

Kapuzinerkresse

Essbare Blüten aus Garten, Wald und Wiese

Zu den essbaren Blüten aus dem eigenen Kräutergarten zählt die Kapuzinerkresse. Bereits im April können Kräuter-Liebhaber die aus Südamerika stammende Gewürzpflanze im Gewächshaus oder im Blumentopf auf der Fensterbank vorziehen. Von Juni bis Oktober bereichern die überwiegend gelben bis roten Blüten der verschiedenen Arten Balkon, Garten und Küche.

"Die Blüten sind bis zu fünf Zentimeter groß und schmecken - ähnlich wie die Knospen - etwas milder als die Samen und Blätter der Pflanze. Kapuzinerkresse hat insgesamt einen leicht pfeffrigen Geschmack und eignet sich sowohl zum Dekorieren als auch zum Verfeinern von Salaten und Essig", so Wildkräuter- und Pflanzen-Expertin Helga Schmidt aus Köln. Wer gerne Süßes mit scharfer Note mag, könne die Blüten auch für Desserts verwenden. Besonders dekorativ und lecker für jedes Party-Buffet seien mit Frischkäse gefüllte Kapuzinerkresse-Blüten. Zum Verfeinern des Frischkäses könnten außer Pfeffer und Salz auch die feingeschnittenen Blätter der Kapuzinerkresse dienen.

Neben Senfölglykosiden, die für das scharfe Aroma verantwortlich sind und antibakteriell wirken, enthält Kapuzinerkresse einen hohen Vitamin C-Anteil.

"Aufgrund ihrer immunstärkenden Eigenschaften wird ihr frisch gepresster Saft heute noch gerne als Heilmittel gegen Erkältungen und bei Infekten der Atem- sowie Harnwege verwendet", so Heilpraktikerin Helga Schmidt. Früher traf man die Gewürzpflanze häufig in Klostergärten an und taufte sie Kapuzinerkresse, da ihr Blütenstiel an die Kapuzen von Mönchskutten erinnert. Aber auch unter den Namen "Salatblume", "Blumenkresse" oder "Kapuzinerli" ist die üppig blühende Kresseart mit den nahezu kreisrunden, glatten Blättern bekannt. (Ira Schneider)