

Gartenkresse

Lepidium sativum

Familie: Kreuzblütler (Brassicaceae)



Ihr Name kommt von „cresso“ was scharf bedeutet.

Die Gartenkresse hat ihren Ursprung in Vorderasien und wurde von den Römern nach Mitteleuropa gebracht. Inzwischen wird sie Weltweit kultiviert.

Wildwuchs

Auf Schutthalden und Wegen.

Kultivierung

Im Freien: in Reihen mit 10-15 cm Abstand, die Samen werden an die Erde gedrückt (nicht mit Erde bedecken = Lichtkeimer) und brauchen viel Feuchtigkeit und Temperaturen um die 18°-21°C (verträgt keinen Frost).

Im Haus: Kresseigel/Teller/Schale mit Küchenpapier bedecken, die Samen darauf verteilen und immer feucht halten.

→ Die Kresse kann nach 4-8 Tagen geerntet werden. (Ernte vor der Blütezeit, denn dann verliert sie die Aromastoffe)

Nutzung: junge Pflänzchen mit Keimblättern

Verwendung in der Küche

Sie dient als Küchengewürz und ist leicht scharf, pikant (pfeffrig) im Geschmack. Die Blätter können in Salate, Suppen, Kräuterquark, -butter und auf Butterbrot geschnitten werden.

Verwendung als Heilpflanze

Die Gartenkresse regt die Verdauung an (gegen Verstopfung), sie wirkt antibiologisch (antibakteriell, gegen Entzündungen der Harnorgane), harntreibend, appetitanregend und erfrischend (gegen Frühjahrsmüdigkeit). Bei regelmäßigem Verzehr fördert sie außerdem die Blutbildung (Produktion roter Blutkörperchen).

Gartenkresse

(Kresse, Kressekraut)

Lepidium sativum

Familie: Kreuzblütler (Brassicaceae)

Wuchsform:

Bis zu 60 cm hoch, der Stängel ist kahl, dünn und aufrecht, die Wurzel ist spindelförmig und dünn (einjährig).



Blätter:

Sie sind hellgrün, klein, gefiedert und wechselständig.

Blütezeit:

Juni bis August

Blütenformel: $dK_4C_4A_{2+4}\underline{G_{(2)}}$

Blütenstand:

Vierzählige Blüten in kurzen, blattlosen trugdoldigen Trauben angeordnet

Blüten:

Klein und weiß.

Aufbau: bilateralsymmetrisch, mit 4 freien Kelch- und Blütenblättern (Blütenkreuz). Die Staubblätter sind in zwei Kreisen angeordnet, außen 2 kurze und innen 4 lange. Der Fruchtknoten ist oberständig, coenokarp aus 2 Fruchtblättern zusammengewachsen, zweifädig durch falsche Scheidewand.

Inhaltstoffe:

Hoher Vitamin V-Gehalt, Vitamin B1, K, Carotin, Ätherische Öle (Senfölglycoside), Mineralstoffe (= Spurenelemente, wie Eisen, Bitterstoffe usw.).

Haupterntezeit:

Im Freien: Anfang März bis Ende September

Im Haus: ganzjährig

Ökologischer Lehrgarten
Pädagogische Hochschule Karlsruhe
www.ph-karlsruhe.de/org/natwiss/GARTEN/

Autor: Ursula Heller

