



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



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. Man findet das Barbarakraut an Bahndämmen, auf Schutt, auf Feldern und auf aufgewühltem Boden. Die Blätter bleiben im Herbst grün und man findet das Barbarakraut (*Barbarea intermedia*) bis zum 4. Dezember, dem Barbaratag.

Pflanzenbeschreibung

Das Barbarakraut ist weltweit in gemäßigten Breiten in 22 Arten heimisch. Die mehrjährige Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler wird bis zu 90 Zentimeter hoch.

Die unteren Blätter der dreißig bis siebzig, manchmal bis neunzig Zentimeter hohen Pflanze sind fiederspaltig mit einem bis vier Fiederpaaren. Die oberen Blätter sind ungeteilt und lappig gezähnt.

Die fünf bis acht Millimeter langen, goldgelben Blütenblätter sind doppelt so lang wie der Kelch. Aus einer spindelförmigen Wurzel wächst der verzweigte Stängel mit satt grünen, leierförmig geteilten Blättern mit großem, rundlichen Endlappen. Nach oben hin werden sie eher ungeteilt, umgekehrt eiförmig und gezähnt.



Die gelben Kreuzblüten sind gestielt, abstehend, klein in einer gedrängten reichblütigen Traube. Die Samenschoten richten sich gebogen nach oben. Geruch und Geschmack Duftet etwas wie Kresse, schmeckt würzig, leicht sauer und scharf.

Pflege

Es bevorzugt feuchte Standorte. Wenn man die Pflanze schont und die Blätter einzeln schneidet, kann man über den ganzen Winter die nachwachsenden Blätter ernten und so einen frischen und vitaminreichen Salat mit Kressegeschmack für die dunkle Jahreszeit erhalten.

Barbarakraut selbst anbauen

Das Barbarakraut wächst gerne an Stellen, an denen die Sonne voll hin scheint. Sie mag sandigen oder lehmigen Boden mit einem pH-Bereich zwischen 4,8 und 7,5.



Den Samen ca. 2 cm tief in die Erde stecken, im Abstand von ca. 5 cm. Den Samen dann mit Erde bedecken. Den Saatbereich während der Keimung feucht halten. Nach zwei bis drei Wochen sieht man die ersten Triebe.

Die Blätter schmecken am besten, bevor die Pflanze beginnt zu erblühen, also während sie noch besonders jung und zart sind. Dann kann man sie zerhacken und in Salate geben, wie in einen Rucolasalat.

Ältere Blätter sind härter und bitter, eignen sich aber immer noch für ein spinatartiges Gemüse. Man kann die Bitterkeit etwas reduzieren, indem beim Kochen das Kochwasser mehrmals gewechselt wird, allerdings gehen dabei viele Nährstoffe verloren. Besser ist es, weniger zu verwenden und mit anderem Gemüse zu mischen.

Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem völlig ungiftigen Raps. Dessen Blätter sind blaugrün bereift, die Stängel stehen einzeln, beim Barbarakraut zu mehreren.

Geschichtliches

Das Gewöhnliche Barbarakraut blüht von April bis Juni als Pionierpflanze in Unkrautfluren an Wegen, Dämmen und Ufern besonders in Bach- und Flussauen, außerdem in Waldschlägen, Kiesgruben und an Ackerrändern auf frischen, _nährstoffreichen, vorwiegend kiesig-sandigen Lehmböden.

Wenn im Winter nichts mehr blüht, und kräutertechnisch eher eine stille Zeit angebrochen ist, kann man dennoch mit etwas Glück in der freien Natur seinen frischen Wildsalat selbst pflücken. Das auch im Winter grüne Barbarakraut, ist dafür wie geschaffen.

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 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 berba“ ableitet, was wohl so viel wie „Zimmermannskraut“ bedeutet.

Tatsächlich verwendeten früher die Schreiner, Wagner und Zimmerleute das Barbarakraut als Mittel gegen Verletzungen und Wunden.

Anwendung



Eine herrlich würzige, rosettenbildende Kresse, die vor allem im Winter gut nutzbar ist. Dann sind die Blätter besonders zart, und schmecken milder als im Sommer. Richtig gut in Salaten und Frühlingwildkräutersuppen.

Anwendung in der Naturmedizin finden die frischen Blätter, da getrocknete Blätter ihre Wirksamkeit verlieren.

Samen

Der Samen der Pflanze hat, wenn er eingenommen wird, eine harntreibende Wirkung.

Der Erkältung vorbeugen

Das Barbarakraut kann vorbeugend gegen eine Erkältung helfen, wenn man es rechtzeitig und regelmäßig als Tee trinkt. Einen Tee stellt man aus den Blättern und Wasser her. Dazu eine Tasse kochendes Wasser und ca. 7 g Rosetten-blätter. 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben. 3 Tassen am Tag davon Trinken.

Eine Tinktur

Eine Tinktur, hergestellt aus den zerstoßenen Samen und Wein oder Wodka, hilft bei Infektionen der Blase und der Nieren. Die Tinktur wirkt sehr harntreibend und spült so Krankheitserreger aus. Die zerstoßenen Samen für 14 Tage in Alkohol legen, danach absieben. Drei Teelöffel pro Tag, und das für 7 Tage hintereinander nehmen, danach sollte man eine Pause einlegen.

Rezepte

Brotaufstrich

*1 hart gekochtes Ei,
eine halbe gehackte Zwiebel,
30 g Magerquark
100 g gehackte Winterkresse
etwas Salz und Pfeffer, je nach Geschmack.*

Ei und Magerquark zu einer Paste Vermischen, die Zwiebel hinzu, das Barbarakraut, Salz und Pfeffer hinzu. Bei bedarf mit etwa Wasser verdünnen.

Barbarakrautsalat

*150 g Winterkresse,
1 Mozzarella-Käse (200 g),
1 Tomate,
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe.*

Für die Vinaigrette Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

Das Barbarakraut Zerhacken, Tomate in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch kleinhacken, den Mozzarella in Würfel schneiden. Alles miteinander vermischen und mit der einfachen Vinaigrette servieren.

Winterkresse-Spinat

*250 g Barbarakraut,
etwas Butter,
1 Zwiebel,
20 g Zucker oder Honig,
Salz, Pfeffer, Koriander, Lorbeer und Nelken.*

Das Kraut Waschen und hacken. Die zerhackte Zwiebel mitsamt den Gewürzen in etwas Butter andünsten. Danach alles miteinander Vermengen.

Harntreibender Wein

Zerquetschte Samen kann man mit Wein ansetzen, das sorgt für eine harntreibende Wirkung.



Heilwirkung:	<i>Blutreinigend, harntreibend, Appetitlosigkeit, Stoffwechsel anregend, Frühjahrsmüdigkeit, Wunden,</i>
wissenschaftlicher Name:	<i>Barbarea intermedia</i>
Pflanzenfamilie:	<i>Kreuzblütler = Brassicaceae</i>
englischer Name:	<i>Winter cress</i>
volkstümliche Namen:	<i>Gemeine Winterkresse, Echtes Barbenkraut</i>
Verwendete Pflanzenteile:	<i>Verwendet wird das frische Kraut und die getrockneten, zerstoßenen Samen</i>
Inhaltsstoffe:	<i>Vitamin C, Bitterstoff, Schwefel, Ätherische Öle</i>
Sammelzeit:	<i>Januar bis November</i>
Blütezeit:	<i>April bis Juli</i>
Blütenfarbe:	<i>gelbe Blüte</i>

Sammeltipps

Im Winter fällt das Barbarakraut durch dichte, frische Blattrosetten mit kresseartigem Geschmack auf. Deshalb wird es auch als Winterkresse bezeichnet. Die Blattrosetten zwischen September und März sammeln.

Weitere Bilder



Barbarakraut - Barbarea intermedia



Barbarakraut - Barbarea intermedia



Barbarakraut - Barbarea intermedia



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*



Barbarakraut - *Barbarea intermedia*

Hinweis:

Die Informationen auf der Webseite: [Wildes-Naturwunder](#) werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:
admin@800olichter.com

[Wildes-Naturwunder](#)

Verantwortlich:

Licht+Wege+Verlag (L+W+V)