

Kresse für den Salat selber züchten

Kresse- Samen gibt aus im Garten- oder Super-Markt.

Material:

Kresse-Samen

1 oder mehrere Gemüse- Blister z.B. von Pilzen, Fenchel, Erdbeeren o.ä.

Watte

Großer Teller/Platte

Wasser

Schneide den Gemüse- Blister mit der Schere so zu, dass eine flache Schale entsteht, die ca. 4 cm hoch ist.

Dann zupfe die Watte (einige Pads oder Bällchen gehen auch) auseinander, bis ein dünne Matte entsteht, die auf den Boden der Blister- Schale.

Stelle diese Schale auf einen großen Teller/Platte

Befeuchte die Watte, bis sie gut durchtränkt ist.

Nun kannst Du die Kresse-Samen dicht auf die Watte streuen.

Stell dann Dein „Blister-Beet“ an einen hellen Ort.

Überprüfe täglich, ob die Watte sich feucht anfühlt. Sie soll aber nicht patschnass sein.

Nach wenigen Tagen sprießen aus den Samen kleine grüne Blättchen. Lass Sie noch ein paar Tage weiter wachsen, bis sich Stängel bilden.

Dann kannst Du mit einer Schere die Kresse ernten für den Salat oder ein feines Butterbrot mit Kresse.

Natürlich kannst Du das immer wiederholen. Kresse ist sehr gesund. Dazu musst Du Watte und Samen allerdings jedes Mal erneuern.



Bohnen ziehen

1 Tüte Stangen- Bohnen- Samen aus dem Super- oder Gartenmarkt

feste Plastiktüten

Erde für jede Tüte

Alte Teller oder ähnliches zum Auffangen des Gießwassers

Möglichst lange dünne Holzleisten, Stecken oder Äste

Fülle die Erde in die Tüte(n). Drücke sie etwas fest.

Dann gebe dort nach Anweisung auf der Verpackung (Tiefe und Abstand) die Samen in die Erde.

Damit keine Stau - Nässe entsteht, steche auf der Unterseite ein paar Löcher mit der Schere.

Halte die Erde immer leicht feucht und stelle Deine „Töpfe“ an einen hellen Ort. (Fensterbrett oder Balkon, Terrasse)

Nach ca. 14 Tagen beginnen die Bohnen zu keimen.

Wenn sich nach einigen Wochen lange Ausläufer bilden, stecke je einen Ast/Leiste in die Erde und schlinge die Ausläufer darum. Von etwa Mitte Juli bis Oktober kannst Du ernten.

Da Stangenbohnen in die Höhe wachsen, ist die Ausbeute einer Pflanze erstaunlich üppig.



Guten Appetit!

Viele Grüße und bleibt gesund

Eure Frau Linde- Minoguchi