

Pflanzenprofil

Angelika Hlring



Echtes Barbarakraut

(*Barbarea vulgaris*)

Quelle: GT3976 et de.wikipedia

Volkstümliche Namen

Winterkresse, Gemeine Wasserkresse. Darüber hinaus bestehen bzw. bestanden für die Pflanzenart, zum Teil auch nur regional, die weiteren deutschsprachigen Trivialnamen: St. Barbarakraut, St. Barbelkraut, Barbenkraut, Gelber Beifuß, Falsche Bumac, Saurer Hederich (Eifel bei Dreis), Racketenkraut, Räckkressich, Rapuntzel (Ostpreußen), Schnödsenf (Schlesien), Senfkraut, Steinkraut, Wassersenf und Wild Öl (St. Gallen bei Werdenberg).

Über die Entstehung des deutschen Namen streiten sich die Gelehrten: Die einen sagen, der Name leitet sich von der heiligen Barbara ab, die am 4. Dezember ihren Ehrentag hat. Denn bis dahin und darüber hinaus kann man die Blätter für einen leckeren Wildsalat ernten. Andere wiederum behaupten, darunter auch Leonhart Fuchs aus dem 16. Jahrhundert, dass der Name sich vom lateinischen Begriff „Carpentarium herba“ ableitet, was wohl so viel wie „Zimmermannskraut“ bedeutet. Tatsächlich verwendeten früher die Schreiner, Wagner und Zimmerleute das Barbarakraut als Mittel gegen Verletzungen und Wunden.

Die Pflanze ist der Schutzheiligen der Bergleute, Kanoniere und Steinbrucharbeiter, der heiligen Barbara, gewidmet. Früher wurden die Blätter der Pflanze als Pflaster bei Verletzungen benutzt.

Wenn im Winter nichts mehr blüht kann man dennoch mit etwas Glück

in der freien Natur seinen frischen Wildsalat selbst pflücken. Das auch im Winter grüne Barbarakraut, das im Englischen „Winter Cress“ heißt, ist dafür wie geschaffen.

Botanik

Das gewöhnliche Barbarakraut gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) und ist mit Kräutern wie dem Hirtentäschel oder der bitteren Schleifenblume verwandt. Zur Gattung der Barbarakrauter zählen derzeit 22 Arten. Zu den noch eher bekannten Barbarakrautern gehören das Frühlings-Barbarakraut (*Barbarea verna*), sowie das aus Asien stammende Steife Barbarakraut (*Barbarea striata*).

Das Barbarakraut ist eine bei uns heimische Pflanze, deren ursprüngliches Areal sich von Europa bis nach Kleinasien und Sibirien erstreckt. Da die Pflanze sich recht einfach verbreitet ist sie heute nahezu weltweit verbreitet.

Das gewöhnliche Barbarakraut ist ein klassisches Wildkraut. Barbarakraut stellt im Allgemeinen so geringe Ansprüche an den Untergrund, dass es sich auch mit Wegrändern, Uferböschungen, Wiesen, Ackerländern, Bahndämmen oder verlassen Grundstücken, die sich die Natur zurückholt, zufrieden gibt. Aufgrund der Vorkommen gilt Barbarakraut als Zeigerpflanze für feuchte, stickstoffhaltige Böden mit hohem Lehmanteil. Im Gebirge ist das Kraut bis in die subalpine Stufe anzufinden.

Das Barbarakraut ist eine zweijährige und ausdauernde Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu einem Meter erreichen kann. Die Pflanze ist frosthart. Das Kraut hat einen verzweigten Wurzelstock mit ästigen und vielen feinen Wurzeln.

Im ersten Jahr nach der Keimung bildet das Barbarakraut eine Blättrössette mit eher hellgrünen, ründlichen und leicht gefiederten Blättern (Grundblätter) aus. Die hier auftretende Fiederform bezeichnet man auch als leierförmig und ist typisch für das Barbarakraut. Im zweiten Jahr wächst die Sprossachse empor und bildet eher gezähnte bzw. gezackte Blätter, die direkt am Stängel ansitzen. Der Stängel ist kahl, kantig und unbehaart.

Die Pflanze entwickelt zur Blütezeit, die Mai bis Juli zu erwarten ist, goldgelbe Blüten. Die Blüte wird jedoch erst im zweiten Jahr der Lebenszeit ausgebildet. Die Pflanze bildet viele zwittrige Blüten, die in traubigen und lockeren Blütenständen angeordnet sind. Die Früchte des Barbarakrauts sind langgezogene, zweigeteilte und bis zu 3 cm lange Schötchen, welche mehrere ölhaltige und braun gefärbte Samen enthalten.

Verwechslungsgefahr besteht mit dem leicht giftigen Ackerschöterich (*Erysimum cheiranthoides*). Er besitzt jedoch längliche, ganzrandige und zum Teil auch unregelmäßig gezähnte Blätter, die den Stängel nicht umfassen.

Verwendung

Für Genuss- oder Heilzwecke verwendet man lediglich die frischen Grundblätter bzw. die Rosettenblätter. Die Blätter sollten immer nur frisch verzehrt bzw. verarbeitet werden, da sie in diesem Zustand das beste Aroma und Geschmack haben. Getrocknet verlieren die Blätter des Barbarakrauts ihr pfeffriges Aroma. Für heilkundliche Zwecke können auch die Samen, die im zweiten Jahr reichhaltig anfallen, gesammelt werden. Als Delikatesse für Salate werden auch häufig die Keimlinge und die Sprossen verwendet.

Der Geschmack der Blätter ist würzig, leicht pfeffrig scharf – am ehesten zu vergleichen mit Kresse. Begründet wird die Schärfe des Barbarakrauts mit den enthaltenen Senfölen. Die frischen Blätter enthalten sehr viel Vitamin C. Der Samen der Pflanze hat, wenn er eingenommen wird, eine harntreibende Wirkung.

Ebenso wie Giersch, Brennnessel und Sauerampfer kann Barbarakraut wie Spinat zubereitet werden. Dazu werden die frischen, jungen Blätter in der Zeit von Oktober bis in den Mai hinein geerntet. Das Barbarakraut gilt vielen Wildkraut- und Wildgemüsefans als willkommene Abwechslung.

Neben der gekochten Variante kann Barbarakraut auch roh verzehrt werden und verleiht als Zutat in Blattsalaten eine pikant schmeckende Note. Durch den hohen Anteil an Vitamin C sowie der enthaltenden Senföle ist das Kraut eine durchaus gesunde und leckere Alternative in Wintersalaten. Ferner findet Barbarakraut in Rezepten für Kräuterquark Erwähnung. Als köstlich wird in einigen Quellen auch die Zubereitung eines Pestos genannt.

Barbarakraut als Heilkraut

Wegen dem hohen Vitamin C-Gehalt gilt Barbarakraut als effektiver Vitaminspender. Die weiteren Inhaltsstoffe unterstützen zudem die Blutreinigung. Ferner fördern die enthaltenen Bitterstoffe den Appetit sowie Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge im Magen und Darm, da diese die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Bauchspeicheldrüse, Galle und Leber ankurbeln. Daneben ist Barbarakraut von wundheilender Wirkung, verwendet in Form von Aufgüssen, Auszügen oder Tinkturen.

Das gewöhnliche Barbarakraut wird heute mitunter als Prophylaxe gegen Erkältungen in Form eines Tees verwendet. Um Infekten im Blasen- und Nierenbereich vorzubeugen wird mitunter auch eine Tinktur empfohlen.

Im Mittelalter wurde das Kraut vor allem gegen Wundleiden bzw. zur Wundheilung verwendet. Die enthaltenen Senföle bzw. Senglykoside machen eine Anwendung als Hautreizmittel möglich, so dass das Kraut früher vor allem in der Feldchirurgie eingesetzt wurde (siehe R. Vollmuth [2000]: Traumatologie und Feldchirurgie an der Wende vom Mittelalter zur Neuzeit). Auch in einigen alten Kräuterbüchern wurde diese Anwendung erwähnt. Im Kräuterbuch von Leonhart Fuchs (1543) wurde beispielsweise erwähnt: „Diß gewechß ist ein wundkraut“.

Anwendung und Rezepte

Tea:

Für 1 Liter Tee etwa 25 Gramm frische Rosettenblätter verwenden. Der Tee sollte etwa 8 – 12 Minuten ziehen. Über den Tag verteilt sollten nicht mehr als drei Tassen getrunken werden. Der Tee kann auch im Zuge von Basenfasten bzw. generell bei einer Übersäuerung des Magens verwendet werden.

Tinktur (harntreibend):

Hierfür werden ca. 100 g Samen des Barbarakrauts mit einem Mörser zerstoßen und mit 1 Liter Wein versetzt. Dieser Ansatz wird etwa zwei Wochen an einem warmen Platz ruhengelassen und anschließend abgeseiht. Mehr als drei Teelöffel am Tag über eine Woche sollten nicht eingenommen werden.

Hirsesalat mit Barbarakraut alternativ mit Kresse

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Hirse	300 ccm Wasser
2 TL gekörnte Gemüsebrühe	1/2 TL Kurkuma
4 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
1/4 TL Jodmeersalz	2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
2 EL kaltgepresstes Olivenöl	100 g
Frühlingszwiebeln	
200 g rote Paprikaschoten	70 g Barbarakraut

Zubereitung:

Die Hirse in einem Sieb heiß und kalt abspülen. Das Wasser mit der gekörnten Brühe und dem Kurkuma aufkochen. Die Hirse hineinschütten und zugedeckt 3–4 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann etwa 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und offen ausdampfen lassen.

Für die Sauce den Essig, den Senf und das Salz verrühren. 1 EL Wasser und beide Ölsorten darunter schlagen. Die Sauce unter die Hirse mischen. Die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und in kleine Würfel teilen. Die Kresse ohne die groben Stiele in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten unter die Hirse mischen und den Salat nochmals abschmecken.

Inhaltsstoffe von Barbarakraut

- ätherische Öle
- Vitamin A
- Vitamin C
- Saponine
- Flavonoide
- Senfölykoside
- Glucosinolate