



**Kräuterwissen**

# Brunnenkresse *Nasturtium officinale*

(syn. Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek)  
Kreuzblütler



## Geschichte, Botanik und Kultur

Seit dem 14. Jahrhundert wird die ausdauernde Brunnenkresse – cresson de fontaine (franz.) – in Frankreich angebaut.



## Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Aufgrund ihres grossen Vitamin C Gehaltes wird die watercress (engl.) zur Blutreinigung verwendet.



## Rezept

Bachkressebeet mit heissem Tomme



## Geschichtliches – Brunnenkresse

Bereits im antiken Rom wurde die Brunnenkresse von römischen Schriftstellern als wertvolle Heil- und Gewürzpflanze gegen allerlei Krankheiten beschrieben.

«Verdrehte Nase» – *Nasturtium* oder lateinisch *nasus tortus* bezieht sich wohl auf den etwas beissenden Geschmack, wie in alten Schriften nachzulesen ist.

Die Griechen verwendeten die Samen der Brunnen- oder Wasserkresse als Beimischung zu Liebesgetränken.

Die gewerbliche Zucht der Brunnenkresse begann, ausser in Frankreich, erst im 19. Jahrhundert und damit verbunden, auch der Einzug in die Küche und den Gesundheitsschrank.

## Botanik und Kultur

*Name:* Brunnenkresse *Nasturtium – officinale* (syn. *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek), Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

*Volkstümliche Namen:* Wasserkresse, Bachkresse

Die Vermehrung dieser ausdauernden Pflanze, von welcher es sechs Arten gibt, erfolgt am besten durch Wurzelschnittlinge bei etwa 10 Grad während der Hauptvegetationsperiode. Man findet diese 30 bis 50 cm lange Pflanze hindurch während dem ganzen Jahr in sanft fliessenden Gewässern und an Bachläufen. Die über die Wasseroberfläche ragenden Blätter sind mit fünf bis neun rundlichen Blättchen leicht gefiedert.

Während den kalten Wintermonaten stirbt die Pflanze nicht ab, sondern behält ihre grünen Blätter.

Die Blütezeit der kleinen, milchig weissen Blüten ist von Mai bis September. Während der Blüte schmeckt die Wasserkresse besonders scharf.

Bei der in unseren Gärten gehaltenen Brunnenkresse handelt es sich oft um Hybriden von *Nasturtium officinale*, welche sich durch ein milderer Aroma, gegenüber der wild wachsenden Brunnenkresse auszeichnet.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Durch den hohen Gehalt an Vitamin C und wertvollen Mineralstoffen wie Eisen, Jod, Kalzium werden die frischen Pflanzen oder das aus ihnen gewonnene Öl erfolgreich in Kuren gegen die Frühjahrsmüdigkeit eingesetzt.

In alten Schriften der Naturheilkunde ist nachzulesen, dass das frische Kraut, zerstoßen und aufgelegt, Hautunreinheiten und Sommersprossen vertreiben soll.

Die Eigenschaften der Brunnenkresse sind bitter, stechend, entgiftend, harntreibend, aber auch verdauungsfördernd und schleimlösend.

Dadurch ergibt sich ein relativ breites medizinisches Einsatzgebiet bei Katarrh, Husten mit schleimem Auswurf, Bronchitis, wie auch bei Blutarmut, Rheumatismus und Gallenbeschwerden.

## Verwendung in der Küche

Brunnenkresse schmeckt rettich-senfartig und ist daher eher pikant und scharf.

Traditionell wird sie als kräftigendes Frühjahrskraut, als Bestandteil von Brotaufstrichen sehr geschätzt.

Berühmt ist auch die Brunnenkressesuppe, welche mit kleingeschnittenen Kartoffeln in reichlich Wasser langsam gar gekocht und anschließend passiert wird. Gewürzt mit Salz und Pfeffer und mit frischer Nidle gebunden, ergibt dies eine aussergewöhnlich würzige und gesunde Suppe.

Als Salat, mit Löwenzahn und Brennnessel, sowie mit fein geschnittenen Äpfeln, Sellerie und aromatischem Thymian vermischt, lässt sich daraus ein gesunder und sehr aromatischer Wildsalat herstellen.

Auch kaltem Lachs verleiht die Brunnenkresse eine sehr spezielle und würzige Ambiente.



## Rezept

# Bachkressebeet mit heissem Tomme

Für 2 Personen

1 Tomme nature oder Ziegenkäse  
4 In Öl eingelegte Tomaten  
4 handvoll Bachkresse

### Vinaigrette:

1 EL Weissweinessig  
1 EL Aceto balsamico bianco  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronenolivenöl  
wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Vinaigrette:

Alle Zutaten zusammen verquirlen.

- Den Tomme halbieren und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 7–10 Minuten backen.
- Die eingelegten Tomaten in Stückchen schneiden.
- Die Bachkresse auf einem Teller anrichten. Die Vinaigrette darüber treufeln.
- Die gebackenen Tomme auf die Bachkresse legen und mit den Tomatenstückchen garnieren.

