



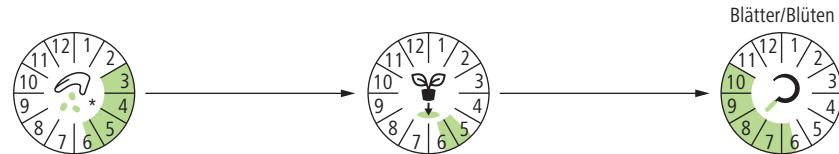
## Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) ☼-2+

Die Kapuzinerkresse ist eine kletternde bis kriechende, saftige, ein- bis mehrjährige, krautige Pflanze von 15 bis 30 cm Höhe.

### Ansprüche

- Die Kapuzinerkresse gedeiht am besten an mässig sonnigen bis halbschattigen Standorten.
- Die Kapuzinerkresse bevorzugt nicht zu nährstoffreiche, sandige bis lehmige, mässig humusreiche und frische Böden. Sie ist kalktolerant.
- Die Kapuzinerkresse eignet sich als Topfkultur.

### Anbau- und Erntetermine



\* Saat: ab März als Vorkultur im Haus, ab Mitte Mai Direktsaat ins Freiland.



## Anbau

### über Vorkultur im Haus und/oder Direktsaat

Die Samen vor dem Ausbringen einige Stunden in Wasser quellen lassen. Pro Anzuchtopf zwei Samen stecken. Kapuzinerkresse ist ein Dunkelkeimer; 2 bis 3 cm tief einsäen. Im Garten sät sich die Kapuzinerkresse von selbst aus.

Keimdauer: 10 bis 14 Tage bei 18 bis 21 °C

Als kräftige Jungpflanzen nach den letzten Frösten auspflanzen.

40 cm

30 cm

## Pflege

Die Kapuzinerkresse ist anspruchslos. Je nährstoffärmer der Boden ist, desto weniger Blätter und mehr Blüten bilden sich aus.

Bei anhaltender Trockenheit gut wässern. Staunässe verträgt die Kapuzinerkresse nicht. An sonnigen Standorten benötigt sie sehr viel Wasser.

Die Kapuzinerkresse ist ein idealer Bodendecker, die Pflanze wächst stark und braucht viel Platz. Sie klettert gern an Rankhilfen, Stäben oder Gittern hoch.

## Ernte und Verwendung

Geerntet werden bevorzugt die jungen, zarten Blätter und die farbigen Blüten. Diese einzeln von den Pflanzen zupfen.

Für Tee oder Aufguss frische Blätter klein schneiden und mit heißem Wasser aufgiessen.

Frisch verwendet würzen die jungen Blätter insbesondere Salat, während die Blüten allgemein zur Dekoration verwendet werden. Die Kapuzinerkresse fördert die Verdauung und regt den Appetit an.

Ungeöffnete Knospen und junge Samen eignen sich eingelegt als Kapernersatz. Getrocknete Samen dienen als Alternative zu Pfeffer. Es ist auch möglich, aus alten Pflanzenteilen einen Saft zu pressen.

Das enthaltene Benzylsenföl wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd; darum wird die Pflanze als Tee, Tinktur, Tabletten oder Tropfen gegen Infekte der Atemwege, der Harnwege und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Aufgrund ihres hohen Gehaltes an Vitamin C dient sie sowohl der Vorbeugung als auch der Therapie.

Äußerlich angewendet (z. B. als Umschlag, Packung oder Haarspülung) wird die Durchblutung angeregt. Kapuzinerkresse lindert Muskelschmerzen, unterstützt die Wundheilung und hilft bei Akne.

**Vorsicht:** Nicht in grossen Mengen geniessen. Nicht geeignet für Kinder, Schwangere oder Stillende, Personen mit Nieren-, Magen- oder Darmerkrankungen.