



# GARTENKRESSE SELBER ZIEHEN

Kresse ist lecker und gesund! Die kleinen Triebe sind voll mit Vitamin C, Kalium und Calcium. Bei uns sind drei verschiedene Sorten verbreitet: Gartenkresse, Brunnenkresse und Kapuzinerkresse.



Gartenkresse gedeiht praktisch überall: Sie brauchen nur eine Fensterbank, etwas feuchte Watte, ein paar Samen – und schon sprießt es!

Für Kinder ist es ein tolles Erlebnis, der Kresse beim Wachsen zuzuschauen. Selbst gepflanzte und geerntete Kräuter probieren auch Kinder, die Grünzeug normalerweise nicht mögen. Vom Säen über das tägliche Wässern bis hin zur Ernte können auch kleine Kinder unter Anleitung schon alles selber machen.



## Was Sie brauchen

- Gartenkresse: Kleine Tütchen mit Samen gibt es ganzjährig im Bioladen, im Gartencenter oder auch im Supermarkt.
- Für jedes Kind eine wasserfeste Unterlage: z.B. Untertassen, kleine Teller, flache Plastikschüsseln, Joghurtbecher, kleine Blumentöpfe etc.
- Watte als Nährboden, da Watte die Feuchtigkeit lange speichert.
- TIPP: Im Drogeriemarkt bekommen Sie Watte aus Bio-Baumwolle, die nicht mit Chlor gebleicht wurde.
- Einen Platz mit Tageslicht, zum Beispiel auf der Fensterbank. Im Raum sollte es nicht kälter als 18 Grad sein.

## Und so geht's

1. Eine Schicht Watte auf der wasserfesten Unterlage möglichst eben auslegen.
2. Dann die Watte vorsichtig mit Wasser begießen, bis sie komplett durchfeuchtet ist.
3. Die Oberfläche ggf. noch etwas glätten und die Kressesamen möglichst gleichmäßig ausstreuen. Die Samen sollten dicht an dicht ausgesät werden, damit später ein dichter „Kressewald“ entsteht.
4. Die Saat muss jeden Tag vorsichtig gegossen werden. Die Watte sollte immer gut feucht sein. Gerade in den ersten Tagen brauchen die Samen viel Feuchtigkeit, um aufzuquellen. Am besten beginnen Sie also am Wochenende anfang.
5. Nach nur einem Tag beginnt die Kresse bereits zu keimen. Nach ca. einer Woche sind die Pflänzchen fertig und können mit der Schere geerntet und probiert werden.

