



Sabine Reber

Clevere Pflanzen

Sie wachsen rasch, bedecken den Boden oder klettern gern auch irgendwo hoch. So bereichern **Kapuzinerkressen** Gärten wie Balkone. Auch kulinarisch geben sie etwas her.

Die gefurchten, erbsengrossen Samen sehen aus wie ein kleines Hirn. Und tatsächlich ist die Kapuzinerkresse eine besonders clevere Pflanze, jedenfalls aus Sicht der Gartenmenschen. Sie wächst im Sommer unglaublich rasch heran, ergiesst ihr leuchtendes Blütenmeer aus Töpfen, Balkonkistchen und über die Ränder der Gartenbeete. Sie bietet uns unzählige scharfe, essbare Blüten, die im Salat besonders fein schmecken. Und auch ihre jungen Blätter sind als Würzkräuter willkommen. Sie enthalten viel Vitamin C, Mineralstoffe sowie antibiotisch wirkende Senfölglycoside. Zum Ende der Saison können auch die saftigen Samen geerntet und als «falsche Kapern» in Essig und Salzlake eingelegt werden. Und das alles für den Preis einer Samentüte – eine gute Investition!

Die klassische Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) ist einjährig. Sie wird im Frühling oder Frühsommer gesät, sobald kein Frost mehr droht. Den Sommer und Herbst über bildet sie ihre orangen oder gelben Blüten, die auf der Rückseite einen Sporn tragen. Der erinnert an die Kapuze einer Mönchskutte und hat ihnen den Namen gegeben. Inzwischen gibt es Züchtungen mit hellgelben, apricotfarbenen oder mit kräftig roten Blüten ('Kaiserin von Indien'). *Tropaeolum majus* können lange Ranken bilden und klettern, wenn sie die Gelegenheit haben. Ich lasse sie an Sonnenblumen hochwachsen. Ausserdem verwende ich sie als Bodendecker unter Obstbäumen und im Gemüsegarten. Für Beeteinfassungen und Balkone werden *Tropaeolum minus* verwendet, die kompakt bleiben, ansonsten aber dieselben Eigenschaf-

ten haben wie ihre grossen Verwandten. Da sie einfach zu kultivieren ist, gilt die Kapuzinerkresse als ideale Pflanze für Kinder, die mit einem Gartenbeetli anfangen.

Wer eine Herausforderung sucht, sollte sich der kletternden Pracht-Kapuzinerkresse (*Tropaeolum speciosum*) zuwenden. Theoretisch müsste diese auch bei uns mehr-

jährig gedeihen, da sie bis minus zwölf Grad winterhart sein sollte. Nur in der Praxis scheint das nicht recht zu klappen, und ich habe sie in der Schweiz noch nie so in voller Pracht gesehen wie in manchen milden irischen und englischen Gärten, wo sie als feuerrot flammender Vorhang durch immergrüne Hecken wächst. Etwas weniger anspruchsvoll ist die gelbe Kanarische Kapuzinerkresse (*Tropaeolum peregrinum*), von der man hierzulande im Handel Samen findet. Ihr Laub hat die Form von Feigenblättern, und die gelben Blüten sind zart gefiedert.

Dann gibts noch die Knollige Kapuzinerkresse (*Tropaeolum tuberosum*), die in den südamerikanischen Anden als Mashua-Gemüse angebaut wird. Sie ist eine hübsche Kuriosität für den Gemüsegarten, geschmacklich allerdings sind ihre Knollen, die jenen des Oca-Sauerklees gleichen, nicht über alle Zweifel erhaben. Ausserdem wird ihnen

eine antiaphrodisierende Wirkung nachgesagt, weshalb die Inkas sie früher angeblich ihren Soldaten verfüttert haben – der lusttötende Effekt beschränkt sich aber auf die Knollen dieser einen Sorte. ✨

Sabine Reber ist Schriftstellerin und Gartenpublizistin. Ihre Bücher und Gartenkurse: www.sabinesgarten.ch



Diese Blume gibt es in vielen Farbvariationen – je nach Züchtung: Kapuzinerkresse.