

# Kapuzinerkresse

Weil die Kapuzinerkresse in unseren Breiten einjährig ist, muss sie jedes Jahr neu ausgesät werden. Die Aussaat der großen runden Samen der Großen Kapuzinerkresse erfolgt von Februar bis April in Anzuchttöpfen. Lasse die Samen vor dem Ausbringen zunächst einige Stunden in Wasser quellen. Dann setze je zwei Samen pro Töpfchen zwei bis drei Zentimeter tief in die Anzuchterde. Die Keimung dauert bei Raumtemperatur etwa zwei bis drei Wochen. Nach den letzten Frösten dürfen die Jungpflanzen ins Beet ausgepflanzt werden. Vorgezogene Exemplare haben den Vorteil, dass sie früher mit der Blüte beginnen. Die gute Keimfähigkeit und der schnelle Wuchs des Dunkelkeimers erlaubt ab Mai auch eine Direktaussaat ins Beet oder in den Kübel. Im Blumenbeet sät sich die Kapuzinerkresse meist selbst aus und kommt so jedes Jahr wieder zum Vorschein.

Die ganzrandigen, schildförmigen Blätter der Kapuzinerkresse haben einen wasserabweisenden Lotus-Effekt. Jedes Blatt besitzt neun Blattadern, die strahlenförmig vom Zentrum ausgehen. Die Blätter sind hell- bis dunkelgrün, riechen und schmecken würzig-scharf und erinnern an Kresse oder Senf. Sie enthalten gesunde Senföle, die bei Erkältungskrankheiten gegen Viren, Bakterien und Pilze helfen. Die Blätter der Großen Kapuzinerkresse können roh als Würzkräut in Quark, Kräuterbutter oder im Salat verwendet werden. Je älter und dunkler das Blatt, desto schärfer ist das Aroma. (aus mein-schoener-garten.de)

Samen und Erde bekommt ihr von uns - jetzt braucht ihr nur noch einen kleinen Blumentopf. Dafür geht auch ein Joghurtbecher, in den ihr unten Löcher hinein bohrt damit das Wasser abfließen kann



JH W



KJH G

