

Brunnenkresse



Botanisch: *Nasturtium officinale*
(Kreuzblütler)

Die Brunnenkresse ist ein einheimisches Gewächs fließender, nährstoffreicher Gewässer und kann dort größere Bestände bilden. Es lässt sich allerdings sehr leicht mit dem Bitteren Schaumkraut (*Cardamine amara*) verwechseln, welches auch essbar ist. Bereits die Römer verwendeten die Brunnenkresse als Salat- und Gewürzpflanze. Den Höhepunkt ihrer Verbreitung hatte sie im

14. Jahrhundert in Frankreich, wo sie in großen Kulturen angebaut wurde, auch in Thüringen kultivierte man die Brunnenkresse in großen Becken. Das Sammeln in der Natur ist nicht zu empfehlen, da durch die möglichen Verunreinigungen in den Gewässern und Gräben Darminfektionen möglich sind.

Die Brunnenkresse ist reich an den Vitaminen A, C, D und E und weist ätherisches Öl, Mineralien (Jod), Gerb- und Bitterstoffe auf. Sie eignet sich für eine Frühjahrskur, weil sie den Stoffwechsel anregt. Brunnenkresse aktiviert die Ausscheidungsorgane und wirkt so Blut reinigend, sie wird bei Rheuma und Gicht, Haut-, Lungen- und Nierenleiden (Nieren- und Gallensteine) eingesetzt. Allerdings kann eine Überdosierung zu einer Nierenreizung führen. Besonders wertvoll sind die jungen Blätter.

Brunnenkresse wird als Salat oder als Beigabe zu anderen Salaten (Kopf-, Gurken-, Tomaten- und Kartoffelsalat), zu Sandwich, Quark, Omeletts, Käse, belegten Broten, als Suppenwürze



und zu Süßwasserfischen wie Karpfen und Hecht verwendet. In Gewürzmischungen gehackter Kräuter zu Kartoffeln und in Kräuterbutter darf Brunnenkresse nicht fehlen.

Brunnenkresse ist sehr anspruchsvoll, sie gehört zu den Sumpfpflanzen. Sie braucht immer einen nassen Fuß, das heißt, der Boden sollte im Schnitt 1 cm überflutet sein. Dazu eignen sich am besten Schalen oder im Freiland kleine Folien-Teiche. Das Wasser

muss regelmäßig gewechselt werden. Die Samen keimen allerdings nur auf feuchtem, nicht aber auf nassem Boden. Der Wasserstand ist nach dem Keimen allmählich zu erhöhen. Neben der Aussaat ist auch eine Vermehrung durch Stecklinge möglich, die Pflanzen weisen bereits an den Knoten Wurzeln auf und lassen sich so leicht ziehen.

