

## Ernährungstipp von Karin Maring

Monat	März 2019
Thema	Kresse
Titelvorschlag	Ganz schön scharf
Text	<p>Die frische, grüne Gartenkresse ist eine attraktive und nährstoffreiche Ergänzung für Frühlingssalate oder Quarkbrot, insbesondere, wenn noch kein heimisches Gemüse zur Verfügung steht. Die angenehme Schärfe ist einem Senföl zu verdanken, das auch im Meerrettich enthalten ist. In der traditionellen indischen Heilkunst wird die gesundheitsfördernden Wirkung von Kresse bereits seit Jahrtausenden genutzt. Sie eignet sich zur Bekämpfung von Verdauungsbeschwerden, Atemwegserkrankungen und Infektionen.</p> <p>Wird eine dünne Schicht der Pflanzensamen auf Watte gestreut und täglich befeuchtet, wächst daraus in vier bis fünf Tagen ein dichtes Kräuterbeet heran. Anders als bei der Sprossenzucht- z.B. aus Alfalfa-, Radieschen- oder Linsensaat- wird Kresse erst geerntet, wenn sich die ersten grünen Blättchen zeigen. Im Garten kultiviert, wird daraus eine bis zu 40 cm hohe, krautige Pflanze. Diese ist eine von sieben typischen Kräutern in der Mischung für „Frankfurter Grüne Soße“.</p> <p>Dekorativ, lecker und für den Osterbrunch geeignet sind halbierte, mit Watte ausgelegte Eierschalen, in denen Kresse wächst. Verwendung findet sie im grünen Eiersalat: Feldsalat gut waschen, trockenschleudern, auf eine Platte legen. Gekochte, in Scheiben geschnittene Eier darauf anrichten, mit einer Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln. Kresse vom Beet abschneiden und darüber streuen. Guten Appetit!</p>
Textlänge	1406 incl. Leerzeichen
Verfasst	ET74- 10.02.2019/ km