



Brunnenkressekraut

Drogenbezeichnung:

Herba Nasturtii

Volkstüml. Namen:

Bachkresse, Wassersenf, Paderkerse, Kersche, Bornkassen

Stammpflanze:

Nasturtium officinale R. Br.

Botan. Pflanzenfamilie:

Kreuzblütler - Brassicaceae

Verwend. Pflanzenteile:

Kraut

Herkunftsländer:

Europa, Nordasien

Inhaltsstoffe:

Senfölglykoside, Flavonoide, reichlich Vitamin C



Pflanze



Droge

Anwendung:

Blutreinigungsmittel, Gicht, Katarrhen der Atemwege, Appetitanregung, Verdauungsförderung; äußerlich für Umschläge und Kompressen bei Arthrosen und Rheuma; Gewürz, Gemüse

Zubereitung:

1 Teelöffel Brunnenkressekraut mit $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. 2-3 mal täglich vor den Mahlzeiten trinken.

Besondere Warnhinweise:

Keine Anwendung bei Kindern unter 4 Jahren!

Tipp:

Brunnenkressesalat mit Orangen

Zutaten:

2 Orangen, 1 mittlere rote Zwiebel, etwas frische Minze,

3 EL Rotweinessig, $\frac{1}{2}$ TL Honig, etwas Salz, etwas weißer Pfeffer, 2 EL Walmussöl, 1 EL Olivenöl kaltgepresst,

3 mittlere Tomaten, 2 Bund Brunnenkresse, 2 EL Pistazien gehackt

Zubereitung:

Orangen dick schälen und in feine Scheiben schneiden. Austretenden Orangensaft auffangen. Zwiebel schälen und in feine Ringe, Minze in Streifen schneiden. Mit Orangensaft, Essig, Honig, Salz, Pfeffer verrühren. Öle darunter schlagen.

Tomaten klein schneiden. Brunnenkresse verlesen, abspülen und abtropfen lassen. Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing mischen. Pistazien anrösten, drüberstreuen.