

# KRESSE



## 💡 Schon gewusst?

Ursprünglich aus Indien gilt die Kresse seit der Antike weltweit als Heilpflanze – zudem schmeckt sie gut und ist so einfach in der Handhabung, dass sie ideal für Einsteiger ist. Eine wirkliche Alleskönnerin.

### Durst



mittel

### Licht



(Halb-)Schatten

### Höhe



niedrig

### Säen

streuen

### Platzbedarf

12

pro Pflanzbox

### Reifezeit

4-8

Wochen

## Aussaat



Die Kresse ist **super einfach in der Anzucht**. Sie muss nur oberflächlich gestreut werden. Drücke den Samen dann leicht an und gieße sehr vorsichtig an, sodass der Samen nicht weg geschwemmt wird.

## Pflege



Die Kresse ist nicht nur einfach in der Anzucht, sondern auch in der Pflege – und einfach lecker.

Das einzige, was es bei der Pflege zu beachten gibt: **Feucht halten - und dann war's das auch schon.**

## Innere & Äußere Werte



Du kannst mit Kresse deine Suppen, Salate und belegten Brote aufpeppen.

Die Keime kannst du roh essen. Sie schmecken leicht scharf und sind durch ihren Vitamin C-, Folsäure- und Eisengehalt super gesund.

## Krankheiten & Schädlinge



Wie soll es auch anders sein - auch hier bleibt die Kresse einfach. Es sind keine besonderen Krankheiten oder Schädlinge bekannt. Allerdings kann bei Staunässe Schimmel entstehen.

## Ernte



Die erste Kresse kannst du **bereits nach ungefähr 1 - 2 Wochen ernten**. Einfach mit der Schere abschneiden. Leider wachsen die Pflanzen aber nicht mehr nach.

Wenn du die Kresse weiterhin genießen möchtest, **dann säe einfach die nächsten Samen direkt wieder aus.**

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
Aussaat Freiland			[Red bar]										
Ernte				[Green bar]									