



WILDKRÄUTER



Brunnenkresse (Nasturtium officinale)



Standort/Pflege: im dauerfeuchten Schlammbeet oder Wasserkübel

Erntegut: Blätter

Verwendung: frische Blätter fortlaufend im Frühjahr als Salatbeigabe
Heilkraut gegen Katarrhe der Luftwege

Wissenswertes: ältere Blätter sind oft schärfer und bitterer
äußerst vitaminreich (Vitamin A und C) und enthält viel
Jod; in Maßen genießen, übermäßiger Verzehr kann
zu Magenreizungen führen

