

# Kresse säen mit Kindern

Im Kindergarten haben wir schon oft vor Ostern Kresse eingesät. Leider fällt das dieses Jahr im Kindergarten aus. Aber zu Hause kannst du auch super mit deiner Mama oder deinem Papa Kresse säen. Das geht schnell, einfach und ist zudem sehr lecker für Groß und Klein.

Mmhhh, Kresse schmeckt herrlich! Du kannst sie unter den Salat mischen oder sie einfach aufs Butterbrot streuen.

Die Kresse kannst du entweder auf Watte oder in der Erde säen. Wir zeigen dir beide Varianten und du kannst dich für eine oder sogar für beide entscheiden.

## Was brauche ich zum Kresse säen?

Kressesamen:

Kleine Tütchen mit Gartenkresse-Samen kannst du ganzjährig im Gartencenter kaufen, häufig auch in Supermärkten. In der Regel reicht der Inhalt für viele Kressetöpfe. Wenn du mit deiner Mama oder deinem Papa mehrere Tütchen kaufst, kannst du wahrscheinlich das ganze Jahr über Kresse ernten.

Pflanzgefäß:

Dafür eignet sich alles, was einigermaßen wasserfest ist: Untertassen, kleine Teller oder flache Plastikschüsseln, aber auch ausgespülte Joghurtbecher, Einweggläser, kleine Blumentöpfe etc.

Watte eignet sich am besten, da sie die Feuchtigkeit lange speichert.

Einen Platz mit Tageslicht, nicht zu heiß und nicht zu kühl: Bei hohen Temperaturen gedeiht Kresse schneller, aber die Gefahr ist höher, dass die feuchten Keimlinge schimmeln. Temperaturen zwischen 18 und 24 Grad sind ideal, zum Beispiel auf der Fensterbank.

## Anleitung für Kresse in Watte säen:

1. Als erstes zupfst du die Watte zurecht und legst sie in das Gefäß, dass du dir ausgesucht hast. Achte darauf, dass die Oberfläche möglichst eben ist, damit sich die Kressesamen gleichmäßig verteilen lassen. Mit einer Sprühflasche feuchtest du die Watte leicht an. Als Alternative kannst du auch mit deinen Fingern Wasser auf die Watte tropfen lassen.



2. Nun streust du die Kressesamen auf die feuchte Watte. Achte darauf, dass die Samen gleichmäßig auf der Watte verteilt sind. Stell dein Kressegärtchen auf die Fensterbank.



3. Du musst die Saat jeden Tag vorsichtig gießen. Sie sollte immer gut feucht sein.



4. Nach einem Tag beginnt die Kresse zu keimen, nach ca. einer Woche sind die Pflänzchen fertig und du kannst sie mit einer Schere ernten.



5. Guten Appetit!

#### Anleitung für Kresse in Erde säen:

1. Am besten nimmst du dir eine kleine Schale oder einen Blumentopf und befüllst diesen mit etwas Erde. Verwende dafür feine Erde, da die Kresse darin am besten wächst.



2. Dann verteilst du die Kressesamen auf der Erde und feuchtest den Grund leicht an.



3. Du musst die Erde stets feucht halten. Achte aber darauf, dass du die Kressesamen nicht ertränkst.



4. Nach einem Tag beginnt die Kresse zu keimen.

5. Nach ca. einer Woche sind die Pflänzchen fertig und du kannst sie mit einer Schere ernten.



6. Guten Appetit!