

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. Gärtnern begeistert 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 Kin-

„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

dern“ beim Landfrauenverband. 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 Zuckerkürbissen wachsen schnell und schmecken süß. Klassiker wie



Halbrost 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!

Katastrophen kündigen sich nicht an – Vorbereitung zahlt sich aus

Die Johanniter bieten Informationen rund um das Thema „Vorsorge im Katastrophenfall“

HANNOVER. Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt, und trotzdem stören auch hier außergewöhnliche Ereignisse unsere gewohnten alltägli-

chen Abläufe. Extreme Wettergeschehen nehmen zu, durch Cyberattacken, Desinformation oder Sabotage finden Angriffe auf Infrastrukturen, Meinungs-

bildung und den gesellschaftlichen Zusammenhalt statt. Die meisten Katastrophen kommen plötzlich und unerwartet. In solchen Momenten zahlt sich eine gute Vorbereitung aus, denn wenn es chaotisch wird, sind auch die im Alltag als selbstverständlich hingenommenen Versorgungs- und Hilfeleistungssysteme betroffen und fallen schlimmstenfalls sogar eine Zeitlang aus. Für diesen Fall sollte jede und jeder in der Lage sein, sich und der Familie sowie dem nahen Umfeld zunächst selbst helfen zu können.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) finanziert ein Ausbildungsprogramm, um die Resilienz in der Bevölkerung zu stärken. „Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten“ heißt das Kurspaket mit sieben Modulen für verschiedene Zielgruppen. Die Kurse richten sich an Altersgruppen von Schülern (ab Klasse 3) bis zu Senioren, an pflegende Angehörige ebenso wie an Menschen mit Migrationsgeschichte. Alle Module bieten praktische Tipps, Checklisten und kurze Trainingseinheiten, um in einer Notsituation gut durch die ersten Stunden und Tage zu kommen. Die medizinische Erstversorgung (eine Herzdruck-Massage gehört nicht dazu) zählt ebenso zu den Lerninhalten wie der empfohlene Grundvorrat an Lebensmitteln und die Information zu technischen Geräten, wie beispielsweise einem Kurbelradio, das auch funktioniert, wenn das Internet zusammenbricht. Zu Jahresbeginn hatten die Johanniter zwei dieser Module



Sabrina Kirchner koordiniert den Bereich Breitenausbildung bei den Johannitern in Hannover. Foto: JUH

schon einmal angeboten, aufgrund der hohen Nachfrage folgt nun für Juli und August ein weiterer Terminblock. Es handelt sich dabei um die Module 2 (Vorbereitung und Reaktion im Zivilschutz und Katastrophenfall) und 3 (Medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall). „Inhaltlich geht es darum, die praktische Fähigkeit der Bevölkerung zur Selbst- und Fremdhilfe in außergewöhnlichen Notlagen zu steigern“,

sagt Sabrina Kirchner, die den Bereich Breitenausbildung bei den Johannitern in Hannover koordiniert und aus Erfahrung sagen kann: „Bisher war für alle Teilnehmenden etwas Neues und Wissenswertes dabei.“ Für alle ist die Teilnahme übrigens kostenlos, denn bezahlt werden die Kurse vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Die Fähigkeit zum Selbstschutz und damit das sichere

Gefühl, sich und anderen besonnen helfen zu können, wird in Zukunft immer wichtiger. Bei Großschadensereignissen oder Katastrophen sind betroffene Menschen zunächst auf sich allein gestellt. Dann ist es gut, auf vorhandenes Wissen zurückgreifen zu können und sich vorbereiten zu haben, beispielsweise mit einem bereitstehenden Notfall-Rucksack mit Material für eine Wundversorgung oder die Ruhigstellung von Knochen-

oder Gelenkverletzungen. Weil sich aber nicht alles planen lässt, sind weitere Themen im Kurs das Improvisieren bei Materialknappheit und das sichere Lagern und Transportieren von Menschen mit eingeschränkter Mobilität, weil möglicherweise der pflegebedürftige Nachbar Hilfe benötigt. Informationen rund um das Thema „Vorsorge im Katastrophenfall“ gibt es online unter acht.johanniter.de, hier finden sich auch Checklisten, was an Nahrungsmitteln, Hygieneartikeln, Dokumenten, Medikamenten und Technik zuhause vorhanden sein sollte. Die nächsten Kurse „Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten“ bei den Johannitern sind am Mittwoch, 8. Juli, Donnerstag, 9. Juli, Montag, 20. Juli, Dienstag, 21. Juli, Mittwoch, 5. August und Donnerstag, 6. August, jeweils vormittags von 9 bis 11.15 Uhr (Modul 2) und von 11.45 bis 16.15 Uhr (Modul 3). Alle Kurse finden statt in der Sokelantstraße 35, 30165 Hannover-Hainholz.

• **Direkte Terminbuchung unter johanniter.de/ehsh. Bei Rückfragen oder Gruppenbuchungen ab acht Personen wenden Sie sich bitte per Mail an [Sabrina Kirchner unter \[ausbildung.niedersachsenmitte@johanniter.de\]\(mailto:Sabrina.Kirchner@niedersachsenmitte@johanniter.de\)](mailto:Sabrina.Kirchner@niedersachsenmitte@johanniter.de)**



• **www.johanniter.de/hannover Telefon KundenServiceCenter: 0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)**

Maik OTHMER
Haustür- und Terrassendachstudio

SOMMERGARTEN
Besuchen Sie unsere exklusive Sommergartenausstellung!

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Bäckerstraße 3A
Sarstedt-Hoteln
Fon 0 50 66 / 90 26-0

Mo bis Fr 9 – 18 Uhr
Samstags 10 – 13 Uhr
www.tischlerei-othmer.de

Folgen Sie uns auf

Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!

9283901_05026