

Behaartes Schaumkraut (*Cardamine hirsuata*) »»»

Das (an Stängeln und Blättern) behaarte Schaumkraut (*Cardamine hirsuata*) hat als große Schwester das Wiesenschaumkraut. Kinder heute würden fragen: "Wieso Schaum? Ich seh nichts..." Den Schaum am Wiesenschaumkraut hat die Larve einer Zikade als Schaumnest und Schutz produziert. Aber wie beim früheren Altweibersommer sind viele Insekten verschwunden - und nur die Erinnerung bleibt.

Das kleine Schaumkraut wächst nicht auf Wiesen, sondern je nach Nährstoffen 5-30cm hoch auf Ruderalflächen oder in Beeten. Es ist bei Gartenbesitzern recht unbeliebt, weil sehr vermehrungsfreudig. Es hat mehrere Vegetationsperioden und einen immensen Verbreitungsradius. Die Pflanze hat wie das Springkraut Samenkapseln, die bei Berührung aufspringen - wenn sie reif sind, genügt ein Windhauch und bewirkt eine Schleuderkraft, die bis 1,5m reicht.

Die gute Nachricht: Es lässt sich leicht rausziehen, wenn man unter die Rosette fasst. Die noch bessere Nachricht: Es ist unglaublich gesund. Und das Beste: Ich finde es sagenhaft schmackhaft, frisch und meerrettich-senfig würzig. *Cardamine* gehört zu den Kressen (Brunnen-). Der Name ist abgeleitet vom griechischen "Kardamon" mit pfeffrig-scharfem Aroma.

Dafür sorgen die Inhaltsstoffe: Bitterstoffe und Senfölglykoside, die auch für die Gesundheit sorgen. Sie sind Leber/Gallenblase anregend, verdauungsfördernd, stoffwechselanregend, immunsystemstärkend und blutreinigend, entzündungshemmend und hilfreich bei Rheuma und Diabetes, sehr reich an Vitamin C (Immunsystem) und K (Blutgerinnung), Folsäure B9 (Zellteilung) und Mineralien (besonders Kalium Calcium, Magnesium und Eisen). Ballaststoffe unterstützen die Verdauung.

Am besten saftig und frisch verwenden. Ich ernte sie ggf. mit Blüte und Wurzel, die ich in Wasser spüle und dann (makrobiotisch) mitesse. Passt sehr gut mit dem scharfen Aroma (zusammen mit Schnittlauch) in Kräuterquark, Kräuterbutter und Dips. Tipp: sehr schmackhaft zusammen mit Schafskäse, etwas Olivenöl & Balsamicoessig und Petersilie/Giersch. Kann auch als Tee zubereitet werden bei Blähungen oder Magenverstimmung.

Sehr von Vorteil ist es, dass das Schaumkraut schon unter der Schneedecke wächst und ein Frühstarter ist, wenn das Angebot noch klein ist. Auch ökologisch bringt *Cardamine* mit seiner frühen Blüte Bestäuberinsekten wie Hummeln, Wildbienen und Schwebfliegen Nahrung.