

Knollige Kapuzinerkresse

Tropaeolum tuberosum

Tropaeolaceae · Tropaeolum · Brassicales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine faszinierende Pflanze mit essbaren Knollen, die in Südamerika als Grundnahrungsmittel genutzt wird.

WIRKUNG

Antibakteriell und entzündungshemmend durch Senfölglykoside; antioxidativ und möglicherweise gegen bestimmte Krebszellen wirksam.

ANWENDUNG

Essbare Knollen, Blätter und Blüten in Salaten oder als Dekoration; Viehfutter

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Wundheilung, Schmerzmittel

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Förderung der Verdauung, antibakterielle und entzündungshemmende Wirkungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendet seit über 8000 Jahren in den Anden; als Kost für Soldaten und zur Reduzierung des sexuellen Verlangens.

KULTURELLE BEDEUTUNG

Ein traditionelles Grundnahrungsmittel in einigen Andenregionen, wird als 'Taicha' getrocknet gelagert und als Viehfutter genutzt.

ERKENNUNGSMERKMALE

Auffällige Blüten, knollenartige Verdickungen an den Wurzeln

WUCHS

Kletternde oder kriechende Pflanze

BLÜTEZEIT

- Mai-Juli

STANDORT

Sonnig bis halbschattig

HERKUNFT

Südamerika (Andenregion)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Knollen (geröstet, gekocht oder als Brei), junge Blätter und Blüten in Salaten oder als Dekoration

ZUBEREITUNG

- Kochen
- Rösten

ERNTENZEIT

- Teil: Herbst

SAMMELN

- Monate: [10, 11] · Hinweis: Vorsichtig mit einer Grabgabel oder Schaufel ausgraben. · Bedingungen: Im Herbst nach dem ersten Frost, wenn der unangenehme Geruch und Schärfe verschwinden. · Pflanzenteil: Knolle · Reifezustand: nach Frost
- Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: Regelmäßig ernten, um die Pflanze buschig zu halten. · Mondphase: aufgehend · Tageszeit: früh morgens · Bedingungen: Junge Triebe können ganzjährig geerntet werden, aber besonders im Frühling/Sommer. · Pflanzenteil: Blatt
- Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: Vorsichtig abreißen. · Mondphase: abnehmend · Tageszeit: früh morgens · Bedingungen: Vor der vollständigen Öffnung. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vor Reife
- Monate: [9, 10] · Hinweis: Schoten öffnen, wenn sie braun werden. · Bedingungen: Reife Schoten im Herbst (nach der Blüte). · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: überreif

LAGERUNG

Knollen können ausgesetzt bleiben oder im feuchten Sand aufbewahrt werden.

INHALTSSTOFFE

- Senfölglykoside, Vitamin C, Kalium, Eisen und Ballaststoffe

IN DER KÜCHE

Reich an Vitamin C, Kalium, Eisen und Ballaststoffen; scharf und würzig

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- rohe Knollen

VERGIFTUNGSZEICHEN

Rohe Knollen können in großen Mengen zu Magenreizungen führen.

NEBENWIRKUNGEN

Unangenehmer Geruch und scharfe Speise, nach dem ersten Frost verschwinden diese Eigenschaften.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mashua sollte niemals mit anderen Pflanzen kombiniert werden, die anaphrodisiakische oder testosteronsenkende Eigenschaften haben. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mashua sollte nicht mit Kräutern kombiniert werden, die den Testosteronspiegel erhöhen. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mashua und Oca (Knolliger Sauerklee) werden nicht kombiniert, da sie verwandte Pflanzen sind. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mashua sollte nicht mit Substanzen kombiniert werden, die anaphrodisiakische Effekte haben. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: hemmt · Hinweis: Die isothiocyanate in Mashua können die Herbivorie von Ameisen schädigen. Kombinationen mit anderen Pflanzen, die ebenfalls herbivoren Schäden verursachen, könnten ihre Wirkung reduzieren. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mashua kann die Testosteronspiegel senken und sollte daher nicht mit Kräutern kombiniert werden, die den Testosteronspiegel erhöhen. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mashua kann anaphrodisiakische Wirkungen haben und sollte daher niemals mit anderen Pflanzen kombiniert werden, die ebenfalls anaphrodisiakische Eigenschaften haben. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mashua sollte nicht mit Substanzen kombiniert werden, die anaphrodisiakische Effekte haben. · Pflanze latein: *Tropaeolum tuberosum* · Pflanze deutsch: Knollige Kapuzinerkresse
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Große Kapuzinerkresse und Meerrettich sollten nicht kombiniert werden. · Pflanze latein: *Tropaeolum majus* · Pflanze deutsch: Große Kapuzinerkresse
- Typ: hemmt · Hinweis: Große Kapuzinerkresse reduziert die Wirksamkeit von Meerrettich. · Pflanze latein: *Tropaeolum majus* · Pflanze deutsch: Große Kapuzinerkresse

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7057655/> · Titel: Anti-reproductive and other medicinaleffectsofTropaeolum...
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kapuzinerkressen> · Titel: Kapuzinerkressen – Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum_tuberosum · Titel: Tropaeolumtuberosum-Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Knollige_Kapuzinerkresse · Titel: KnolligeKapuzinerkresse– Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kapuzinerkressen> · Titel: Kapuzinerkressen – Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum_tuberosum · Titel: Tropaeolumtuberosum-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Tropaeolum+tuberosum> · Titel: TropaeolumtuberosumMashua, Anu PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: <https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/kapuzinerkresse/> · Titel: Kapuzinerkresse» Anwendung, Wirkung & Risiken » Krank.de

- Typ: web · Url: <https://www.cultivariable.com/instructions/andean-roots-tubers/how-to-grow-mashua/> · Titel: Mashua (Tropaeolumtuberosum) – Cultivariable
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/tropaeolum-tuberosum/> · Titel: Mashua (Tropaeolumtuberosum) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: <https://www.myhomebook.de/pflanzen/knollige-kapuzinerkresse> · Titel: KnolligeKapuzinerkressepflanzen: Standort, Boden, Pflege
- Typ: web · Url: <https://www.gartennatur.com/kapuzinerkresse> · Titel: Kapuzinerkresse(Tropaeolum) im Pflanzenlexikon...
- Typ: web · Url: <https://www.eucell.de/ernaehrung/phytolexikon/kapuzinerkresse/gegenanzeigen> · Titel: Kapuzinerkresse|Gegenanzeigen| Lexikon | Eucell
- Typ: web · Url: <https://www.gartenversandhaus.de/Blumenzwiebeln-verschiedene-Sorten-Fruehjahr/Knollige-Kapuzinerkresse> · Titel: KnolligeKapuzinerkresseKnolle – Rarität für Garten
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Tropaeolum%20tuberosum> · Titel: LOTUS — Tropaeolum tuberosum
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum_tuberosum · Titel: Tropaeolumtuberosum-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41376028/> · Titel: FromEthnobotanyto Food Innovation: Applications and Functional...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/370613706_Ethnobotany_of_Andean_minor_tuber_crops_tradition_and_innovation-Oca_Oxalis_tuberosa_Molina-Oxalidaceae_Mashua_Tropaeolum_tuberosum_Ruiz_Pav-Tropaeoleaceae_and_Ulluco_Ullucus_tuberosus_Caldas-Basellac · Titel: Ethnobotanyof Andean minor tuber crops: tradition and...
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kapuzinerkressen> · Titel: Kapuzinerkressen – Wikipedia
- Typ: web · Url: https://austria-forum.org/af/Wissenssammlungen/Essays/Volksmedizin/Traditionelle_Europäische_Medizin · Titel: TraditionelleEuropäische Medizin |Volksmedizin
- Typ: web · Url: <https://www.myhomebook.de/pflanzen/knollige-kapuzinerkresse> · Titel: KnolligeKapuzinerkressepflanzen: Standort, Boden, Pflege
- Typ: web · Url: <https://www.gruenes-archiv.de/kapuzinerkresse-standort-anbau-und-pflege/> · Titel: Kapuzinerkressepflanzen - Wirkung, Standort und Kultur | Das Grüne...
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum_tuberosum · Titel: Tropaeolumtuberosum-Wikipedia
- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/164801104/Local_traditional_uses_secondary_metabolites_and_biological_activities_of_Mashua_Tropaeolum_tuberosum_Ruiz_and_Pavón · Titel: (PDF) Local/traditionaluses, secondary metabolites and biological...
- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Tropaeolum_tuberosum · Titel: GBIF — Tropaeolum tuberosum
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tropaeolum_tuberosum · Titel: Tropaeolumtuberosum-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Tropaeolum+tuberosum> · Titel: TropaeolumtuberosumMashua, Anu PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: <https://www.cultivariable.com/instructions/andean-roots-tubers/how-to-grow-mashua/> · Titel: Mashua (Tropaeolumtuberosum) – Cultivariable
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kapuzinerkressen> · Titel: Kapuzinerkressen – Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.baldur-garten.de/onion/content/pflege-tipps/blumenzwiebeln/knollige-kapuzinerkresse> · Titel: KnolligeKapuzinerkresserichtig pflegen | BALDUR-Garten