

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)

Die Große Kapuzinerkresse bildet niedrig liegende, fleischige Stängel und wird etwa 15 bis 30 cm hoch. Findet sie eine geeignete Unterlage (z. B. zwischen Tomaten), kann sie wesentlich höher klettern. Die genießbaren Blüten sitzen an einem 6-10 cm langen Blütenstiel. Sie sind gelb, orange oder rot und können als Salatdecoration verwendet werden. Kapuzinerkresse kann bis in den Frost geerntet werden. Im Gewächshaus findet sie Verwendung bis weit in den Winter. Wegen der Reizung der Magen-Darmschleimhaut sollte sie von Säuglingen und Kleinkindern sowie Patienten mit Magen-Darmschwüren gemieden werden. Die Kapuzinerkresse hat eine antibakterielle, antiseptische Wirkung. Die wachsende Pflanze zieht Blattläuse von anderen Pflanzen weg. Ein Insektizid kann aus einer Infusion aus Blättern und Kernseife gewonnen werden.

Die Blätter werden roh gegessen als Pesto oder in gemischten Salaten. Sie sind reich an Vitamin C. Die Blüten sind im Sommer ein schöner Blickfang in der Salatschüssel. Sie enthalten 130 mg Vitamin C pro 100 gr.



Rauke, Foto: Marliese und Werner Schmitt

Rauke (*Sisymbrium officinale*)

Die Rauke ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kreuzblütler. Sie wächst 30-70 cm aufrecht mit sparrig abstehenden Ästen. Man findet sie verbreitet auf Wiesen und am Wegesrand.

Die jungen Triebe haben einen leicht bitterscharfen Geschmack und können als Zusatz in Salaten oder als Pesto verwendet werden. Die Pflanze war zeitweise als „Sängerpflanze“ bekannt, da sie zur Behandlung bei Stimmverlust eingesetzt wurde. Die alkalischen Sekrete aus den wachsenden Wurzeln können helfen, einen Gartenboden zu entsäuern.

Inhaltstoffe: Kapuzinerkresse und Rucola sind reich an wertvollen Senfölen, die gegen Viren, Bakterien und Pilze wirksam sind, das Immunsystem stärken und Entzündungen entgegenwirken.

Weitere Informationen unter:
www.nabu-rhein-selz.de

Quelle: Wildkräuterbotschafter, Marliese und Werner Schmitt Schmitt, Nabu Rheinauen



Kapuzinerkresse, Foto: Marliese und Werner Schmitt



Rezept im Monat
Januar

Rucola-Kapuzinerkresse-Pesto

Zutaten:

- 12-14 Blätter der Kapuzinerkresse
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Haselkernkerne
- 40 g frisch geriebener Pecorino
- ½ Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 4 Tropfen Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- Außerdem 1 Glas mit Deckel.

Zubereitung: Kapuzinerkresse und Rucola kurz abrausen, trocken tupfen und klein schneiden. Zusammen mit Nüssen, Käse, Knoblauch und Olivenöl im Mixer zu einer sämigen Masse verarbeiten. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in das Glas füllen. Achten Sie darauf, dass keine Luftblasen eingeschlossen sind. Haltbarkeit im Kühlschrank 2 Monate.

Verwendung: Das Rezept hat eine leichte Schärfe und schmeckt ganz lecker aufs Brot, für Soßen, Nudel- und Gemüsegerichte. Außerdem ist es würzig, pikant und supergesund.

Guten Appetit wünschen Marliese und Werner Schmitt