



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Wie kann man Kresse selber ziehen?

Mon, 04/19/2021 - 10:27

Die Gartenkresse (*Lepidium sativum*) wird für ihr intensives senfartiges, leicht scharfes Aroma geschätzt. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen Senföle, welche aus den Senfölglykosiden (Glukosinolaten) freigesetzt werden, wenn das Pflanzengewebe zerstört wird. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind zudem sehr hilfreich für die menschliche Gesundheit, denn sie neutralisieren freie Radikale und unterstützen das Immunsystem.

„Kresse selber zu ziehen, ist einfach und funktioniert sogar auf dem Fensterbrett und ohne Erde“, meint Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Wer einen Kresse-Igel aus Ton sein Eigen nennt, feuchtet diesen mit Wasser an, sät die Samen dicht aus und bedeckt sie ein paar Stunden lang mit Wasser, bis sie eine durchsichtige Schleimschicht gebildet haben. Das überschüssige Wasser wird abgegossen und der Kresse-Igel feucht gehalten. Nach sieben bis zehn Tagen, wenn die Pflänzchen eine Höhe von etwa sieben Zentimetern erreicht haben, kann die Kresse geerntet, nämlich dicht über dem Boden abgeschnitten werden. Alternativ zum Kresse-Igel kann eine Schale, eine flache Schüssel oder ein tiefer Teller mit Watte oder ein paar Lagen Küchenpapier ausgelegt werden. Auf dieser Schicht werden die Samen ausgestreut, die Watte bzw. das Küchenpapier wird regelmäßig mit Wasser getränkt und feucht gehalten. Auch ein Kresse-Sieb – ein Sieb aus Edelstahl in einer passenden Schale – oder so genannte Microgreen-Behälter eignen sich für den Anbau von Kresse in der Wohnung.

Natürlich kann Kresse auch im Garten oder in Blumentöpfen oder Eierkartons auf (sandiger) Erde ausgesät werden. Dafür sollte die Erde immer feucht, aber nicht zu nass gehalten werden. Im Garten kann die Kresse nach zwei bis drei Wochen geerntet werden.

„Kresse wird ausschließlich frisch verwendet, beispielsweise auf einem Butterbrot, in einem Kartoffelsalat oder in einem Topfenaufstrich“, so die Ernährungsexpertin, „zum Erhitzen, Einfrieren oder Trocknen ist sie nicht geeignet.“ Wer öfters frische Kresse ernten möchte, sät einfach wieder nach.