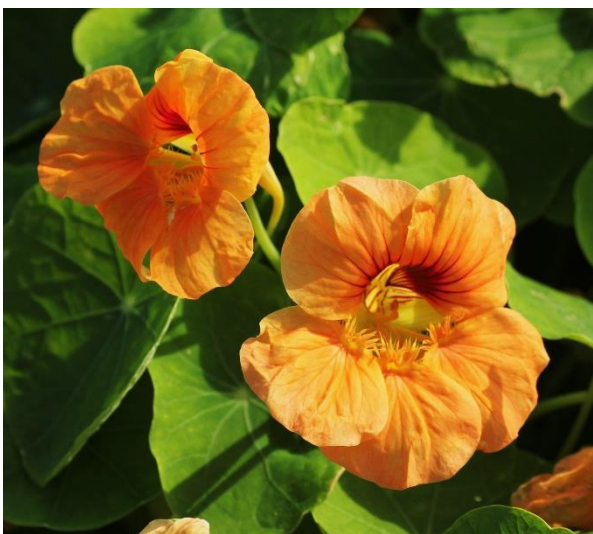


## Kapuzinerkresse, die leckere Blume

An ihren runden Blättern, kann man die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) leicht erkennen. Die etwa fünf Zentimeter großen Blüten erscheinen zwischen Juni und Oktober und sind meist orange, rot, oder gelb. Sie können aber auch tiefrot, weiß, rosa oder mehrfarbig gefleckt sein. Hinten tragen die Blüten einen langen Nektarsporn. Er soll an die Kapuzen von Mönchskutten erinnern und hat der Pflanze den Namen Kapuzinerkresse eingebracht. Ursprünglich ist sie in Süd- und Mittelamerika heimisch.

Die einjährige Pflanze wird normalerweise bis zu 50 Zentimeter hoch. Es gibt aber auch Sorten, die mit Hilfe ihrer Blattstiele an Zäunen oder anderen Rankhilfen klettern können.



### Das braucht die Kapuzinerkresse:

Die Samen werden von April bis Juni in Beete, Kübel oder Kästen in die Erde gelegt, in 2-facher Samenstärke mit Erde bedeckt, angedrückt und feucht gehalten. Kapuzinerkresse wächst auf jedem Boden und verträgt sonnige und schattige Standorte. Sie muss nur regelmäßig gegossen werden.

Wenn deine Kapuzinerkresse verblüht, dann vergiss nicht die Samen einzusammeln, denn die Pflanzen leben immer nur einen Sommer lang. Hebe sie an einem trockenen und dunklen Platz auf, z.B. in einem Briefumschlag. Dann kannst du nächstes Jahr wieder neue Kapuzinerkresse aussäen.

**Die Samen aus dem Kiepenkerlssortiment sind gesponsert von Bruno Nebelung. Vielen Dank dafür!**

### Verwendung

Alle Teile der Kapuzinerkresse sind essbar und sehr gesund. Der würzige und leicht scharfe Geschmack kommt von Senf-Ölen, die sogar Bakterien und Pilze abtöten können. Darüber hinaus besitzt die Kapuzinerkresse durchblutungsfördernde Eigenschaften und liefert jede Menge Vitamin C. Deshalb war sie auch Heilpflanze des Jahres 2013.

Kapuzinerkresse wird auch Salatblume genannt. Ihre Blüten machen sich gut als Zierde in Salaten oder überall sonst, wo Essen hübsch angerichtet werden soll. Man kann sie auch in Eiswürfeln einfrieren und Getränke gleichzeitig dekorieren und kühlen. Tipp: Um ungebetene Besucher zu entfernen, kann man die Blüten vorher für eine Weile in eine Schüssel mit Salzwasser legen.

Die Blätter kann man kleingehackt in Salaten, Kräuterquark, Eierspeisen, auf Kartoffeln, auf Butterbrot und in allen anderen Speisen einsetzen, wo man frisches, würziges Grün haben will.

### Rezept: Bunte Kapuziner-Butter

250g weiche Butter (oder auch Frischkäse) mit einer Gabel durchrühren und je eine Handvoll feingeschnittene Blätter und Blüten von der Kapuzinerkresse unterrühren.

Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft nach Belieben würzen.



An der unteren Blüte kann man den Nektarsporn gut erkennen. Diese Sorte hat gefleckte Blätter.

### Zum Beobachten und Experimentieren:

Die runden Blätter der Kapuzinerkresse haben ähnliche Eigenschaften wie Lotusblätter: Wassertropfen perlen von ihnen ab. Lass ein bisschen Wasser über ein Blatt laufen und probiere es aus. Jetzt streiche vorsichtig ein bisschen Staub, Erde oder Schlamm auf das Blatt und begieße es anschließend mit Wasser. Das abperlende Wasser nimmt den Dreck einfach mit. So bleibt die Pflanze immer sauber.

Kapuzinerkresse ist bei Blattläusen sehr beliebt, ärgere dich also nicht, falls deine Pflanze Blattläuse bekommt. Manche Gärtner pflanzen absichtlich Kapuzinerkresse an, um die Läuse von den anderen Pflanzen wegzulocken. Wenn du Blattläuse findest, schau sie dir genau an: Wenn sie Flügel haben sind sie ausgewachsen,

Läuse ohne Flügel sind noch Kinder. Läuse leben oft gemeinsam mit Ameisen. Die Ameisen beschützen die Läuse und werden dafür mit süßem Zuckersaft belohnt. Kannst du Ameisen bei den Läusen entdecken? Blattläuse sind die Lieblingsspeise von Marienkäfern. Falls du irgendwo einen Marienkäfer findest, kannst du ihn zu den Läusen setzen und ihm – mit etwas Glück – beim Fressen zusehen.

Kapuzinerkresse-Blüten sind bei Insekten beliebt, denn der lange Sporn hinten am Blütenkelch ist mit reichlich süßem Nektar gefüllt. Das kann man sogar schmecken, wenn man diesen Sporn probiert. Um an den Nektar heranzukommen brauchen die Insekten einen sehr langen Rüssel. Manche Hummeln mit zu kurzen Rüsseln tricksen die Blume aus und beißen kleine Löcher in den Nektarsporn. Kannst du an deiner Pflanze solche Löcher entdecken?

### Zum Mitmachen und Gewinnen:

Wir möchten gerne wissen, wie eure Pflanzen gewachsen sind und was ihr alles damit gemacht habt. Bitte schickt uns bis Ende September Fotos, Collagen oder gemalte Bilder davon an:

Finkens Garten - Friedrich-Ebert-Str 49 - 51103 Köln  
oder gerne auch per email an: [finkensgarten@netcologne.de](mailto:finkensgarten@netcologne.de)

1. Preis: Die Firma Nebelung besucht euch in eurem Kindergarten und sät mit euch einen Nachmittag aus.  
Oder sie lädt eure Kindergärtnerinnen nach Münster ein und führt eine Schulung vor Ort durch.
2. Preis: Ein Paket voller Blumenzwiebeln für den Kindergartengarten
3. Preis: Zehn Mini Anzucht Sets mit denen ihr auch im Winter gärtnern könnt. Leckere Kräuter zum beobachten.



Die Kanarische Kapuzinerkresse, eine rankende Sorte. Die fransigen gelben Blüten sehen aus wie kleine Kanarienvögel.

Die Gewinner werden im Oktober auf der Homepage des Fördervereins [foerderverein-finkensgarten@netcologne.de](mailto:foerderverein-finkensgarten@netcologne.de) und im Nebelung-Newsletter <http://shop.nebelung.de/newsletter-anmeldung> bekanntgegeben!

**Viel Spaß mit der Kapuzinerkresse!**

wünscht die Firma Nebelung und das Finkens-Garten-Team!

