

Kresse – ein wahres Multitalent

„Klein – aber oho“ lautet die Devise der Gartenkresse. Geschmacksintensiv, vitaminreich und leicht zu züchten!

Die Gartenkresse (*Lepidium sativum*) gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und hat ihren Ursprung in West- bzw. Zentralasien, wo sie heute noch „wild“ vorkommt.

Roh genossen schmeckt die Gartenkresse sehr scharf, wie etwa Senf oder Rettich. Diese Geschmacksähnlichkeit wird durch den hohen Gehalt an Senfölglykosiden bewirkt. Zum Würzen und Verfeinern verwendet man vorwiegend die Keimlinge der Gartenkresse, die etwa eine Woche nach der Aussaat geerntet werden.

Vitaminbombe – Kresse

Der hohe Gehalt an Vitamin C und Vitamin B macht die Kresse zu einer wahren Vitaminbombe. Weiters enthält sie Eisen, Kalzium und Folsäure in hohen Anteilen. Aus diesem Grund ist die Kresse besonders im Winter, wenn es an frischem Obst und Gemüse mangelt, die perfekte natürliche Nahrungsergänzung.

Vielfältig in der Anwendung – intensiv im Geschmack

Häufig verwendet man die Kresse zum Würzen von Aufstrichen, besonders von solchen auf Frischkäse- oder Topfenbasis, und zum Verfeinern von Salaten. Aber auch auf warme Speisen, wie Suppen oder Eierspeisen, werden gehackte Kresseblätter gestreut.

Besonders lecker sind auch Butter- oder Schmalzbrote, die mit Kresse bestreut werden.

Beweisen Sie den grünen Daumen...

...und züchten Sie Ihre eigene Kresse. Sie kann in kleine Schalen und das ganze Jahr über gepflanzt werden. Einzige Voraussetzung ist ein heller Ort. Auch Erde ist nicht unbedingt nötig, denn Kresse kann durchaus auch auf Watte, Flies oder Küchenrolle gezogen werden. Und acht bis zehn Tage nach der Aussaat kann man sich dann an herrlich schmeckender und noch dazu vitaminreicher Kresse erfreuen.

Autorin: Sandra Ehold
<http://www.enjoyliving.at>

