



Förderkreis
Bodensee-Naturmuseum

Kapuzinerkresse

Farbe ins Essen!



Blüten, Blätter und Samen der Kapuzinerkresse sind essbar und erinnern mit ihrem leicht pfeffrigen Geschmack an Wasserkresse. Die in Essig eingelegten Knospen werden auch als „falsche Kapern“ oder „Kapernersatz“ bezeichnet.

Rezepte

Kapuzinerkressebutter

Eine Handvoll Blüten für 10 min in eine Schüssel mit Salzwasser legen und zusammen mit 3 Blättern der Kapuzinerkresse kleinschneiden. 250 g weiche Butter cremig rühren, salzen und die Blüten und Blätter unterrühren. Mithilfe von Alufolie zu einer Wurst rollen, kühlen und in Scheiben schneiden. Passt zu hellem Fleisch und Fisch.

Wussten Sie, dass ...

... die Kapuzinerkresse aus Peru stammt? Nachdem sie von einem Holländer 1684 nach Europa gebracht wurde, wurde sie in Kloostergärten als Mittel gegen Skorbut angepflanzt.

Essig aus Kapuzinerkresse

250 g Blätter kleinschneiden und zusammen mit 4 Blüten in 1 l weißen Branntweinessig geben. Verschließen und 4-5 Wochen stehen lassen, danach absieben und den Essig kühl aufbewahren.

Wussten Sie, dass ...

... Kapuzinerkresse nicht getrocknet werden kann? Sie muss frisch verzehrt werden. Beispielsweise alle Salate können mit den Blüten und Blättern dekoriert werden.

Kapernersatz

Blütenknospen und Früchte für eine Nacht in grobes Salz einlegen. Absieben und in ein Glas mit Estragon, Thymian, Lorbeer, Knoblauch und Pfeffer legen. Mit heißem Essig übergießen und das Glas fest verschließen. Nach 2 Monaten kann der Inhalt für Salat und Saucen für Fleisch und Fisch verwendet werden.

Rucolasalat mit Kapuzinerkresse

Eine Handvoll Blätter der Kapuzinerkresse und 200 g Rucola waschen und in Streifen schneiden. Auf einem Teller mit Mozzarella, Tomaten, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico-Essig oder Zitronensaft anrichten. Mit Blüten der Kapuzinerkresse dekorieren.

Wussten Sie, dass ...

... die Kapuzinerkresse angeblich verschiedene Schädlinge anzieht und so von anderen Gartenpflanzen fernhält?

Dekoratives Gelee

Gelee aus Äpfeln, Birnen oder Quitten kochen. 10 min vor Kochende eine entsprechende Anzahl Kapuzinerkresse-Blüten als Dekoration hinzugeben.

Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e. V.

Rosgartenstraße 3 – 5, 78462 Konstanz

Tel.: 07531 – 900 913

e-mail: Foerderkreis.Bodensee-Naturmuseum@web.de

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich mich bereit, in den Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums in Konstanz einzutreten.

Name: _____

Einzelperson *

Familie *

Adresse: _____

e-mail: _____

Unterschrift: _____

Hiermit gestatte ich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag von € _____ ** von meinem Bankkonto abzubuchen. Diese Erlaubnis kann ich jederzeit widerrufen. Sie erlischt automatisch mit meinem Austritt aus dem Förderkreis des Bodensee-Naturmuseums.

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bei der Bank: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

* Zutreffendes bitte ankreuzen.

** Jährlicher Mindestbeitrag: € 7,50 (Einzelperson) bzw. € 10,00 (Familie).

Herausgegeben vom AK Museumspädagogik

Im Förderkreis Bodensee-Naturmuseum e.V.

Rosgartenstr. 3-5

78462 Konstanz

Telefon: 07531 – 900 – 917

E-Mail: MusPaedBNM@stadt.konstanz.de