieben mit Sahne, Ricotta, Frischkäse oder Gogonzola füllen. Diese können nach je Gusto mit gebratenen Champignons oder Zucchini ergänzt werden. Lassen Sie ihrer Fantasie freien Lauf.



Kapuzinerkresse-Essig:

Geben Sie dafür die ungespritzten sauberen Blüten und Blätter in ein Glasgefäß. Füllen Sie diesen mit mildem Apfelessig oder Weinessig auf. Die Flüssigkeit muss dabei die Blüten und Blätter komplett bedecken. Stellen Sie nun Ihre Essigflasche an einen dunklen Platz. Einmal täglich sollten Sie diese Flasche gut schütteln. Mit der Zeit nimmt der Essig den Geschmack und die Farbe der Blüten an. Nach etwa 2 Wochen können Sie den Essig verwenden, die Blüten müssen nicht abgeseiht werden.

Diese Essigzubereitung ist kulinarisch, im Salat, ein Genuss.

Als Medizin empfiehlt sich mit ihr eine Kur für Stoffwechsel und Darm. Trinken Sie 2-3 Wochen lang morgens und abends 1 Glas lauwarmes Wasser mit 1 EL Essig und 1 TL Honig. Bei Halsinfektionen kann man den Essig im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt gurgeln.



Kapuzinerkressenbutter:

250 g Butter, 1 Handvoll verschiedenfarbige Blüten, 3-5 Blätter, Salz, Brennnesselsamen (falls vorhanden)

Die Blüten kurz in Salzwasser legen, die weiche Butter mit der Küchenmaschine verrühren, nach Geschmack salzen, ½ TL Brennnesselsamen dazugeben, erst die kleingeschnittenen Blätter, anschließend die Blüten unterrühren. Nun die Butter in einer Alufolie zu einem Schlauch rollen, diesen im Kühlschrank kalt werden lassen. Jetzt kann die Kapuzinerkressenbutter in Scheiben geschnitten und verwendet werden.

Wegweiser Gartenkresse:

Mit ihren Inhaltsstoffen Vitamin C, Ätherische Öle, Senfölglykoside, Schleim, Schwefel, Alkaloid, kann sie bei Infektionen der Atem- und Harnwege die Beschwerden lindern. Sie wird in der Regel als Keimling frisch gegessen.



Sollte Ihnen weder Brunnen- noch Kapuzinerkresse zur Verfügung stehen, dann besorgen Sie sich unsere heimische Gartenkresse in Bioqualität aus dem Supermarkt oder ziehen Sie sich diese im Keimer oder im Glas auf der Fensterbank. Meine Rezepte schmecken auch mit Gartenkresse lecker.

Unsere Gartenkresse ist nicht ganz so stark wie ihre 2 Verwandten. Auch sie regt den Appetit an, unterstützt unseren Stoffwechsel an und hilft auch bei Erkältung. Gerne genieße ich sie als Muntermacher bei Frühjahrsmüdigkeit. Sie ist ein leckerer, leicht scharfer Beglei-

ter zu zahlreichen Gerichten wie Salat, Tomaten, Eierspeisen usw.

*Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann;
Fotos: Anita Herta Köfner (7), XXX/Shutterstock.com (1),
XXX/Shutterstock.com (1),
XXX/Shutterstock.com (1) &*