Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 5

Artikel: Kleines grünes Wunder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724276

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kleines grünes Wunder

Die Gartenkresse kommt als Rohkost häufig zum Einsatz. Das ist auch kein Wunder: Der Name der Kresse kommt vom indogermanischen «gres», und das heisst knabbern oder fressen.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Wir sind mitten in einer artenreichen Familie von kleinblätterigen Kriechpflanzen gelandet, was allerdings immer etwas in Vergessenheit gerät. Denn wenn von Kresse die Rede ist, meint man meistens die zierlichen Keimpflänzchen, die Gartenkresse. Sie wird roh verwendet und hat einen ganz wichtigen Auftritt in der sogenannten «Grie Soss», wie die Grüne Sauce im hessischen Idiom in Frankfurt genannt wird, wo sie erfunden wurde. Sieben Kräuter gehören in diese köstliche Kombination, eines dieser unverzichtbaren ist, jawohl, die Gartenkresse.

Die Römer brachten die Gartenkresse nach Mitteleuropa, angeblich soll später besonders Karl der Grosse den Anbau gefördert haben. Man lässt die schnell wachsende Pflanze, die gut kniehoch wird und dann weisse bis rosafarbene Blüten bildet, jedoch niemals auswachsen, sondern erntet sie zwei bis drei Tage nach der Keimung. Die Gartenkresse schmeckt ein bisschen nach Rettich, also ganz wenig scharf, und braucht deshalb wenig Gewürze.

Zu den weiteren Verwandten gehören Brunnen- oder Wasser-, Winter- und Kapuzinerkresse. In der gehobenen Küche, deren Weltsprache bis heute das Französische geblieben ist, werden Gerichte mit Kresse als «à la cressonnière» bezeichnet. Und eine der grossen klassischen Suppen aus dieser Küche ist die Potage Cressonnière, eine elegante, hellgrüne Madame aus Brunnenkresse, Lauch und Kartoffeln. Die Zutaten werden gedünstet, mit Hühnerbrühe abgelöscht, gekocht, püriert. Und am Schluss wird die Suppe mit einem grosszügigen Löffel Rahm serviert, vielleicht mit Kerbel garniert.

Wer lernen will, was mit der höchst aromatischen Brunnenkresse sonst noch alles anzufangen ist, soll in die Töpfe der asiatischen Küche blicken. Dort sind die grossen Kresse-Meister zu finden.

Kressepesto mit Vollkorncrostini

Vorspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten
2 EL Mandelstifte
50 g Kresse
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 EL geriebener Parmesan
1 EL Zitronensaft
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer
8 Scheiben Vollkornbaguette

Zubereitung
➜ Mandeln in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, etwas abkühlen.
➜ 10 g Kresse für die Garnitur beiseitelegen, Rest mit Knoblauch, Öl und den Mandeln pürieren.
➜ Parmesan und Zitronensaft darunterrühren, würzen.
➜ Baguettescheiben im Toaster rösten, Pesto darauf verteilen.
➜ Crostini mit beiseitegelegter Kresse garnieren.

Energiewert /Person:
1818 kJ/435 kcal
30 g Fett; 8,8 g Eiweiss; 31 g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop

Was Kresse bewirkt

Allergien
Allergische Reaktionen gegen Nahrungsmittel aus der Familie der Kreuzblütler, zu denen auch Kresse gehört, werden nur sehr selten beobachtet.

Cholesterin
Kresse enthält keinerlei Cholesterin, dafür ist sie reich an Vitamin C sowie Vitamin B1 und B6. Sie versorgt uns auch mit Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium und Eisen sowie Spurenelementen. Dank der grossen Menge an Vitamin C schützt Kresse vor Erkältungen.

Diabetes
Kresse soll roh und möglichst frisch verwendet werden. Es wird vermutet, dass die in Kresse vorhandenen Spurenelemente mithelfen könnten, die Wirksamkeit von Insulin zu verbessern.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Kresse ist bei Herz-Kreislauf-Krankheiten als Salat oder Gemüse besonders zu empfehlen. Mit ihrer Mischung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen soll sie ausserdem bei Erschöpfungszuständen Kraft spenden.

Übergewicht
Kresse ist ein hilfreicher Begleiter beim Abnehmen. Sie liefert nur 33 Kalorien, aber 3.5 Gramm Ballaststoffe auf 100 Gramm Kresse.

Verdauung
Die scharfen Senföle in der Kresse desinfizieren die Harnwege, stärken die Blase und wirken harntreibend. Wer regelmässig Kresse konsumiert, unterstützt die Arbeit der Nieren. Kresse enthält ein natürliches Antibiotikum und wurde schon in der Antike als Heilmittel eingesetzt. Eine schwere Infektion kann aber nicht mit Kresse behandelt werden! Zur Vorbeugung in Grippezeiten sind diese Pflanzen jedoch eine gute Variante. Als wirkungsvolle Menge gelten rund 20 Gramm Kresse pro Tag.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich