



Thema

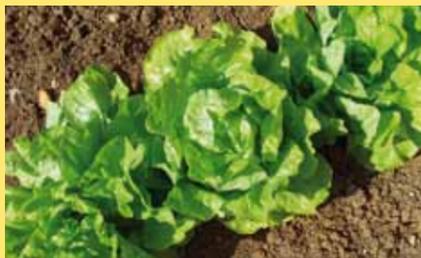
Lebensmittel selbst anbauen

Sogar Michelle Obama, die Frau des amerikanischen Präsidenten, legte im Frühjahr 2009 gemeinsam mit Kindern aus Washington einen großen Gemüsegarten vor dem Weißen Haus an. Das war ein beeindruckendes Zeichen, dass die Bedeutung von frischem, selbst angebautem Gemüse auch in den Industrienationen wieder hoch angesehen ist. Als „Urban Farming“, Landwirtschaft in der Stadt, erleben alte, oft aus der Not entstandene Phänomene derzeit eine Renaissance.

Überall auf der Welt begrünen Menschen städtische Räume und bauen selbst zwischen Hochhäusern etwas an. Was bei manchen aus der Lust am Gärtnern entspringt, ist anderenorts schlichtweg Ausdruck dessen, dass man darauf angewiesen ist, seine Ernährung auch in der Stadt durch eigenen Anbau sicherzustellen. Allem gemeinsam ist, dass diese Art von Kleinstlandwirtschaft auch ein lebendiger Gegenentwurf zu einer immer stärker industrialisierten Nahrungsmittelproduktion ist, die sich unserem Erleben weitgehend entzieht.

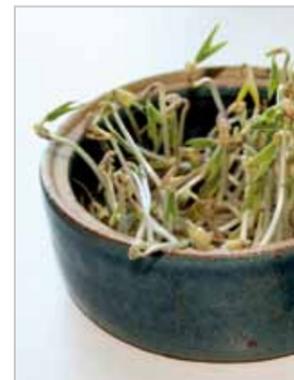
Für Kinder ist das Gärtnern besonders wichtig, denn dabei können sie die Zusammenhänge der Natur kennen lernen. Sie beobachten den Kreislauf von Säen, Ernten und Vergehen. Sie erleben die Elemente Erde, Wasser und Luft und – wenn das Essen im Freien zubereitet wird – sogar auch das Feuer. Sie können viele Tiere, vor allem Insekten und Kleinstlebewesen, beobachten und entwickeln Respekt vor der Natur.

Es gibt aber auch ganz praktische Aspekte: Beim Gärtnern gibt es immer kleine Handgriffe, die selbst von den Kleinsten schon übernommen werden können. Sie können einen Blumentopf mit Erde füllen, das Gießen übernehmen und vieles mehr – ohne dass etwas ernsthaft schief gehen könnte. Und schon in diesen kleinen Dingen tragen sie Verantwortung und werden am Ende buchstäblich mit den Früchten ihrer Arbeit dafür belohnt.



Für Eilige: das Kressebeet und andere Sprossen

Gerade die Kleinen unter den Gärtnern wollen möglichst schnelle Erfolge sehen. Das lässt sich mit einem Sprossengarten gut bewerkstelligen. Wer kein spezielles Keimgerät besitzt, kann eine Schale oder ein Glas benutzen, denn weil die Samen bereits alle Nährstoffe für ihr Wachstum enthalten, wachsen sie auf fast jedem Untergrund. Ein kleiner Sprossengarten ist kinderleicht zu ziehen und sorgt für frisches Grün auf dem Teller. Sprossen schmecken z. B. im Quark, auf Brot oder über einen Salat gestreut.



Zunächst müssen die Samen eine Nacht in einem Gefäß knapp mit Wasser bedeckt stehen, damit sie quellen können – zwischendurch umrühren, damit sie Sauerstoff bekommen. Am nächsten Tag werden sie mit frischem Wasser abgespült, überschüssiges Wasser wird abgegossen, die Samen müssen danach wieder gleichmäßig verteilt werden. Dann legt man über die Öffnung des Gefäßes ein nasses Papiertuch und stellt es bei Zimmertemperatur auf. In den nächsten Tagen müssen die Samen ein- bis zweimal täglich mit frischem, warmem Wasser abgespült werden. Das Gefäß wird dann wieder mit einem nassen Tuch abgedeckt. Je nach Sorte und gewünschter Höhe kann man nach 2 bis 8 Tagen kleine Keimlinge oder große Sprossen ernten. Die Pflänzchen sollten nach dem Abspülen nur noch für 3 bis 4 Stunden an einen sonnigen Ort gestellt werden, wo sie noch grüner werden. Dann sind sie bereit zum Verzehr – guten Appetit!

Tipps:

Alfalfa, Getreide, Mungbohnen und Rotklee sind mild, Kresse ein bisschen schärfer, während Radieschensamen ziemlich scharf sind. Radieschen- oder Rettichsamen, unter die anderen Samen gemischt, verhindern Schimmelbildung. Nicht zu viele, weil die Mischung sonst sehr scharf wird. Wer sicher gehen will, sollte Samen aus Bioanbau wählen. Die Packungsanweisungen geben Hinweise, welche Samen im Dunkeln und welche hell stehen dürfen. Samen mögen eine Temperatur von mindestens 18° C.

iss dich fit! jetzt auch online: www.click-dich-fit.de !



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

Er informiert die Kitas im laufenden Projektjahr und erscheint in unregelmäßiger Folge einmal im Quartal. Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



Das Projekt „iss dich fit!“ wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG



Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung www.soretz.de

Wir danken herzlichst Jürgen Marburg, von dem wir die Idee, die Texte und die Zeichnungen zur Kartoffelkiste bekommen haben.

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2011

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Es wird Frühling!

Ein langer und kalter Winter liegt hinter uns. Allmählich kann man spüren, wie die Tage wieder länger, die Nächte kürzer werden. Das erste Grün kommt, Bäume und Sträucher treiben aus und der Haselstrauch blüht sogar bereits. Manchmal wärmt die Sonne schon so stark, dass man tagsüber auch im T-Shirt herumlaufen kann, während die Nächte noch frostig sind. Bald kann man überall sehen, wie die Pflanzen sprießen, sie sind gar nicht mehr aufzuhalten.

Der Frühling ist natürlich auch Zeit zum Säen und Pflanzen. In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen deshalb einmal ganz unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie im Kindergarten oder zuhause mit den Kindern etwas Leckeres anbauen können. Das ist auch auf kleinstem Raum und mit ganz einfachen Mitteln möglich – man braucht keinen eigenen Garten dazu.

Und die Erfahrung, selbst etwas angebaut und geerntet zu haben, ist durch nichts zu ersetzen: Wie stolz servieren Kinder einen Tee aus eigenen Kräutern, wie lecker ist ein Quark mit selbst geernteten Sprossen. Machen Sie den Kindern und sich die Freude und werden Sie zu Großstadtgärtnern!

Wir wünschen Ihnen einen erfrischenden Frühling!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Lebensmittel selbst anbauen

Für Naschkatzen: die Rezepte

☘ Tees

Viele Kräuter aus dem Naschgarten können als Tee getrunken werden. Echte Klassiker sind Zitronenmelisse und Minze, aber auch Salbei und Thymian ergeben einen leckeren Tee, wenn er nicht zu stark ist. Für einen frischen Aufguss brauchen sie etwa einen Teelöffel Blätter pro Tasse. Sie können auch mit den Kindern Sträuße aus den Zweigen der Teekräuter binden, die sie zum Trocknen aufhängen. Wenn sie trocken sind, werden die Blätter von den Zweigen gezupft und in Dosen oder Gläser abgefüllt.



☘ Quarkremoulade mit Kräutern

Zutaten:

125 g Magerquark
125 g saure Sahne
1 TL Rapsöl
1 TL Kräuteressig
1 Frühlingszwiebel
1 hartgekochtes Ei
1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
Schnittlauch, Kresse,
weitere Sprossen nach Belieben



Den Quark, die saure Sahne, Essig, Senf, Gewürze und den kleingeschnittenen Schnittlauch in einer Schale vermengen. Das Ei kochen, abschrecken, pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel säubern, putzen und in feine Ringe schneiden. Sprossen waschen und kleinschneiden. Alle Zutaten mit der Quarkcreme verrühren.

☘ Kartoffeln für echte Abenteurer

Wenn Sie Kartoffeln selbst geerntet haben, können Sie auch ein Feuer machen und die Kartoffeln in der Glut garen. Gekochte Kartoffeln ungeschält in die Glut legen und später pellen. Rohe Kartoffeln in Alufolie einwickeln, durch die Sie mit einem spitzen Messer stechen und prüfen können, ob die Kartoffeln gar sind. Bei dieser rustikalen Zubereitungsart kann es schon mal schwarze Stellen an den Kartoffeln geben, die dann großzügig weggeschnitten werden. Dazu passt die selbstgemachte Remoulade, Kräuterquark oder ein bisschen Butter und Salz.



Für Ordentliche: der Schachbrettgarten

Wer etwas mehr Platz hat, kann sich einen richtigen Naschgarten anlegen. Eine besonders praktische Möglichkeit ist ein Schachbrett aus Gehwegplatten und freien Feldern, in denen dann die Pflanzen wachsen können. So ist jedes einzelne kleine Beet über die Platten erreichbar, ohne dass die Kinder besonders aufpassen müssen, wohin sie treten. Harken Sie den Untergrund glatt und ziehen Sie ihn mit einem Brett gerade ab. Die Gehwegplatten werden dann einfach darauf gelegt und mit einem Fäustel festgeklopft – sie müssen ja keine großen Lasten aushalten.

Für die Bepflanzung der Beete dazwischen gibt es die verschiedensten Möglichkeiten. Bei einigen Pflanzen ist es praktischer, sie vorgezogen zu kaufen, dann sieht und schmeckt man den Erfolg schneller. Wenn der Garten vielfältig angelegt ist, kann man über viele Monate Tees, Küchenkräuter und etwas Obst naschen – auch mal eben im Vorübergehen.

Zum Beispiel:

Gemüse Salat, Pflücksalat, Rucola, Stangen- oder Buschbohnen, Erbsen, Cocktail- oder Wildtomaten

Kräuter Minze, Thymian, Salbei, Schnittlauch, Gartenkresse, Zitronenmelisse, Zwerg-Kapuzinerkresse, Naschkräuter wie Spilanthes, Stevia usw.

Beeren Erdbeeren (eine dauertragende Sorte), Johannisbeeren, Stachelbeeren, Josta-Beeren



Weitere Beratung und auch einige Pflanzen (u. a. Kräuter- und Gewürzstauden sowie einige Samen, jedoch keine Sträucher) bekommen Sie als Kita oder Schule im Schulbiologiezentrum Hannover. Katalog auf www.schulbiologiezentrum.info, Kontakt unter 0511-16847665/7 und Schulbiologiezentrum@hannover-stadt.de.

Autoreifen sind ungesund!

In vielen Kindergärten werden alte Autoreifen nicht nur als Spielgeräte, sondern auch zum Anlegen von Beeten benutzt. Autoreifen enthalten verschiedene gesundheitsschädliche Stoffe und sind dafür ungeeignet. Auch das Umweltbundesamt rät von der Nutzung von Autoreifen und -schläuchen als Spielgerät ab. Wer die Kartoffelkiste nicht selbst bauen will, kann stattdessen steckbare Kompostsilos aus dem Baumarkt verwenden.

Vorgehensweise:

Die Kanthölzer werden an einer Seite mit Leim bestrichen, mit dieser Seite auf die Dielen gelegt und angeschraubt. Am einfachsten benutzt man eines der Kanthölzer, um den Abstand zur Brettkante immer gleich zu machen. Dann wird die andere Seite der Kanthölzer mit Leim bestrichen und die Pflanzbeet-Rahmen werden zusammengeschaubt. Fertig! Jetzt wird der Rahmen auf den Boden gelegt, mit Erde befüllt und bepflanzt. Dann kann eine weitere Etage aufgesetzt werden.

Für Hochstapler: die Kartoffelkiste

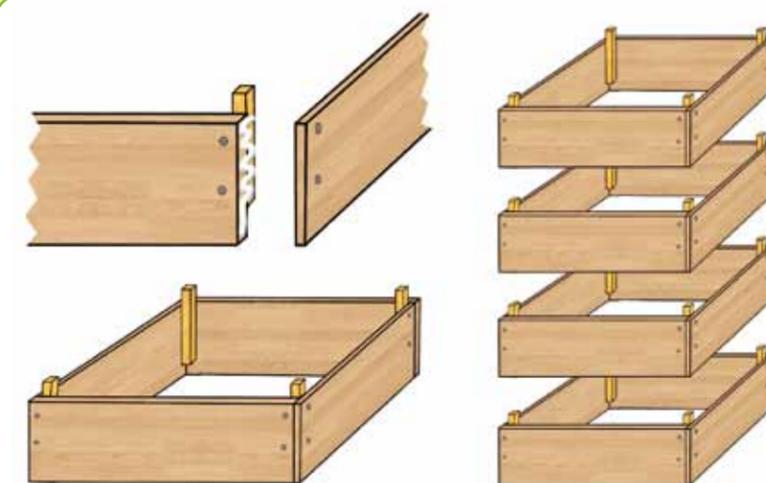
Für Kinder (und Erwachsene) gehört es zu den schönsten Erfahrungen, einmal selbst Kartoffeln zu ernten. Doch dazu muss man sie vorher auch anbauen, und das braucht normalerweise Platz, der nicht überall vorhanden ist. Mit der Kartoffelkiste ist es aber auch auf kleinem Raum möglich, richtig viele Kartoffeln zu ernten, weil sie in die Höhe wachsen. Die Kartoffelkiste besteht aus mehreren gleichen Holzrahmen, die übereinander gestapelt werden. Der Bau dieser Rahmen ist sehr einfach und sollte – nach der unten stehenden Anleitung – auch schon zusammen mit den Kindern gemacht werden. Weil die Kisten aus Holz sind, werden sie nicht ewig halten. Später können andere Kinder sich wieder ihre eigenen Kisten basteln oder an derselben Stelle ein anderes Projekt bauen. Wenn die Rahmen gebaut sind, braucht man ein paar Kartoffeln, die schon Keime von 1 bis 3 cm gebildet haben. Wenn keiner gekeimte Kartoffeln hat, legt man einige Knollen auf ein Fensterbrett und wartet, bis sie austreiben. Wenn die Keime lang genug sind, kann es losgehen.

Der erste Rahmen wird in den Garten gelegt und mit etwas Mutterboden oder Komposterde gefüllt (Kartoffeln mögen es sandig). Dann werden die Kartoffeln in die Erde gepflanzt und jeden zweiten Tag gegossen. Nach einiger Zeit kommt das Kraut zum Vorschein. Wenn es etwa 10 cm hoch ist, kann der zweite Rahmen auf den ersten gesteckt werden. Dann wird er mit Erde aufgefüllt, das Kraut ist (fast) nicht mehr zu sehen. Das Beet muss jetzt weiter regelmäßig gegossen werden. Wenn das Kraut wieder einige Zentimeter zum Vorschein kommt, wird der nächste Rahmen aufgestapelt und mit Erde gefüllt.

So kann man auch mit den anderen Rahmen weiter machen. Ist man beim letzten angekommen (bei uns ist es der vierte), lässt man die Pflanzen wachsen, bis sie blühen. Sie werden weiter gegossen, bis sie verblüht sind. Frühe Kartoffelsorten kann man ernten, wenn die Blüten welk sind, späte Sorten, wenn das ganze Kraut verwelkt ist. Dazu nimmt man Schicht für Schicht die Rahmen wieder herunter und erntet die Kartoffeln aus der Erde.

Bauanleitung

Material: pro Etage 4 Holzbretter, ca. 40 cm lang und 10 cm breit (z. B. Lärche, Robinie)
4 Kanthölzer 40x40mm und 10 cm lang (wie die Breite der Bretter)
16 Holzschrauben 4x40 mm
wasserfester Holzleim



Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.click-dich-fit.de/methodiktips/der-kleine-gaertner.