

DAS WINTERKRAUT IST DAS GESÜNDESTE GEMÜSE DER WELT UND WÄCHST JETZT IM JANUAR!!



Die Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*) ist ein wahre Kraftpaket, das besonders in den Wintermonaten seine volle Wirkung zeigt. Im Jänner, wenn viele Pflanzen in der Natur eine Pause einlegen, zeigt sich diese Wildkraut von seiner besten Seite. Mit ihrem würzig-pfeffrigen Geschmack und einem hohen Gehalt an Nährstoffen ist die Brunnenkresse nicht nur eine kulinarische Bereicherung, sondern auch eine wertvoller Ergänzung für die Gesundheit.



Warum Brunnenkresse gerade im Winter wertvoll ist!!!

Die Brunnenkresse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders ihr Gehalt an Vitamin C, macht sie in der kalten Jahreszeit zu einem idealen Begleiter, um das Immunsystem zu stärken.

Darüber hinaus enthält sie Eisen, Kalium und Antioxidantien, die den Körper vitalisieren und frei Radikale neutralisieren. Durch die entzündungshemmenden und entgiftenden Eigenschaften wird Brunnenkresse in der Naturheilkunde geschätzt. Sie unterstützt die Verdauung, fördert die Durchblutung und wirkt reinigend auf die Leber und Nieren. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn unser Körper mehr Belastungen ausgesetzt ist, kann sie helfen das innere Gleichgewicht zu bewahren.



Wie finde man die Brunnenkresse in der Natur?

Brunnenkresse wächst bevorzugt an, im frischen, klaren Gewässern wie Bäche, Quellen oder kleinen Flüssen. Selbst im Winter bleibt sie grün und vital – eine Seltenheit unter den Wildkräutern. Beim Sammeln ist jedoch Vorsicht geboten. Achte darauf, dass das Wasser sauber ist und sammle nur an unberührten Orten, fern von Industrie oder stark befahrenen Straßen.



Brunnenkresse in der Küche

Mit ihrem scharfen, leicht senfigen Aroma ist die Brunnenkresse vielseitig einsetzbar.

Hier einige Ideen:

- **Smoothies:** Kombiniere Brunnenkresse mit Obst und Gemüse für einen vitalisierenden Start in den Tag.
- **Salate:** verwende die frischen Blätter als würzige Zutaten Salaten
- **Suppen:** Eine Brunnenkresse-Cremesuppe wärmt an kalten Wintertagen und liefert viele Nährstoffe.
- **Pesto:** Mixe Brunnenkresse mit Nüssen, Öl und Parmesan zu einem leckeren Pesto



Keine Möglichkeit Wildkräuter zu sammeln?

Ziehe dein Minigemüse auf der Fensterbank!

Nicht jeder hat die Gelegenheit, Brunnkresse oder andere Wildkräuter in der Natur zu sammeln. Doch das bedeutet nicht, dass du auf frisches Grün verzichten musst!

Handgemachte u. Kunststofffreie Anzuchtschalen aus Keramik, bieten dir die perfekte Möglichkeit, dein eigenes Mini-Gemüse wie Kresse, Radieschenblätter oder Brokkoli-Sprossen direkt auf der Fensterbank anzubauen.