Winterkresse

barbarea vulgaris

Barbarakraut, Barbenkraut, Gelber Beifuß, Falsche Bumac, Winterrauke , Rucolakresse , Gelbe Rucola

Kategorie

Kräuter, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung


barbarea vulgaris

Die Winterkresse (Barbarea vulgaris), auch genauer Echte Winterkresse, Barbenkraut oder Barbarakraut, genauer Gewöhnliches Barbarakraut oder Echtes Barbarakraut genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Barbarakräuter (Barbarea) innerhalb der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Die Winterkresse kann als Salat oder Gemüse verwendet werden und ihr wird in der Naturheilkunde eine blutreinigende Wirkung nachgesagt.Das
Gewöhnliche Barbarakraut wächst als zweijährige oder selten ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von meist 30 bis 80 (20 bis 100) Zentimetern. Sie bildet im ersten Jahr ihre Blätter und im Frühjahr darauf erscheinen die Blütenstände. Der aufrechte Stängel ist kantig und im oberen Bereich verzweigt. Die oberirdischen Pflanzenteile sind kahl oder spärlich behaart.
Die Blütezeit reicht April bis Juli. Bei sonnigen Wetter öffnet sich die Blütenkrone bis zu 9 Millimeter im Durchmesser. Auch die seitlichen Staubblätter spreizen dann weit nach außen und bieten ihre pollenbedeckte Innenseite fast waagrecht an.
Die Fruchtreife erfolgt von Mai bis Juli. Die Schotenfrüchte unterliegen der Windausbreitung und sind Selbststreuer. Menschenausbreitung findet als Kulturpflanze und Kulturfolger statt. Die Samen haben etwa 30 % fettes Öl.

Herkunft

Barbarea vulgaris ist in der gemäßigten Gebieten inzwischen weltweit verbreitet. Sie ist ursprünglich in Europa, in den gemäßigten Gebieten Asiens, auf dem indischen Subkontinent und in Nordafrika verbreitet.
Sie wächst in Mitteleuropa an Wegrändern, Äckern, Spülsäumen von Gewässern, Kiesgruben und Bahndämmen. Sie wächst meist auf stickstoffhaltigen Böden.

Aroma

Die jungen Blätter der Grundrosette haben ein würzig bis pfeffrig-scharfes Aroma, das mit Kresse oder Brunnenkresse vergleichbar ist.

Verwendung

Die frischen Blätter der Winterkresse stehen bis in den Winter hinein als vitaminreiche Salatpflanze zur Verfügung. Fischgerichten verleiht es eine scharfe und würzige Note. Am besten schmecken die jungen Blätter der Grundrosette.
Das frische Grün kann für Salate, Pesto, Kräuterbutter und -quark und Smoothies verwendet werden.
Die Blätter schmecken auch, wenn man sie ähnlich wie Spinat dünstet. Das strenge Aroma lässt

© 2026 coquina.de

sich lindern, indem man das Wildgemüse kurz in kochendem Wasser blanchiert. Im April können die Knospen und frischen Blüten mit verwendet werden. Gedünstet erinnert der Geschmack entfernt an Brokkoli. Während der Blütezeit sollten die Blätter nicht gesammelt werden, da sie einen bitteren Geschmack annehmen.

Einkauf / Aufbewahrung

Winterkresse kann im Frühjahr oder Herbst ausgesät werden und vermehrt sich dann als anspruchslose Pflanze meist selbst. Sie gedeiht am besten im Halbschatten auf feuchten und lehmigen Böden.

Gesundheit

In der Naturheilkunde findet das Kraut aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts Anwendung. Es kann als Tee aufgebrüht werden, um die Abwehrkräfte zu stärken und Erkältungen vorzubeugen. Die enthaltenen Bitterstoffe regen Appetit, Stoffwechsel und Verdauung an. Die Wirkungen sind nicht wissenschaftlich bestätigt.

© 2026 coquina.de