Brunnenkresse ernten: Gesundes Heilkraut mit Vitamin D

Nicht viele Menschen kennen die Brunnenkresse (Nasturtium officinale). Sie wissen auch nicht, wie man Brunnenkresse erntet und verwendet.

Dabei kann frische Brunnenkresse auf viele verschiedene Arten für eine Vielzahl von Rezepten verwendet werden. Du kannst aus dem Kraut etwa einen leckeren Salat zubereiten oder dein Sandwich mit einem seiner Blätter aufpeppen.

Glücklicherweise ist diese Pflanze nicht schwer anzubauen und die Erntezeit ist ziemlich langlebig. Sie besitzt einen herben, pfeffrigen Geschmack, der perfekt für Sandwiches, Salate und als Beilage zu den meisten Gerichten ist.

Lies jetzt weiter, um die wichtigsten Fakten über die Brunnenkresse zu erfahren.

Der Name Brunnenkresse setzt sich aus den Worten Brunne (Grundwasser) und Cresco (Schärfe) zusammen

Unter all den Pflanzen, die sich in unseren Breiten als Heilpflanzen bewährt haben, ist die Brunnenkresse etwas Besonderes.

Sie fühlt sich, wie der Name verrät, dort wohl, wo ihre Wurzeln genügend Feuchtigkeit finden.

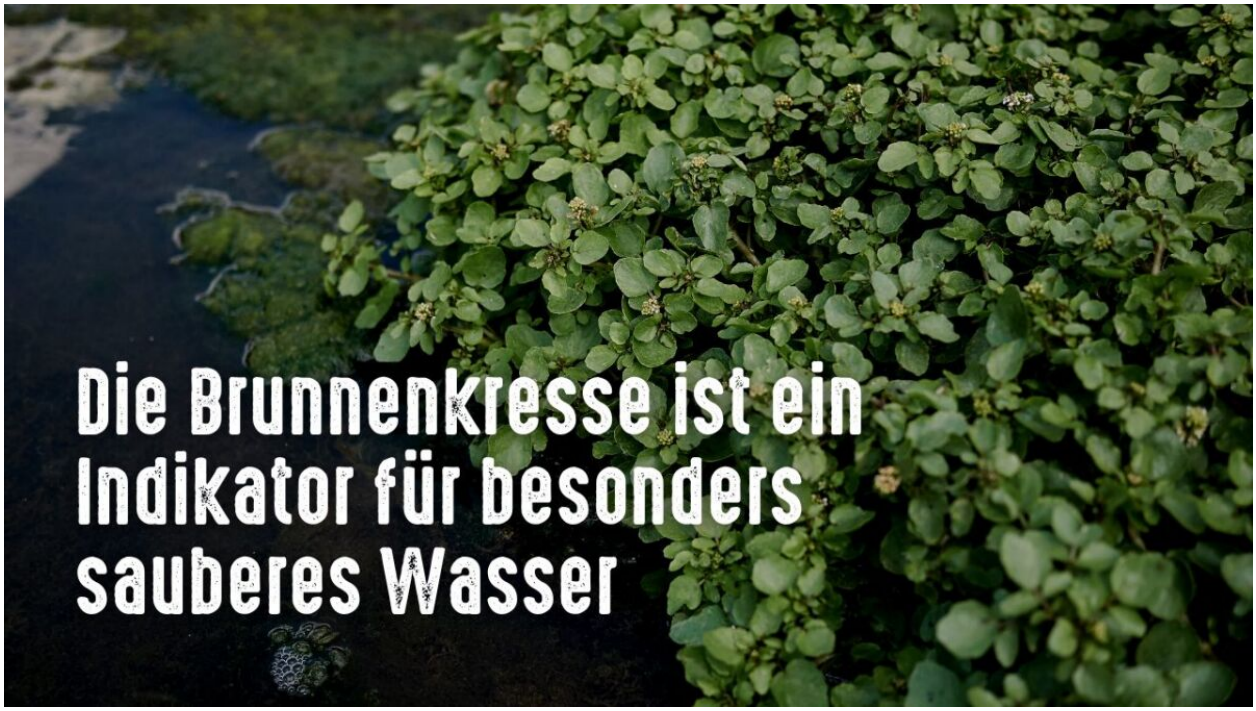
Du findest sie an den Ufern von Bächen und klaren Flüssen und auch mittendrin. Dort, wo sie Fuß gefasst hat, wächst sie großflächig bis zu einer Wassertiefe von 2 Metern auf dem Sand oder Kiesbett.

Schon sehr früh etablierte sich die Brunnenkresse als gesunde Gemüsepflanze. Es gab sogar Zeiten, in

denen sie bei uns angebaut wurde.

Mit zunehmender Verschmutzung unserer Fließgewässer, die dem Wachstum der Pflanze arg zusetzte, wurde der Anbau eines Tages eingestellt.

Dieser Umstand liefert einen wichtigen Hinweis auf die Orte, an denen sie heute noch wächst. So ist die Pflanze **ein Indikator für besonders sauberes Wasser** mit wenig verschmutztem Grund.



Die Erntezeit für Brunnenkresse ist über das ganze Jahr verteilt. Sie hat sich aufgrund ihrer Anpassungsfähigkeit an die hiesigen Gegebenheiten gewöhnt und ist damit kälteresistent. Bis in den Winter hinein trotzt sie mit ihren dicken fleischigen Blättern und Stielen sogar Schnee und Eis.

Gerade dann, wenn die Bezugspunkte für Vitamine in der Natur eher spärlich werden, stellt die Brunnenkresse eine perfekte Quelle dar, um deinem Körper dennoch alle wichtigen Vitamine, vor allem aber Vitamin C, zuzuführen.

Die Brunnenkresse als Gemüsepflanze

Du kannst die Brunnenkresse bei dir zu Hause als Gemüse anbauen. Alles, was du dazu benötigst, ist ein Gartenteich oder ein Wasserkübel mit Pumpe. Achte darauf, dass das Wasser in Bewegung bleibt und sorge für einen Untergrund aus Kies oder Sand.

Brunnenkresseblätter sind roh oder gekocht essbar und können roh in Salaten oder Sandwiches gegessen oder wie Spinat gedünstet werden. Sie werden auch oft in

---

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de