

Echte Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)

Familie: Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*)

Wildgemüse - Heilpflanze - Nutzpflanze (Salat) - Insekten- und Selbstbestäubung



Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird bis zu 80 cm hoch. Die Stängel sind hohl, verzweigt und kriechen an der Basis; dort bilden sie zahlreiche Wurzeln aus. Im oberen Bereich sind die Stängel aufsteigend bis aufrecht, bzw. schwimmend. Die wechselständigen Blätter sind gefiedert, an den unteren Blättern 1-3, an den oberen Blättern 5-9 rundliche bis breit eiförmige Fiedern. Die Blütenstände stehen in den Achseln von Blättern oder sind endständig. Die Blüten sind weiß und verfärben sich dann violett. Die 4 Blumenkronblätter sind lang genagelt und doppelt so lang wie die 4 abstehenden Kelchblätter. Die Staubbeutel sind gelb. Fruchtknoten oberständig, 2-fächrig. Die bis zu 2 cm lange Schote steht aufrecht, ist gerade oder gekrümmt.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: Mai bis August.

Standort: Quellen; langsam fließende Bäche, Wassergräben mit sauberem Wasser.

Vorkommen: verbreitet.

Verwendung: Geerntet wird das Kraut von Oktober bis Mai. Es wird als Zusatz zu Salaten, Aufstrichen und dgl. verwendet. Samen können auch als Pfefferersatz dienen, sowie vollreif wie Blätter an deren Stelle während des Winters. Durch den hohen Vitamingehalt (Vitamin C) wurde die Brunnenkresse früher auch gegen Skorbut eingesetzt.

Die Pflanze wird auch zur Verwendung als Salat und Würze in Wasserbecken kultiviert. Brunnenkresse findet man auch häufig in japanischen und chinesischen Speisen.

Bemerkungen: Von der Pflanze gibt es verschiedene Standortbezogene Ausbildungsformen. Flachwasserform: krautiger Stängel, die Luftblätter mit 3-4 Fiederpaaren. Tiefwasserform:

schwimmender, runder Stängel, Blätter mit 1-2 Fiederpaaren, Pflanze nicht blühend.
Landform: krautiger Stängel, Blätter mit 1-2 Fiederpaaren.
Vegetative Vermehrung durch Ableger.