Kressesamen, Bio kbA, natur, für leckere Keimsprossen

Bio Kressesamen zum selbst Keimen – schnell & einfach – reich an wertvollen Mikronährstoffen

Unsere keimfähigen Bio Kressesamen (*Lepidium sativum*) eignen sich hervorragend zum Ziehen von frischen, leckeren und vitalen Kressesprossen. Kresse besitzt aufgrund der **enthaltenen Senföle (Senfölglycoside)** einen dezent scharfen Geschmack. Kein Wunder, dass sich der Name ?Kresse? vom althochdeutschen Wort *cresso* (= scharf) ableitet. Unsere Kressesamen haben Bioqualität und sind somit frei von Schadstoffen und Chemikalien. **Frisch gezogene Kresse Keimlinge sind reich an Vitaminen, Enzymen und anderen Mikronährstoffen.** Sie sind eine wertvolle Quelle für Eisen und Vitamin B6. Außerdem hat Kresse einen hohen Gehalt an Vitamin C und Vitamin A. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei und erhöht die Eisenaufnahme. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft und normaler Haut bei. **Kressesamen anpflanzen ist ein kinderleichtes Vergnügen für die ganze Familie!**

Vorteile der Kresse

kressesamen-gruenkraut

- 100 % naturbelassene Kressesamen
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- einfach keimfähig
- Quelle für Eisen und Vitamin B6
- reich an Vitamin A & C
- vielseitig verwendbar
- enthält wertvolle Senföle

Weitere Informationen über Kresse

Der botanische Name der Gartenkresse ist *Lepidium sativum*. Sie gehört zur Gattung der Kressen und zur Familie der Kreuzblütler. Es handelt sich um ein krautiges Gewächs mit einjähriger Lebensdauer. Kresse wird daher immer wieder frisch angepflanzt. Ursprünglich kommen Kressesamen aus West- und Zentralasien. In dem aus Indien stammenden Ayurveda ist Kresse bereits seit vielen tausend Jahren als Heilmittel bekannt und der Verzehr hat eine lange Tradition. Die kleinen Samen verbreiteten sich über Handelswege schnell auf die Arabische Halbinsel sowie nach Persien, Nordafrika und Europa. Heutzutage ist Kresse auch bei uns ein beliebtes Lebensmittel und aus keiner Küche mehr wegzudenken.

bio-kressesamen-keimschale-tag6

Was beachten beim Kressesamen kaufen?

Achten Sie beim Kressesamen kaufen unbedingt darauf, dass diese Bioqualität haben. Das bedeutet, dass die Pflänzchen, an denen die Samen heranreifen, weder mit künstlichem Dünger noch mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden. Unsere Kresse Samen werden nach streng kontrollierten Richtlinien auf nährstoffreichen Böden biologisch angebaut. Außerdem sind gentechnische Veränderungen an Bio Lebensmitteln ausgeschlossen. Wenn Sie sich für unser Produkt entscheiden, können Sie sichergehen, dass Sie 100% natürliche und unbehandelte Kressesamen kaufen.

Anleitung zum Kresse Keimen

Kresse ist das ganze Jahr über sehr gut keimfähig und das Keimen geht einfach und schnell. Ein Garten oder ein Balkon sind dafür nicht nötig. Das Fensterbrett oder ein anderer heller Platz reichen aus, damit die Kressesamen genug Licht zum Wachsen haben. Da Kresse sehr genügsam ist, eignen sich zum Aussähen ganz simple Materialien wie z.B. Küchenpapier oder ein Stück Watte. Genauso gut funktioniert es mit Erde, einem speziellen Kressesieb oder einer Keimschale. Um die Kresse zu keimen, legen Sie z.B. ein Stück Küchenpapier in ein flaches Gefäß, tränken es mit Wasser und verteilen die Samen darauf. Gießen Sie das Papier täglich mit einer kleinen Menge Wasser, um es feucht zu halten. Nach wenigen Tagen kommen die ersten Keimlinge zum Vorschein und nach ein bis zwei Wochen kann die Kresse geerntet werden. Für einen optimalen Vitalstofferhalt sollten Sie die Kressesprossen erst kurz vor dem Verzehr abschneiden. Weil es so einfach von der Hand geht, können auch Kinder ganz einfach bei der Anzucht von Kresse helfen. So wird daraus ein Spaß für die ganze Familie. Eine geeignete Keimschale finden Sie hier unserem Shop: https://www.topfruits.de/keimschale-aus-glas-mit-edelstahl-gitter

Keimtest_Kresse_Bildabfolge

Übrigens: Eigentlich werden die Keimlinge von Kresse gar nicht als ?Sprossen? bezeichnet, da sie so lange wachsen bis sie grüne Blättchen haben. Stattdessen spricht man auch von ?Grünkraut? oder "Microgreens".

Verwendungshinweise für Kresse

Kressesamen können pur gegessen werden, ohne sie zu Keimen. **Eine Keimung ist jedoch sehr empfehlenswert, da sich dadurch der Gehalt an Mikronährstoffen vervielfacht und sich der Geschmack besser entfaltet.** Frisch gekeimte Kresse schmeckt sehr lecker und leicht würzig. Ihre feinen Geschmacksnoten sind unaufdringlich und passen zu vielen verschiedenen Gerichten. Sie können ihre selbstgekeimte Kresse über Salate oder Brote streuen, als Zutat für kreative Aufstriche verwenden, mit Gemüsepfannen vermengen, Suppen damit verfeinern oder Kartoffel- und Fischgerichten damit eine ausgefallene Note verleihen. Verwenden Sie die gekeimten Kressesamen reichlich, um Ihre tägliche Nährstoffversorgung zu verbessern.

Rezepte mit Bio Kressesamen

Kartoffelsalat mit Avocado und Kresse: Für 3 Portionen – 30 min

Zutaten

- 500g Kartoffeln
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- 1 Avocado

- eine Handvoll Bio Kresse

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf kochen, bis sie gar sind. Danach aus dem Topf nehmen, mit Öl, Salz & Pfeffer vermischen und abkühlen lassen.
2. Die halbe Zitrone auspressen.
3. Das Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und in schmale Spalten schneiden. Zu den Kartoffeln geben.
4. Die Kresse über den Avocado-Kartoffel-Salat streuen und servieren.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Kressesamen, Bio kbA, natur, für leckere Keimsprossen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	139 kj
Brennwert kcal	33 kcal
Fett	0.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.1 g
Kohlenhydrate	2.5 g
davon Zucker	<0.1 g
Ballaststoffe	3.5 g
Eiweiß	4.2 g
Salz	<.01 g