

Kräuterwissen August 2021

# EGK Newsletter

## Echtes Löffelkraut

Echtes Löffelkraut = *Cochlearia officinalis* // Kreuzblütler = Brassicaceae  
Volks- und Flurnamen: Skorbut-Kräutchen, Löffelblatt, Bitterkresse

 Geschichtliches

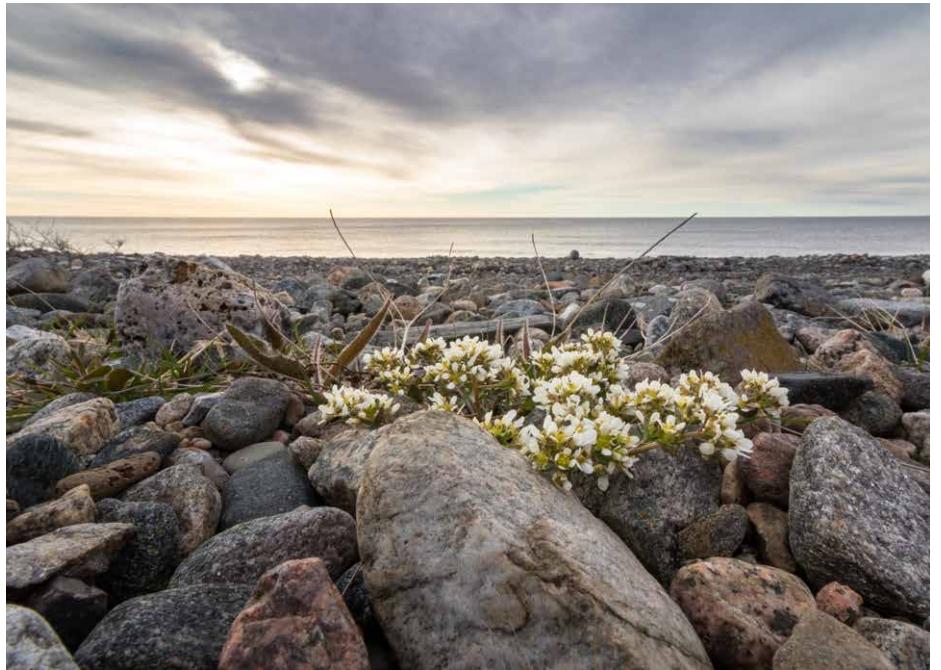
 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Einst war das echte Löffelkraut das meistgenutzte Mittel gegen den Skorbut der Seefahrer. Schon die Wikinger sollen es als Mittel gegen diese Magelerkrankung mit auf See genommen haben. Aus diesem Grund kennt man die Salatpflanze auch unter dem Volks- oder Flurnamen Skorbut-Kraut. Das echte Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*) ist eine alte Kulturpflanze, die man bis ins letzte Jahrhundert bei uns noch in vielen Hausgärten fand.

## Botanik und Kultur

Den deutschen Namen Kresse führen recht viele Gewächse wie z. B. Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Winterkresse etc., um nur einige zu nennen. Bei der nachstehend beschriebenen Pflanze handelt es sich um das echte Löffelkraut, das im Volksmund auch Bitterkresse genannt wird.

Das echte Löffelkraut wächst als einjährige oder zweijährige, schwach ausdauernde krautige Pflanze. Das schöne hellgrüne Kräutlein wird durch Aussaat vermehrt. Von März bis April oder von August bis September kann direkt ausgesät werden. Damit die Saat innerhalb von zwei bis drei Wochen auflaufen kann, benötigt man aber auf jeden Fall frisches Saatgut. Das Wurzelwerk ist spindelförmig und hat zahlreiche Faserwurzeln. Die Pflanze erreicht Wuchshöhen von 20 bis 50 cm. Die Laubblätter stehen in einer grundständigen Rosette zusammen und sind am Stängel verteilt. Die Grundblätter sehen einem Löffel ähnlich. Davon leitet sich der deutsche Name Löffelkraut ab. Die zu einer Traube vereinten kleinen weissen Blüten sind gute Bienen- und Hummelweiden.

Die Bitterkresse stellt eigentlich keine grossen Ansprüche an den Boden. Sie gedeiht in jeder eher feuchten Lage und ist trotz ihres hohen Wassergehaltes recht unempfindlich gegen Kälte und Schädlinge.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Als Heilpflanze soll Löffelkraut gegen Frühjahrsmüdigkeit und bei der Regeneration nach grossen körperlichen Anstrengungen helfen. Es soll blutstillend bei Blutungen im Mund- und Nasenraum wirken. Der Tee der getrockneten Pflanze wird bei Gicht und Rheuma lindernd eingesetzt.

Ein Kaltwasserauszug, bei welchem die Inhaltsstoffe im kalten Wasserbad während zirka 18 Stunden herausgelöst werden, dient zur Zahnpflege und hilft so auch gegen Parodontose.

*Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturheilpraktiker oder Drogisten.*



## Verwendung in der Küche

Geerntet werden die löffelförmigen Blätter, die einen würzigen, scharf kresseartigen Geschmack haben. Die frischen Blätter werden fein gehackt zu Saucen, Quark, Eierspeisen und als Beilage zu Butter- und zu Kartoffelgerichten verwendet. Löffelkraut ist das ganze Jahr grün, selbst noch unter einer winterlichen Schneedecke. Ausser während der Blütezeit im Mai und Juni ist das Ernten der Blätter also ganzjährig möglich.

Da man Löffelkraut nicht trocknen kann, sollte man jeweils nur so viel ernten, wie man benötigt und verarbeiten kann.



## Rezept

### Taboulé mit Löffelkraut Für 4 Personen

#### Zutaten

- 1 Tasse Wasser, gesalzen
- 1 Tasse (150 g) Couscous
- 6 - 7 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Zucchini
- 1 Nostrano Gurke
- 12 Cherrytomaten
- 1 Zweig Pfefferminze
- 1 Tasse Löffelkrautblätter
- Wenig Kräutersalz

Salzwasser kochen.

Couscous in eine weite Schüssel geben. Wasser darübergiessen. 5 Minuten ziehen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern.

Zitronensaft und Olivenöl zum Couscous geben, umrühren.

Zucchini und Gurke in kleine Würfel schneiden.

Cherrytomaten halbieren.

Pfefferminzblätter fein schneiden.

Löffelkrautblätter fein schneiden.

Zucchini, Gurke, Cherrytomaten, Pfefferminze und Löffelkraut zum Couscous geben. Umrühren, mit wenig Kräutersalz abschmecken.