

# Ein leckeres Abenteuer

Vom Saatkorn bis zur selbst geernteten Möhre: Auch in den eigenen Beeten können sich Kinder gut austoben.  
**WIE DER EINSTIEG IN DEN NASCHGARTEN GELINGT** – und welche Pflanzen sich besonders eignen.

Kleine Hände streichen über Rosmarin, ein würziger Duft steigt auf. Erbsenschoten werden vorsichtig geknackt, die ersten Erdbeeren direkt vernascht. Gärtner begeistern Kinder, weil sie dabei alle Sinne einsetzen. Sie sehen, fühlen, riechen und schmecken. „Im Garten erleben Kinder, wie aus einem Samen eine Pflanze wird“, sagt Sandra Raupers-Greune. Sie ist Beraterin für Garten, Hof- und Dorfgrün bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen und schult Teilnehmende in der Weiterbildung „Gärtnern mit Kindern“ beim Landfrauenverband.

„So erleben Kinder den Weg vom Beet bis auf den Teller ganz bewusst.“

**Sandra Raupers-Greune**, Beraterin für Garten, Hof- und Dorfgrün bei der Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Ihrer Erfahrung nach lernen Kinder bei der Gartenarbeit ganz spielerisch. Beim Aussäen ist nicht nur ihre Feinmotorik gefragt. Über die Monate hinweg können sie beobachten, wie sich Pflanzen entwickeln – und wie die Jahreszeiten darauf Einfluss nehmen. Auch Tiere gehören dazu: Regenwürmer, die auf den ersten Blick so glitschig wirken, sorgen für fruchtbaren Boden. Im eigenen Beet schaut der Nachwuchs den Bienen beim Bestäuben zu. „Das bleibt ganz anders im Gedächtnis, als wenn man es nur aus einem Buch kennt“, so Raupers-Greune. Klingt erst mal gut, aber wie ge-

lingt das gemeinsame Gärtnern, ohne dass es für Kinder zur lästigen Pflicht wird – ähnlich wie Müll rausbringen oder Zimmer aufräumen? Die Expertin lacht. „Das Wichtigste ist: Kinder müssen nicht helfen“, sagt sie. Gärtnern soll Spaß machen, wie bei Erwachsenen auch. Kleine, überschaubare Aufgaben sind der Schlüssel. Ein eigenes Beet von ein bis zwei Quadratmetern oder ein Topf auf dem Balkon reichen völlig aus. Hier sind keine langen Arbeitseinsätze nötig, oft genügen wenige Minuten zum Unkraut jäten oder Gießen.

Motivierend wirkt auch eigenes Werkzeug: eine kleine Gießkanne oder eine kindgerechte Hacke. Noch wichtiger ist jedoch Mitbestimmung. Kinder sollten selbst entscheiden dürfen, was sie anbauen und wann sie ernten. „Wenn die Erdbeere halbrost im Mund verschwindet, dann ist das eben so“, sagt Raupers-Greune. Auch vermeintliche Fehler gehören dazu, und Eltern dürfen diese bewusst zulassen: Werden Samen zu dicht gesät, wachsen die Pflanzen eben kleiner – diese Erfahrung dürfen Kinder unbedingt selbst machen.

Egal, ob Hochbeet in kindgerechter Höhe, ein Beet auf dem Boden oder einfach ein Kübel auf der Terrasse oder dem Balkon – kleine Naschgärten lassen sich eigentlich überall anlegen. Beraterin Raupers-Greune empfiehlt, die Kinder schon dabei einzubeziehen. Aus selbst gesammelten Stöcken oder Steinen lässt sich zum Beispiel eine Abgrenzung zu ihrem „eigenen Garten“ anlegen.

Bei der Auswahl der Pflanzen sollte man zumindest teilweise auf schnell wachsende Vertreter setzen: Kresse und Radieschen etwa keimen relativ zügig – für die kleinen Gärtner zeigt sich so schon zeitig ein Erfolg. Auch Zuckerkornerbsen wachsen schnell und schmecken süß. Klassiker wie



Halbrot in den Mund: Kinder sollten selbst entscheiden dürfen, wann sie ernten – durchaus auch noch grünliche Erdbeeren.

Foto: IMAGO/Depositphotos

Erdbeeren oder Cocktailtomaten kommen fast immer gut an. Auch Mini-Gurken oder anderes Snack-Gemüse machen Kindern Freude und helfen manchmal sogar, Vorbehalte gegenüber Gemüse abzubauen.

Ein besonderer Tipp der Expertin: Viele Gemüsesorten, die bei Erwachsenen Skepsis hervorrufen, sind für Kinder ein spannendes Experiment – wie etwa blaue Kartoffeln oder bunte Möhrensorten.

Kräuter sind ebenfalls ideal, weil sie immer wieder geerntet

werden können. Neben Klassikern wie Schnittlauch oder Petersilie, die sich zum Beispiel auf das Butterbrot streuen lassen, gibt es auch besondere Kräuter, die Kinder begeistern: Zum Beispiel die argentinische Minze, die nach dem klassischen Pfefferminz-Kaugummi duftet. Oder das Cola-Kraut – ein winterhartes Gewächs, dessen Blätter nach dem Getränk riechen, wenn man daran reibt. Allerdings darf man hier nur die Spitzen der Blätter ernten, der Rest schmeckt eher bitter.

Auch auf kleinstem Raum können Kinder gärtnern, zum Beispiel in einem Blumenkasten. Drei Pflanzen, die Expertin Raupers-Greune für den Mini-Naschgarten empfiehlt:

**Erdbeeren:** Sie sind ein heiß geliebter Klassiker bei vielen Kindern und machen Lust aufs Gärtnern.

**Kräuter:** Sie wachsen durchgehend und lassen sich immer wieder ernten. Mit Minze oder Melisse werden nicht nur Speisen, sondern auch Getränke verfeinert.

**Cocktailtomaten:** Diese sind nicht nur pflegeleicht, sondern aromatisch und oft auch ziemlich ertragreich.

Wenn Eltern selbst gern gärtnern, springt die Begeisterung oft schnell auf die Kinder über. Aber auch ohne Vorerfahrung gelingt der Einstieg gemeinsam. Wichtig ist dabei: Am Anfang nicht zu viel vornehmen. Lieber klein anfangen, mit wenigen Pflanzen, die gut wachsen und gerne gegessen werden. Die Motivation steigt dann von allein, spätestens,

wenn die erste selbst gezogene Möhre auf dem Teller landet.

Besonders wertvoll ist es, Kinder auch bei der Zubereitung der selbst geernteten Leckereien einzubeziehen. „So erleben sie den Weg vom Beet bis auf den Teller ganz bewusst“, sagt Raupers-Greune. Das Beste: Im Familien-Naschgarten wachsen langfristig nicht nur Leckereien, sondern es wächst auch die Begeisterung für Natur und frische Lebensmittel. Wenn das nicht eine tolle Ernte ist!

## SoVD bietet Online-Vortrag für Ernstfall

**REGION HANNOVER.** Vorsorgen für den Ernstfall: Am Donnerstag, 25. Juni, informiert der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Niedersachsen im kostenfreien Online-Vortrag zum Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“.

Die Veranstaltung findet von 16 bis 17.30 Uhr per Zoom statt.

Mitglieder und Interessierte können sich bis zum 22. Juni per E-Mail an [weiterbildung@sovnd-nds.de](mailto:weiterbildung@sovnd-nds.de) anmelden und erhalten spätestens am Tag der Veranstaltung einen Teilnahmelink an die angegebene E-Mail-Adresse.

➔ Weitere Informationen zu den digitalen Vorträgen stehen im Internet unter [www.sovnd-nds.de](http://www.sovnd-nds.de) zur Verfügung.

## Rethen Rockt lädt zum Dorffest am Thieplatz ein

Verein verbindet Familienprogramm mit Geschichten aus dem Ort

**LAATZEN.** Wer war Horst Lecke? Was hatte es mit dem „Klein Kröpke“ in Rethen auf sich? Und warum wurde im Jahr 1871 ein Baum im Ort gepflanzt? Mit solchen Fragen will der Verein Rethen Rockt bei einem Dorffest am Sonntag, 27. Juni, an Geschichte und Geschichten aus Rethen erinnern.

Die Veranstaltung findet von 14 bis 20 Uhr am Thieplatz unter der Friedenseiche statt, gegenüber dem Haarwerk. Der Festakt beginnt um 15 Uhr. Nach Angaben des Vereins sollen dort mehrere Neuerungen vorgestellt werden, die das Zusammenleben im Ort bereichern sollen.



Historischer Ort: der Thieplatz in Rethen.

Foto: bearbeitet durch Rethen rockt

Außerdem geht es um Denkwürdiges, Historisches und auch

um weniger erfreuliche Kapitel aus der Ortsgeschichte.

Das Fest richtet sich an Besucherinnen und Besucher aller Generationen. Für Kinder sind eine Hüpfburg und Kinderschminken angekündigt. Außerdem spielt der Musikzug der Feuerwehr. Für Speisen und Getränke ist ebenfalls gesorgt, unter anderem mit Hamburgern, Kartoffelpuffern und kühlen Getränken.

Der Verein Rethen Rockt möchte mit der Veranstaltung nicht nur ein Dorffest anbieten, sondern auch den Blick auf den Ort und seine Geschichte lenken.

➔ Weitere Informationen gibt es online unter [rethenrockt.de](http://rethenrockt.de). **RED**

## Senioren- und Pflegestützpunkt bietet Pflegeberatung in Pattensen

**PATTENSEN.** Der Senioren- und Pflegestützpunkt Calenberger Land bietet für Donnerstag, 11. Juni, in der Zeit von 9 bis 10.30 Uhr eine kostenfreie Sprechstunde im Mehrgenerationenhaus Mobile, Göttinger Straße 25, an.

Die Beratungskräfte informieren und beraten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege – wie zu örtlichen Hilfe- und Unterstützungsangeboten, Leistungen der Pflegeversicherung oder möglichen Sozialleistungen. Sie unterstützen außerdem bei der Antragstellung, zum Beispiel auf einen Pflegegrad.

Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige sowie an alle Interessierte und Personen, die sich ehrenamtlich im Seniorenbereich engagieren möchten.

Um eine telefonische Anmeldung unter (0511) 70020118 wird gebeten. Außerhalb der Sprechstunden können sich die Einwohnerinnen und Einwohner telefonisch beraten lassen oder vorab einen Gesprächstermin vereinbaren.

Bei Bedarf bietet der Senioren- und Pflegestützpunkt Hausbesuche in der Wohnung der Ratsuchenden an.



Kostenlose Sprechstunde: Foto: Sina Schuldt/dpa (Symbolbild)



**ELECTRIC CALLBOY - TANZNEID WORLD TOUR**  
Donnerstag, 18. Februar 2027 | ZAG Arena

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**TUTANCHAMUN**  
Diverse Termine: Alte Druckerei

**Mark Forster - Sommer Shows 2026**  
27. Juni 2026: Gilde Parkbühne

**15. Chortage Hannover 2026**  
Diverse Termine: Diverse Orte

**Viva la Vida**  
Diverse Termine: Staatsoper

**Queensrÿche**  
01. Juli 2026: Pavillon

**Paul van Dyk - Live Open Air**  
03. Juli 2026: HCC Terrasse

**Schützenausmarsch Hannover**  
05. Juli 2026: Diverse Orte

**Stomp**  
Diverse Termine: Staatsoper

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16

