|  |
| --- |
| **Kresse – Nutzpflanze mit Geschichte neu entdeckt**  (-ps-) Die Kresse gehört zu den beliebtesten Küchenkräutern. Doch sie kann weit mehr, als sie auf den ersten Blick vermuten lässt. Seit Jahrtausenden wird sie in der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda eingesetzt. Und auch die Griechen und Römer verwendeten schon in der Antike Kresse für ihre Speisen und waren von ihrer Fähigkeit als schmackhaftes Küchenkraut und Arzneipflanze überzeugt.  Kresse ist ein echtes Nährstoffwunder. Schon kleine Mengen täglich tragen wesentlich zur Nährstoff- und Vitalstoffversorgung des Körpers bei. Sie enthält neben Vitamin A und C auch Eisen und Calcium. Und ihr Eiweißgehalt ist sogar doppelt so hoch als der von Feld- oder Kopfsalat.  Kresse schmeckt nicht nur gut, sie tut auch gut! Die fertige Kresse aus der Gemüseabteilung im Supermarkt kann man aber getrost stehen lassen und sich die Kresse selbst anziehen. Dafür braucht man weder Balkon noch Garten. Am einfachsten geht das 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 können geerntet werden. Mit Cressbar® wird es auch nie langweilig, denn die Cresspads sind in vier unterschiedlichen Varianten erhältlich. Neben dem Klassiker GartenCress geben RadiesCress, SenfCress oder RucolaCress Gerichten den letzten Pfiff. 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? Gerade in der bevorstehenden Grillsaison kann man so seine Gäste immer wieder aufs Neue überraschen. Probieren Sie es einfach selbst aus! Entdecken Sie die Vielfalt von Cressbar® und leckere Rezepte im Internet unter www.cressbar.com. (-ps-) |

*26 Zeilen mit je ca. 70 Anschlägen verfasst Mai 2016*

|  |
| --- |
| **Bildtext**  Kresse gehört zu den beliebtesten Küchenkräutern und wird auch schon seit Jahr- tausenden als Arzneipflanze eingesetzt. Mit Cressbar® kann man sich die kleinen Nährstoffwunder auf der Fensterbank selbst anziehen. (ps-Foto: Cressbar®) |