

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 5: Die Bauchspeicheldrüse

**Artikel:** Jedem Kind sein Beet  
**Autor:** Dürselen, Gisela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-650700>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





# Jedem Kind sein Beet

Wie kleine Gärtner und Köche fürs Leben lernen und so richtig Lust auf gesundes Essen bekommen.

Gisela Dürselen

Gärten dienen in Europa nicht mehr der Selbstversorgung. Wenn Kinder heute mit Erwachsenen die Pflanzen fürs eigene Essen säen, pflegen, ernten und dann in der Küche verarbeiten, hat dies eine andere Funktion. Die kleinen Gärtner machen Erfahrungen, die ihnen kein pädagogisch wertvolles Spielzeug, kein Kinderfilm und auch keine organi-

sierte Freizeit bieten kann: Sie entdecken und gestalten etwas selbst. Sie erleben sich verbunden mit der Natur und den Menschen, mit denen sie am Ende die Früchte ihrer Arbeit genießen.

Dass die Natur eine grundlegende Rolle bei der kindlichen Entwicklung spielt, betonte schon der deutsche Pädagoge Friedrich Fröbel, der 1840 den



ersten »Allgemeinen Deutschen Kindergarten« gegründet und das Wort »Kindergarten« geprägt hat. Der Begriff ist international bekannt und gilt deshalb als deutscher Sprach-Export. Fröbel plädierte dafür, schon kleine Kinder die Zusammenhänge in der Natur erleben zu lassen. Wenn möglich, solle jedes Kindergartenkind sein eigenes Beet bekommen und selbst entscheiden dürfen, was es damit machen wolle. So lerne es, sorgsam mit den Pflanzen umzugehen.

Die deutsche Slow-Food-Kinderkommission hat 2014 den Ratgeber »Essgärten für Kinder« herausgebracht. Mitautorin Cornelia Ptach sagt, Tätigkeiten wie Säen, Pikieren und Giessen stärken die motorischen Fähigkeiten. Vor allem aber lernen Kinder dabei Geduld und Ausdauer: »Sie erfahren, wie viel Zeit und Sorgfalt nötig sind, um etwas in der Küche verarbeiten zu können. So schätzen sie die Geschenke der Natur in ihrem Wert.«

### Am besten schnell Wachsendes

Schon Kindergartenkinder können laut Cornelia Ptach zum Beispiel Salat pflücken und Beeren ernten. Kompliziertere Tätigkeiten wie das Säen besonders kleiner Samen und das Pikieren zarter Sämlinge dagegen solle man älteren Kindern überlassen. Generell rät Ptach zu allen Pflanzen, die schnell wachsen und einfach in der Pflege sind. Dazu gehören auch essbare Blüten wie die von Schnittlauch, Calendula, Borretsch und Kapuzinerkresse, mit denen sich Speisen phantasievoll verzieren lassen.

Ein Kind ist kein Gefäß, das gefüllt werden, sondern ein Feuer, das entfacht werden will.

Rabelais

Gärtnern stärkt laut Cornelia Ptach all jene Fähigkeiten, die heutzutage als Schlüsselqualifikationen in der Wirtschaft gelten, aber an vielen Schulen nur am Rande erworben werden: die sogenannten »soft skills«. Zu ihnen gehören Qualitäten wie: Initiative ergreifen und sich selbst vertrauen, Verantwortung übernehmen und einfühlsam auf die Umwelt eingehen. Wenn Kinder dabei selbst entscheiden dürfen, was sie gerne ausprobieren wol-

len, dann kann Gartenarbeit noch viel mehr: Sie kann die kindliche Neugierde und die Begeisterung für das Entdecken der Welt stärken.

Da jeder Garten ein eigenes, kleines Ökosystem ist, können Kinder dort diese Welt in ihrer ganzen Vielfalt finden: Sie können Vögel singen hören, Käfer beobachten und Würmer ausgraben. Oder zusehen, wie eine Knospe zur Blüte reift, eine Raupe sich verpuppt und zum Schmetterling schlüpft. Oder ein Insektenhotel bauen und aus hübschen Naturmaterialien die Dekoration fürs eigene Geburtstagsfest basteln.

### Gärtnern als Geschmackstraining

Manchmal führt Experimentieren aber auch zu Misserfolgen und unerwarteten Ergebnissen. Das gehört laut Cornelia Ptach ebenfalls zum Leben und ist Teil eines Lernprozesses. Trotzdem sei es gut, dass normalerweise die positiven Erfahrungen bei Weitem überwiegen: »Kinder freuen sich über alles, was wächst, begutachten jede Karotte in ihrer Form und essen gerne das, was sie selbst angebaut haben.«

Wissenschaftler haben festgestellt, dass die meisten Essensvorlieben erlernt werden und es so etwas wie ein Geschmacksgedächtnis gibt: Erwachsene greifen gerne zu dem, was sie als Kind oft und mit grosser Wonne gegessen haben. Daher sind Gärtnern und Kochen auch ein Geschmackstraining, sagt Cornelia Ptach.

Allerdings gibt es Geschmacksvorlieben, die angeboren sind. Dazu gehört die Vorliebe für süss, weil süss in der Natur für all das steht, was reif und un-

#### INFO

#### Zum Nachlesen

- 🌱 Die Broschüre »Essgärten für Kinder – Slow Food für Gemüsezwerg und Naschkatzen« kann bei Slow Food Deutschland bestellt werden, Telefon +49 (0)30 246 25 93 9.
- 🌱 Junior Slow e.V. (Hrsg.), Der kleine Koch. Lieblingsrezepte für Kinder. Oekom 2015, ISBN 978-3-86581-738-9, Preis: 12.95 Euro
- 🌱 Informationen zum **Projekt Gartenkind** gibt es beim Verein Infoklick in Moosseedorf unter Telefon +41 (0)31 850 10 90.



giftig ist. Süßes Obst wie Erdbeeren und Gemüse wie Zuckererbsen gehören laut Cornelia Ptach zu den Favoriten im Kinderbeet. Erbsen und Bohnen seien auch deswegen spannend, weil sie ranken und bei ihnen der Wachstumsprozess genau beobachtet werden kann. Kartoffeln sind ebenfalls beliebt – aber aus einem ganz anderen Grund: Wenn kurz vor der Ernte das Kraut verwelkt und fast nichts mehr zu sehen ist, dann ist die Überraschung gross, wenn beim Ausgraben die dicken Knollen erscheinen.

### Samen, süß wie Lakritz

Pflanzen, die selbst Erwachsene noch zum Staunen bringen können, stehen im norddeutschen Essgarten Deemter bei Bremen. Der Garten beherbergt über 1000 essbare Arten und Sorten und empfängt private Besucher und Schulklassen, die nicht nur schauen, sondern auch anfassen und probieren dürfen. Die kleinen Gäste naschen dort gern die Süßdole, deren unreife Samen nach Lakritz schmecken, ebenso junge Lindenblätter auf Butter-

brot und die Blütenknospen der Taglilie. Ein echter Appetithappen sind die jungen Triebe von Hopfen und Funkie, sie werden gekocht serviert.

### Buben-Liebling Brennessel

Als weitere Leckerei empfiehlt Frits Deemter die Pimpernuss. Bis zu sechs Nüsse befinden sich im Inneren einer aufgeblasenen Kapselfrucht – wenn sie reif sind, klappern sie beim Schütteln. Selbst einfache Dinge wie «Pfannkuchen am Stiel», mit Holunderblüten im Teig gebraten, zählen zu den Favoriten, und sogar die Brennessel sorgt immer wieder für Begeisterung: «Dass sie gegessen werden kann, finden gerade viele Jungs recht cool», sagt Frits Deemter.

Wer keinen eigenen Garten hat, kann mit einem Pflanzgefäß auf dem Balkon oder auf der Fensterbank beginnen. Vielleicht haben die Kinder ja später die Gelegenheit, ihre Erfahrungen in einem Schulgarten einzubringen. Denn in immer mehr Regionen entstehen dafür Initiativen. In der Schweiz existiert seit 2014 ein landesweites Ange-

Ran an den Salat: Jugendliche beim Slow-Food-Schulprojekt «Teller statt Tonne» in den Prinzessinnengärten Berlin.





bot: Mit dem «Projekt Gartenkind» des Vereins «Infoklick» können Kinder im Primarschulalter im Rahmen der Schule oder auch in der Freizeit eine Saison lang ihr eigenes Bio-Beet betreuen.

Als Einstieg ins Gartenthema dient das «Kartoffel-Projekt» und als Erweiterung die «Drei-Felder-Wirtschaft»: Dabei werden im ersten Jahr Kartoffeln gepflanzt, im zweiten Jahr steht Getreide auf dem Feld, und im dritten wachsen Blumen. Begleitet wird das Projekt von Workshops, in denen die Kinder zum Beispiel Brot backen oder Sirup und Marmelade selbst herstellen. Für angehende Gartenkind-Kursleiter finden 2016 an sechs Standorten Einführungskurse statt.

### Staunen und probieren

Kinder erleben beim Gärtnern, wie sich Mensch, Tier und Pflanze gegenseitig beeinflussen, unterstreicht der Verein «Infoklick». Die jungen Menschen erfahren, dass Pflanzen unterschiedliche Ansprüche haben können und sie erleben den Jahresverlauf – vom Keimen des Samens über das Wachsen der Pflanze und die Reifung der Frucht bis hin zum Absterben der Pflanze mit der Vorbereitung auf die nächste Saison. Am Ende nehmen die Kleinen eine reiche Ernte mit nach Hause.

### Wer mitkocht, meckert nicht

Was Eltern und Grosseltern aus Erfahrung wissen, ist jetzt von der Forschung untermauert: Kindern schmeckt das Essen dann besonders gut, wenn sie es selbst zubereitet haben. Weniger Anlass zum Nörgeln haben die Kleinen dann auch. Das fanden die Kölner Gesundheits- und Ernährungspsychologin Dr. Simone Dohle und ihre Kolleginnen von der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich heraus.

Die Studien der ETH Zürich besagen, dass die Nachwuchsköche den einzelnen Zutaten besondere Beachtung schenken. Essen ist eben mehr als Konsumieren – es ist auch ein sozialer Akt. Ist die Stimmung entspannt, stammen die Zutaten aus eigenem Anbau und zieren vielleicht auch noch lustige Dekorationen das Mahl, dann kann das gemeinsame Essen in der Familie die beste Vorbereitung für ein späteres, gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten sein. ■



## Rezepte fürs Kinderfest

### Kräuter-Butterbrot

Nimm ganz viele verschiedene Kräuter (z.B. Petersilie, Minze, Melisse, Majoran, Liebstöckel, Salbei, Kerbel, Borretsch, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Sauerampfer), hacke sie zusammen fein und lege sie auf ein Tablett mit Rand. Nimm einen Block Butter und lege ihn mit einem Messer auf ein Holzbrett daneben. Stell einen Brotkorb mit vielen Scheiben Brot dazu; zu guter Letzt noch ein Schälchen mit Salz.

Nun kann sich jeder ein Butterbrot schmieren und es mit der Butterseite nach unten auf die Kräuter werfen, leicht andrücken und mit Salz würzen.

### Beeren-Eis am Stiel

250 g reife Beeren

½ Vanillestange

100 ml (1 dl) Johannisbeersaft

3 EL Puderzucker

200 g Joghurt (mind. 2,5 % Fett)

2 EL flüssiger Honig

Zuerst die Beeren verlesen, also nachschauen, dass keine schlechten dabei sind. Vanilleschote längs mit einem Messer aufschlitzen und das Mark herausschälen. Beeren zusammen mit Vanillemark, Johannisbeersaft, Puderzucker, Joghurt und Honig fein pürieren. Das geht super in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab. Die Masse in Stieleisformen füllen. Im Tiefkühler mindestens vier Stunden gefrieren lassen. Das Eis bekommst du aus den Formen, wenn du diese kurz unter warmes Wasser hältst.

**Tipp:** Den Rest der Vanilleschote in einem Glas mit Zucker lagern – das ergibt feinen Vanillezucker.

Aus dem Buch «Der kleine Koch. Lieblingsrezepte für Kinder», Junior Slow e.V. Deutschland (Hrsg.), Verlag oekom 2015.

