

Echtes Barbarakraut

(*Barbarea vulgaris*)



🌸 **Blütezeit:** April bis Juli 📏 20 bis 90 Zentimeter

🔹 **Winterkresse, Steinkraut, Senfkraut, Breitblättrige Winter-Rauke, Stumpfblättriger Hederich**



Fundorte

An Ufern und Gräben, feuchten Weg- und Ackerrändern, auf Waldlichtungen und in Kiesgruben. Die Pflanzen bevorzugen einen feuchten, lehmhaltigen Boden und vertragen etwas Schatten.



Merkmale und Verwechslungsgefahr

Aus einem verzweigten Wurzelstock bildet sich im ersten Jahr eine Rosette mit fünf- bis neunfach gefiederten rundlichen Blättern. Das Blättchen an der Spitze ist häufig auffallend groß entwickelt und rund bis herzförmig. Im zweiten Jahr wächst der Stängel mit gezähnten, eiförmigen, teils stängelumfassenden Blättern. Die Blüten sitzen in lockeren Trauben zusammen.

⚠️ **Verwechslungsgefahr besteht mit dem leicht giftigen Acker-Schöterich (*Erysimum cheiranthoides*). Er besitzt jedoch läng-**

liche, ganzrandige und zum Teil auch unregelmäßig gezähnte Blätter, die den Stängel nicht umfassen.

Was wird gesammelt?

Vor allem zwischen Dezember und Mai die jungen Blätter aus der Blattrosette. Später im Jahr Blüten und Blütenknospen.

Inhaltsstoffe und Geschmack

Senfölglykoside und viel Vitamin C. Der Geschmack erinnert an Kresse und Brunnenkresse.

Verwendung

Die Blätter lassen sich gut in den Salat mischen und geben ihm einen pikanten Geschmack. Sie können auch in Butter gedünstet und als spinatähnliches Gemüse serviert werden. Die Blüten und Blütenknospen lassen sich samt ihrer zarten Stängel wie Brokkoli zubereiten.

🍳 **Barbarakraut und Ricotta können auch als Füllung für Kartoffelklöße dienen. Dazu zerkleinern Sie 1 Bund frisches Kraut und vermischen es mit 250 Gramm Ricotta, 1 zerdrückten Knoblauchzehe, 1 Eigelb und 1 zerriebenen Brötchen. Die Masse mit Worcestersauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Jeder Kartoffelkloß wird mit einem Esslöffel Füllung versehen. Die Klöße schmecken lecker zu Spargel und Lamm.**

Wissenswertes, Anekdoten

Jährlich wird am 4. Dezember der Heiligen Barbara gedacht. Nach ihr wurde das Echte Barbarakraut benannt, weil die Blätter der Pflanze bis in den Winter hinein grün bleiben und so am Barbaratag noch als Salat gegessen werden können. Die Pflanze gehört zu den wenigen Kräutern, die den ganzen Winter über vitaminreiche Kost liefern. Sie lässt sich auch gut im Garten anbauen. Die Saat wird im Abstand von 25 Zentimetern ausgebracht. Häufig bietet der Handel für den Garten Saatgut vom Frühlings-Barbarakraut (*Barbarea praecox* oder auch *Barbarea verna*) an.

In der Volksmedizin wird das Kraut als harntreibendes und den Stoffwechsel anregendes Mittel verabreicht. Es sollte nur frisch verwendet werden.