



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### **Das Rückwärtsrezept: Wer ernten will, muss säen!**

#### **Auf dem Balkon oder im Garten – Gemüse und Obst selber ziehen ist kinderleicht und macht Spaß!**

Berlin, April 2014 – Der Frühling ist da! Der Monat April ist genau der richtige Zeitpunkt, um sich als Gärtner auszuprobieren. Dafür braucht es nicht unbedingt einen Garten: Ob auf dem Balkon oder im Schrebergarten, sogar in der Wohnung auf dem Fensterbrett lassen sich in Blumenkästen Gemüse und Kräuter anpflanzen.

#### **So schmeckt Natur**

Woher kommt all das Essen, das mittags auf dem Teller bereit steht? Wachsen Möhren am Baum und Kartoffeln im Supermarkt? Vor allem Stadtkinder wissen heute nicht mehr allzu viel über die Herkunft und Entstehung von Lebensmitteln. Mit einem „Rückwärtsrezept“ können Eltern oder Kita-Erzieher in spielerischer Form Kindern die Herkunft und die Wertschätzung von Lebensmitteln nahebringen. Gemeinsam überlegen alle bei Tisch, woher die einzelnen Zutaten für die Mittagsmahlzeit kommen: Viele Zutaten wie z.B. Möhren oder Tomaten, aber auch Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie bilden dann den Grundstock für das erste kleine Gartenprojekt.

#### **Säen, gießen, warten, staunen**

Gemüse selber zu ziehen ist – nicht nur für Kinder – eine spannende und lehrreiche Erfahrung, die großen Spaß bereitet. Kleine Gartenprojekte schaffen einen persönlichen Bezug zu Naturprodukten: Beim Gärtnern setzen sich die Kinder mit der Natur auseinander und lernen die unterschiedlichen jahreszeitlichen Bedingungen kennen. Was brauchen kleine Pflänzchen um zu wachsen und zu gedeihen? Welche Arbeitsschritte sind erforderlich bis aus einem Samen eine richtige Gemüsepflanze geworden ist? Denn nicht nur das Einpflanzen gehört zum Gärtnern, sondern auch die

**Plattform Ernährung  
und Bewegung e.V.**  
Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp

Tel.: 030 27 87 97 65

w.kottenkamp@pebonline.de

richtige Pflege: Wie bei uns Menschen kommt es bei der „Ernährung“ der Pflanzen auf das richtige Maß an. Bekommt die Pflanze kein Wasser verdurstet sie, bekommt sie zu viel ertrinkt sie. So lernen Kinder bei ihren ersten gärtnerischen Erfahrungen schon einfachste ökologische Zusammenhänge. Das Erfolgserlebnis ist am Ende groß: Mühe, Geduld und eine gewissenhafte Pflege werden mit einer satten Ernte belohnt, auf die die großen und kleinen Hobbygärtner stolz sein können und die am besten sofort im Mund landet! „Kinder können so auch an Gemüsesorten herangeführt werden, die sie sonst vielleicht nicht probieren würden“, so Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung (peb). Denn eine selbst gezogene Tomate, über die sich ein Kind einen Sommer hinweg gekümmert hat, erfüllt mit Stolz und schmeckt auf einmal doppelt so gut!

### **Das Handwerkszeug für kleine Gärtner**

Kleine Gärtner benötigen gar nicht viel: Neben Blumentöpfen eignen sich für große Samen, die einzelnen in die Erde gelegt werden müssen, auch Eierkartons. Später können die einzelnen Segmente mit Erde und Keimling direkt in das Beet gesetzt werden. Sowohl Aufzuchterde als auch Samen bietet jeder Baumarkt an. Für kleinere Kinder ist es anfangs einfacher mit größeren Saatkörnern zu hantieren, da sehr kleines Saatgut unvorsichtiges Gießen kaum übersteht.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)