Themen-Pressedienst

|  |
| --- |
| **Kleine Kresse groß im Geschmack**  Die Gartensaison ist vorüber, der Winter naht. Und der Küchengarten im Freien ist abgeerntet. Wer auch in den Herbst- und Wintermonaten auf eine frische, würzige Note in den Mahlzeiten nicht verzichten möchte, greift auf den Kräutergarten auf der Fensterbank zurück. Denn der hat einiges zu bieten.  Sehr beliebt ist Kresse. Neben dem Klassiker GartenCress geben RadiesCress, SenfCress oder RucolaCress Gerichten den letzten Pfiff. Kresse zählt außerdem zu den nährstoffreichsten Kräutern und bringt jede Menge Power, nicht nur für den Geschmack. Denn schon kleine Mengen täglich tragen wesentlich zur Nährstoff- und Vitalstoffversorgung des Körpers bei. Die Kresse enthält neben Vitamin A und C auch Eisen und Calcium.  Auf der Fensterbank lässt sich Kresse das ganze Jahr über aussäen. Und da sie recht anspruchslos ist, genügt ein Pflanzgefäß mit Blumenerde, Küchenpapier oder Watte. Besonders einfach, praktisch und sauber gelingt die Anzucht von Kresse mit Cressbar®. Das praktische Starter Kit beinhaltet alles, was man dafür braucht. Das Cresspad, in dem die Samen schon enthalten sind, wird einfach in die Anzuchtschale gelegt, gewässert und abgedeckt an einen hellen und warmen Ort gestellt. Schon nach wenigen Tagen sind die Keimlinge groß genug. Und wenn sich die ersten Blättchen gebildet haben, kann geerntet werden. Für die Bewässerung verwendet man am besten eine Sprühflasche oder Blumenbrause, um Staunässe zu vermeiden. Mit Cressbar® wird es auch nie langweilig, denn die Cresspads sind in unterschiedlichen Varianten erhältlich. Bereiten Sie doch einmal einen cremigen Frischkäsedip mit einer würzig-pikanten Note von SenfCress zu. Verfeinern Sie eine raffinierte Tomatenmousse mit RucolaCress oder wie wäre es mit einem klassischen Kartoffelsalat mit RadiesCress als Topping? Damit immer ein frischer Vorrat an Kresse da ist, kann man einfach im Abstand von wenigen Tagen mehrere Cressbar® mit Cresspads bestücken und schon hat man einen abwechslungsreichen Kressegarten auf der Fensterbank. Entdecken Sie die Vielfalt von Cressbar® und leckere Rezepte im Internet unter www.cressbar.com. |

*31 Zeilen mit je ca. 80 Anschlägen*

|  |
| --- |
| ***Bildtext***  Kresse zählt zu den nährstoffreichsten Kräutern und bringt jede Menge Power, nicht nur für den Geschmack. Denn schon kleine Mengen täglich tragen wesentlich zur Nährstoff- und Vitalstoffversorgung des Körpers bei. Mit Cressbar® kann man sich die kleinen Nährstoffwunder auf der Fensterbank selbst anziehen. (Foto: Cressbar®) |