

BRUNNENKRESSE

Wissenschaftlicher Name: *Nasturtium officinale*

Pflanzenfamilie: *Brassicaceae* (Kreuzblütengewächse)

Herkunft: Die Brunnenkresse stammt wahrscheinlich aus Südosteuropa. In Mitteleuropa ist sie auch heute noch wild in fließenden Gewässern zu finden.

Kultur: Hat man das Glück, einen Bach nutzen zu können, pflanzt man die Brunnenkresse im Frühjahr im Abstand von 15 cm an seine Ufer. Ansonst sät man die Brunnenkresse im Frühjahr in einen wasserdichten Topf und hält die Aussaat bis sie aufläuft recht nass. Die größeren Sämlinge verpflanzt man dann in Blumenkisterln oder größere Schalen. Der Wasserstand in den Gefäßen muss immer mindestens 1 cm über dem Substrat liegen. Man müsste daher eventuell täglich Wasser nachfüllen. Die Gefäße sollten im Halbschatten und nicht in der prallen Sonne stehen.

Düngung: Dem Wasser in den Schalen sollte alle 2 Wochen etwas flüssiger Volldünger hinzugefügt werden.

Beschreibung: Die Brunnenkresse ist eine ausdauernde Pflanze, die bis zu 60 cm lange Sprosse entwickelt. Mit diesen Sprossen kriecht sie am Grund von fließenden Gewässern entlang und schickt ihre hohlen Stängel an die Wasseroberfläche. Die unter Wasser befindlichen Triebe bilden in den Blattachseln weiße Wurzeln. Die oberirdischen Triebe haben fleischige, elliptische, leuchtend grüne und seidig glänzende Seitenblättchen und herzförmige Endblätter. Im Sommer bildet die Pflanze weiße Blüten aus.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Hoher Gehalt an Kalzium, Phosphor, Eisen, Jod, und an ätherischen Ölen; Provitamin A und Vitamin C.

Sorten, Varietäten, Formen:

Bei uns sind keine Sorten bekannt. In Frankreich sollen jedoch mindestens 5 Sorten bzw. Herkünfte existieren.

Lagerung: Brunnenkresse nach der Ernte bündeln und unter Wasser oder kühl mit Eisstückchen vermischt aufbewahren. Die Haltbarkeit beträgt hierbei höchstens einige Tage.

Hinweise: Die reiferen Blätter schmecken besser als die jungen. Die Blätter blühender Pflanzen sind härter und schmecken weniger gut.

Verwendung: Am besten wird Brunnenkresse roh und klein gehackt als Salat verzehrt. Man könnte sie auch blanchieren und als Püree verwenden oder wie Spinat oder mit diesem zusammen kochen.

