

A botanical illustration of Garden Cress (Gartenkresse) on a white marble background. The illustration features several green stems with finely divided, feathery leaves and clusters of small, light purple flowers. A prominent, thick, white, fibrous root system is shown extending diagonally across the upper half of the image. The text 'Gartenkresse' is written in a green, cursive font and underlined with a thick green line.

Gartenkresse

Allgemeines

Die Gartenskresse ist ein Pflänzchen, welche oft unterschätzt wird. Eine Pflanze, die jeder zu Hause ziehen kann. Selbst in der Stadt wohnend, ohne Balkon, ohne grünen Daumen.

- Lepidium sativum
- Kreuzblütengewächse
- stammt ursprünglich aus Vorderasien
 - einjährig
- weniger "scharf" als Brunnenkresse
- Nicht anwenden bei:**
 - empfindlichem Magen-Darm-Trakt
- in Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache aufgrund der entwässernden Wirkung
 - kann im Übermaß zu Schleimhautreizungen im Magen-Darmbereich führen (auch bei Menschen welche sonst gut etwas abkönnen)

Oft wird die Brunnenkresse, welche hier heimisch ist, hervorgehoben oder auch die Kapuziner-Kresse. Jedoch ist die Gartenkresse nicht weniger wertvoll als Gewürz und Heilpflanze.

Es können die Sprossen, sowie auch die Samen verwendet werden. Sie ist leicht zu kultivieren und eignet sich vor allem im Winter zur Stärkung des Immunsystems und versorgt uns natürlich das ganze Jahr über mit wichtigen Vitalstoffen. Das Kressekraut wird roh verwendet. Gekocht oder getrocknet verliert sie ihre Inhaltsstoffe.

Inhaltsstoffe

Vitamin C
Eisen
Kalzium
Folsäure
Vitamin B
Senföle

Samen der Kresse

Inhaltsstoffe

- Ballaststoffe
 - fette Öle
- Glucosinolate m. Senfölglycosiden
 - ätherische Öle
 - Fettsäuren: Linolen, Eruca
- Aminosäuren: Glutamin, Methionin, Leucin
- Imidazolalkaloide: Lepidin B, C, D, E, F und Semilepidinosiden A und B
- Wenn Sie Berührung mit Wasser kommen bilden Sie Schleim = Schutzwirkung

Wirkung

- leberschützend (auch bei Vergiftungen)
 - antibakteriell
 - antikarzinogen
 - antioxidativ
- entzündungshemmend
 - schmerzlindernd
- reguliert den Blutzucker
 - harntreibend
- fördert Stoffwechsel
 - krebshemmend

Anwendungsgebiete

- Blasenentzündung
 - Anämie
 - Verstopfung
 - Nierensteine
 - Diabetes
- Leberschwäche
- Frühjahrsmüdigkeit

Kressekraut

Inhaltsstoffe

- Glucosinolate m. Senfölglycosiden
 - ätherisches Öl m. Benzylcyanid
- Mineralstoffe: Kalium, Vit. B1, B2, B3, B6, C, E, Eisen, Calcium

Wirkung

- blutreinigend
- leberschützend
- harntreibend
- bronchodilatatorisch (Bronchienerweiternd)
 - antibakteriell
 - antikarzinogen
- stoffwechselfördernd
 - antioxidativ
 - baut Blut auf
- regt den Appetit an
- schleimlösend

Anwendungsgebiete

- Prävention v. Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Asthma
 - Bluthochdruck
- Vitamin C Mangel (Scorbut)
 - Husten
- Anregung der Nieren
 - Bronchitis
- für die beliebten Frühjahrskuren
 - Verstopfung
- Stärkung der Leber, Galle und der Abwehrkräfte

Rezepte

Kresse-Kur

* Frühjahrsmüdigkeit, Blasenentzündung, Verstopfung, Leberschwäche, Diabetes

- 1TL Kressesamen mörsern
- 50 ml Wasser dazu geben
- mit mind. 1,5 Gläsern Waaser trinken
- 3 Wochen lang 1 mal tgl

Kresse-Tee

* Frühjahrsmüdigkeit, Harnwegsinfekt, bei Husten & Bronchitis mit Honig süßen (dieser wirkt auch nochmal)

- 1TL Kressekraut etwas zerkleinern
- mit 250 ml Wasser übergießen (nicht mehr kochend, etwas abgekühlt)
- 2-3 mal tgl 1 Tasse, Max. 3 Wochen

Rezepte

Kresse-Tinktur

* für Alles angegebene nutzbar

- getrocknete Kressesamen in ein verschließbare Gefäß geben
- mit Alkohol (40%ig) im Verhältnis 1:5 aufgießen
 - verschließen und 3-4 Wochen, nicht in der Sonne aber hell stehen lassen, jeden Tag einmal schwenken
- abseihen (die dauerhaften Kaffeefilter nehme ich sehr gerne) und in dunkle Flaschen füllen
- 3mal tgl 10-15 Tropfen in Wasser geben und trinken, wer nicht empfindlich ist max. 20 Tropfen, max 3 Wochen

Kresse-Honig-Paste

*Magenverstimmung, Durchfall, Blähungen, Appetitmangel

- 1 EL Kressesamen mörsern
- etwas Wasser, 1/2 TL Honig zugeben
- zu einer sämigen Massen verühren
- 1-2 mal tgl 1TL nehmen

Anbau zu Hause

Für die Anzucht zu Hause habe ich dir 2 ganz einfache Methoden aufgeschrieben, welche auch gut mit Kindern umsetzbar sind. ❤️

Auf Küchenpapier oder Watte

- Teller oder Töpfchen mit Papier oder Watte bestücken
- gründlich befeuchten und Samen darauf verteilen.

oder im Blumentopf oder der Anzuchtschale:

- Gefäß mit Blumenerde füllen
- Samen darauf verteilen und mit Wasser benetzen
- bei einem ein Kressesieb, werden die Sprossen direkt auf das Sieb getreut (benötigen keine Erde)

zu beachten ist

- Kresse hat es gerne feucht und sonnig
- am Fensterbrett oder direkt im Garten platzieren
- Boden regelmäßig bewässern, am besten mit einer Sprühflasche
- bei Staunässe verdirbt die Kresse (Schimmelbildung)

Um noch mehr in die Pflanzen- und
Heilkräuterwelt einzutauchen habt ihr
folgende Möglichkeiten

Alle Angaben dienen der Information und ersetzen
weder den Artbesuch, noch die Beratung durch den
behandelnden Arzt.



Pflanzenflüstern

Heilkräuterpädagogik | Meditation | Räuchern

Homepage:

<https://www.pflanzenfluestern.de/>

Instagram:

Pflanzenflüstern

Facebook:

Pflanzenflüstern Räucherwelt

wer kein Instagram hat:

Kanal-Whatsapp:

Pflanzenflüstern

oder Kanal-Telegram:

Pflanzenflüstern