

Pflanze des Monats Februar 2022
Brunnenkresse *Nasturtium officinale*
Kreuzblütler, Brassicaceae



Brunnenkresse, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Botanik

Die Brunnenkresse ist eine ausdauernde, immergrüne Pflanze. Die Pflanze bildet feine Wurzeln an den Stängeln, mit denen sie sich im Quellgrund, Bachufer verankert. Die Brunnenkresse ist eine kriechende Pflanze, die ganze Teppiche bilden kann. Ihr Stängel ist hohl, 30 cm bis zu 100 cm lang und vorne aufsteigend. Die Blätter der Brunnenkresse sind etwas fleischig, eiförmig, kahl und stehen in Fiedern. Die Blütezeit der Brunnenkresse geht von Mai bis Juni. Dazu bildet das Kraut Blütentrauben aus, die sich anfangs fast doldig, später gestreckt zeigen. Die Blüten besitzen vier weiße Kronblätter und 6 gelbe Staubbeutel. Nach der Blüte bildet sie 13-18mm lange, stabförmige Schotenfrüchte aus. Der Geschmack der ganzen Pflanze ist scharf und leicht bitter.

Ihr bevorzugter Standort sind Bäche, Gräben und Quellen mit sauberen, gleichmäßig temperierten, fließenden Wasser. Das Verbreitungsgebiet der Brunnenkresse reicht von der Ebene bis ins Gebirge. Im Norden ist sie eher selten zu finden bzw. fehlt sie.

Die Erntezeit der Blätter und zarten Stängel von Oktober bis zur Blüte im Mai.

Name

Die Brunnenkresse gedeiht nur in reinem Wasser, wie z.B. in Quellen. Das althochdeutsche Wort „brunno“ steht für Born, Quelle, Quellwasser und nicht wie fälschlicherweise angenommen für „Brunnen“.

Der Gattungsname „Nasturtium“ kommt aus dem Lateinischen und wird mit „Nase“ und „torquere“ mit „quälen“ übersetzt. Diese Bezeichnung verdankt sie dem römischen Gelehrten Varro, der sie aufgrund ihres scharfen, senfähnlichen Geruchs mit den Worten „quod nasum torqueat“ = „weil sie die Nase quält“ beschrieb.

Weitere Namen

Arzneiliche Kresse, Bachbitterkraut, Bachkresse, Bornkass, Bornkersch, Bornkirschen, Braunkersch, Bronnakressig, Bruchsalat, Grundkresse, Heilkresse, Jägersalat, Kasse, Kirschen, Kerschen, Nasturzie, Quellenrautenkraut, Sängerkraut, Sauerblättl, Wacker Kressenkraut, Wasserkresse, Wasserstandel,

Geschichte

Die Brunnenkresse wurde von Paracelsus sowohl dem Mond wie auch dem Mars zugeordnet. Als lunare Pflanze bevorzugt sie den feuchten Grund, ihre weißen Kronblätter weisen sie ebenfalls als Mondpflanze aus, ebenso ihre fleischigen Blätter.

Als Marspflanze kennzeichnet sie ihr scharfer, senfartiger Geschmack. Mit ihren Senfölen bringt sie im Frühjahr den wintermüden Körper in Schwung.

In früheren Zeiten wurden getrocknete Pflanzenteile zerkleinert in die Nase geschnupft, was ihr ihren Botanischen Namen Nasturium = Nasendreher einbrachte.

Die Quellenpflanze war einst den Quellnymphen geweiht. So soll sie müden Wanderern, die bei Vollmond die Quelle umtanzten und von der Brunnenkresse kosteten wundersame Träume schenken.



Frühjahresaustrieb der Brunnenkresse, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Verwechslung

Bitteres Schaumkraut, *Cardamine amara*. Das bittere Schaumkraut besitzt violette Staubbeutel und einen markigen Stängel.

Inhaltsstoffe

Senfölglykoside, Flavonoide, Vitamine A, D, E, in 100g frischem Kraut ca. 80 mg Ascorbinsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Jod, Kalium, Eisen, Arsen, Phosphor, Gerbstoffe, Bitterstoffe, äth. Öl.

Heilwirkung

Blutreinigend, harntreibend, leicht galletreibend, appetitanregend, magenstärkend, menstruationsfördernd, verdauungsanregend, schleimlösend, entzündungshemmend, leicht antibiotisch, antitumoral.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Wird die Pflanze längere Zeit angewendet oder in einer hohen Dosis eingenommen, kann es zu Reizungen der Magenschleimhaut kommen.

Gegenanzeigen: Magen- und Darmgeschwüre (Ulzera), entzündliche Nierenerkrankungen, Kinder unter 4 Jahren.

Anwendung

Innerlich

Verbesserung des Stoffwechselgeschehens, Störungen der Leber-, Gallenfunktion, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Frühjahreskur Rheumatische Beschwerden, Gicht, Arthritis, Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Brustkrämpfe, Keuchhusten, Infektionen der ableitenden Harnwege, Entzündungen der Haut und im Mundraum

Äußerlich

zur unspezifischen Reiztherapie

Tagesdosis

Für den Erwachsenen: 4-6 g getrocknete Droge, 20-30g frisches Kraut, 60-150g Frischpflanzenpresssaft. Die Pflanze *maximal 6 Wochen* anwenden.

Verwendung

Bevorzugt frisches Kraut, da hier die optimale Wirkung sich entfalten kann, Tee aus getrockneten Blätter oder Samen, Frischpflanzenpresssaft, Homöopathika, Essenz, Creme

Heilsames

Brunnenkresse-Essenz (Siegrid Hirsch)

1 Glas mit frischer, zerkleinerter Brunnenkresse füllen. Das Ganze mit hochprozentigem Alkohol aufgießen. Das Glas für 10 Tage verschlossen in die Wärme stellen, mehrmals tägliche aufschütteln. Dann abfiltern und in dunkle Tropffläschchen umfüllen. Die Essenz kann in eine Brunnenkresse-Creme eingearbeitet werden.

Brunnenkresse-Creme (Siegrid Hirsch)

- In eine kleine Menge Salbengrundlage (Apotheke) einige Tropfen Brunnenkresse-Essenz einarbeiten. Alles gut verrühren.
- Auf Altersflecken, Pigment- und Sonnenbrandflecken wenig aufgetragen werden.
- Bitte nur ganz kleine Mengen herstellen, da die Salbe sehr schnell verdirbt!

Kulinarisches

WICHTIG! Brunnenkresse wird roh gegessen, deshalb ist es wichtig, sie gründlich zu waschen, um evtl. vorhandene Larven des parasitären Wurms (Fasciola hepatica) zu beseitigen. Dieser tritt häufig in der Nähe von Schaf- oder Rinderweiden auf. Erkrankungen mit dem Parasiten sind jedoch ausgesprochen selten.

Brunnenkresse-Salat mit Walnüssen (Lecker)

Zutaten für 4 Personen

100 g Zucker + etwas zum Abschmecken

75 g Walnusskernhälften

2 Bund Brunnenkresse (à ca. 125 g)

150 g Blauschimmelkäse (z.B. Saint Agur)

5 EL heller Balsamico-Essig

1 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

7 EL Öl

Öl für die Alufolie

Alufolie

Zubereitung

25 Minuten

1.

Ein Stück Alufolie mit Öl bestreichen. 100 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse darin wenden, einzeln auf die Alufolie geben und auskühlen lassen

2.

Brunnenkresseblättchen vom Bund schneiden. Blättchen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Vom Käse die Rinde abschneiden. Käse in Würfel schneiden. Essig mit Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunterschlagen

3.

Nüsse von der Folie lösen, mit Kresse, Käse und Vinaigrette vermengen. Salat nochmals abschmecken und anrichten



Blätter der Brunnenkresse, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Quellen

- Bäumler, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Bissegger, Meret; „Meine wilde Pflanzenküche, bestimmen, sammeln und kochen von Wildpflanzen“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 2011 ISBN: 978-3-03800-552-0
- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-3-8304-9163-7
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Rippe, Olaf; Madejsky, Margret; „Die Kräuterkunde des Paracelsus – Traditionelle Heilpflanzenkunde und Phytotherapie, Naturphilosophie, Pflanzenmonografien, Therapiekonzepte“; AT-Verlag Baden und München; 3. Auflage 2013 ISBN: 978-3-03800-313-7
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0
- <https://www.lecker.de>
- www.uni-due.de/botanik/artnamen
- www.uni-due.de/botanik/gattungs.html