

Name im Capitulare	Nr.	Botanischer Name	Familie
<b>nasturtium</b>	<b>27</b>	<b>Nasturtium officinale R.Br.</b>	<b>Brassicaceae</b>



Echte Brunnenkresse	deutscher Name
Echte waterkers	niederländischer Name
cresson de fontaine	französischer Name
watercress	englischer Name

### Beschreibung

### Geschichte

### Verwendung

## Botanische Beschreibung der Art

Die Echte Brunnenkresse ist mit dem traubigen Blütenstand, den Schotenfrüchten und 6 Staubblättern in einer Blüte ein typischer Kreuzblüter. Der Gehalt an Senföglykosiden, die für den scharfen kresseartigen Geschmack verantwortlich sind, ist in dieser Familie ebenfalls weit verbreitet. Der Stängel der ausdauernden Art wächst meist weithin kriechend und richtet sich erst am Ende auf. Die Blätter sind einfach, oft etwas leierförmig gefiedert mit 3-9 Fiederblättchen. Die im Wasser flutenden Blätter sind meist größer und in mehr Fiedern geteilt als die Luftblätter. Die Seitenfiedern sind eiförmig, die Endfiedern breiter, mehr oder weniger herzförmig. Die Blätter bleiben stets grün. An den Blattachseln entspringen oft Wurzeln. Aus den nur wenige Millimeter großen, vierzähligen, weißen Blüten mit gelben Staubblättern entwickeln sich zur Fruchtzeit bis 18mm lange Schoten, die leicht nach oben gekrümmmt sind. In den Schoten sind die Samen in zwei parallelen Reihen angeordnet.

Die Echte Brunnenkresse wächst an Bachufern, Quellen und Wassergräben in voller Sonne. Das Wasser sollte bewegt, sauerstoff-, aber auch nährstoffreich sein. Je nach Standort kann die Gestalt der Pflanze stark abändern. Im tiefen Wasser bleiben die Blätter klein und wenig geteilt. Die Pflanzen kommen meist nicht zur Blüte. Am optimalen Standort in flachem Wasser können der Stängel 3m und die Wasserblätter 27cm lang werden.

Die sehr ähnliche Kleinblättrige Brunnenkresse (*Nasturtium microphyllum*) ist an den etwas größeren Schoten (16-24mm) mit einer einzigen Reihe von Samen zu erkennen. Außerdem verfärbten sich die Blätter im Winter oft bräunlich. Beide Arten können auch bastardieren. Diese Hybride *Nasturtium x sterile* besitzt bräunliche Blätter und ist weitgehend unfruchtbar. Sie ist aber leicht durch neu bewurzelte Sprossstücke vermehrbar. In England wird diese Hybride als "winter cress" angebaut.

Verwechslungsgefahr besteht außerdem mit dem Bitteren Schaumkraut (*Cardamine amara*), dass sehr ähnliche Blätter besitzt. Die Blüten sind aber deutlich größer und besitzen rotviolette Staubblätter.

[zum Seitenanfang](#)

## Geschichte

Die weltweit verbreitete Art war vermutlich schon in vorgeschichtlicher Zeit in Gebrauch. Funde von Stängeln und Blättern bei Hallstatt deuten darauf hin. Aus antiker Zeit sind Abbildungen bei Theophrast und Plinius überliefert. Der Name soll auf "nasus tortus" (lat. soviel wie "gerümpfte Nase") zurückgehen und sich auf den scharfen Kressegeschmack beziehen. Plinius benutzt zum ersten Mal den Namen *nasturcium*. Die Schreibweise *Nasturtium* ist erst später aufgekommen. Damals wie heute wurde der Name oft auch für andere Arten mit kresseartigem Geschmack benutzt. In England wird sogar die Kapuzinerkresse als *Nasturtium* bezeichnet.

Angewandt wurde die Brunnenkresse gegen Skorbut, Katharre der oberen Atemwege, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, als harntreibendes Mittel und zur Förderung des Haarwuchses. In Nordostitalien werden die abgekochten Blätter traditionell für Umschläge und Kompressen gegen Arthritis und Rheuma verwendet. Gelegentlich war die Pflanze Bestandteil der mittelalterlichen Hexensalben; welche Wirkung ihr in diesem Zusammenhang zugeschrieben wurde, ist nicht bekannt (wenn mit "*Nasturtium*" überhaupt die Brunnenkresse gemeint ist). Neben medizinischen Anwendungen war und ist die Brunnenkresse eine beliebte Salatpflanze.

Wegen der besonderen Standortansprüche war die Kultur schwierig. Man benutzte z.B. die angestauten Überläufe von Brunnen mit fließendem Wasser oder hob kleine Gräben aus, durch die dann Brunnenwasser geleitet wurde. Eine Methode zur Aufzucht in großen Mengen entwickelten Gärtner in Erfurt-Dreienbrunnen. Dabei werden die Pflanzen in terrassenartig angeordneten Beeten gezogen, in denen Wasser gestaut wird und die durch einen Zufluss von oben nacheinander alle durchrieselt werden. Dieses Verfahren ist unter Napoleon in Frankreich eingeführt worden. Nördlich von Paris liegt heute das Zentrum des Anbaus in Europa. Auch in England wurde diese Methode aufgegriffen und weiterentwickelt.

[zum Seitenanfang](#)

## Heutige Bedeutung und Verwendung

Hauptwirkstoffe sind Senfölglykoside oder Glucosinolate. Bei Verletzung der Zelle zerfallen sie und setzen Isothiocyanate (schwefelhaltige organische Verbindungen, die sich formal von der Blausäure ableiten lassen) frei. Die wichtigste Komponente ist das Gluconasturtiin, das beim Zerfall das Senföl Phenylethylisothiocyanat liefert. Dieser Stoff ist übrigens auch am scharfen Geschmack des Meerrettichs beteiligt. Einen nennenswerten Anteil hat auch das Glucotropaeolin, aus dem Benzylisothiocyanat entsteht. Darüberhinaus enthält die Brunnenkresse Flavonoide und reichlich Vitamin C (80mg auf 100g Pflanzenmasse!).

Die Anwendung gegen Husten und Bronchitis beruht neben dem Vitamin C-Gehalt vor allem auf den antibiotisch wirkenden Senfölen. Während diese Wirkung in der Schulmedizin anerkannt ist, konnte die diuretische (harntreibende) Wirkung nicht belegt werden. Vielleicht ist dies ein lokaler Effekt der Senföle. In der Homöopathie wird die Brunnenkresse auch gegen Erkrankungen der Leber, Verstopfungen und nervöse Beschwerden eingesetzt.

Wegen des Geschmacks und des hohen Vitamin C-Gehalts wird die Brunnenkresse nach wie vor als Salatpflanze, alleine oder als Beigabe zu grünen Salaten, geschätzt. Frische Ware findet man kaum noch im Handel. Die Art gehört aber zum Sortiment besser sortierter Staudengärtnerien (Wenn man sie nicht bei Küchenkräutern findet, sollte man mal bei den Wasserpflanzen schauen.) oder kann auch aus Samen gezogen werden. Man kann sie sogar in einem abgedichteten Balkonkasten ziehen. Man muss nur darauf achten, dass die Pflanzen niemals austrocknen und -wenn sie die entsprechende Höhe erreicht haben- immer 1-2cm überstaut sind.

Weniger bekannt ist, dass man mit Brunnenkresse auch eine Suppe zubereiten kann:

### Brunnenkressesuppe

Man kocht mehrere Büschel Brunnenkressespitzen 10 Minuten in 1l Wasser und röhrt das Ganze durch ein Passiersieb. Bei leichter Hitze wird nun 1/4l Creme fraiche eingerührt. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Man kann das Rezept natürlich noch verfeinern, wenn man das Wasser z.T. durch Fleisch- oder Hühnerfond ersetzt.

[zum Seitenanfang](#)

[\[Eine Seite zurück\]](#) [\[Zur Übersichtsseite über den Karlsgarten\]](#) [\[Home\]](#)

zuletzt geändert am 7.IV..2001