

Frühes Barbarakraut

Barbarea verna

Brassicaceae · Barbarea

ÜBER DIE PFLANZE

Einjähriges oder zweijähriges Kraut, wächst bis zu einer Höhe von 30–60 cm. Glänzende, dunkelgrüne Blätter bilden eine lose Rosette mit tiefen Zacken.

WIRKUNG

Unterstützt das Immunsystem, hilft bei der Detoxikation und bietet Herzschutz. Traditionell zur Vorbeugung von Skorbut und zum Anregen des Verdauungsprozesses eingesetzt.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Immunsupport
- Detoxifikation
- Herzschutz

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell zur Vorbeugung von Skorbut und zum Anregen des Verdauungsprozesses eingesetzt.

ERKENNUNGSMERKMALE

Glänzende, dunkelgrüne Blätter mit tiefen Zacken und kleinen hellgelben Blüten in Trauben auf schlanken Stielen.

WUCHS

Zweijährig

BLÜTEZEIT

- April bis Juli

HERKUNFT

Europa

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt

ZUBEREITUNG

- Kochen als Gemüse
- Salate

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [1, 2, 3, 4, 5, 6] · Hinweis: Im Winter und Frühjahr erntbar. · Bedingungen: Frische grüne Blätter vorhanden.
- Teil: Blatt · Monate: [4, 5] · Hinweis: Im Frühjahr erntbar. · Bedingungen: Junge Blätter bevor die Blüten vollständig entwickelt sind.
- Teil: Blatt · Monate: [5, 6] · Hinweis: Im Frühjahr und Sommer erntbar. · Bedingungen: Frische grüne Blätter vorhanden.
- Teil: Blatt · Monate: [12] · Hinweis: Im Dezember erntbar. · Bedingungen: Scharf-würzige Blätter vorhanden.
- Teil: Blüte · Monate: [5, 6] · Hinweis: Im Frühjahr und Sommer erntbar. · Bedingungen: Frische Blätter vorhanden.
- Teil: Samen · Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Im Frühjahr erntbar. · Bedingungen: Keine spezifischen Bedingungen genannt.

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Frische Blätter und Rosettenblätter nur frisch verzehren. · Bedingungen: Trockener Boden, kein Regen. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif
- Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Sammeln Sie die trockenen Schoten im Herbst ab und öffnen diese über einer Schüssel, um alle Samen aufzufangen. · Bedingungen: Trockener Boden, kein Regen. · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Vitamine: ['A', 'C', 'K'] · Mineralstoffe: ['Calcium', 'Magnesium', 'Kalium'] · Glucosinolate: ja

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Bernard_Barbara · Titel: Bernard Barbara
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbara_Hernandez · Titel: Barbara Hernandez
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbara_Hernandez · Titel: Barbara Hernandez
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Barbarea_verna · Titel: PFAF — Barbarea verna
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Winterkresse> · Titel: Winterkresse- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.lubera.com/at/gartenbuch/barbarakraut-anbau-pflege-p2857> · Titel: Winterkresse,Barbarakraut- Pflege, Standort und Aussaat
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Barbarakraut.html> · Titel: Barbarakraut-bestimmen, pflanzen und verwenden
- Typ: web · Url: <https://medlexi.de/Barbarakraut> · Titel: Barbarakraut- Vorkommen, Inhaltsstoffe & Medizinische... | MedLexi.de
- Typ: web · Url: <https://www.gruene-kueche.de/blogs/lexikon/barbarakraut> · Titel: Barbarakraut Verwendung, Nährwerte & Rezepte – Grüne Küche
- Typ: web · Url: <https://www.gruene-kueche.de/blogs/lexikon/barbarakraut> · Titel: BarbarakrautVerwendung, Nährwerte & Rezepte – Grüne Küche
- Typ: web · Url: https://www.picturethisai.com/de/care/Barbarea_verna.html · Titel: Wie man Frühlings-Barbarakrautanbaut und pflegt
- Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/kraeuter/kresse/barbarakraut> · Titel: Barbarakrautsäen, pflegen & verwenden - Plantura
- Typ: web · Url: <https://www.gesundu.de/lexikon/detail/barbarakraut-spuelung> · Titel: Barbarakraut-Spülung - Hausmittel - gesundu.de
- Typ: web · Url: <https://vitalibrary.com/barbarea-verna-health-benefits/> · Titel: Barbarea verna: Complete Guide to Health Benefits, Culinary ...
- Typ: web · Url: <https://www.naturalmedicinalherbs.net/herbs/b/barbarea-verna=land-cress.php> · Titel: medicinal herbs: LAND CRESS - Barbarea verna
- Typ: web · Url: <https://das-ernaehrungshandbuch.de/barbarakraut/> · Titel: Barbarakraut - ein Geheimitipp für Küche und NaturheilkundeHeilmittel selbst herstellen: Aufgüsse, Dekotte & TinkturenBarbarakraut - Verwendung & Nutzen für Gesundheit ...Barbarakraut Verwendung, Nährwerte & Rezepte – Grüne KücheBarbarakraut - Winterkresse in der kalten Jahreszeit anbauen ...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Barbarea%20verna> · Titel: LOTUS — Barbarea verna

-
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna - Wikipedia
 - Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_vulgaris · Titel: Barbarea vulgaris - Wikipedia
 - Typ: web · Url: https://gropedia.com/page/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna — Gropedia
 - Typ: web · Url: <https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2013/5-2013/pflege-das-leben-was-hildegard-von-bingen-und-pfar-rer-kneipp-verbindet/> · Titel: Was Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp verbindet
 - Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna - Wikipedia
 - Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Barbarea_vulgaris · Titel: Barbarea vulgaris - Wikipedia
 - Typ: web · Url: https://gropedia.com/page/Barbarea_verna · Titel: Barbarea verna — Gropedia
 - Typ: web · Url: <https://vitalibrary.com/barbarea-verna-health-benefits/> · Titel: Barbarea verna: Complete Guide to Health Benefits, Culinary ...
 - Typ: web · Url: <https://www.wildfind.com/pflanzen/barbarakraut> · Titel: Barbarakraut— Wildpflanze | Wildfind