

## Kresse anbauen

- angefeuchtete Küchenrolle in ein Gefäß geben
- Kressesamen dick aufstreuen
- auf eine sonnige Fensterbank stellen
- feucht halten

Vor allem hat man dann gleich die gesunden Vitamine... auf dem Butterbrot und im Salat schmeckt sie super.

Gartenkresse enthält Vitamin C. Das Vitamin ist unter anderem am Aufbau von Bindegewebe und Knochen beteiligt. Auch enthalten sind Vitamine der B-Gruppe. In Kresse kommen daneben Kalium und Kalzium sowie Eisen vor. Kalzium ist zum Beispiel gut für die Knochen, während Eisen eine wichtige Rolle für die Blutbildung spielt. Der scharfe und würzige Geschmack der Kresse geht auf Senfölglykoside zurück.

**Tipp:** Zu Ostern sieht es besonders hübsch aus, wenn man die Kresse in leeren und sauber gewaschenen Eihälften anbaut.

