

Kapuzinerkresse

Botanisch: *Tropaeolum majus* (Kapuzinerkressegewächse)



Die Kapuzinerkresse, auch kurz Kapuziner genannt, stammt aus Peru und Bolivien, von dort gelangte sie um 1600 nach Spanien und sehr schnell auch nach Großbritannien. Als rankende Gartenpflanze ist sie heute weit verbreitet. Hier in Europa ist sie einjährig, in ihrer Heimat ausdauernd. Die Blüten werden dort von Kolibris bestäubt.

Der Name leitet sich von *tropaeum* (=Siegeszeichen) und den schildförmigen Blättern ab. Die Blüten gleichen den Helmen

oder Kopfbedeckungen von Kapuzinern, daher rührt der Name. Helme und Schilde wurden früher als Siegeszeichen zur Schau gestellt. Es gibt inzwischen verschiedene Arten und Varietäten als Gartenzierpflanze

Die Kapuzinerkresse enthält Senfölglykoside sowie Eisen und ist reich an Vitamin C. Sie wirkt antibakteriell und wird bei Harnwegsinfektionen und Bronchitis verwendet. Es sollte nicht zu viel auf einmal gegessen werden, es kommt ansonsten zu Darmreizungen.

Die Kapuzinerkresse wird als Salat verwendet. Die Blüten sind eine sehr dekorative und geschmacklich interessante Ergänzung für Salate und sehr beliebt als essbare Blüten. Die Knospen und Samen ergeben eingelegt einen Kapernersatz.



Kapuzinerkresse ist frostempfindlich, sie verträgt keine Temperaturen unter 4°C. Sie kann geschützt vorgetrieben oder nach den letzten Frösten direkt an der vorgesehenen Stelle ausgesät werden. Kapuzinerkresse gedeiht am besten ohne Düngung an einem nährstoffarmen Standort. Erhält sie zuviel Nährstoffe, blüht sie schlechter und später und produziert viele große Blätter. Sie sät sich meist selber aus und kommt im nächsten Jahr an der selben Stelle wieder.

