Löffelkraut

cochlearia officinale

Bitterkresse, Skorbutkraut, Löffelblättchen, Löffelkresse, Scharbockskraut

Kategorie

Kräuter, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung

Das Echte Löffelkraut (Cochlearia officinalis), auch Gebräuchliches Löffelkraut genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Löffelkräuter (Cochlearia) innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Weitere deutschsprachige Trivialnamen sind Bitterkresse, Skorbutkraut, Löffelblättchen, Löffelkresse und Scharbockskraut. Es ist ein nahezu in Vergessenheit geratenes Heil- und Küchenkraut.
Das Echte Löffelkraut wächst als zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 50 Zentimetern. Die oberirdischen Pflanzenteile sind kahl. Der aufsteigende bis fast aufrechte Stängel ist einfach oder verzweigt und kantig-gefurcht.Die Blütezeit ist April bis Juni. In einem anfangs schirmtraubigen, später durch deutliche Streckung der Blütenstandsachse bis zur Fruchtreife, traubigen Blütenstand stehen viele Blüten zusammen.



cochlearia officinale


Löffelkraut

Herkunft

Es gibt Fundortangaben für Deutschland, die Schweiz, Frankreich, Belgien, die Niederlande, Großbritannien, Irland, die Färöer-Inseln, Dänemark, Norwegen, Schweden, Finnland und den europäischen Teil Russlands. In Spanien und Italien ist Cochlearia officinalis ein Neophyt.
Es kommt im salzhaltigen Marschland, insbesondere in den höheren Standorten der Salzwiesen am Meer vor.

Aroma

Das Echte Löffelkraut schmeckt der Kresse (auch eine Art aus der Familie der Kreuzblütengewächse) ähnlich.

Verwendung

Löffelkraut schmeckt zu allen Blattsalaten, Kräuterquark, Kräuterbutter, gelben Rüben und Kartoffeln. Es lässt sich schlecht trocknen, aber gut in Salz einlegen.

Gesundheit

Noch vor 300 Jahren wurde das Echte Löffelkraut in fast allen europäischen Gärten gepflanzt, denn die Pflanzenteile wurden gegen den Skorbut genutzt. Sie wurden daher eingesalzen und fässerweise auf Seereisen mitgenommen.

© 2026 coquina.de

Löffelkraut wird gegen Frühjahrsmüdigkeit und Ermüdungen nach großen körperlichen Anstrengungen eingesetzt. Es soll blutstillend bei Blutungen im Mund- und Nasenraum wirken, der Tee der getrockneten Pflanze soll bei Gicht und Rheuma hilfreich sein. Wie der Namensbestandteil »officinalis« zeigt, gehörte die Pflanze früher zum Grundstock der Apotheker.

© 2026 coquina.de