

GARTENKRESSE

Wissenschaftlicher Name: *Lepidium sativum*

Pflanzenfamilie: *Brassicaceae* (Kreuzblütengewächse)

Herkunft: Die Gartenkresse stammt aus Südwestasien. Bereits während der Römerzeit war sie in Mitteleuropa bekannt.

Kultur: Die Samen der Gartenkresse werden auf Substrate wie Holzspäne, Sägemehl, Papier- oder Pappschnittmehl, Steinwollmatten oder ähnliche Substrate ausgesät. Man kann sie auch in normale Erde aussäen. Es haftet dann nur allzu oft noch die Erde an den Keimblättern, so dass man die Pflänzchen vor dem Verzehr noch gründlich reinigen muss. Für die Keimung sind Temperaturen zwischen 20 und 25°C günstig. Um eine gleichmäßige Keimung und ein besseres Lösen der Samenschalen zu erreichen, werden die Aussaatshälften nach der Aussaat belastet. Zur Keimung können die Hälften dunkel stehen, nach 3 bis 4 Tagen müssen sie aber ans Licht gestellt werden. Die Temperatur kann dann durchaus 15°C betragen. Bereits 6 Tage nach Aussaat kann die Gartenkresse verzehrfertig sein. Geerntet werden die Pflanzen, sobald sie ihre dreilappigen Keimblätter entwickelt haben.

Düngung: eine Düngung ist nicht notwendig.

Beschreibung: Gartenkresse ist eine einjährige Pflanze, die bis zu 60 cm hoch werden kann. Die Blätter sind unregelmäßig eingeschnitten, gelappt, fiederteilig, glatt oder gekraust. Die in Trauben vereinigten Blüten erscheinen von Juni bis Juli.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, Vitamine B₁, B₂, B₆ und C, Senfölglykoside, Bitterstoffe.

Sorten, Varietäten, Formen:

- ‚Gewöhnliche Gartenkresse‘
- ‚Goldgelbe Englische‘: breite Blätter
- ‚Großblättrige Hilds Stamm 10‘
- ‚Vatters Frühschnitt‘: große sattgrüne Blätter
- ‚Großblättrige Krause‘: gekrauste Blätter
- ‚Sprint‘

Lagerung: Gartenkresse ist nicht lagerfähig. Schälchen mit Kressepflänzchen lassen sich bei 0,5 bis 1°C maximal 1 bis 2 Wochen aufbewahren.

Hinweise: Die Samenschalen, die oft mit den Keimlingen mit hoch wachsen und an diesen hängen bleiben, können abgebürstet werden.

Verwendung: Gartenkresse wird stets roh verzehrt, als Salat und zwar als Bestandteil von Mischsalaten, als Zusatz zu Brotaufstrichen, zur Geschmacksverfeinerung in Suppen, zu Brat-erdäpfeln, Saucen, Dressings als auch zum Garnieren von Fleischspeisen und kalten Platten. Industriell wird Gartenkresse zu Trockensuppen und Kressesaft für Frühjahrskuren verarbeitet.

