

Blattsalat mit Kapuzinerkresse



Arbeitsplatz säubern und

- Brettchen,
- Messer,
- Teelöffel und Esslöffel
- Sieb,
- Reibe

bereitstellen.

Zutaten:

1 Kopfsalat oder Blattsalat
 5 Blätter Kapuzinerkresse
 1 Apfel
 3 Möhren
 2 EL Öl
 1 EL Balsamico-Essig
 2 EL Wasser, kalt
 Pfeffer, Salz
 Kräuter

Salat gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Als unterstes in die Salatschüssel geben.

Die Möhren schälen und in die Schüssel raspeln.

Den Apfel vierteln und entkernen, dann in feine Stückchen schneiden.

Für den Salat die kleinen, jungen Blätter der Kapuzinerkresse nehmen.

Die Blätter werden mit dem Messer in sehr feine Streifen geschnitten und vermischt.

Aus Öl, Balsamico-Essig, Wasser, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und frischen Kräutern eine Marinade rühren und vorsichtig unter den Salat mischen. Mit einigen ebenfalls essbaren Blüten der Kapuzinerkresse dekorieren.

Kapuzinerkresse



Die Kapuzinerkresse stammt aus Peru und wurde im 17. Jahrhundert - wie auch die Kartoffel, die Tomate und der Mais - von Südamerika nach Europa geholt. In Europa hielt man sie zunächst als Zierpflanze in Gärten. Sehr bald stellte man aber fest, dass sie auch über außergewöhnliche Heilkräfte verfügt.

Sowohl in den Blättern als auch in den Blüten und Früchten der Kapuzinerkresse findet sich ein keimwidriger Stoff, der wie ein Antibiotikum die Vermehrung von

krankheitsauslösenden Keimen verhindert. Antibiotika sind Stoffe, die von bestimmten Organismen erzeugt werden, um andere Organismen zu zerstören oder sie in ihrem Wachstum zu bremsen.

Eigenschaften und Verwendung:

Alle Pflanzenteile der Kapuzinerkresse enthalten ein schwefelhaltiges Glykosid (Glykotropaeolin), das durch die Wirkung der Mirosinase (ein Enzym, das sich in der Pflanze befindet und beim Zerreiben freigesetzt wird), in ein schwefelhaltiges ätherisches Öl und andere Stoffe zerfällt. Das ätherische Öl wirkt relativ stark antibiotisch. Beim Verzehr der Pflanze geht es in das Blut über und wird anschließend über die Atem- und Harnwege wieder aus dem Körper ausgeschieden. In diesen Organen erreicht der Stoff die höchste Konzentration, und entfaltet dort seine keimwidrige Wirkung, indem er das Wachstum und die Vermehrung der Keime hemmt. Aus dieser Wirkungsweise ergeben sich die Hauptanwendungsgebiete der Kapuzinerkresse:

- **Infektionen der Atemwege.** Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis), Schnupfen, Rachenentzündung und besonders akute und chronische Bronchitis. Die Kapuzinerkresse ist auch hilfreich bei Grippe und Erkältungskrankheiten, weil sie hauptsächlich im Bereich der Atmungsorgane wirkt, die Bronchien entlastet und den Husten lindert.
- **Entzündungen der Harnwege.** Entzündung des Nierenbeckens und der Niere (Pyelonephritis) und Entzündung der Harnblase (Zystitis) sind Erkrankungen, bei denen die Kapuzinerkresse hilfreich sein kann..

Neben der antibiotischen Wirkung weist die Kapuzinerkresse die folgenden Eigenschaften auf:

- **Sie unterstützt die Hautfunktionen.** Diese Wirkung ist auf den hohen Gehalt an Schwefel zurückzuführen. Bei äußerlicher Anwendung wirkt Kapuzinerkresse wundheilend, auch auf Hautgeschwüre. Das Gewebe erneuert sich, und die trockene Haut wird wieder weich und glatt. **Stärkend und kräftigend.** Dieser Effekt ist vermutlich auf den hohen Vitamin-C-Gehalt (285 mg je 100 g frische Blätter - Zitronen haben zum Vergleich 50 mg Vitamin C je 100 g Fruchtfleisch) zurückzuführen.

Welches Öl ist gut? – Ein Interview

Beim Kochen verwenden wir die verschiedensten Öle. Aber wie gesund sind diese Öle eigentlich fragt Frank Jenschar unsere Ernährungsexpertin Elke Klingenschmitt aus der SWR1 Umwelt- und Ernährungsredaktion. Im Vergleich zum beliebten Olivenöl können die einheimischen Öle, wie Raps- oder Leinöl, sich nämlich auch sehen lassen.



Der Überflieger unter den Ölen ist ja das Olivenöl. Ist das denn wirklich so gut wie alle immer sagen?

Elke Klingenschmitt: *"Ganze Forschergenerationen haben sich ja mit der sogenannten Mittelmeerdiet beschäftigt, d. h.: Wenig Fleisch, viel Gemüse und Hülsenfrüchte, dafür aber reichlich Olivenöl. Das macht nicht etwa dick, sondern es senkt sogar das Risiko für bestimmte Krebsarten. Das liegt am Anteil von 2/3 ungesättigten Fettsäuren. Olivenöl, dass sagen seine Fans, aber auch die Ernährungswissenschaft, ist eigentlich gut für alles. Es liefert Vitamine A und E für schöne Haut, schützt die Gefäße vor Verkalkung und angeblich hilft es sogar gegen Magengeschwüre, ein echter Tausendsasser."*

Das klingt klasse. Jetzt wachsen Oliven nicht bei uns, dafür aber Sonnenblumen. Ist das heimische Öl aus Pflanzen denn auch so wertvoll wie das Olivenöl?

Elke Klingenschmitt: *"Ja, bei uns wachsen zwar keine Oliven. Aber unser heimisches Öl ist auch richtig klasse. Das Sonnenblumenöl enthält 90% ungesättigte Fettsäuren und reichlich Vitamin E und Betakarotin für Haut und Augen. Rapsöl ist sogar noch besser als Olivenöl beim Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Ein Esslöffel Rapsöl täglich und sie haben ihren Tagesbedarf am Zellschutzvitamin E schon komplett. Außerdem ist das Rapsöl sehr preiswert. Noch zum Leinöl, eine alte Faserpflanze, aus ihr wird ja das Leinen gemacht, dieses hat in seinen Ölfrüchten ebenfalls ein sensationelles Öl. Im Fettsäuremuster ähnlich dem von guten Speisefischen, das ist wirklich kurios. Das Leinöl gilt als eines der gesündesten Speiseöle überhaupt. Nachteil, es wird schnell ranzig, also nur kleine Mengen kaufen und schnell verbrauchen."*

Arbeitsauftrag:

Unterstreiche die wesentlichen Aussagen über die Öle und fasse sie kurz zusammen.