

Brunnenkresse - *Nasturtium aquaticum*, auch *officinale*, Kreuzblütler w



Andere Namen:

Bach-, Born-, Wasserkresse

Andere Sprachen:

Englisch.: Watercress

Französisch: Cresson de fontaine

Russisch: Vodjanoj kress

Beschreibung

Aussehen:

Staupe

Wurzel : kriechend, dünn, weitverzeigt.

Stengel : vielfach kriechend, kantig, hohl.

Blätter : fleischig, dunkelgrün, rund, immergrün.

Höhe : bis zu 80 cm hoch, bis zu 60 cm lange.

Blüte : die kleinen Blüten sind weiß.

Blütezeit : den ganzen Sommer über.

Verwandte sind:

N. microphyllum = Kleinblattkresse

N. sterile = Winterkresse

N. palustre = Sumpfkresse (Südeuropa)

Es gibt etwa 40 Arten.

Verbreitung:

Weltweit.

Wurde in Dreienbrunn bei Erfurt gewerblich angebaut.

Geschichte:

Xenophon (griechischer Schriftsteller, 4. Jhdt. v. Chr.) berichtet, daß in der Schlacht bei den Thermopylen B. als Mittel gegen Nasenbluten verwendet worden sei.

Es ist bekannt, daß bereits die Römer B. anbauten. Archäologische Funde aus der Bronzezeit haben ebenfalls Samen der B. zutage gebracht.

Seit dem 17. Jahrhundert wurde B. in Frankreich (Umgebung von Paris) und in der Nähe von Erfurt angebaut.

Anmerkungen:

Nasitortium (griech.) = Nasenschmerzen

B. war vor 200 Jahren bei den Franzosen so beliebt, daß man in Paris darauf Steuern erhob.

Wirkstoffe:

Vitamine A (Carotin), C, E, Jod, Calcium, Eisen, Bitterstoffe und Senfölglycosid (das macht den scharfen Geruch).

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, winterhart.

Wildwachsend : in klaren, fließenden Gewässern; an Seen, in Bächen und Flüssen, auf nassen Wiesen.

Vermehrung : geschieht durch Stecklinge (Herbst oder Frühjahr) oder (ziemlich heikel) durch Aussaat.

Im Garten : liebt sie feuchten, schattigen Boden und muß bei Trockenheit ständig gegossen werden.

ständiges Zurückschneiden regt den Blattwuchs an und verhindert das Blühen.

Im Haus : man kann B. auch in Gefäßen ziehen; der Boden muß nahrhaft und ständig feucht sein.

Pflege : jäten, nicht hacken (die Wurzeln können beschädigt werden), ständig sehr feucht halten.

Ernte:

Die Blätter werden ganzjährig geerntet, besonders jedoch im Winterhalbjahr. Es werden die Spitzen mit einer Länge von 6 - 8 cm abgeschnitten.

Aufbewahrung:

B. kann nur mit Wasser bedeckt aufbewahrt werden, das jeden 2. Tag erneuert werden muß.

Verwendung**Gesundheit:**

Appetitanregend, blutreinigend, verdauungsfördernd; wegen des Jodgehaltes günstig für Schilddrüsenerkrankte.

Entzündungshemmend.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: frische Stengel und Blätter.

Der **Geschmack** der Blätter erinnert an Meerrettich.

Ein leider viel zu wenig beachtetes Kraut.

In der Küche:

Zu Salaten, Quark und mit Äpfeln gemischt (anstatt Meerrettich), zu gekochten Eiern oder Omelett.

Kräuterverträglichkeit:

Das scharfe Aroma deckt die Aromen der meisten anderen Kräuter zu.

Rezepte

Brunnenkresse-Salate

Brunnenkresse-Suppe

Brunnenkresse gekocht