



KRÄUTERFIBEL

Kapuzinerkresse

Attraktive Pflanze mit Geschmack



Ursprünglich kommt die schöne Kapuzinerkresse aus Südamerika. Genau genommen aus den Andengebieten in Peru und Bolivien.

In den Gärten wird die Kapuzinerkresse sehr gerne gepflanzt. Weil sie so schön ist. Sie hat herrliche, riesige Blüten. Auch die Blätter haben eine außergewöhnliche Form. Deshalb wird sie gerne als Zierpflanze eingesetzt, die auch im Schatten prächtig gedeiht. Darüber hinaus kann man die Kapuzinerkresse auch essen. Sie schmeckt leicht scharf und würzig und erinnert ein wenig an Gartenkresse.

Man kann die Knospen verzehren, die Blätter und die Blüten. Die Blüten sind weniger scharf und eignen sich deshalb für Süßspeisen. Sie machen sich aber wegen ihrer kräftigen Farbe auch in Salaten gut. Die Blätter kann man klein gehackt in Salaten, im Frischkäse oder auf dem Butterbrot genießen. Die Kapuzinerkresse schmeckt nicht nur gut, sie hat auch eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Die Inka, das ist eines der Urvölker Südamerikas, haben die Kapuzinerkresse als Wunderheilmittel und als



Ihren Namen hat die Kapuzinerkresse von einem Sporn auf der Rückseite der Blüten. Dieser erinnert ein wenig an die Kapuzen von Mönchs-kutten.



Mittel gegen Schmerzen verwendet. Und auch heute noch setzen die dort lebenden Indianer die Pflanze gegen Husten, Bronchitis und sogar gegen Vergiftungen ein. Auch bei uns wurde die Wirkung der Kapuzinerkresse unter die Lupe genommen. Man weiß, dass sie unter anderem gegen Infektionen der Harnwege wirksam ist. Außerdem angewandt hilft sie zum Beispiel bei Muskelschmerzen und Prellungen.



Kräuter-Tipp aus der Apotheke

Apothekerin Stephanie: Die Kapuzinerkresse mit ihren leuchtend rot bis gelb-orange-farbenen Blüten kann man von Juni bis Oktober in der Natur bewundern. Sowohl die hübschen Blüten als auch die runden Blätter kann man essen und mit ihrem würzig-scharfen Geschmack Gerichte verfeinern. In der Alternativmedizin werden diese Inhaltsstoffe – die so genannten Senföle – zur Behandlung von Nieren- und Atemwegserkrankungen eingesetzt, da sie das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen. Außerdem besitzen die Blüten und Blätter einen hohen Gehalt an Vitamin C und stärken somit die körpereigenen Abwehrkräfte.

