

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Gesunde Ernährung

### Arbeitsblatt/Bastelanleitung zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

# EIGENE PFLANZEN ZIEHEN UND SELBER ERNTEN!

## WORUM GEHT ES?

Zu einer gesunden Ernährung gehört nicht nur das Zubereiten und Essen von Obst und Gemüse, sondern auch Wissen über und Erleben von deren Herkunft und Wachstum. Um den Kindern und Jugendlichen diese Erfahrung zu ermöglichen, haben sich ParkbetreuerInnen viele verschiedene Aktivitäten zum Säen und Aufziehen eigener Pflanzen überlegt. Dabei gibt es die Möglichkeit, langfristige Aktionen zu setzen, wie das Anlegen und Pflegen eines Beetes, als auch kurzfristige, wie z. B. Kresse ziehen und Samenbomben „basteln“ (für ein weiteres langfristiges Projekt siehe das Arbeitsblatt zum Selbsterntefeld):

## GEMEINSAM EIN BEET ANLEGEN

Als langfristige Aktivität und unter der Bedingung eine geeignete Fläche zur Verfügung zu haben, bietet sich an, mit den Kindern und Jugendlichen von Frühjahr bis Herbst ein Beet zu betreuen. Dabei können die jungen GärtnerInnen hautnah erleben, wie aus einzelnen Samen und kleinen Pflänzchen später Blumen, Kräuter, Gemüse etc. werden. Über die Gartenarbeiten hinaus können viele weitere Aktionen gesetzt werden, die Spaß machen und das Verständnis für Natur und Pflanzenwelt fördern. So wurden gemeinsam Kräuterbücher gelesen, zusammen Samen und Pflanzen ausgewählt und gekauft als auch natürlich der Boden vorbereitet.



## BEISPIEL 1

ausprobiert von Kinderfreunde Leopoldstadt & Ottakring



## BEISPIEL 2

ausprobiert von  
**Kinderfreunde**  
**Brigittenuau**

## GEMÜSE AUF DEM FENSTERBRETT

Um Gemüse auf dem Fensterbrett zu ziehen, können die Pflanzen im Vorfeld gesät werden. Sollte es aus Platz- bzw. Zeitgründen nicht möglich sein, bietet es sich auch an, Jungpflanzen (z.B. Tomaten, Gurke, Spitzpaprika, Zucchini und Erdbeere) auf einem Markt zu kaufen und am Fensterbrett wachsen zu lassen.



© Kinderfreunde Brigittenuau

## KRESSE IN TETRAPAK

„Upcycling“ und die Wiederverwertung von Abfallmaterialien sind ebenfalls Schwerpunkte in der Parkbetreuung. Ein schönes Projekt war es daher, Kresse in Tetrapacks zu ziehen. Dabei kann man nicht nur lernen, wie schnell etwas Schmackhaftes mit wenig Aufwand heranwächst, sondern auch Einiges über Müllvermeidung und Umweltschutz.

## BEISPIEL 3

ausprobiert von **Kinder-**  
**freunde Leopoldstadt**



© Kinderfreunde Leopoldstadt



## BEISPIEL 4

ausprobiert von **Kinderfreunde Leopoldstadt**

## SAMENBOMBEN - SEEDBOMBS

Ebenfalls eine kürzerfristige aber besonders lustige Aktivität ist das gemeinsame Herstellen von „Samenbomben“. Innerhalb von zwei Tagen hat man die kleinen Blumen-Bomben fertig gestellt und kann diese nach dem Trocknen (in dafür geeigneten/legalen Flächen) verteilen.



© Kinderfreunde Leopoldstadt

## WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

### Pflanzen im Beet und am Fensterbrett ziehen

- Platz zum Ziehen von Pflanzen mit möglichst gutem Boden bzw. Erde und viel Sonnenlicht
- genug Zeit für das Vorbereiten des Beets, zum Aussäen und Bepflanzen einrechnen!
- Ressourcen, um die Pflanzen regelmäßig und durchgehend zu gießen
- Tipp: Betreuung der Pflanzen am Besten zum Fixpunkt zu Beginn einer Einheit machen!
- Geduld!
- Materialien wie kleine Schaufeln, Handschuhe, Gießkannen etc.

### Samenbomben

Samenbomben bestehen aus Blumenerde (3 Teile), Tonerde (Tonpulver oder biolog. Katzenstreu) (5 Teile) und Samen (1 Teil). Es kann selbst gewählt werden, welche Samen verwendet werden (Blumensamen, Gemüsesamen etc.). Blumenerde und Katzenstreu werden zunächst gut vermischt, anschließend werden die Samen hinzugefügt. Um auch kleine Bällchen daraus machen zu können, ist es notwendig, Wasser hinzuzufügen (Achtung: nicht zu viel, die Mischung soll gut in der Hand liegen und man sollte kein Wasser ausdrücken müssen). Schließlich können kleine Bällchen geformt werden. Diese müssen 1 bis 2 Tage (am besten im Halbschatten) trocknen. Dann können sie ausgestreut werden, und bei Bedarf sollten sie auch gegossen werden (vor allem im Sommer).

### Kresse im Tetrapak

Dazu benötigt man Tetrapacks, Kressesamen, Küchenrolle, Schere und Wasser. Der Tetrapack wird auf den Tisch gelegt, die Vorderseite mit der Schere (oder einem Stanleymesser) ausgeschnitten, sodass man eine offene Box erhält. Anschließend den Boden mit einem zusammengelegten Küchenrollenblatt auslegen. Die Samen werden nun auf der Küchenrolle verteilt und mit Wasser begossen. Es sollte nicht zu viel Wasser verwendet werden, das heißt, die Küchenrolle sollte mit Wasser vollgesogen sein, aber die Samen sollen nicht in der Box schwimmen.

## WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- Kinder und Jugendliche berichteten oft stolz, dass sie auch am Wochenende die Pflanzen gegossen haben, wenn es besonders heiß war oder keine BetreuerInnen im Park waren.
- Manche Kinder kannten beispielsweise Kresse nicht
- Manchen Kindern hat es zu Beginn vor der Erde geirrt, aber dann hatten sie richtig Spaß damit zu arbeiten

- „ICH HABE NOCH NIE ETWAS ANGESETZT!“
- „AUS DEM KLEINEN DING SOLL ETWAS WACHSEN?“

## WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

- Es ist toll zu wissen, wo Lebensmittel und Kräuter herkommen und wie sie wachsen.
- Es ist eine wertvolle Erfahrung, sich um Pflanzen zu kümmern, sie zu gießen und zu hegen, damit sie wachsen und gedeihen können. Die Kinder waren sehr stolz selbst gesäte/gezogene Pflanzen zu ernten.
- Da das Beet auch als Gemeinschaftsprojekt für alle bezeichnet wurde, konnte auch hier ein besonderer Zusammenhalt erreicht werden und Kinder und Jugendliche gaben Acht auf den Garten. Beispielsweise verhinderten sie es, dass andere den Garten oder den Zaun beschädigen. Wenn dies doch geschah, so haben sie stets versucht, den Zaun so gut es geht wieder zu reparieren.
- gesunde Alternativen zu Marmelade, Nutella oder ungesunden Brotaufstrichen bieten: Kresse oder Sprossen sind sehr gut auf Schwarzbrot!
- Die Aktivität spornt dazu an, selbst etwas zu pflanzen und darauf zu achten, ob es biologisch ist.
- Kinder lernen den Umgang mit Naturalien und verringern ihre Scheu gegenüber Naturprodukten.
- Umgang mit Frustration Erlernen von Geduld, in der Natur geht nicht alles auf Knopfdruck wie beim Handy – manche Samen, die wir säten, kamen nicht, stattdessen machten sich Wildpflanzen Platz in unserem Beet!
- Sozialer Austausch, Gespräch mit NachbarInnen

## **WAS HABEN WIR SELBST GELERNT?**

### **WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?**

- Ein geeigneter Standort für das Beet ist wichtig! Wenig Sonnenlicht, zu harte und trockene Erde ist keine gute Ausgangsbasis. Wenn kein besserer Boden zu Verfügung steht, eventuell (wenn möglich) Wanne oder Hochbeet aufstellen, welche auch den Vorteil bietet, dass die Pflanzen besser geschützt sind.
- Nicht entmutigen lassen, wenn eine Pflanze zertrampelt wird oder eingeht (oder gestohlen wird). Wenn es zumindest einige Pflanzen schaffen, ist das Projekt schon ein Erfolg! Außerdem ist es ein Lerneffekt für die Kinder, dass hinter Obst und Gemüse Arbeit steckt und nicht alles selbstverständlich ist.
- Kresse zu ziehen ist lecker und einfach!
- Samenbomben zu machen, hat vor allem jüngere Kinder und weniger Jugendliche angesprochen – daher vielleicht eher für diese Zielgruppe geeignet.
- Gemeinschaftsbeete verschönern oft unattraktive Plätze in der Stadt und die Kinder haben Freude daran, etwas wachsen zu sehen, was sie selber eingesetzt haben. Pflegen und Gießen macht Spaß und es macht stolz, selber etwas zu gestalten.