Brunnenkresse

nasturium officinale

Echte Brunnenkresse

Kategorie

Kräuter, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



nasturium officinale

Die Echte Brunnenkresse oder Brunnenkresse (Nasturium officinale), auch Wasserkresse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Brunnenkressen (Nasturtium) innerhalb der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Diese Sumpf- bzw. Wasserpflanze wird als Küchenkraut und Gemüse verwendet.Die
Echte Brunnenkresse wächst als wintergrüne, ausdauernde krautige Pflanze. Der hohle, runde Stängel weist Längen von 15 bis 80, manchmal 90 Zentimetern auf und liegt im Wasser. Nach der Anthese färbt sich der Stängel oft lila. Die oberirdischen Pflanzenteile sind kahl. Die rundlichen »Wurzelblättchen« treiben am unteren Ende. Die kleinen, grasgrünen, unpaarig gefiederten Laubblätter bestehen meist aus zwei bis vier (selten ein oder fünf) Fiederpaaren.Die Echte Brunnenkresse ist leicht mit dem an gleichen Standorten wachsenden Bitteren Schaumkraut zu verwechseln, das durch dessen violette Staubbeutel und die mit Mark gefüllten, nicht kriechenden Stängel sowie die nicht geöhrten Laubblätter unterscheidbar ist. Eine Verwechslung bei der Nutzung der Brunnenkresse als Salat ist aber unkritisch, da das Bittere Schaumkraut ungiftig ist und ähnliche Eigenschaften wie die Brunnenkresse hat. Verwandte Arten sind das Behaarte Schaumkraut (Cardamine hirsuta) oder das Frühlings-Barbarakraut (Barbarea verna). Beide genannten Arten sind der Brunnenkresse sehr ähnlich und können zur Kultur ohne Wasseranstau verwendet werden.
Die Blütezeit beginnt Ende Mai, teils auch im Juni und dauert bis Juli. Die Früchte reifen von September bis Oktober.
Die Echte Brunnenkresse wächst als Sumpf- bzw. Wasserpflanze. Die Echte Brunnenkresse ist eine Langtagpflanze. Unter 7 °C kommt das Wachstum des Pflanzenexemplares zum Stillstand.
Die Blüten der Echten Brunnenkresse sind »Nektar führende Scheibenblumen«. Der Nektar, der am Grunde der ausgesackten Kelchblätter abgesondert wird, kann nur von Faltern und Bienen erreicht werden.

Nährwerte von frische Brunnenkresse pro 100 g

Kalorien	19
Eiweiß	2,2 g
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	3,0 g
Ballaststoffe	--

Herkunft
Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet der Echten Brunnenkresse befindet sich in Eurasien, Nordafrika und Makaronesien. Sie wächst als Neophyt mittlerweile fast überall auf der Welt. In Österreich kommt die Echte Brunnenkresse selten bis sehr selten in allen Bundesländern vor. Sie gilt im nördlichen und südöstlichen Alpenvorland als gefährdet und in der Pannonischen Florenprovinz als stark gefährdet.
Die Echte Brunnenkresse gedeiht meist in nährstoffreichen fließenden Gewässern an sonnigen bis halbschattigen Standorten. Sie kommt an Quellen, Bächen und Teichen vor.

Aroma
Die Echte Brunnenkresse besitzt einen frischen, leicht scharfen Geschmack, der durch das Senfölglykosid Gluconasturtiin verursacht wird. Er erinnert geschmacklich an die verwandte Gartenkresse.

Verwendung
Verwendung findet Brunnenkresse wie Gartenkresse in Suppen und Salaten. Zum Garnieren von Sandwiches, zu Steaks und besonders schmackhaft mit rohem Spinat eignet sie sich ebenfalls. Zum Trocknen und als Gewürz eignet sich Brunnenkresse nicht, weil sie dann fast keinen Geschmack mehr hat.
In Belgien gibt es ein Craftbeer aus Brunnenkresse namens La Cress, das in Tongern gebraut wird.

Einkauf / Aufbewahrung
Sobald die Pflanzenexemplare blühen, sind sie nicht mehr gut zum Verzehr geeignet. Pflanzenteile sollten nur aus fließenden Gewässern geerntet werden, um die bakterielle Belastung zu minimieren.

Gesundheit
In der Volksmedizin gilt diese alte Heilpflanze als Aphrodisiakum und appetitanregend, stoffwechselfördernd, harn- und wehentreibend. In der Naturheilkunde wird sie für die »Entschlackung«von Leber, Lunge und Magen empfohlen. Außerdem soll sie bei Zuckerkrankheit Diabetes mellitus helfen. Sie wird bei Frühjahrskuren und gegen Rheuma verwendet. Äußerlich angewendet dient sie als Haartonikum und zur Teintklärung. Schon im 17. Jahrhundert galt die Brunnenkresse wegen ihres Vitamin-C-Gehaltes als geschätztes Mittel gegen Skorbut. Dass dies jedoch ein Irrtum war, ist schon durch die Tatsache bewiesen, dass Brunnenkresse, wie auch das ebenso verwendete Löffelkraut, nur an Land gegen Skorbut angewendet werden konnte, wo auch gleichzeitig frische und ausgewogenere Nahrung verfügbar war. Brunnenkresse ist auch wegen ihrer angeblichen blutreinigenden und blutaufbauenden Wirkung bekannt. Zusätzlich wird sie als entzündungshemmend für die Mundschleimhaut empfohlen.

Geschichte
Bereits Griechen und Römer verwendeten Brunnenkresse (lateinisch Nasturtium). Zu damaliger Zeit wurde sie aber noch nicht kultiviert, sondern an natürlich vorkommenden Standorten gesammelt. Sie kommt ursprünglich aus Europa. Einige Historiker belegen die erste Einführung der Kultur in Deutschland durch Nicolaus Meißner für das Jahr 1650. Jedenfalls entwickelte Christian Reichart (1685-1775) im Raum Erfurt in Dreienbrunnen das Anbausystem in sogenannten Klingen (Wassergräben). Vom 18. Jahrhundert bis heute wird dort im Dreienbrunnenfeld des Kresseparks Erfurt Brunnenkresse kultiviert. Das Dreienbrunnenfeld ist für seine warmen Quellen bekannt. Napoleon nahm 1809 einen Gärtner aus Erfurt mit und führte die Kultur nahe Versailles ein. Im Jahr 1810 wurden in Frankreich im Tal der Nonette zwischen Senlis und Chantilly Kressegräben angelegt. Der Bedarf an Brunnenkresse für Paris konnte auch noch 1909 nicht vollständig aus französischer Produktion gedeckt werden. Von 1929 bis 1932 waren um Erfurt hauptsächlich fünf Familienbetriebe mit dem Anbau beschäftigt und verbesserten das Anbausystem weiter. Das Gemüse wurde per Expresszug in viele Großstädte und nach Frankreich, in die Schweiz und die Benelux-Länder geliefert. Da jedoch im 20. Jahrhundert saubere Oberflächengewässer immer seltener wurden, nahm der Anbau mehr und mehr ab. Seit den 1990er-Jahren erlebt Brunnenkresse jedoch durch Rückbesinnung auf »alte und vergessene« Gemüse wieder eine Renaissance.

© 2026 coquina.de