



DIE NATURAPOTHEKE

Kapuziner

VOR DEINER HAUSTÜR





Dein Kapuzinerkresse-Ratgeber für Gesundheit, Schönheit, Lebensfreude

Mit diesem Kapuzinerkresse-Ratgeber wollen wir dir die Natur und ihre Heilschätze näher bringen, die vor deiner Haustüre stehen und nur darauf warten erkannt und genutzt zu werden. Die vielen Rezepte für deine Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude und die genussvollen Anregungen aus der Aromaküche möchten dich dazu inspirieren, die geschmackvolle Kapuzinerkresse in dein Leben zu holen und von ihrer Kraft und Stärke zu profitieren.

Es ist die heilende Kraft der Natur, die eine weise Macht in die Pflanzen gelegt hat, um uns zu stärken, Hoffnung zu geben, das Überleben zu sichern und Freude daran zu haben. Die *Secrets of Nature Serie* bringt dir die wertvolle doch oft verkannte Duftmedizin vor deiner Haustür in deine Aromaküche herein.

Haftungsausschluss: Diese Naturmedizin ist aus der reichgefüllten Schatztruhe der Naturheilkunde über die Jahrtausende entnommen. Doch hat sich das Leben auf der Erde seither gewandelt und allüberall begegnen wir Giften, die es früher nicht gegeben hat. Daher, solltest du anfällig auf Allergien sein, gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen, berate dich mit deinem Gesundheitsberater. Diese Informationen sind ausschließlich zu Zwecken der Information bereitgestellt, damit wir nicht vergessen mögen, das die Apotheke der Natur vor unserer Haustüre steht und uns das Überleben schenkt. Die Autorin und der Verlag können keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Rezepte übernehmen.

Inhalt: [Copyright © SecretsofNature.org](https://secretsofnature.org)

Bilder: [Copyright © Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Bitte empfehle diese *Secrets of Nature-eBooks* an alle weiter,
die die Natur lieben und in Harmonie mit ihr leben wollen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Kann man Kapuzinerkresse essen?

Entdecke die Geheimnisse dieser vielseitigen Pflanze

Ja, Kapuzinerkresse ist essbar und wird aufgrund ihres pikanten Geschmacks oft in Salaten und anderen Gerichten verwendet. Sowohl die Blätter als auch die Blüten und Samen der Kapuzinerkresse können gegessen werden.

Blätter: Die Blätter haben einen leicht scharfen Geschmack, ähnlich wie Kresse oder Radieschen. Sie können roh in Salaten oder als Garnierung verwendet werden.

Blüten: Die leuchtenden Blüten sind nicht nur dekorativ, sondern auch schmackhaft und eignen sich besonders gut als essbare Dekoration auf Salaten, Desserts oder anderen Gerichten.

Samen: Die grünen Samen der Kapuzinerkresse können als Ersatz für Kapern verwendet werden. Sie können eingelegt oder in Essig konserviert werden und haben einen pikanten Geschmack.



Kapuzinerkresse in der Hausapotheke

Gesundheitliche Vorteile dieser Pflanze

Kapuzinerkresse ist nicht nur kulinarisch interessant, sondern bietet auch eine Reihe gesundheitlicher Vorteile:

Natürliches Antibiotikum:

Dank ihrer hohen Konzentration an Senfölglykosiden hat Kapuzinerkresse eine antibakterielle Wirkung. Deshalb wird sie traditionell bei Erkältungen und Harnwegsinfektionen eingesetzt.

Reich an Vitamin C:

Sie ist eine gute Vitamin-C-Quelle, welches das Immunsystem stärkt und antioxidative Eigenschaften besitzt.

Antivirale Eigenschaften:

Einige Studien deuten darauf hin, dass Kapuzinerkresse gegen Viren wirksam sein könnte, was sie zu einem nützlichen Mittel bei Erkältungen und Grippe macht.

Stärkt das Immunsystem:

Die Kombination aus Vitamin C und anderen bioaktiven Verbindungen in der Kapuzinerkresse kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und den Körper vor Krankheiten zu schützen.

Diuretische Eigenschaften:

Kapuzinerkresse kann helfen, überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen und so bei Wassereinlagerungen oder Bluthochdruck nützlich sein.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse in der Hausapotheke

Gesundheitliche Vorteile dieser Pflanze

Hautgesundheit:

Äußerlich angewendet unterstützt die Kapuzinerkresse bei Hautproblemen mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften.

Stoffwechsellanregend:

Die in der Pflanze enthaltenen Senföle regen den Stoffwechsel an und tragen so zur allgemeinen Gesundheit bei.

Husten und Bronchitis:

Traditionell wird Kapuzinerkresse auch bei Atemwegserkrankungen wie Husten oder Bronchitis eingesetzt, da sie Schleim lösend wirkt.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.SecretsofNature.org)



Kapuzinerkresse in der Hausapotheke

Die antibiotischen Wirkstoffe der Pflanze

Ein natürliches Antibiotikum:

Kapuzinerkresse enthält mehrere bioaktive Inhaltsstoffe, die bekannt für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften sind. Insbesondere ihre antibakterielle Wirkung, die sie zu einem *"natürlichen Antibiotikum"* macht, wird hauptsächlich den Senfölglykosiden zugeschrieben.

Senfölglykoside:

Diese Verbindungen werden im Körper in Senföle umgewandelt. Senföle haben eine starke antibakterielle Wirkung und können dazu beitragen, das Wachstum von Bakterien zu hemmen. Das bekannteste Senfölglykosid in der Kapuzinerkresse ist Glucotropaeolin, das in Benzylsenföle umgewandelt wird.

Phenylethylisothiocyanat (PEITC):

Dies ist ein weiteres Senföle, das in Kapuzinerkresse gefunden wird und antibakterielle Eigenschaften aufweist.

Vitamine und Mineralien:

Kapuzinerkresse ist eine gute Quelle für Vitamin C, ein starkes Antioxidans, das das Immunsystem unterstützen und die Körperabwehr gegen Infektionen stärken kann.

Flavonoide:

Diese Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen hat antioxidative Eigenschaften und kann das Immunsystem unterstützen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Kapuzinerkresse in der Hausapotheke

Eine würzige Zutat in der Aromaküche

Die Kombination der besonderen Inhaltsstoffe in der Kapuzinerkresse trägt zur antibakteriellen Wirkung bei und macht sie zu einem wertvollen Mittel in der traditionellen pflanzlichen Medizin.

Doch auch in der Aromaküche hat die Kapuzinerkresse einen festen Platz und schenkt mit ihren Blüten und Blättern eine kräftige Geschmacksnote und eine ganz besondere Dekoration. Hier sind einige Rezepte.

Rezeptideen mit Kapuzinerkresse:

- Kapuzinerkresse-Salat
- Kapuzinerkresse-Butter
- Kapuzinerkresse-Suppe
- Kapuzinerkresse-Aufstrich
- Kapuzinerkresse-Pickles
- Kapuzinerkresse-Nudeln
- Kapuzinerkresse-Vinaigrette
- Kapuzinerkresse-Eiswürfel
- Kapuzinerkresse-Smoothie
- Kapuzinerkresse-Pesto
- Kapuzinerkresse-Salz
- Kapuzinerkresse-Risotto
- Kapuzinerkresse-Crostini
- Kapuzinerkresse-Quiche
- Kapuzinerkresse-Tofu-Stir-Fry
- Kapuzinerkresse-Rührei
- Kapuzinerkresse-Garnelen
- Kapuzinerkresse-Tinktur



Kapuzinerkresse-Salat

Zutaten:

- Frische Kapuzinerkresseblätter und -blüten
- Gemischter Blattsalat
- Gehackte Tomaten, Gurken und Avocado
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Anwendung:

1. Kapuzinerkresseblätter, Blüten und Blattsalat sowie Tomaten und Gurken gut waschen.
2. Das Gemüse mundgerecht zerkleinern, mit den übrigen Zutaten abschmecken und mit den Blütenblättern garnieren.

Kapuzinerkresse, frisch und scharf:

Genieße einen frischen Salat mit dem scharfen Geschmack der Kapuzinerkresse.



Kapuzinerkresse-Pesto

Zutaten:

- 2 Tassen Kapuzinerkresseblätter
- 1/2 Tasse geröstete Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse geriebener Parmesan
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Anwendung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren bis das Pesto glatt ist.

Diese Würzpaste ist vielseitig verwendbar, etwa in Pasta, auf Brot, Pizza, Fleisch und Fisch, in Salatdressing, Suppen, Gemüse, Kartoffelgerichten, Reis oder Risotto, Eiergerichten und in Dips.

Reich an Antioxidantien:

Carotinoide in der Kapuzinerkresse sind für die leuchtenden Farben der Blüten verantwortlich und sind starke Antioxidantien.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Butter

Zutaten:

- Weiche Butter
- Fein gehackte Kapuzinerkresse, Blätter und Blüten
- Eine Prise Salz

Anwendung:

1. Alle Zutaten gut vermischen.
2. Zu einer Rolle formen und kühlstellen.

Köstlich auf Brot oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Zellschutz:

Flavonoide sind Pflanzenverbindungen in der Kapuzinerkresse, die antioxidative Eigenschaften haben und die Zellen vor Schäden schützen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Suppe

Zutaten:

- 2 Tassen gehackte Kapuzinerkresse
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- Gemüsebrühe
- Sahne oder Milch
- Butter oder Öl zum Anbraten

Anwendung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in Butter oder Öl anbraten, bis sie weich sind.
2. Kapuzinerkresse hinzufügen und einige Minuten mitbraten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen.
4. Mit einem Stabmixer pürieren und Sahne oder Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Scharf und antibakteriell:

Senfölglykoside sind die Verbindungen in der Kapuzinerkresse, die für ihren scharfen Geschmack verantwortlich sind und antibakterielle Eigenschaften besitzen.



Kapuzinerkresse-Aufstrich

Zutaten:

- 200g Frischkäse oder Ziegenkäse
- 1 Handvoll Kapuzinerkresseblätter und -blüten, fein gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer und ein Spritzer Zitronensaft

Anwendung:

1. Alles gut vermengen und auf Brot oder zu Gemüsesticks servieren.
2. Ein leuchtender Hingucker und dekoratives Detail für Party Buffets.

Mineralstoffreich:

Kapuzinerkresse enthält auch eine Reihe von Mineralstoffen wie Eisen, Jod, Phosphor und Mangan.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Pickles

Zutaten:

- Kapuzinerkresse-Samen
- Essig (z.B. Weißweinessig)
- Einige Gewürze wie Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Senfkörner
- Zucker und Salz nach Geschmack

Anwendung:

1. Die Kapuzinerkresse-Samen in sterilisierte Gläser geben.
2. Essig mit den Gewürzen, Zucker und Salz aufkochen und über die Samen gießen.
3. Verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren.
4. Nach einigen Wochen sind die eingelegten "Kapern" aus Kapuzinerkresse-Samen fertig.

Reich an Vitamin C:

Kapuzinerkresse ist eine gute Quelle für Vitamin C, ein wichtiges Antioxidans, das das Immunsystem stärkt, die Haut gesund hält und die Eisenaufnahme im Körper fördert.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Nudeln

Zutaten:

- Frische Pasta (z.B. Tagliatelle)
- Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten, grob gehackt
- Olivenöl
- Knoblauch
- Chili
- Parmesan

Anwendung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin anbraten.
2. Die gekochte Pasta hinzufügen und mit den Kapuzinerkresse-Blättern und Blüten vermengen.
3. Mit geriebenem Parmesan servieren.

Reich an Vitamin C:

Die Kapuzinerkresse ist nicht nur als Zierpflanze beliebt, sondern auch als Heil- und Nutzpflanze. Sie enthält eine Reihe von wertvollen Inhaltsstoffen und Vitaminen.



Kapuzinerkresse-Vinaigrette

Zutaten:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig oder Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Handvoll Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten, fein gehackt
- Salz, Pfeffer und ein Spritzer Zitronensaft

Anwendung:

Alle Zutaten vermengen und über einen frischen Salat geben.

Der Ursprung der Kapuzinerkresse:

Die Kapuzinerkresse stammt aus Südamerika, insbesondere aus Peru. Spanische Eroberer brachten sie im 16. Jahrhundert nach Europa.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Eiswürfel

Zutaten:

- Kapuzinerkresse-Blüten
- Wasser
- Eiswürfelform

Anwendung:

1. Eine Eiswürfelform mit Wasser füllen und in jedes Fach eine Kapuzinerkresse-Blüte legen.
2. Einfrieren und später in Getränken oder Cocktails verwenden, um diesen eine besondere Note zu verleihen.

Blüteninspirationen:

Kapuzinerkresse kann auf kreative Weise in der Küche verwendet werden. Sie ist nicht nur lecker, sondern auch gesund.



Kapuzinerkresse-Smoothie

Zutaten:

- Einige Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse
- 1 Banane
- 1 kleiner Apfel
- Eine Handvoll Spinat
- 1 TL Chia-Samen (optional)
- Wasser oder Mandelmilch

Anwendung:

Alles in einem Mixer pürieren und genießen.

Botanische Besonderheit:

Kapuzinerkresse hat die seltene Fähigkeit, über ihre Blätter und Stängel Nährstoffe aufzunehmen. Dies ermöglicht ihr, auch in nährstoffarmen Böden zu gedeihen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Salz

Zutaten:

- Kapuzinerkresse-Blätter, fein gehackt
- Grobes Meersalz

Anwendung:

1. Die Blätter und das Salz in einem Mörser zerstoßen, bis sie gut vermischt sind.
2. Auf einem Backblech trocknen lassen.
3. In einem luftdichten Behälter aufbewahren und als Gewürzsalz verwenden.

Phytotherapie:

In der modernen Phytotherapie wird Kapuzinerkresse wegen ihrer antimikrobiellen und immunstimulierenden Eigenschaften geschätzt.



Kapuzinerkresse-Risotto

Zutaten:

- Risottoreis
- Gemüsebrühe
- Weißwein
- Zwiebeln, Knoblauch
- Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten, gehackt
- Parmesan
- Butter, Olivenöl

Anwendung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in Butter und Olivenöl anschwitzen, den Reis hinzufügen und kurz mit anschwitzen.
2. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach die Brühe hinzufügen.
3. Zum Schluss die Kapuzinerkresse und den Parmesan unterheben.

Die besondere Geschmacksnote:

Die Kapuzinerkresse bringt mit ihrem pfeffrigen Geschmack eine besondere Note in viele Gerichte. Blätter und Blüten können einfach roh in Salaten verwenden oder als dekorative Beilage zu verschiedenen Gerichten hinzugefügt werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Kapuzinerkresse-Crostini

Zutaten:

- Baguette-Scheiben, geröstet
- Frischkäse
- Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten

Anwendung:

Einfach den Frischkäse und die Kapuzinerkresse auf die gerösteten Baguette-Scheiben geben und genießen.

Unbändiges Wachstum:

Kapuzinerkresse hat die Tendenz, sich invasiv auszubreiten. In manchen Gärten kann sie andere Pflanzen überwuchern, wenn sie nicht in Schach gehalten wird.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Quiche

Zutaten:

- Eier, Sahne, Käse
- Teig (fertig oder selbst gemacht)
- Kapuzinerkresseblätter, gehackt
- Salz, Pfeffer

Anwendung:

Alle Zutaten mischen und in eine Teigform geben, dann backen.

Die Symbolik der Kapuzinerkresse:

In einigen Kulturen symbolisiert die Kapuzinerkresse Mut und Tapferkeit aufgrund ihrer intensiven Farben und ihres kräftigen Wachstums.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Rührei

Zutaten:

- Eier
- Kapuzinerkresse-Blätter, gehackt
- Salz, Pfeffer, Butter

Anwendung:

Wie normales Rührei zubereiten und zum Schluss die Kapuzinerkresse hinzufügen.

Historischer Einsatz:

Während des Ersten Weltkriegs wurden die antibiotischen Eigenschaften der Kapuzinerkresse genutzt, um Fleisch frisch zu halten, indem es mit Blättern der Pflanze umwickelt wurde.



Kapuzinerkresse-Tofu-Stir-Fry

Zutaten:

- Tofu, gewürfelt
- Gemüse nach Wahl
- Sojasauce, Ingwer, Knoblauch
- Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten, gehackt

Anwendung:

Alles anbraten und abschmecken.

Heilige Pflanze:

In einigen indigenen Kulturen Südamerikas wird Kapuzinerkresse als heilig betrachtet und in Zeremonien und Ritualen verwendet.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.SecretsofNature.org)



Kapuzinerkresse-Garnelen

Zutaten:

- Garnelen
- Kapuzinerkresse-Blätter, gehackt
- Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl

Anwendung:

Garnelen anbraten, mit den anderen Zutaten vermengen und servieren.

Ein Zitat:

"Die leuchtenden Farben der Kapuzinerkresse sind wie ein Lächeln im Garten"
– Ein unbekannter Gärtner.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Kartoffelsalat

Zutaten:

- Gekochte Kartoffeln
- Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten, gehackt
- Mayonnaise oder Joghurt, Senf, Essig
- Zwiebeln
- Salz und Pfeffer

Anwendung:

Alle Zutaten vermengen und ziehen lassen.
Guten Appetit!

Vitaminbombe Kapuzinerkresse:

Die Kapuzinerkresse ist reich an Vitamin C und war früher ein Hausmittel gegen Skorbut, eine Krankheit, die durch Vitamin-C-Mangel verursacht wird.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Kapuzinerkresse-Tinktur

Zutaten:

- Frische Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten
- Hochprozentiger Alkohol (z.B. Wodka)

Anwendung:

1. Fülle ein Einmachglas mit der Kapuzinerkresse und übergieße es mit dem Alkohol.
2. Nun 2-3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.
3. Die Flüssigkeit abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Einige Tropfen täglich können helfen, das Immunsystem zu stärken.

Attraktiv und nützlich zugleich!

Die Kapuzinerkresse ist nicht nur eine attraktive und nützliche Pflanze, sondern auch eine mit einer reichen kulturellen und historischen Bedeutung.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.SecretsofNature.org)



Kapuzinerkresse im eigenen Garten

Für Farbenpracht und Gesundheit

Botanische Familie:

Die Kapuzinerkresse gehört zur Familie der Kreuzblütler, zu der auch viele Gemüsesorten wie Brokkoli, Rosenkohl und Kohl gehören.

Das Anpflanzen:

Kapuzinerkresse sollte an einem armen, unbehandelten Boden gepflanzt werden. Zu viel Dünger, und sie wird prächtige Blätter, aber weniger Blüten produzieren.

Schädlingsbekämpfung:

Einige Gärtner pflanzen Kapuzinerkresse in der Nähe von Gemüsebeeten an, weil sie Schädlinge abwehren soll, unter anderem Blattläuse.



Kapuzinerkresse im eigenen Garten

Für Farbenpracht und Gesundheit

Anpflanzung:

- **Saatgut vorbereiten:** Weiche die Samen vor dem Pflanzen 12-24 Stunden in warmem Wasser ein. Dies kann das Keimen erleichtern.
- **Boden:** Kapuzinerkresse bevorzugt gut durchlässigen Boden. Ein leicht saurer bis neutraler pH-Wert (6,0-7,5) ist ideal. Überraschenderweise kommt sie auch mit weniger fruchtbarem Boden zurecht.
- **Sonne:** Diese Pflanze liebt die Sonne, gedeiht aber auch im Halbschatten. In sehr heißen Regionen ist es besser, sie im Halbschatten zu pflanzen, um sie vor der intensivsten Mittagssonne zu schützen.
- **Aussaat:** Man pflanzt die Samen direkt in den Garten, etwa 2-3 cm tief und etwa 25 cm voneinander entfernt.
- **Wasser:** Kapuzinerkresse braucht regelmäßige, aber mäßige Bewässerung. Einmal gut angewachsen, ist sie ziemlich trockenresistent.



Kapuzinerkresse im eigenen Garten

Für Farbenpracht und Gesundheit

Pflege:

- **Dünger:** Interessanterweise braucht die Kapuzinerkresse nicht viel Dünger. Zu viel Dünger führt zu einem üppigen Wachstum der Blätter, aber weniger Blüten.
- **Schädlinge:** Kapuzinerkresse kann manchmal Blattläuse anziehen. Sie kann aber auch als "Lockpflanze" verwendet werden, um Blattläuse von anderen Gartenpflanzen fernzuhalten.
- **Ernte:** Die Blätter, Blüten und Samen der Kapuzinerkresse sind essbar und können geerntet werden, sobald sie reif sind. Die jungen Blätter sind oft am zartesten.



Kapuzinerkresse im eigenen Garten

Für Farbenpracht und Gesundheit

Samenernte:

- **Wann:** Ernten Sie die Samen, wenn sie grün und gut geformt sind, aber bevor sie zu hart oder bräunlich werden.
- **Wie:** Schneiden Sie die Samenkapseln von den Pflanzen ab und lassen Sie sie an einem trockenen Ort trocknen.
- **Aufbewahrung:** Die getrockneten Samen werden in einem Papierumschlag oder einem Glasgefäß an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt.

Die Kapuzinerkresse ist eine vielseitige und schöne Ergänzung für jeden Garten. Ihre einfache Pflege und ihre kulinarischen und medizinischen Vorteile machen sie zu einer der beliebtesten Gartenpflanzen.

Jedes Jahr eine reiche Ernte:

Möchte man sicherstellen, dass im nächsten Jahr wieder Kapuzinerkresse im Garten wächst, sammelt man vor dem ersten Frost einige der reifen Samen und sät sie im Frühjahr wieder aus. Oder man lässt einfach einige Samen im Garten fallen und überlässt es der Natur.

Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Kapuzinerkresse im eigenen Garten

Für Farbenpracht und Gesundheit

Vorteile der Kapuzinerkresse im Überblick:

1. **Natürliches Antibiotikum:** Senfölglykoside in der Kapuzinerkresse besitzen eine antibakterielle Wirkung.
2. **Reich an Vitaminen:** Sie ist eine gute Quelle für Vitamin C und enthält auch andere nützliche Vitamine und Mineralien.
3. **Stärkung des Immunsystems:** Dank ihrer antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften kann sie das Immunsystem unterstützen.
4. **Verdauungshilfe:** Sie unterstützt bei Verdauungsbeschwerden und regt den Appetit an.
5. **Haut- und Haarpflege:** In einigen Traditionen wurde sie äußerlich angewendet, um Haar und Haut zu pflegen.
6. **Dekorative Pflanze:** Mit ihren leuchtend orangefarbenen, gelben und roten Blüten ist sie eine Zierde für jeden Garten.
7. **Einfache Kultivierung:** Sie wächst leicht in vielen Bodenarten und ist ziemlich trockenresistent.
8. **Essbarkeit:** Sowohl die Blätter als auch die Blüten sind essbar und haben einen pikanten Geschmack, der oft mit Meerrettich verglichen wird. Sie können in Salaten, Sandwiches und anderen Gerichten verwendet werden.
9. **Traditionelle Medizin:** In einigen Kulturen wurde sie als Heilpflanze für eine Vielzahl von Beschwerden verwendet.

Diese Eigenschaften machen die Kapuzinerkresse zu einer wertvollen und vielseitigen Pflanze, sowohl in der Küche als auch im Garten.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Dein Kapuzinerkresse-Ratgeber für Gesundheit, Schönheit, Lebensfreude

Wir hoffen, dir mit diesem Kapuzinerkresse-Ratgeber die Natur und seine Heilschätze, die direkt vor deiner Haustüre blühen, näher gebracht zu haben. Mit diesen Rezepten für Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude und dem Genuss aus deiner Aromaküche wünschen wir dir viel Freude. Probiere die Rezepte aus. Experimentiere damit und passe sie deinen Vorlieben an. Lasse deiner Gott gegebenen Kreativität freien Lauf. Und solltest du keine Möglichkeit haben, die Kapuzinerkresse in deine Küche herein zu holen, so sende der heilenden Natur, die ihre Schätze so überreich und freigiebig verschenkt, dennoch deine Wertschätzung und Dankbarkeit.

Was ist dein nächster Schritt?

Let's go viral!

Bitte empfehle diese *Secrets of Nature-eBooks* an alle weiter, die die Natur lieben und in Harmonie mit ihr leben wollen.

Auf gutes Gelingen und viele neue Erkenntnisse!
Dein Secrets of Nature Team

[Copyright © SecretsofNature.org](http://SecretsofNature.org)

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org

Natürlich. Gesund. Glücklich.

Selbsthilfe mit
SecretsofNature.org



Secrets of Nature
NATURE'S LIVING ENERGY

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org