

Kresse gibt uns Vitamine und schützt die Schilddrüse

Kresse kann nahezu in jedem Supermarkt und in jedem Gemüseladen eingekauft. Auch zu Hause kann man sie in Blumentöpfen ziehen oder auf feuchtem Küchenkrepp zum Keimen bringen.

Die Kresse ist eines der beliebtesten Küchenkräuter!
Zu leckeren frischen Blattsalaten, zum Omelett oder über eine pikante Quarkspeise.

Doch die Kresse ist auch ein **Heilkraut**.

Es gibt zwei Kresse Sorten:

Die Brunnenkresse und die Gartenkresse (Schälchen aus dem Geschäft).
Beide haben die gleiche Wirkung.

Die Kresse ist reich an Vitamin C. Sie liefert uns viel Vitamin B1 und B6 und versorgt uns mit den Spurenelementen Eisen, Jod, Chrom und Phosphor.
Sie enthält die Mineralstoffe Magnesium, Calcium und Kalium und ist reich an würzigen Senfölglykosiden. (leichte Schärfe)

Das alles kann die Kresse für unsere Gesundheit tun:

Dank der großen Menge an Vitamin C schützt sie uns vor Erkältungen.

Eine besonders wichtige Aufgabe der Kresse:

Sie versorgt unseren Organismus mit dem lebenswichtigen Spurenelement Jod, das unentbehrlich für den Stoffwechsel ist, ganz besonders für die Schilddrüse. Jod ist eine sehr sensible Substanz. Der Mensch verfügt in einer gesunden Schilddrüse über 8 bis 11 Milligramm gespeichertes Jod. Täglich muss neues Jod angeliefert werden. Der Jodmangelkropf ist sehr verbreitet.

Die scharfen Senföle in der Kresse desinfizieren die Harnwege, stärken die Blase und wirken harntreibend. Wer regelmäßig Kresse konsumiert, unterstützt die Arbeit der Nieren. Senföle wirken verdauungsfördernd.

Mit der Mischung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gibt uns die Kresse bei Erschöpfungszuständen Kraft.

Wichtig ist, dass die Kresse frisch ist.

Sobald sie von den Wurzeln getrennt wird, baut sie binnen 30 – 40 Min. ihre Vitalstoffe ab. Kresse muss immer roh verzehrt werden.

Sprossen und Keimlinge sind hervorragend geeignet, um uns auch im Winter mit frischen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

In einer Zeit, in der die meisten Gemüse aus fernen Ländern oder dunklen Kellern kommen, wachsen Sprossen ganz frisch auf der eigenen Fensterbank heran. Züchten Sie selbst Kresse zu Hause auf dem Balkon oder Küchenfenster. Es ist kinderleicht, Sprossen zu ziehen und es macht jede Menge Freude, den kleinen Keimen beim Wachsen zuzusehen und Sie haben frische Vitamine schnell und preiswert für den täglichen Verzehr zur Hand.

So ziehen Sie selbst aus Samen Kresse

Als Anzuchtgefäß eignet sich jede Art von flacher Schale, Teller, Kunststoffdeckel oder auch Tonschälchen. Kresse-Igel wenn es etwas teurer sein darf. Das Gefäß muss sauber sein damit keine Pilze entstehen.

Geben Sie Watte oder mehrere Lagen Küchenkrepp in das Gefäß und feuchten Sie diese gut an. Kressesamen gleichmäßig einstreuen für ein schönes Ergebnis.

Das Pflanzgefäß an einem möglichst hellen, warmen Ort z.B. auf der Fensterbank stellen.

Besprühen Sie die Samen mit Wasser. Machen Sie dies täglich, evtl. je nach Standort und Temperatur sogar mehrmals.

Immer gut feucht halten, damit die Samen keimen und wachsen können.

Nicht im Wasser stehen lassen, da sie sonst faulen.

Innerhalb von 7-10 Tagen ist der Kresserasen gewachsen. Ab jetzt können Sie ernten.

Schneiden Sie die Pflänzchen mit der Schere dicht über dem „Boden“ ab, die zarten Stängel können mitgegessen werden.

Um eine kontinuierliche Ernte zu ermöglichen, können Sie die Kresse in mehreren Pflanzgefäßen alle ein bis zwei Tage zeitversetzt säen und neu ziehen.

So haben Sie immer frisches Grün verfügbar.

Viel Spaß beim gärtnern für Ihre Gesundheit

Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung
Rita Fehst
Heugasse 2
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de
www.rita-fehst.de
Tel.: 06221-603630
Fax: 06221-603631