



Kräuterwissen

Parakresse, Husarenknopf

Spilanthes oleracea *Spilanthes acmella* Korbblütler = Asteraceae



Geschichte, Botanik und Kultur

«Befleckte Blume» deutet auf den Gattungsnamen *Spilanthes* hin.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Erfrischend und prickelnd in knackigen Blattsalaten



Rezept

Lamm mit Kräuterkruste



Geschichtliches

Es ist wirklich erstaunlich, in welchen Ländern und Gegenden man Hinweise – auf den im deutschen Sprachraum verwendeten Namen – Parakresse erhält. In Dänemark etwa wird die Pflanze Parakarsa genannt, während auf der anderen Seite unserer Erde – in Korea – sie Parakuresu heisst. Cresson de Para in Frankreich, Parakrassi in Finnland, Paratuinkers in den Niederlanden, Paracress in Grossbritannien, oder auch Agriao do Para in Brasilien. Geschichtlich erwähnenswert ist noch der Stoff Spilanthol, ein wirksames Insektizid, welches seit vielen Jahrzehnten aus dieser mythisch anmutenden Pflanze hergestellt wird.

Botanik und Kultur

Ursprünglich aus Südamerika oder auch aus Madagaskar stammend, wird dieses zarte Pflänzlein heute um den ganzen Erdball herum kultiviert. Der Name leitet sich angeblich aus der brasilianischen Provinz Para ab. Sie ist weder mit der Gartenkresse, noch mit der Kapuzinerkresse verwandt und wird im Handel unter den verschiedensten deutschen Namen – Husarenknopf, Prickel-Knöpflein und Parakresse – angeboten. Aber auch unter anderen deutschen Namen, welche teilweise auf eine medizinische Verwendung hinweisen, wird dieses Kraut in verschiedensten Quellen erwähnt. Genannt seien hier speziell zwei Namen wie Zahnwehpflanze und Augapfel.

Die Pflanze wird ab Mai, durch Direktsaat, vermehrt. Die Keimtemperatur muss mindestens 18 Grad betragen. Der Standort sollte sonnig bis halbschattig sein. Ein gut dräniertes und humoser Gartenboden ist Voraussetzung, damit sich dieses zarte, einjährige Kräutlein gut entwickeln kann. Auf eine gleichmässige Feuchtigkeit ist zu achten. Die Pflanze breitet sich teppichartig aus, wobei die lustigen, gelb-rötlichen Blüten schöne Farbakzente im Kräuterbeet ergeben.

Die junge Parakresse ist bei Schnecken recht beliebt. Deshalb wird sie oft auch in Töpfen auf dem Balkon oder dem Sitzplatz kultiviert.



Verwendung in der Naturheilkunde

Zerkaute Blätter haben eine zahnfleischstärkende Wirkung und lindern auch Zahnschmerzen. Ein Gang zum Zahnarzt, können sie aber leider vielfach dennoch nicht verhindern. Die Eigenschaften werden als schleimlösend, verdauungsfördernd und betäubend beschrieben. Ein Extrakt, hergestellt aus der Parakresse (*Acmella Oleracea*) soll zu einer sichtbaren und schnellen Verminderung von Gesichtsfalten sorgen. In verschiedenen Ländern werden die wirksamen Inhaltsstoffe dieser Pflanze auch zur Linderung von Bronchitis, Verbrennungen, Kopfschmerzen, Migräne und Hautjucken eingesetzt.

Verwendung in der Küche

Verwendet werden die frisch abgezapften Blätter wie auch die lustigen Blütenköpfe, welche an Husarenhüte erinnern. Das prickelnde Gefühl der Blätter und der knopfartigen Blüten auf den Lippen und im Gaumen ist sehr erfrischend. Mit seinem scharf-pikanten Aroma eignet sich dieses Würzkräut für Suppen, Salate oder in speziellen Gemüsebeilagen.

Eigentlich etwas erstaunlich ist, dass die Pflanze ausserhalb von Brasilien und den angrenzenden Ländern als Würzkräut noch recht unbekannt ist. Für innovative und kreative Köche kann dieses Kräut aber als interessante Alternative zu scharfen Gewürzen angesehen werden, welche in der westlichen Kochkunst verwendet werden.



Rezept

Lamm mit Kräuterkruste

4 Steaks vom Lammgigot, je etwa 150 g

Kräuterkruste:

100 g weiche Butter
1-2 EL feingeschnittene Parakresse
1 EL feingeschnittener Oregano
4-5 EL feingeschnittene Petersilie
4 EL Paniermehl (aus 2 Scheiben trockenem Weissbrot)
4 EL gemahlene Mandeln
wenig Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

- Die feingeschnittenen Kräuter mit der Butter zu einer kompakten Masse vermischen.
- Das Weissbrot mit dem Wallholz zu feinem Paniermehl verarbeiten.
- Das Paniermehl und die gemahlene Mandeln zur Buttermasse geben und vermischen.
- Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. In einen Gefrierbeutel füllen, mit dem Wallholz flachrollen. In das Gefrierfach legen.
- Den Backofen auf 220°C vorheizen.
- Das Lammfleisch leicht salzen, auf ein geöltes Blech legen. Etwa 10 Minuten (je nach Dicke des Fleischstückes, es sollte noch rosa sein!) im vorgeheizten Backofen braten.
- Aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf Backofengrill 220°C umstellen.
- Die Buttermasse vorsichtig aus dem Gefrierbeutel nehmen. Für jedes Fleischstück ein Stück Buttermasse zuschneiden, diese auf das Lammfleischstücke legen.
- Das Blech nochmals in den Backofen schieben und 3-4 Minuten unter dem Backofengrill garen. Die Kräuterkruste sollte knusprig und goldbraun werden.

