

Kresse auf Watte ziehen

Ein Teller, etwas Watte und Kressesamen reichen euch völlig. Nach etwa einer Woche steht grüne Kresse für das Abendbrot bereit.

ALTER	DAUER	MATERIAL	SAUEREI
ab 3 Jahren	10 Min + etwa 1 Woche Warten	Nur Haushaltsmaterial	gering

Das braucht ihr

- ☐ **1 flacher Teller**
Ein Suppenteller oder eine kleine Auflaufform reicht, Hauptsache flach und breit.
- ☐ **Watte oder Küchenpapier**
Watte saugt sich voll und bleibt gleichmäßig feucht. Küchenpapier geht auch, trocknet aber schneller aus.
- ☐ **1 Packung Kressesamen**
Kauft Keimsaat oder Sprossensaat zum Essen, nicht gewöhnliche Gartensaat für draußen. Gartensaat ist oft chemisch behandelt und deshalb zum Essen nicht geeignet.
- ☐ **1 kleine Sprühflasche oder Gießkanne**
Zum sanften Befeuchten, ohne dass die Samen wegschwimmen.
- ☐ **1 zweiter Teller**
Den braucht ihr nur für die Forscherfrage mit hell und dunkel in Schritt 5.

So geht's

- 1 Watte befeuchten und Samen aussäen** Kind
Breitet die Watte dicht auf dem Teller aus und drückt sie leicht an. Dann gießt ihr Wasser darüber, bis sie durchfeuchtet ist. Oben soll aber kein Wasser mehr stehen.
Jetzt streut euer Kind die Kressesamen dicht nebeneinander auf die Watte. Andrücken müsst ihr sie nicht, Kresse keimt am besten im Licht und bleibt deshalb oben liegen.
- 2 Jeden Tag gießen** Kind
Euer Kind übernimmt ab jetzt das Gießen. Am besten einmal am Tag mit der Sprühflasche. Die Watte soll feucht bleiben, aber nirgends im Wasser stehen.
Steht der Teller zu warm oder zu nass, schimmelt die Kresse schneller. Riecht es muffig, schüttet ihr alles weg und setzt neu an, das passiert auch erfahrenen Leuten manchmal.
- 3 Nach wenigen Tagen die ersten Keimlinge** niemand – Geduld
Nach zwei bis drei Tagen seht ihr die ersten hellen Keimlinge. Sie brechen durch die Samenschale. Noch sind sie winzig und gebogen, bevor sie sich aufrichten und grün werden.
Manche Samen brauchen länger als andere, das kommt häufig vor. Gebt dem Teller einfach noch einen Tag, dann zeigt sich bei euch auch der Rest.

4 **Nach etwa einer Woche ernten** Erwachsene + Kind

Nach einer Woche steht die Kresse dicht und sattgrün auf der Watte. Jetzt schneidet ihr sie knapp über der Watte ab, am besten mit einer kleinen Küchenschere.

Das Schneiden ist eher etwas für ältere Kinder oder für euch, weil die Schere nah an den Fingern arbeitet. Kleinere dürfen die Kresse danach abzupfen und probieren.

5 **Forscherfrage für die Älteren** Erwachsene + Kind

Für Schulkinder ist ein zweiter Teller der spannendste Teil. Einen stellt ihr ans helle Fenster, den anderen in den dunklen Schrank, sonst bleibt bei beiden alles gleich.

Nach ein paar Tagen vergleicht ihr: Die helle Kresse ist kurz und grün, die dunkle lang und blass. Das zeigt, wie wichtig Licht für Pflanzen ist.

Gelingt sicher

Was passiert da? Die Erklärung für Kinder

In jedem Kressesamen steckt eine kleine Pflanze mit einem Vorrat an Nährstoffen. Wasser und Watte reichen, damit sie keimt und die ersten Blättchen bildet. Für das satte Grün braucht sie aber Licht, nur damit baut sie den grünen Farbstoff auf, der ihr Energie zum Wachsen liefert. Ohne Licht streckt sich die Kresse stattdessen in die Länge und bleibt blass, weil sie nach einer helleren Stelle sucht. Darum stellt ihr den Teller am besten an einen hellen Platz, wenn ihr sattes Grün wollt.

Wenn es schimmelt oder muffig riecht

Zu nasse Watte riecht nach ein paar Tagen oft muffig, das ist meistens zu viel Wasser und zu wenig Luft. Schimmel erkennt ihr an grauen oder schwarzen Flecken, nicht am feinen weißen Flaum um die Wurzeln. Der Flaum besteht aus Wurzelhärchen, winzigen Fäden, mit denen die Kresse Wasser aufnimmt. Riecht der Teller unangenehm oder seht ihr echten Schimmel, schüttet ihr alles weg und setzt frisch an.

Wenn nichts oder nur wenig keimt

Manchmal keimt nur ein Teil der Samen, besonders wenn sie schon länger offen in der Schublade lagen. Schaut ihr aufs Mindesthaltbarkeitsdatum der Packung, altes Saatgut keimt schlechter. Zu trockene Watte ist meist der zweite Grund, checkt sie bei euch lieber einmal zu oft als zu wenig.

Und danach? Kresse verwenden

Frisch geschnittene Kresse schmeckt leicht scharf und passt auf ein Butterbrot oder in den Quark. Wascht sie kurz unter kaltem Wasser ab, bevor euer Kind sie probiert. Nachwachsen tut sie an derselben Stelle nicht mehr, dafür setzt ihr einfach eine neue Portion an.

Sicherheitshinweise

- Fachstellen raten kleinen Kindern grundsätzlich von rohen Sprossen und Keimlingen ab. Nach der EU-Begriffsbestimmung für Sprossenerzeugung zählt auch Kresse zu dieser Gruppe. Bei sehr kleinen Kindern geht ihr auf Nummer sicher, wenn ihr die Kresse kurz mitbratet oder ins warme Essen rührt. So empfehlen es Fachstellen für Sprossen allgemein.
- Kauft Kressesamen als Keimsaat oder Sprossensaat zum Essen, nicht als gewöhnliche Gartensaat für draußen. Gartensaat ist oft chemisch behandelt und für den Verzehr nicht geeignet.
- Wascht die Kresse kurz unter kaltem Wasser ab, bevor sie auf den Teller oder ins Brot kommt. Das gilt besonders dann, wenn kleine Kinder mitessen.
- Riecht der Teller unangenehm, oder seht ihr farbige Schimmelflecken statt der feinen weißen Wurzelhärchen, schüttet ihr den Teller weg.

Bitte selbst einschätzen: Wir recherchieren jede Idee sorgfältig und prüfen sie vor der Veröffentlichung. Wie geübt euer Kind ist und wie es bei euch zu Hause aussieht, können wir aber nicht wissen: Die Aufsicht und die Entscheidung, ob eine Idee zu eurem Kind passt, liegen bei euch. Dass etwas gelingt, können wir nicht garantieren. Es gelten unsere AGB, weekend-willi.de/agb.
