

Kapuzinerkresse *Tropaeolum majus*

Entstehung des Namens: Die Kapuzinerkresse erhielt ihren Namen von Kapuzinermönchen, die ihre Blüte an die Mönchskapuze erinnerte. Bereits im 16. Jahrhundert wird sie in Pflanzenbüchern erwähnt, sie kam mit Seeleuten aus Peru nach Europa.



Pflanzenbeschreibung: Kressegewächs, einjährig und wird bis 3 m hoch/lang. Die kreisrunden Blätter dienen als Bodendecker, um ihn feucht zu halten, denn die Pflanze benötigt viel Wasser um kräftig zu blühen. Die Oberfläche ist rau und im Mikroskop kann man kleine Noppen erkennen, die mit Wachskristallen bezogen sind, sie halten Schmutz fern. Die Pflanze sieht immer wie „frisch gewaschen“ aus. Die Blüten sind trompetenförmig fünfblättrig gelb, orange, rot und haben dreigeteilte, geriffelte Früchte. Sie ist eine nützliche Begleitpflanze, die Schwebfliegen anzieht und dadurch Blattläuse.

Vorkommen: In manchen Gebieten wird die Pflanze auch „Fensterguckerl“ genannt, weil sie eine sehr schnell wachsende Gartenpflanze ist, die im Juni/Juli lange Ranken zieht. Verbreitung: Europa bis Südamerika

Blütezeit: Juni bis September

Sammelgut: Blätter und Blüten

Inhaltsstoffe: Natürliches Penicillin, Glykoside, Schwefel, Benzylsenföle, Vitamin C, Kieselsäure, Enzyme, Myrosin, ätherisches Öl

Wirkung und Anwendung:

Kapuzinerkresse enthält ein natürliches Antibiotikum, das die Vermehrung von Bakterien verhindert. Die Senföle haben eine antibakterielle, antivirale und entzündliche Wirkung. Dieser Penicillinersatz kann bei Infektionen der **Atemwege**, Nebenhöhlenentzündungen, Angina, Husten und Schnupfen eingesetzt werden. Es löst den Schleim. Einsatz auch bei **Harnwegsinfektionen**. Hohe keimhemmende Wirkung auch auf Erreger wie MRSA, die gegen herkömmliche Antibiotika bereits Resistenzen entwickelt haben.

Homöopathie für Pflanzen und Böden: Nicht als Heilmittel für Mensch und Tiere, sondern gegen Ungeziefer im Boden wird *Tropaeolum majus* als homöopathisches Mittel in Tropfenform angeboten.

Nebenwirkungen – Vorsicht!

Kapuzinerkresse enthält Benzylisothiocyanat – Senföl. Bei innerer Anwendung können Magen- Darm-Beschwerden auftreten, das Öl wirkt beim Auftragen auf der Haut als Kontaktallergen.

Zugeordneter Edelstein: Roter Achat, Zinnober

Alte Rezepte

Junge Blätter und Blüten werden in der modernen Küche gerne als Beigabe zu Salat und Gemüsegerichten verwendet und schmecken kresseartig scharf. Hier ist darauf zu achten, dass täglich nie mehr als eine Blüte verzehrt werden darf, da die Pflanze Allergien auslösen kann und abführend wirkt.

Kapernersatz

Früher hat man die Blütenknospen mit Salz bestreut und mit Essig eingelegt, sie schmecken dann wie Kapern.

Pesto

150 g Kapuzinerkresseblätter, mit 10 g Salz und 100 g Distelöl . Zu einem Pesto verarbeiten.

Sehr lecker schmeckt die Kapuzinerkresse auch in Kräuterbutter.

Quellen:

Ursel Bühring, Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag 2007

Kerkhoff, Annette, Wiesenauer, M., Phytopraxis, Springer Verlag 2003

Text: Barbara Wallochny

Foto: Maria Weiser