

## REZEPTE

### WÜRZIG-GESUNDE

#### Brunnenkresse

Text: Leandra Graf, Fotos: Maurice K. Grünig



Brunnenkresse-Suppe mit frischem Brot serviert.

Brunnenkresse ist gesund und schmeckt im Salat, als Suppe oder Gemüse. Seit 35 Jahren steht das Ehepaar Motzet fast täglich im Quellwasser, um ihre Bio-Brunnenkresse zu ernten.

#### Brunnenkresse-Suppe

Für 4 Portionen

#### Zutaten

1 fein gehackte Schalotte, 50 g Butter, 5 EL Mehl (ca. 50 g), ca. 9 dl Gemüsebouillon, 1–2 Handvoll Brunnenkresse (grob gehackt), Salz, Pfeffer, 1–2 dl steif geschlagener Rahm  
Garnitur: 8 Tranchen Kräuterspeck, Rohschinken oder Pancetta, Brunnenkresse

#### Zubereitung

1. Schalotte in der Butter andämpfen. Mehl kurz mitdünsten. Mit der kalten Bouillon ablöschen, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.
2. Kurz vor dem Servieren Brunnenkresse beifügen, aufkochen. Alles fein pürieren, würzen. Rahm beifügen, nur kurz heiss werden lassen, in Teller verteilen.
3. Speck, Rohschinken oder Pancetta kurz braten, mit Brunnenkresse auf die Suppe geben und sofort heiss servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Tipp: Mit frischem, knusprigem Brot servieren.

#### Brunnenkresse auf Quarkbrot

Für 4 Portionen

#### Zutaten

500 g frisches Sauerteigbrot, 250 g Quark oder Ziegenfrischkäse, Fleur de sel, frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer und /oder Piment d'Espelette (Paprika aus dem Baskenland), 100 g frische, gewaschene und abgetropfte Brunnenkresse

#### Zubereitung

1. Brot schneiden.
2. Quark oder Ziegenfrischkäse mit den Gewürzen vermischen und die Brotscheiben dick damit bestreichen.
3. Mit der grob zerkleinerten Brunnenkresse bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

Das Kraut, das aus dem Wasser spriesst

Der Frühling hat Verspätung. Doch das kümmert die Brunnenkresse nicht. Sie reckt ihr sattgrünes Blättlein aus dem Wasser. Solange

#### Weitere Rezepte

[Swissmilk-Rezepte](#)

[Typische Schweizer  
Rezepte](#)

[Hofläden in Ihrer Nähe](#)

die Pflanzen bei zehn Grad im Wasserbecken wurzeln und die Temperatur nicht unter sieben Grad fällt, kann ein Schneefall Mitte März dem Kraut nichts anhaben. Und auch dem Ehepaar Motzet, das die Brunnenkresse bei diesen Temperaturen in Wynau BE erntet, scheint die Kälte nichts auszumachen.

Denn das Wasser in den Becken ist wärmer als die Luft. Daher steigen Ingrid und Mathias Motzet wie an fast jedem Tag in den letzten 35 Jahren in Fischerstiefeln ins kanalisierte Quellwasser, in dem ihre biozertifizierte Brunnenkresse gedeiht. «Ich arbeite gerne draussen in der Natur und war schon ewig nicht mehr krank», lacht Ingrid Motzet, die ebenso wie ihr Mann dieses Jahr sechzig wird. «Brunnenkresse wirkt wie Antibiotika.» Sie mag das leicht scharfe frische Kraut nach wie vor.

Es vergehe kein Tag, an dem es in ihrem Haus nicht auf den Tisch komme, sagt sie. Im Salat, als Suppe oder als Gemüse zubereitet wie Spinat. Eine gelungene Kombination sei auch Brunnenkresse mit Quark auf einer dunklen Scheibe Brot. Da schmeckt man die Verwandtschaft des Krautes mit Senf und Meerrettich. Trotz der Aufzucht in natürlichem Quellwasser wäscht Ingrid Motzet ihre Brunnenkresse vor dem Verzehr. Leicht feucht in der Salatschleuder kühl gestellt, bleibe sie ein paar Tage frisch.

Knietief stehen Ingrid und Mathias Motzet inmitten eines grünen Pflanzenteppichs. Mit der Gartenschere schneiden sie die obersten Triebe des etwa 30 Zentimeter hoch gewachsenen Krautes ab. Ihre taufrische Ernte legen sie in ein Einkaufskorbchen. Wenn es voll ist, wird es im glasklaren, ständig fliessenden Quellwasser geschwenkt, abgetropft und in einen 35 Kilo fassenden Behälter entleert. Heute müssen sie zwei solcher Kisten füllen, die vorläufigen Bestellungen belaufen sich auf 70 Kilo Brunnenkresse. Seite an Seite arbeitet sich das Ehepaar vorwärts, er ein bisschen schneller als sie, vorsichtig platziere sie einen Fuss vor den andern, um die tief wurzelnden Pflanzen nicht zu zertrampeln.

Ist der Behälter voll, wird er auf einem Wägelchen sofort abtransportiert ins ein paar Hundert Meter entfernte Wohnhaus der Familie. Mathias Motzet beeilt sich, damit die frische Ware noch vor zwölf Uhr auf der Post und so am andern Morgen bei der Kundschaft ist. Gefolgt von ihrem Boxerhund Layosh, sprintet seine Frau hinter ihm her. Er soll die Kiste nicht alleine hochheben, das jahrzehntelange Arbeiten in gebückter Haltung hat bei ihm einen schmerzhaften Rückenschaden hinterlassen.

Rasch wägen die beiden 500-Gramm-Portionen Kräuter und füllen sie in Plastiksäcke. Meist genügt ein Griff, und das Gewicht stimmt. «Weil die Kräuter nass sind, gebe ich zehn Prozent mehr dazu», sagt Ingrid Motzet, drückt eine Etikette mit dem Datum darauf, und schon ist die frische Ware versandbereit. Zurück im Haus gibts vielleicht eine Tasse Kaffee, und man hört den Anrufbeantworter ab. Eine Marktfräulein reduziert ihre Bestellung um die Hälfte, da bei diesem Wetter weniger Leute auf den Markt kämen.

Während Ingrid Motzet mit dem Auto ein paar Pakete zur nahen Poststelle fährt, ist ihr Mann wieder auf dem Weg zu den Wasserbecken, um den Rest der benötigten Tagesmenge zu pflücken. Ein guter Teil davon geht mit dem Nachtkurier zu den Verteilern Bio Partner in Seon AG und Marinello vom Zürcher Engros-Markt. Und zwischen April und Oktober fährt regelmässig Ingrid Motzet mit Wagen und Anhänger ins Elsass. Der Gewürzproduzent Bioforce verarbeitet dort jährlich 15 bis 20 Tonnen von Brunnenkresse, die zu hoch ins Kraut geschossen ist. In Gewürzsatz-Mischungen wie Herbamare findet die Bio-Brunnenkresse aus Wynau den Weg bis nach Kanada und in die USA. Dorthin würde ihnen Ingrid Motzet gerne öfter nachfolgen. Ferien liegen jedoch nur während der paar Tage im Frühsommer drin, wenn die Brunnenkresse blüht und nicht gepflückt wird.

Unerschöpfliche Wasserquellen Die mineralreichen Wasserkulturen der Familie Motzet sind die einzigen in der Schweiz, alle andern Brunnenkresse-Produzenten arbeiten mit Erd-Kulturen. Nahe der viel befahrenen Eisenbahnlinie zwischen Olten und Bern liegen die 13 Hektaren Land in einem Naturschutzgebiet.

Als der Grossvater von Mathias Motzet die unerschöpflich fliessenden Wasserquellen der Brunnenmatte zwischen Roggwil und Langenthal entdeckte, sah er das Potenzial der Brunnenkresse, die wild auch an fliessendem Gewässer wächst. Der eingewanderte

deutsche Gärtner kannte die damals berühmten Brunnenkresse-Wasserkulturen um die Stadt Erfurt. Nach diesem Vorbild erbaute er sich eine Zuchtanlage mit 66 Betonbecken von 30 und 50 Meter Länge und 3 Meter Breite, in denen das Wasser in ständigem Fluss ist. Nützlinge wie die Bachflohkrebse bilden eine natürliche Putztruppe, als eigentliche Schädlinge können nur die zerstörerischen Wildenten bezeichnet werden, die mit mechanischen Lärmerzeugern vertrieben werden. «Unsere einzige Maschine», meint Ingrid Motzet.

«Das Wasser ist das A und O», sagt ihr Mann, der den florierenden Betrieb mit Gärtnerei, Baumschulen und Forellenzucht 1977 übernahm, als sein Vater überraschend verstorben war. Bis zu 15 Leute haben in den besten Zeiten mitgearbeitet. Aus den Quellen fließen zwar immer noch pro Sekunde 600 Liter Wasser, doch mit der dichteren Besiedlung ist der Verbrauch gestiegen, das Grundwasser hat abgenommen. Ingrid und Mathias Motzet bewirtschaften heute noch 30 Becken, die jährlich 25 bis 30 Tonnen Brunnenkresse hergeben. Gerade so viel, wie sie zu zweit in Handarbeit bewältigen können.

In wenigen Jahren wird das Ehepaar pensioniert sein. Da die drei Kinder andere Berufe gewählt haben, ist die Zukunft der Wynauer Brunnenkresse unsicher. Doch für Ingrid Motzet ist klar, dass sie und ihr Mann nach schönen, aber anstrengenden Arbeitsjahren noch ein wenig das Leben geniessen möchten.

#### Der Kreislauf der Brunnenkresse

Echte Brunnenkresse oder Wasserkresse (*Nasturtium officinale*) ist ein Kreuzblütler. Das wintergrüne, ausdauernde Kraut gedeiht im Sumpf und im fließenden Quellwasser. Die hohlen, runden Stängel wachsen 30 bis 70 Zentimeter hoch, wurzeln im Wasser und strecken ihre Spitzen über den Wasserstand. In Beton-Wasserkulturen werden sie laufend geschnitten und wachsen ständig nach. Ausser in der Blütezeit im Juni und Juli kann ganzjährig geerntet werden.

Von März bis Mai ist der würzige, pfeffrige Geschmack der Brunnenkresse am intensivsten. Im Winter stoppt das Wachstum bei Wassertemperaturen von weniger als 7 Grad. Bei Minustemperaturen müssen die Spitzen unter den Wasserspiegel gedrückt werden, damit sie nicht erfrieren.

Bei intensiver Nutzung ist alle zwei Jahre eine neue Bepflanzung nötig. Dafür werden die Becken trockengelegt und gesäubert. Gehäckselte Pflanzenreste dienen als Saat für die neue Kultur. Die Brunnenkresse wird seit Urzeiten als umfassendes Heilmittel und Gemüsepflanze genutzt. Sie verfügt über wertvolle ätherische Öle und reichlich Vitamin C und gilt als natürliches Antibiotikum.

Erschienen in der «Schweizer Familie» 14/2013.