

Salate

Kresse Unter Kresse stellen sich Gartenfreunde möglicherweise verschiedene Pflanzenarten vor. Das ist nicht verwunderlich, weil es tatsächlich drei unterschiedliche Kresse- Gattungen gibt, die nachfolgend beschrieben werden.



Gartenkresse (*Lepidium sativum*) ist leider wenig bekannt, obwohl diese Pflanzen besonders leicht anzubauen sind. Schon im Winter, kann man auf einer hellen Fensterbank ein Schälchen dieser würzigen Rohkostpflanze aussähen. Innerhalb weniger Tage (!) ist die Pflanze erntereif. Im Garten kann unter Glas und Folie bei geeigneter Witterung im Winter ausgesät werden. Im Freien wird ab März, gestaffelt bis zum Juli, ausgesät. Je nach Witterung kann dann auch alle 2 Wochen geerntet werden. Wenn nicht zu kurz geschnitten wird, ist wie bei Schnittsalat, eine Nachernte möglich. Halbschattige humusreiche

Standorte versprechen eine gute Ernte. Verwendet wird diese Kresse zum Beispiel in Kräuterquark, Mischsalaten und Suppen. Gartenkresse eignet sich auch gut für Balkonkästen, Blumentöpfe und Pflanzschalen. Bei OBI gibt es von Chrestensen die Sorten „Krause“ und „Glattblättrige“, bei REWE gab es „Glatte“, bei Toom Saatscheiben.



Ob man **Kapuzinerkresse** (*Tropaeolum majus*) lieber zu den Salaten oder den Blumen zählen möchte, bleibt jedem selbst überlassen. Hier möchte ich Pflanzen beschreiben, die als Zierpflanzen bekannt sind, aber auch als Vitaminspender nicht zu verachten sind. Ab Mitte Mai wird ausgesät. Das Angebot an Sorten ist vielfältig. Von Quedlinburger gibt es „Rankende Mischung- schneck- resist“, „Kaiserin von Indien“ und „Peach Melba“, von Kiepenkerl „Night and Day“, „Tip Top Alaska Mischung“, mit weißbunten Blättern, „Sangria“ (wächst buschig). Von Chrestensen z.B. „Nichttrunkende Mischung“. Die meisten Sorten benötigen viel Platz. Sie mögen feuchte, nährstoffreiche Standorte,

wachsen aber auch bei nahezu jedem anderen Boden. Die für Salat vorgesehenen Blätter, Knospen und Sproßspitzen werden vor der Blüte geerntet. Die Blätter sind vitaminreich und werden frisch in gemischten Salaten verwendet. Knospen und junge Früchte können sauer eingelegt werden (wie Kapern). Wer Wert auf viele essbare Blüten legt, sollte sonnige Stellen bevorzugen. Kapuzinerkresse kann verdauungsfördernd wirken.

Ich wurde schon oft gefragt, ob man in vernässten Gärten Nutzpflanzen anbauen kann. Eine



Möglichkeit, solche Flächen zu nutzen, ist die Anpflanzung von leckerer **Brunnenkresse** (*Nasturtium officinale*). Manchmal werden in Gartenmärkten Samen dieser Kressegattung (selten auch Jungpflanzen) angeboten. Der Samen keimt schon nach einer Woche. Vorkultur in Töpfen ist vorteilhaft. Besonders gut wächst Brunnenkresse auf nährstoffreichen Schwemmböden. Geerntet werden die 10- 15 cm langen Triebspitzen in der blütenlosen Zeit von Herbst bis Frühjahr. Der vitaminreiche und würzige Salat beugt Erkältungskrankheiten vor.

Guten Appetit.