|  |
| --- |
| **Kresse – vielseitig und groß im Geschmack**  Frisches Grün von aromatischen Kräutern und deren unverwechselbarer Geschmack begleiten uns durch die warme Jahreszeit. Wenn der Kräutergarten im Freien in die Winterpause geht, dann hat der Küchengarten mit herrlich frischer Kresse auf der Fensterbank Saison.  Die feinen Blättchen der Kresse sind nicht nur würzig und geben vielen Gerichten den gewissen Pep. Kresse gehört auch zu den nährstoffreichsten Kräutern und trägt einiges zu einer gesunden Ernährung bei. Der hohe Anteil an Vitamin A ist besonders gut für die Haut und das Sehvermögen. Und beim Vitamin C Gehalt übertrifft die Kresse sogar noch Orangen oder Zitronen. Die feinen Blättchen enthalten außerdem reichlich ätherische Senföle, die auch die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Neben dem Klassiker GartenCress sind RadiesCress, SenfCress oder RucolaCress besonders beliebt.  Auf der Fensterbank lässt sich Kresse das ganze Jahr über anziehen, da sie recht anspruchslos ist. Besonders einfach, praktisch und sauber gelingt die Anzucht 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. Ein cremiger Frischkäsedip wird mit  der würzig-pikanten Note von SenfCress erst besonders lecker. RadiesCress ist das perfekte Topping für den traditionellen Kartoffelsalat. Und wenn es mal schnell gehen muss, wird das klassische Rührei mit Butterbrot dank RucolaCress zum optischen und kulinarischen Lecker-bissen. 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. |

|  |
| --- |
| ***Bildtext***  Die feinen Blättchen der Kresse sind nicht nur würzig und geben vielen Gerichten den gewissen Pep. Kresse gehört auch zu den nährstoffreichsten Kräutern und trägt einiges zu einer gesunden Ernährung bei. Mit Cressbar® kann man sich die kleinen Nährstoffwunder auf der Fensterbank selbst anziehen. (Foto: Cressbar®) |