

Kräuterwissen Februar 2017

EGK Newsletter

Gartenkresse

Gartenkresse – *Lepidium sativum* / Kreuzblütler = Brassicaceae
Flurnamen: Pfefferkraut, Kressekraut

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Verschiedenen Kräuterbüchern lässt sich entnehmen, dass die Gartenkresse ursprünglich aus Persien stammt. Die Ureinwohner Persiens glaubten, man könne durch das Essen von Kresse viel körperliche Kraft und Vitalität gewinnen. Eine aphrodisierende Wirkung sprachen dagegen die Römer der Gartenkresse zu.

Wie dem auch sei, es hat sicher einen guten Grund, dass der Anbau von Kresse auch in der «Capitulare de villis», der berühmten Schrift Karls des Grossen (747 – 814 n. Chr.) über die Agrar- und Gartenbaugeschichte, empfohlen wird.



Botanik und Kultur

Gartenkresse ist sehr anspruchslos. Man kann vom zeitigen Frühjahr bis in den späten Herbst hinein säen und somit das Pfefferkraut – wie die Gartenkresse im Volksmund auch etwa genannt wird – auch während den Wintermonaten genießen.

Als Kulturpflanze wird sie vielfach in speziellen Gartenbaubetrieben und bei Gemüsebauern kultiviert. Nach zehn bis 14 Tagen Keimzeit werden die jungen Pflanzen mit einem scharfen Messer oder einer Schere dicht über dem Boden abgeschnitten und dann frisch – z. B. über Grossverteiler – an den Endverbraucher gebracht. Deshalb lässt sich auch erklären, dass die fiederförmigen Stängelblätter mit den weissen bis rosafarbenen Blüten den meisten Verbrauchern nahezu unbekannt sind.

Für eine eigene Anzucht in Töpfen, Kistchen, Schalen oder auch im Treibbeet lässt sich dieses zarte Kraut leicht selber ziehen. Eine keimfreie Erde, genügend Feuchtigkeit und frisches Saatgut sind aber Voraussetzung für eine gute Ernte. Der Standort darf halbschattig bis sonnig sein. Noch ein Kulturtripp: Kresse und Radieschen stärken sich im Gartenbeet nebeneinander.

Auch andere Kressearten wie die Brunnenkresse, die Breitblattkresse, die Winterkresse und das Löffelkraut gehören, mit Ausnahme der Kapuzinerkresse, mit ihrem unverwechselbaren Aroma und dem leicht pfeffrigen Geschmack wie die beschriebene Gartenkresse zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae).



Verwendung in der Natur- heilkunde

Der Kresse wurden neben ihrer Würzkraft auch immer wieder erhebliche Heilerfolge zugeschrieben, die aber wissenschaftlich nicht untersucht worden sind. So sollte sie gegen Haarausfall, Kopfschmerzen, «Hirnverunreinigungen» und sonst gegen allerlei Gebrechen helfen. Das zarte Kräutlein soll auch erfrischend bei Frühjahrsmüdigkeit wirken.

Gartenkresse enthält auch ein natürliches Antibiotikum, das aber medizinisch nicht verwendet wird. Das Pfefferkraut ist entsprechend eine Pflanze mit einer langen Tradition, die aber medizinisch keine grosse Bedeutung erlangt hat.



Verwendung in der Küche

Seit man in der Küche wieder abenteuerlustiger und experimentierfreudiger geworden ist, hat man auch die Salatkräuter «neu» entdeckt, die uns eine wunderbare Kochkultur schenken. Diese Salatkultur erlebte bereits im 17. Jahrhundert einen Höhepunkt, der bislang nie mehr erreicht wurde. An die 30 verschiedene Knospen, Blüten, Blätter, Stängel und Wurzeln konnte eine kreative Salatvariation damals beinhalten.

Mit der heutigen Renaissance wurde in den vergangenen 20 Jahren auch die Gartenkresse wieder vermehrt in unserer westlichen Küche verwendet. Der Geschmack dieses zarten Krauts ist pfeffrig und es wird gerne Mischsalaten beigemischt. Aber auch als Garnitur zu Grilladen, in feinen Saucen, Quark- und Eierspeien bleibt einem die Gartenkresse mit ihrem scharfen Geschmack in bester Erinnerung.



Rezept

Sauerrahm mit Kresse zu Gemüseburgern Rezept für 3-4 Personen

Zutaten Sauerrahm mit Kresse

- 40 bis 50 g Kresse
- 1,8 dl Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe
- wenig Kräutersalz

Zutaten Gemüseburger

- 600 g Gemüse gerüstet (3 Kartoffeln, 2 Karotten, ein Stück Lauch)
- 1 EL Olivenöl
- 1 ½ dl Gemüsebouillon
- 4 EL feine Haferflocken
- 2 Eier
- wenig Salz
- Olivenöl zum Braten

Sauerrahm mit Kresse

Kresse waschen und gut abtropfen lassen. Kresse fein schneiden. Knoblauch pressen. Kresse, Knoblauch, Sauerrahm vermischen und mit wenig Kräutersalz würzen.

Gemüseburger

Gemüse rüsten. Kartoffeln und Karotten auf der Röstiraffel reiben. Lauch halbieren und in feinste Streifen schneiden. Gemüse in Olivenöl 3 bis 5 Minuten dünsten. Gemüsebouillon dazugiessen. Haferflocken dazugeben, vermischen. Pfanne beiseite stellen und auskühlen lassen. Eier verquirlen und unter die Gemüsemischung rühren. Olivenöl erhitzen. Einen Schöpflöffel voll Gemüsemischung in die Pfanne geben, etwas flach drücken. Vier bis fünf Portionen in die Bratpfanne geben. Bei kleiner Hitze 3 bis 5 Minuten braten lassen. Sobald der Gemüseburger sich in der Pfanne schieben lässt, ist er soweit, dass man ihn umdrehen kann. 3 bis 5 Minuten fertigbraten.

Tipp: Gemüseburger mit Kressesauce zu Salat servieren