



Kresse-Verbandstuch

Kresse hat viele wichtige Vitamine und kann ganz leicht aufgezogen werden.

Dein JRK zeigt dir, wie das geht:

- Gartenkresse-Samen kaufen
- Gartenkresse benötigt keine Erde, ideal sind auch ein Verbandstuch oder Watte
- Verbandstuch/Watte in ein Gefäß mit Wasser legen, bis sie sich vollgesaugt hat
- Verbandstuch/Watte herausnehmen, etwas ausdrücken/abtropfen lassen
- Verbandstuch/Watte in ein flaches Gefäß legen (bsw. Plastikverpackung, Foto)
- Kressesamen auf Verbandstuch/Watte verteilen (Samengruppierungen vermeiden)
- Heller Ort wird empfohlen (bsw. Fensterbank, Richtung Süden)

Regelmäßig die Feuchte überprüfen. Idealtemperatur: 15-25 Grad

In rund vier Tagen sind die ersten grünen Triebspitzen zu sehen.



#JRK

