

Heimische Heilpflanzen: Kapuzinerkresse

 stadtverband-leipzig.de/heimische-heilpflanzen-kapuzinerkresse/

Bekannt sind sicher jedem Pflanzenfreund die große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*). Mit ihren roten, gelben oder orangen gespornten Blüten und den sattgrünen, schildförmigen Blättern bilden sie einen Blickfang im Garten.

Heimisch ist die Kapuzinerkresse in Südamerika. Im feuchten Gebiet der Anden wächst sie als mehrjährige Pflanze. Im 17. Jahrhundert gelangte sie nach Europa und wurde hier vorwiegend als Zierpflanze kultiviert. Vor mehr als 700 Jahren war die Kapuzinerkresse den Inkas schon bekannt und diese nutzten die Pflanze zur Schmerz- und Wundheilung.

Die Kapuzinerkresse gehört zu den Kapuzinerkressegewächsen, zu denen nur eine Gattung mit etwa 90 Arten zählt. Kapuzinerkresse ist frostempfindlich und wird bei uns als einjährige Kultur angebaut. Sie liebt schwach alkalische bis schwach saure Böden, ist kalktolerant und hat einen reichlichen Nährstoffbedarf. Die Aussaat kann ab Mitte Mai an Ort und Stelle erfolgen. Eine Vorkultur im Haus für eine frühere Blüte ist möglich. Mit ihrer wunderschönen Blüte erfreut sie uns von Juni bis Oktober. Die Blüte besteht aus fünf Kelchblättern, die an der Unterseite der Blüte von fünf Kronblättern eng umschlungen werden. Ihnen gegenüber steht ein spitz zulaufender Sporn. Von der Seite betrachtet, ähnelt die Blüte mit Blütenhäubchen und Sporn einer Zipfelmütze, vergleichbar mit der Kopfbedeckung von Kapuzinermönchen. Daher auch der Name Kapuzinerkresse. Der Pflanze sollte genügend Platz gewährt werden, da viele der Herkünfte ranken oder am Boden kriechen und Längen von mehreren Metern erreichen können. Nach der Bestäubung bilden sich drei Spaltfrüchte, die gefurcht und rundlich sind. Die Samen haben eine harte Schale und keimen nach dem Anritzen und Quellen in Wasser besser.

Alle Kapuzinerkressearten enthalten in den Blättern und Blüten Senföle und Vitamin C. Der Geschmack des frischen Krautes ist angenehm scharf, pikant und pfeffrig. Die Bezeichnung Kresse stammt aus dem althochdeutschen und wird mit pfeffrig und scharf übersetzt. Daher der Name Kapuzinerkresse.

Die Inhaltsstoffe wirken antibiotisch, antiviral und antimykotisch. Angewendet wird die Kapuzinerkresse innerlich bei Bronchitis und Infektionen der ableitenden Harnwege. Der Pflanze wird auch eine Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte nachgesagt., Äußere Beschwerden, wie Muskelschmerzen, können erfolgreich behandelt werden. Frische Blätter werden auf die schmerzenden Stellen aufgelegt. Die Senfölglykoside werden durch die körpereigenen Enzyme in sogenannte Benzylsenföle umgewandelt, verursachen dabei eine leichte Gewebereizung, die durchblutungsfördernd wirkt. Blüten und Blätter können auch als blutreinigender Frühlingssalat verzehrt werden. Die Menge sollte 40 g tgl. nicht übersteigen. In den Apotheken sind Präparate aus Kapuzinerkresse erhältlich. In Thüringen werden auf etwa 10 ha Kapuzinerkresse für die Pharmaindustrie feldmäßig angebaut.

Kapuzinerkresse bereichert mit ihrem pikanten Geschmack Salate. Sehr interessant anzusehen ist die Kanarische Kapuzinerkresse, *T. peregrinum* (Bild). Ich sah sie zur BUGA in Erfurt. Auffallend sind ihre leuchtend gelben gespornten am Rand geschlitzten Kronenblätter, die wie Vogelflügel wirken. Die Laubblätter sind bis zu 5 cm breit, hell bis graugrün gefärbt, geschlitzt und fein gefiedert. Sie sind wie die Blüten eine Augenweide. Die Kanarische Kapuzinerkresse ist eine echte Kletterpflanze, die bis zu 4 m in die Höhe ranken kann. Blüten und Blätter sind ebenfalls essbar.

An allen Arten der Kapuzinerkresse laben sich Schmetterlinge, Bienen und Hummeln. Leider sind diese Pflanzen anfällig für Blattläuse, wehren aber Schädlinge an Nachbarpflanzen ab. Möchten Sie sich im Winter auch an Kapuzinerkresse erfreuen, versuchen Sie es mit einer Vermehrung durch Stecklinge!

Dr. Hannelore Pohl