Gartenkresse

lepidium sativum

Kresse, Pfefferkraut, cress (eng.), cresson (franz.), crescione (ital.), berro (span.), tere (türk.)

Kategorie

Kräuter, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung


lepidium sativum

Gartenkresse (Lepidium sativum), in botanischer Literatur meist Garten-Kresse geschrieben, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Kressen (Lepidium) innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Es wird vermutet, dass die Gartenkresse aus West- oder Zentralasien stammt; dort kommt sie auch noch wild vor. Als Kulturpflanze wird sie vielseitig verwendet.Die Gartenkresse ist eine einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von meist 20 bis 80 (10 bis 100) Zentimetern. Die oberirdischen Pflanzenteile sind kahl oder selten spärlich fein behaart und oft bläulich-grün bereift. Die aufrechten Stängel sind kahl sowie meist bläulich-grün bereift und einfach oder im oberen Bereich verzweigt.Die end- oder seitenständigen, anfangs schirmtraubigen und später durch Streckung der kahlen Blütenstandsachse traubigen Blütenstände enthalten viele Blüten.
Die rötlich-braunen Samen sind bei einer Länge von 2 bis 2,6, selten bis zu 3 Millimetern sowie einer Breite von 1 bis 1,5 Millimetern eiförmig-länglich oder länglich und ungeflügelt.
Die Blütezeit reicht in Mitteleuropa von Mai bis Juli.
Es erfolgt gemischte Befruchtung, dabei ist sowohl Selbst- als auch Fremdbefruchtung häufig. Es liegt Selbstkompatibilität vor, also führt Selbstbefruchtung erfolgreich zum Samenansatz.

Nährwerte von Gartenkresse pro 100 g

Kalorien	32
Eiweiß	2,6 g
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate	6,0 g
Ballaststoffe	620 mg

Herkunft

Lepidium sativum kommt ursprünglich in Ägypten, Äthiopien, auf der Arabischen Halbinsel, in der Türkei, in Syrien, im Libanon, in Jordanien, Israel, im Irak, in Iran, Afghanistan und Pakistan vor. Sie ist ein Neophyt in Europa, Kenia, Indien, Japan, China, Australien, Neuseeland, in Kanada, den Vereinigten Staaten, Argentinien, Chile und in Neukaledonien.

Aroma

Gartenkresse schmeckt roh leicht scharf, der Geschmack erinnert an Senf und Rettich, was am Gehalt an Senfölglycosiden liegt.

Verwendung

© 2026 coquina.de

Gartenkresse kann roh oder gegart gegessen werden. Der relativ scharfe, typische Geschmack macht die Gartenkresse, in kleinen Mengen, zu einer exzellenten Zutat für Salate. Die relativ harten und kleinen Wurzeln werden zum Würzen verwendet. Die frischen Schötchen können getrocknet als Gewürz verwendet werden. Die etwa 7 Tagen alten Sprossen aus den frisch gekeimten Samen werden vielseitig frisch verwendet. Ein Speiseöl kann aus den Samen gewonnen werden.
Selbst herangezogen oder im Lebensmittelhandel erworben werden die Kressesprossen in der Küche verwendet, vor allem die Keimlinge, die etwa eine Woche nach der Aussaat geerntet werden können.
Verwendet werden die Sorten dieser Art frisch für kalte Aufstriche, besonders solche auf Frischkäse- oder Quarkbasis, und für Salate. Manchmal streut man die gehackten Blätter auf warme Speisen, wie Gemüsesuppen oder Eierspeisen. Auch beliebt sind gehackte Gartenkresseblätter auf Butter- oder Schmalzbrot.
Die Pflanzenteile der Gartenkresse gehören zu den sieben Kräutern in der Frankfurter Grünen Soße.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Kultur der Gartenkresse kann auf unterschiedlichen Materialien und Erde stattfinden, wobei das traditionell genutzte Perlitsubstrat ebenso wie Celluloseflocken und geschäumte Kunststoffe zunehmend von (umweltverträglicheren) Anzuchtvliesen aus Flachs- und Hanffasern verdrängt werden. Als Vorteile werden der geringere Düngebedarf, die rasche Auskeimung und der schnelle Wuchs der Kresse sowie die einfachere Entsorgung der Anzuchtvliese genannt.

Gesundheit

Mit dem regelmäßigen Verzehr von Kresse kann das Risiko von Grauem Star reduziert werden. Verantwortlich hierfür ist der hohe Vitamin-C-Gehalt.
Kresse enthält sogenannte Isothiocyanate, die nachgewiesen den Zelltod von verschiedenen Krebszellen auslösen und somit das Risiko von Lungen-, oder Prostatakrebs senken.
Ebenfalls wird Kresse oftmals zur Entgiftung des Körpers eingesetzt. Die harntreibende Wirkung der Pflanze soll dafür sorgen, dass Giftstoffe aus dem Körper geschleust werden. Enthaltene Senföle können Viren, Bakterien und Pilze abtöten. So kann Kresse auch bei Erkältungen helfen.

Geschichte

Die meistverbreitete einjährige Gartenkresse stammt vermutlich aus dem vorderen Orient, ihre Samen wurden schon in alten Pharaonengräbern gefunden. Auch Griechen und Römer schätzten sie. Karl der Große verordnete ihren Anbau in seinen Kapitularien. Hieronymus Bock schreibt 1551: »alle cressen innerlich gebraucht treiben den harn, reinigen den bauch, die nieren und blasen, heilen und reinigen innerliche wunden....«

© 2026 coquina.de