

# Feldkresse

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

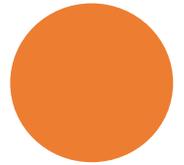
**BLÄTTER:** Von März bis Mai sind die Blätter, in Streifen geschnitten, eine Grundlage für verschiedene Salate, gedämpfte Gemüsegerichte, Gemüsefüllungen, Aufläufe und Suppen. Auch können sie in Kräuterquark, Kräuterbutter oder Pesto gemischt werden.<sup>1</sup>

**BLÜTEN:** Von April bis Mai eignen sich die noch knospigen Blütenstände samt dem oberen Teil des Blütenstängels als eine würzige Zugabe für Salat oder als in Butter erhitztes zartes Pfannengemüse.<sup>1</sup>

**SAMEN:** Die jungen, grünen, noch zarten Samenhülsen verwendet man von Ende Juni bis Anfang August als Gewürz zu vielen Speisen. Die ausgereiften Samen kann man von Juli bis August mahlen und mit etwas Essig und Salz zu Senf verrühren.<sup>1</sup>

## HEILWIRKUNG:

In der Volksmedizin wird die Feld-Kresse ähnlich wie die Brunnenkresse zur Blutreinigung, bei Zahnfleischentzündungen und zur Verdauungsförderung angewendet. Die Pflanze hat eine antibakterielle Wirkung. Alle Kressen wirken Harndesinfizierend.<sup>1</sup>



[www.surf-fam.com](http://www.surf-fam.com)

 BESINNEN AUF DAS WESENTLICHE – GESUNDHEIT & FAIRES MITEINANDER  
**teneriffasurffam.com**