
Gärtnern auf der Fensterbank Kresse ziehen



Kresse keimt und wächst schnell und schmeckt zudem noch lecker. Sie ist im Handel ganzjährig als vorgezogene Pflänzchen in kleinen Kartons mit Nährboden erhältlich. Das Kraut lässt sich aber auch ohne Probleme zu Hause für kleines Geld anpflanzen. Auf der Fensterbank oder mit steigenden Temperaturen auch auf dem Balkon, Terrasse und im Gartenbeet. Für Kinder (und Jugendliche) also ein schöner Zeitvertreib und ggfs. eine Möglichkeit das Thema „Gärtnern“ oder „Kräuter“ auch in Eurer Einrichtung anzugehen.

Wer die Kresse auf der Fensterbank ziehen möchte, braucht noch nicht einmal Erde

Es reicht etwas Küchenpapier oder Watte, die sich mit Wasser vollgesogen hat. Legt die Kresse auf einen Teller und verteilt die Kressesamen darauf. Sie können ruhig dicht gesät werden. Stellt die Kresse an einen hellen und warmen Ort - aber bitte nicht austrocknen lassen. Zum Wässern ist eine Sprühflasche ideal, es geht aber auch die Hand 😊 Zu nass darf die Kresse nicht sein, da sich ansonsten Schimmel bilden kann. Deshalb immer das überschüssige Wasser abschütten. Schon nach 7 bis 10 Tagen sind die Keimlinge wenige Zentimeter hoch und können mit einer Schere geerntet werden.

Alternativ könnt Ihr als Kreativwettbewerb die Kresse auch in Eierschalen oder größeren Backform (z.B. Herz) ziehen lassen. Interessant ist es auch als Pappkarton eine Figur oder Buchstabe auszuschneiden und dann mit Küchenrolle umwickeln und den Kressesamen darauf verteilen. Ihr seht also – Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und vielleicht könnte Ihr das Ganze noch mit einer coolen internen Foto-Challenge verbinden.

Wenn Ihr in der Einrichtung sogar ein Gartenbeet habt, könnt Ihr die Samen in Reihen legen und müsst diese nur leicht mit Erde bedecken. Eine besondere Pflege oder Düngung ist nicht notwendig. Nach zwei bis drei Wochen sind die Pflanzen Hand hoch und bereit für die Ernte sowie für Eure Butterbrote, Salate oder ähnliches.

Die Kresse kann aber auch über Rührei, Suppen, Soßen und Kartoffelgerichte gestreut werden. Auch hier könnt Ihr natürlich überlegen, gemeinsam in der Einrichtung coole Brotgesichter oder ähnliches zuzubereiten.

Wer regelmäßig frische Kresse ernten möchte, sät einfach immer wieder nach.



Wissen

Die Gartenkresse (*Lepidium sativum*) ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler. Ursprünglich ist sie in Asien beheimatet. Wenn man sie wachsen lässt, wird sie bis zu einem halben Meter hoch und bildet weiße und rosafarbene Blüten.

Kresse ist ballaststoffreich und enthält B-Vitamine, Vitamin C, Karotinoide und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Für den intensiven Geschmack sind die enthaltenen Senfölglykoside verantwortlich.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de