



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Grün ist die Stadt!

Auch ohne eigene Grünfläche können Familien gärtnern und genießen

Berlin, April 2015 – Der Frühling beginnt - zwar noch etwas zaghaft - aber diese Zeit eignet sich perfekt, um einen kleinen Garten anzulegen. Schon mit einfachen Hilfsmitteln können Kinder das Wachsen und Gedeihen von Pflanzen erleben. Dazu wird nicht mal ein eigener Garten oder ein riesiger Balkon benötigt. Auch auf der Fensterbank oder auf der Küchenanrichte lässt sich ein kleines Kräuterbeet anlegen. Beachtet man dann noch, welche Sorten sich im April besonders zur Aussaat lohnen, steht dem eigenen kleinen Gärtnerglück nichts mehr im Wege. Oder wie wäre es mit einer kleinen Wildblumenwiese in den noch kargen Rabatten vor dem Haus? Da haben auch Nachbarn und Fußgänger ihre Freude daran.

Planen, pflanzen, genießen!

Nicht jede Obst- oder Gemüsesorte ist für die Aussaat im Frühjahr oder gar für die Fensterbank geeignet. Der April beispielsweise ist der richtige Monat, um Kartoffeln und Zucchini anzupflanzen. Wer es etwas kleiner mag, kann auch Radieschen aussäen. Anhand eines Jahreszeitenkalenders können Kinder herausfinden, welche Gemüse- oder Obstsorten wann Saison haben. Auch beim Einkauf im Supermarkt können Eltern ihren Kindern zeigen, dass Obst und Gemüse manchmal weit gereist sind. Nur was gerade Saison hat, ist auch aus heimischem Anbau frisch verfügbar. So lernen Kinder auf spielerische Weise Lebensmittel wertzuschätzen und werden neugierig darauf Unbekanntes zu probieren.

Recycling-Kresse

Statt den Joghurtbecher nach dem Auslöffeln direkt zu entsorgen, kann dieser nach dem Ausspülen ruckzuck zu einem kleinen Blumentopf umfunktioniert werden. Einfach ein wenig Watte in den Becher, diese anfeuchten und anschließend Kresse-Samen darauf verteilen. Bereits zwei bis drei Tage nach der Aussaat kann geerntet und die Kresse beispielsweise auf einem Brot mit Frischkäse genossen werden. Sorten wie Zucchini oder Gurken

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

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-71
l.tonk@pebonline.de

zählen ebenfalls zu den Sprintern unter dem Gemüse. Je schneller Kinder einen Fortschritt erkennen können, umso eher bleibt die Freude und Motivation für das eigene kleine Biotop.

Erleben & genießen statt predigen & drängen

Je mehr Kinder über die Herkunft von Lebensmitteln wissen und an deren Zubereitung beteiligt sind desto eher sind sie bereit auch einmal etwas Neues zu probieren. Daher ist das Gärtnern mit Kinder sinnvoller als das „Predigen“, mehr Obst oder Gemüse zu essen oder Kinder sogar dazu zu drängen. Wer die Kresse auf der Fensterbank selbst gezogen und geerntet hat, bekommt ganz von alleine Lust darauf in das Frischkäse-Kresse-Brot zu beißen und es zu genießen.

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 und www.blogmitpeb.de