



Petra Le Meledo-Heinzelmann  
www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de

# Vitalkräuter – grüne Power im Frühling

## Die Brunnenkresse



Schon im zeitigen Frühjahr können wir sie mit den ersten Sonnenstrahlen auf unseren Wiesen entdecken: Vitalkräuter, wie Giersch, Brennessel, Vogelmiere und viele andere. Meine Favoritin unter ihnen ist die Brunnenkresse.

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 wasser-dichten 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 8 cm Länge können sie geerntet werden.

Sie bietet sich mit ihrer entgiftenden Wirkung bestens 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“.

### 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: das Kraut, in der Natur, von März bis April, zu Hause das ganze Jahr.



Sollte Ihnen keine Brunnenkresse 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.

### Kräuterführung durch den Durachtobel

Grüne, vitale Frühlingskräuter – Allgäu Power pur. Bei einem Kräuter-spaziergang werden unsere Frühjahrsboten mit ihren Wirkungen für Gesundheit, Küche und Kosmetik besprochen. Anschließend wird gemeinsam ein Wildkräuter Smoothie sowie ein leckerer Brotaufstrich zubereitet. Bitte mitbringen: Kleines Twist-Off Glas

Samstag, 21. April 2018, 9.30 – 12.30 Uhr  
Info zu Kosten, Ablauf und Anmeldung  
(erforderlich): 08 31-5 23 96 13



### Mein 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.

### Rezept zur vitalen Gründonnerstagsuppe mit Brunnenkresse

2–4 (je nach Geschmack und Vorrat) große Hände voll Brunnenkresse, Brennessel, Gänseblümchen, Giersch, Gundelrebe, Löwenzahn, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Wiesenschaukraut, 1 kleines Stück Butter, 1–2 Zwiebeln, 10 Pellkartoffeln, 1,5–2l Wasser, Gemüsebrühe, Sauerrahm oder Sahne, eventuell Muskatnuss, 1 Becher Sahne oder Sauerrahm.

Butter schmelzen, 1 kleine, fein geschnittene Zwiebel andünsten, mit Wasser aufgießen, die Pellkartoffeln kleingeschnitten dazugeben, (bei Biokartoffeln muss nicht geschält werden, sonst schälen), mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Circa 10 Minuten kochen. Danach die fein geschnittenen Kräuter dazugeben, nochmals 5–10 Minuten ziehen lassen und Sauerrahm oder Sahne dazugeben.

Entweder so genießen oder (eventuell für Kinder) mit dem Zauberstab pürieren.

Sollten weniger Wildkräuter zur Verfügung stehen, dann macht man die Suppe eben mit weniger Kräutern. Es können auch gerne andere Frühlingskräuter verwendet werden!

