



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Wie wird Kresse verwendet?

Mon, 05/15/2017 - 15:10

Die Gartenkresse (*Lepidium sativum*), meist nur Kresse genannt, gehört zur Familie der Kreuzblütler. Erkennbar ist diese Verwandtschaft am senfartigen, leicht scharfen Aroma. Dieses verdankt die Kresse den enthaltenen Senfölen, welche aus den Senfölglykosiden (Glukosinolaten) freigesetzt werden, wenn das Pflanzengewebe zerstört wird. Für die Pflanze sind die Glukosinolate ein Fraßschutz, für den Menschen sind sie ebenfalls sehr nützlich. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und haben zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen, unter anderem neutralisieren sie freie Radikale und unterstützen das Immunsystem. Daneben liefert Kresse wertvolle Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe, Kalium und Kalzium.

Kresse wird immer frisch gegessen, da sich beim Erhitzen ein bitterer Geschmack entwickeln kann. Sie bringt Würze in Topfenaufstriche und Salate ebenso wie auf ein Butterbrot. Auch Kartoffelspeisen, Eierspeisen und Suppen können mit Kresse garniert werden. Zum Trocknen ist Kresse jedoch nicht geeignet.

Kresse gedeiht schnell im eigenen Garten und kann auch leicht auf dem Balkongarten oder Fensterbrett gezogen werden. Dafür wird nicht einmal Erde benötigt, die Samen keimen und wachsen auch auf feuchter Watte. Schon nach wenigen Tagen kann die junge Kresse geerntet werden.