

Kresse/Gartenkresse

Botanisch: *Lepidium sativum* (Kreuzblütler)



Allgemeines: Die Heimat der Gartenkresse ist Vorderasien, wahrscheinlich Persien, sie ist in den Gräbern der Pharaonen gefunden worden und die Römer brachten sie nach Mitteleuropa. Karl der Große förderte ihren Anbau. Sie galt schon früher als Frühlingsalat und fand Verwendung als Heilpflanze. Verwendung finden meistens nur die jungen Sprosse mit den Keimblättern.

Gartenkresse enthält viel Vitamin C, dazu die Vitamine B1 und K, Carotin, Schwefel und Eisen. Sie wirkt erfrischend bei Frühjahrsmüdigkeit und soll die Produktion roter Blutkörperchen anregen, sowie bei Haarausfall und Kopfschmerzen helfen. Auch Erfolge bei Gift und "Hirnverunreinigungen" wurden von ihr in den alten Kräuterbüchern berichtet.

Die jungen Sprosse bzw. Blätter der Gartenkresse werden als Salat, zu Mayonnaise, Kräuterbutter, Käse, Eier- und Quarkspeisen, zu Salaten oder auf Brot verwendet.



Kresse wird meistens in kleinen Schalen, auf Tellern oder in Kästen nur auf einem saugfähigen und nicht schnell schimmelnden Substrat gezogen. Um immer mit Kresse versorgt zu sein, empfiehlt es sich, rechtzeitig Kresse nachzuziehen. Die jungen Kressesprosse sind nach rund einer Woche erntereif. Neben den Keimblättern können auch die Blätter der ausgewachsenen Pflanzen gegessen werden. Kresse kann nach den Eiseheiligen im Freien ausgesät werden. Die Samen dürfen nicht mit Erde bedeckt, sondern

nur angedrückt werden, da es sich um Lichtkeimer handelt. Während der Keimphase darf der Boden nicht austrocknen. Später benötigt die Kresse reichlich Wasser, verträgt aber in Erde keine Staunässe. Kresse sollte nicht gleich wieder an der selben Stelle ausgesät werden, da durch Wurzelausscheidungen in den Boden das Wachstum behindert wird. Selbst als lebende Tischdekoration eignet sich die Kresse.

