

Kapuzinerkresse-Salat

Zutaten für 2 Personen

1 Tasse Kapuzinerkresse-Blätter, 1 Schale Feldsalat, 100 g Champignons, 6 Scheiben Bacon, 6 Cocktailtomaten, 3 EL Sonnenblumenkerne,

Für die Sauce: Öl, Essig, Wasser, Pfeffer, Salz, 1 TL Senf

Zubereitung

Salate putzen und in Streifen schneiden. Rohe Champignons in feine Scheiben schneiden, Cocktailtomaten halbieren und mit dem Salat vorsichtig vermischen. Bacon klein schneiden und mit den Sonnenblumenkernen rösten und zum Salat geben. Saucenzutaten mischen und über den Salat geben. Mit Kapuzinerkresse-Blüten garnieren.



Falsche Kapern



Zutaten:

2 EL Salz, 150 ml Essig, 200 ml Wasser, unausgereifte (noch grüne) Samenkapseln

Zubereitung:

Salz, Essig und Wasser mischen und in eine Flasche füllen. Ab Ende Sommer bis in den Herbst hinein ständig die unausgereiften, grünen Samenkapseln pflücken und in die Essig-Salz-Lake geben. Für den Winter hat man dann einen schönen Vorrat an Kapern angelegt.

Im Garten

Weil die Pflanze frostempfindlich ist, erst ab Mai an einem sonnigen Platz im Garten aussäen. Sie kann als Bodendecker, aber ebenso an einem Klettergerüst herauf wachsen. Auch als Ampelpflanze hat sie einen hübschen Zierwert. Die Ranken können eine Länge bis zu 200 cm erreichen. Abwehr gegen Blattläuse
Als Mischkultur in Gemüsegärten oder unter Obstbäumen wehrt sie Blattläuse von anderen Pflanzen ab, indem sie sie anzieht. Da sich die Blattläuse unter den Blättern der Kapuzinerkresse ansammeln können, bitte die Blätter vor der Zubereitung kontrollieren und aussondern.



Blütenschmuck



Wenn Sie eine Festtafel einmal ganz originell schmücken möchten, legen Sie Kapuzinerblüten sowie Kapuzinergirlanden locker auf den gedeckten Tisch.

Geschichte

Die Kapuzinerkresse kommt aus Südamerika, vornehmlich aus Peru.

Da die Kapuzinerkresse keimtötende Eigenschaften hat, nahm man sie in Mittelamerika zur Wundbehandlung.

Heilanzeigen

Die Kapuzinerkresse gilt in der Medizin als ein sanftes Antibiotikum. Sie wird bei Infektionen der Atemwege und gegen akute und chronische bakterielle Entzündungen der Blase eingesetzt, ohne die Darmflora zu zerstören.

Bei uns findet sie Verwendung in der Naturheilkunde. Mit zerdrückten Blättern kann man die Haut von Flecken und Unreinheiten befreien

