

KAPUZINERKRESSE



Schon gewusst?

Aufgrund ihres hohen Anteils an Vitamin C und ihrer antibiotisch wirkenden Senfölglykoside wurde die Große Kapuzinerkresse zur Arzneipflanze des Jahres 2013 ernannt.

Durst



mittel

Licht



(Halb-)Schatten

Höhe



kletternd

Säen

1 cm

tief

Platzbedarf

4

pro Pflanzbox

Reifezeit

12-32

Wochen

Aussaat



Du kannst Kapuzinerkresse **ab Mitte März in die Voranzucht geben oder ab Mitte Mai nach den Eisheiligen direkt ins Beet säen.**

Dazu nimmst du 2 - 3 Samen und legst sie etwa 1 cm tief in die Erde. Nach etwa 10-14 Tagen wirst du die ersten Spitzen der Kapuzinerkresse sehen können.

Pflege



Viel Pflege braucht die Kapuzinerkresse nicht. **Sofern du ihren Boden feucht hältst, ist sie zufrieden.**

Da die Kapuzinerkresse klettert, solltest du jedoch eine **Rankhilfe für sie besorgen.** Ein Holzstab genügt, an der du sie festbinden kannst.

Innere & Äußere Werte



Du kannst die jungen, zarten Blätter, die noch vor der Blüte geerntet werden, fein zerkleinern und **für den Salat oder als Kräuterbutter/-quark verwenden oder zum Pesto verarbeiten.**

Und auch die Blüten der Kapuzinerkresse sind essbar. Die geschlossenen Blütenknospen kannst du übrigens auch als Kapernersatz verwenden. Dazu legst du sie einfach in Kräuternessig ein.

Krankheiten & Schädlinge



Ein Schädling, der die Kapuzinerkresse befallen kann, ist die Raupe des Großen Kohlweißlings. Auch Blattläuse lassen sich gerne auf ihr nieder.

Daher kannst du die Pflanze auch als „Blattlausfänger“ einsetzen, um die Blattläuse von kostbareren Pflanzen fern zu halten.

Ernte



Etwa 4 - 6 Wochen nach der Aussaat kannst du zum ersten Mal ernten. **Schneide aber nicht die ganze Pflanze, sondern immer ein paar Blätter mit einem scharfen Messer ab** – so hast du bis zum Frost immer frisches Grün zur Verfügung.

Wenn du möchtest, kannst du auch mal die Blüten probieren: Sie sind essbar.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aussaat Freiland												
Voranzucht												
Pflanzung Freiland												
Ernte												