

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			🌱										
Ernte				🍃									