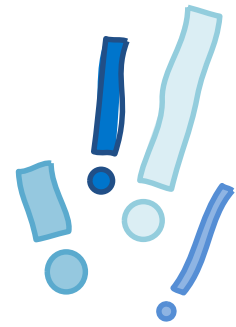


# CHALLENGE #19



Auch heute haben wir natürlich eine Challenge für euch...

## DIE CHALLENGE

---

Pflanze Kresse! Da macht nicht nur das Einpflanzen Spaß, sondern auch das Ernten und Probieren.

Auf die Challenge, fertig, los!

*Wie pflanzt man Kresse?*



### SO GEHT'S:

- 1 Kaufe Kressesamen. Die findest du auf dem Markt, im Supermarkt oder im Gartencenter.
- 2 Besorge dir nun ein schönes Gefäß, das nicht zu hoch ist. Nimm zum Beispiel eine schöne Teetasse oder eine Müllschale. Fülle dieses nun mit Papier, Watte oder Erde.
- 3 Befeuchte alles gut, aber achte darauf, dass sich das Wasser nicht staut.
- 4 Sähe nun die winzigen Kressesamen flächenförmig auf der Oberfläche aus.
- 5 Jetzt musst du abwarten und die nächsten Tage beobachten, ob die kleinen Samen zu keimen beginnen und etwas wächst.
- 6 Nach etwa einer Woche, wenn deine Kresse so hoch ist wie auf dem Bild, kann die Ernte beginnen. Schneide nun mit einer Schere die feinen, leicht scharf schmeckenden Blätter ab.
- 7 Jetzt kannst du die Kresse in einen Salat geben, sie zu einem Kräuteraufstrich verarbeiten oder aufs Butterbrot geben. Lecker! Du musst auch nicht direkt die gesamte Kresse ernten. Wenn du sie die nächsten drei bis vier Tage weiter mit Wasser versorgst, kannst du sie so lange auch Stück für Stück ernten.

## WUSSTEST DU?

Kresse hat einen hohen Vitamin C-Gehalt. Dieser schützt uns in der kalten Jahreszeit vor Erkältungen. Auch Frühjahrsmüdigkeit ist durch die anregende Wirkung der Pflanze wie weggeblasen. Ebenso hat man weniger Hunger, wenn man eine Hand voll Kresse isst. Kresse ist ideal für unseren Stoffwechsel und gut für die Schilddrüse. Die enthaltenen Senföle regen den Harndrang an und entlasten die Nieren. Kresse ist also eine richtige Powerpflanze!

Aber Achtung, die Inhaltsstoffe der Kresse sind nach dem Abschneiden nur etwa eine Stunde aktiv. Also schneide die Kresse erst kurz vor dem Essen ab!