

Gartenkresse - *Lepidum sativum*, Kreuzblütler w



Andere Namen:

Kressekraut

Andere Sprachen:

Arabisch: barbe'n

Englisch: Garden Cress

Französisch: Cresson alénois

Persisch: tartisak

Russisch: Kress-salat

Verschiedene Sorten:

Policress : Quedlinburger Saatgut

Petricress : Quedlinburger Saatgut

Creti : Quedlinburger Saatgut

Cressida : Sperling

Spurt : Sperling

Beschreibung

Aussehen:

Kraut

Wurzel : spindelförmig, dünn.

Stengel : kahl, dünn, aufrecht.

Blätter : hellgrün, klein, gefiedert.

Höhe : bis 60 cm.

Blüte : klein, weiß.

Blütezeit : Juni/September.

Früchte : in Schoten sehr kleine Samenkörner (500 Körner wiegen 1 Gramm).

Verbreitung:

Ursprung in Persien, heute weltweit.

Geschichte:

Schon vor dem 8. Jhdt. in Europa bekannt; in den Capitulare de villis enthalten.

Wirkstoffe:

Geringer Gehalt von Diallylsulfid und Ascorbinsäure (Vitamin C und A).

Anbau

Garten/Haus: Einjährig.

Es gibt **mehrere Arten:** Glatt-, Kraus- und Moosblättrige.

Wildwachsend: Auf Schutthalden und Wegen.

Vermehrung: Keimdauer 5 - 8 Tage, es gibt schnellwüchsige Sorten, die nach 10 - 12 Tagen geerntet werden können; sonst 2 - 3 Wochen.

Im Garten: Sonne oder Halbschatten, der Boden soll mager sein. Ab März säen in Reihen mit einem Abstand von 10 cm; Samen auswerfen und nicht mit Erde bedecken, sondern nur andrücken (Lichtkeimer).

Im Haus: Das ganze Jahr über. Auf Löschpapier oder dünner Erdschicht; säen wie im Garten; gut feucht halten bei 18 bis 21 Grad C.

Pflege: Jäten, hacken, regelmäßig gießen.

Ernte:

Sobald das Kraut handhoch ist kann ständig geschnitten werden. Bilden sich Blüten, sollte man die ganze Pflanze ernten.

Verwendung

Gesundheit:

Harntreibend und blutreinigend.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: In kleinen Kartons ist frische K. in Geschäften zu kaufen; im Handel auch getrocknet und gerebelt.

Geschmack: Kresse hat einen scharfen Geschmack.

In der Küche:

Kresse paßt zu allen frischen Salaten: Grünen, Tomaten, Gurken, Kartoffeln etc. zu Eiern und Eier-Salaten, zu Omeletts, in Soßen für Salate, Fisch und Fleisch, zu gedünstetem Fisch (in Alufolie z. B. Forelle oder Filet), auf alle Suppen.

Nicht mitkochen.

Verträglichkeit: Kresse nicht mit anderen Kräutern mischen, weil der starke Eigengeschmack andere Aromen überdeckt.

Rezepte

Kresse-Salat

Kresse-Soße