



## „BUNTE BEETE & GRÜNE KÖSTLICHKEITEN“

Nachbarschaftshaus Helene Kaisen • Beim Ohlenhof 10 • 28239 Bremen • [www.na-bremen.de](http://www.na-bremen.de)

begleitet von

gefördert durch



Die Senatorin für Umwelt,  
Klima und Wissenschaft



Freie  
Hansestadt  
Bremen



# Vorwort

Das Nachbarschaftshaus Helene Kaisen blickt auf 70 Jahre erfolgreiche Stadtteilarbeit im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit sowie sozialkulturellen Quartiersentwicklung in Bremen Gröpelingen zurück. Als offenes Bürgerhaus wird seit 2022 auch ein verstärkter Blick auf Klimaschutz und Nachhaltigkeit geworfen. Neben technischen betriebseigenen Lösungen sollen wichtige Impulse aber auch programmatisch aus den eigenen Türen hinausgetragen werden.

Das vorliegende Projekt verfolgte das Ziel, Kinder und Jugendliche im Stadtteil verstärkt für Themen rund um gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Im Zentrum stand dabei die Frage, woher unser Essen kommt, wie Lebensmittel wachsen und wie sie verarbeitet werden können. Ehemals wenig genutzte Gartenflächen auf dem Gelände des Nachbarschaftshauses wurden im Rahmen des Projekts neugestaltet, mit Hochbeeten ausgestattet und gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen aus dem Quartier bepflanzt.

Durch die direkte Anbindung an die Kindertageseinrichtung mit acht Gruppen konnten die Flächen parallel von Kita-Kindern und externen Gruppen genutzt werden. So entstand ein gemeinschaftlicher Erfahrungsraum, der Kindern und Jugendlichen unabhängig ihrer bisherigen Vorerfahrungen einen Zugang zu Natur und Ernährung ermöglichte.

Im Rahmen eines wöchentlichen, kostenfreien Angebots lernten die Teilnehmenden, essbare Pflanzen selbst anzubauen, zu pflegen und schließlich zu ernten. Besonderer Wert wurde darauf gelegt, den gesamten Prozess vom Samenkorn bis zur selbst zubereiteten Mahlzeit erlebbar zu machen. Die kreative Zubereitung der geernteten Lebensmittel stellte dabei einen wichtigen Baustein dar, um eine positive Beziehung zu gesunder Ernährung aufzubauen und eigene Handlungskompetenzen zu stärken.

Begleitend wurden ökologische Themen wie Artenvielfalt, Insektenschutz, Abfallvermeidung und Recycling aufgegriffen – jedoch stets im Kontext des Alltags der Teilnehmenden und ohne den Fokus auf Ernährung zu überlagern. Die spielerische Heranführung an diese Themen diente vor allem dazu, das Bewusstsein für Zusammenhänge zwischen Ernährung, Umwelt und nachhaltigem Handeln zu fördern.

## **„Gift, Stachel, Tod!“**

Mit diesen Worten rannte ein Junge an einem der ersten Projektstage plötzlich vom Beet davon. Kein Scherz, kein Spiel: Das war sein natürlicher Reflex.

Gerade hatten wir in der Gruppe damit begonnen, vorgezogene Kräuter und Teepflanzen in die neu aufgestellten Hochbeete zu setzen. Der Einstieg war bewusst niedrigschwellig und sinnesorientiert: Erde auflockern, an Blättern riechen, Texturen fühlen, hier und da etwas probieren. Für einige Kinder war das eine völlig neue Erfahrung, die nicht selten mit Unsicherheiten oder Ängsten einherging.

Solche Reaktionen kamen nicht von ungefähr. Oft waren es Sätze aus dem Elternhaus, mitgegeben aus Fürsorge und guter Absicht. „Fass nichts an, iss nichts, pass auf!“ Draußen lauern Brennnesseln, Bienen, Dornen, und irgendwo vielleicht auch das Unbekannte.

Genau hier setzte unser Projekt an: Es bot einen geschützten Rahmen, um mit solchen Unsicherheiten umzugehen, ihnen Raum zu geben – und neue Erfahrungen als Ausgangspunkt für individuelle Bildungsprozesse zu ermöglichen. Während wir pflanzten und probierten, kamen auch zurückhaltende Kinder nach und nach näher. Der Junge, der anfangs davongelaufen war, kam wieder dazu. Erst mit Abstand, dann mit Fragen. Später hielt er selbst eine kleine Gießkanne in der Hand.

Es waren genau diese Momente, in denen sichtbar wurde, wie klein die einzelnen Schritte oft waren – und wie groß sie sich für diejenigen anfühlten, die sie gingen. Das Projekt schuf einen sozial-emotionalen Entwicklungsraum, in dem Unsicherheiten in positive Lernerfahrungen umgewandelt werden konnten – durch handlungsorientiertes, erfahrungsbasiertes Lernen mit allen Sinnen.

Leitgedanke und Ziel des Projekts war es, Kindern einen positiven, sicheren und niedrigschwelligen Zugang zur Natur und zu gesunder Ernährung zu ermöglichen. Dabei ging es darum, Berührungsängste abzubauen, Neugier zu wecken und eigenes Erleben zu fördern – von der Pflanze im Beet bis zum Lebensmittel auf dem Teller.

## **Was wächst da – und warum?**

Nachdem erste Berührungsängste abgebaut waren, rückten bei vielen Angeboten zunehmend forschend-entdeckende Fragestellungen in den Mittelpunkt. Antworten wurden nicht vorgegeben, sondern gemeinsam im Dialog erarbeitet. Die Kinder lernten, worauf es beim Wachsen ankommt: Licht, Wasser, ein guter Boden – aber auch Aufmerksamkeit, Geduld und manchmal das Wissen, wann man besser nichts tut.

Zwischen den ausgesäten Kräutern tauchten immer wieder Pflanzen auf, die niemand gesetzt hatte. Was ist das? Darf das bleiben? Muss das weg? Fragen wie diese führten zu Gesprächen über Wildwuchs, Nützlinge, Schädlinge und die Vielfalt der Natur.

Auch der verantwortungsvolle Umgang mit natürlichen Ressourcen war Teil des Projekts: Regenwasser wurde gesammelt, Müll vermieden, Materialien mehrfach genutzt. Wer miterlebt, wie viel Zeit und Geduld es braucht, bis etwas wächst, entwickelt oft ganz von selbst einen achtsameren Umgang damit.

Regelmäßig wurde die eigene Ernte zur erlebbaren Belohnung: Tee aus selbst geernteter Minze, ein Sirup aus Holunderblüten oder Limo mit Kräutern, ein Stück Fladenbrot, belegt mit frischem Grün aus dem Beet. Die Kinder schnip-pelten, rührten und kosteten und konnten schmecken, was sie selbst mit auf den Weg gebracht hatten.

Auch die pädagogischen Fachkräfte aus der Kita partizipierten an dem Projekt. So fanden Ausmalvorlagen, Naturbasteleien und kleine Impulse zum Weiterdenken ihren Weg in den Kita-Alltag. Das Projekt wirkte damit integrativ und transfersichernd in andere Bildungsbereiche hinein.

Im Verlauf des Projekts wurden Veränderungen bei den Teilnehmenden deutlich. Die anfängliche Zurückhaltung wich einem wachen und selbstverständlichen Umgang mit dem Garten und seinen Bewohnern. Die Kinder kamen nun nicht mehr schüchtern oder zögernd, sondern zeigten mit Aufmerksamkeit, Neugier und einem Blick fürs Detail ein ausgeprägtes Explorationsverhalten.

„Oh, guck mal, eine Assel!“, rief eines der Kinder, kaum dass das Gartentor offen stand.

„Petersilie ist groß geworden!“, kam es aus einer anderen Ecke.  
„Wer hat vom Grünkohl gegessen?“  
„Wer hat unser Mangold ausgerissen?“  
Und dann, fast ehrfürchtig: „Guck mal, da wächst eine kleine Eiche!“

Was anfangs neu, fremd oder gar bedrohlich wirkte, wurde durch selbstgesteuertes, erfahrungsbasiertes Lernen vertraut und wertgeschätzt. Durch den Lernprozess kannten die Kinder „ihre“ Pflanzen, wussten, wo etwas gewachsen war, wo etwas fehlte, wo etwas Neues spross. Sie waren aufmerksamer und sorgsamer geworden. Aus pädagogischer Perspektive ließ sich eine deutliche Kompetenzentwicklung in den Bereichen Selbstwirksamkeit, Verantwortungsbewusstsein, Selbstvertrauen sowie Natur- und Umweltverständnis beobachten.

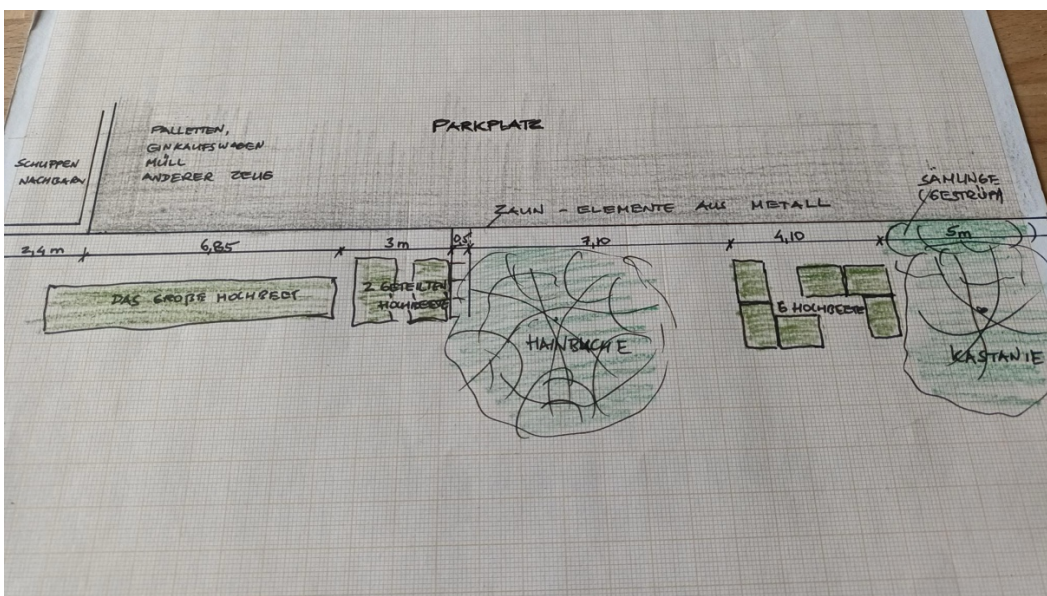
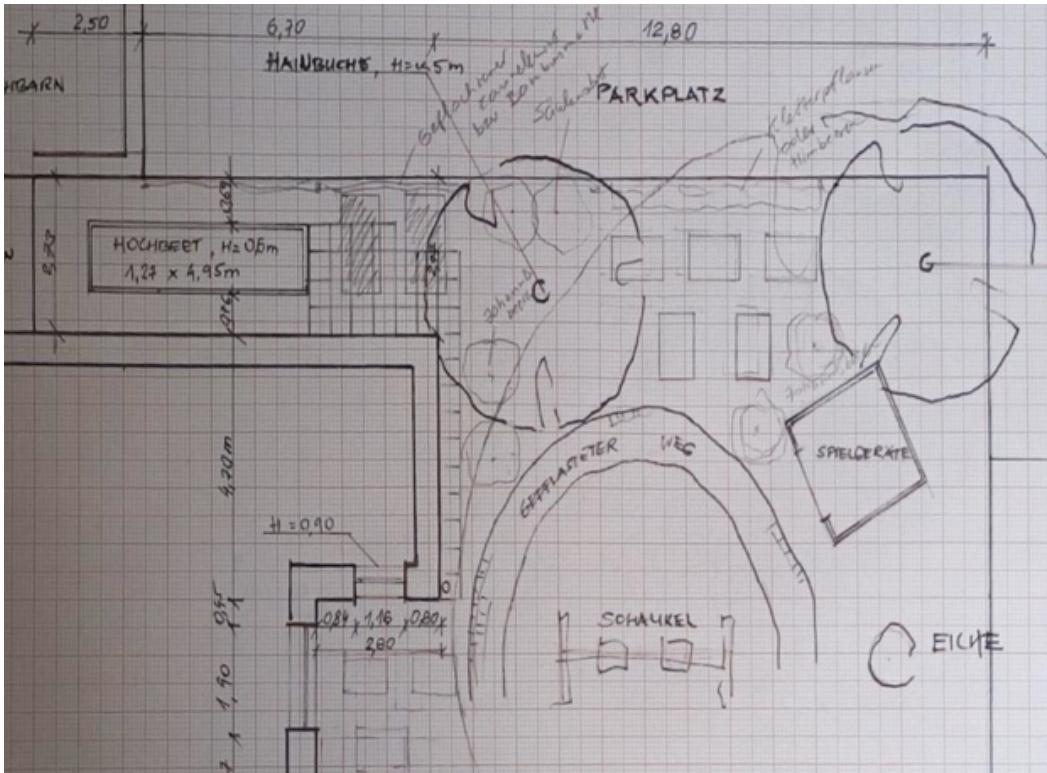
## **Ein ziemlich genauer Plan**

Bevor überhaupt ein Spaten in die Erde gestochen werden konnte, brauchte es eine klare Vorstellungs- und Planungsphase, in der ein gemeinsames Zukunftsbild des Gartens entwickelt wurde. Gemeinsam überlegten, planten und diskutierten wir im Sinne eines partizipativen Gestaltungsprozesses, bei dem alle Beteiligten – auch die Kinder – ihre Ideen einbringen konnten:

Wie viele Hochbeete können wir überhaupt unterbringen?  
Was braucht es zusätzlich – etwa um den Zaun zum Parkplatz hin freundlicher zu gestalten?  
Wo liegen die Problemzonen – etwa dort, wo immer wieder Müll abgeladen wird?  
Könnten wir diese Flächen vielleicht umnutzen, bepflanzen oder abschirmen – mit Holzlatten, vielleicht mit Rankpflanzen?  
Wie wäre es mit Beerensträuchern, die im Sommer nicht nur grün sind, sondern Früchte tragen, die man ernten und direkt naschen kann?  
Und was machen wir mit den alten Hochbeeten, die bereits da waren, aber lange nicht mehr genutzt wurden?

Um all das greifbar zu machen, entstand zunächst eine einfache Skizze. Ein Plan, der die Fläche aufteilte, Möglichkeiten sichtbar machte und erste Ideen konkretisierte. Wo könnten die neuen Hochbeete stehen? Welche Wege führen

Noch war alles auf Papier, doch hier begannen bereits die ersten wichtigen Schritte: im Kopf, im Gespräch, mit Stift und Maßband. Ein Garten entsteht nicht einfach so – er wird reflexiv geplant, kritisch hinterfragt und kreativ weiterentwickelt.









Um Platz und Raum optimal zu nutzen, teilten wir das vorhandene Hochbeet, das zuvor von Kindern bemalt worden war. Aus einem großen Kasten wurden zwei kleinere, die wir seitlich neben dem bestehenden Hauptbeet positionierten. So entstand mehr Anbaufläche ohne etwas wegzuerwerfen oder zu ersetzen. Die bunten Bemalungen blieben erhalten und erinnerten an frühere Kinderhände, die hier schon einmal gestaltet hatten.







Nun war ausreichend Platz vorhanden, um die neuen Hochbeete aufzustellen. Die Konstruktion erfolgte mithilfe von Holzaufsatzrahmen, die passgenau auf Europaletten montiert wurden.

Durch das einfache Stecksystem ließen sich die Beete stabil und schnell errichten. Die ersten beiden standen zügig bereit, um mit den Kindern bepflanzt zu werden.



## **Ein neues Beet, frische Erde, kleine grüne Pflanzen in Töpfen und viele fragende Blicke.**

Zwei Hochbeete standen bereit: eines für Kräuter, das andere für Teepflanzen. Gemeinsam mit den Kindern wurden die Setzlinge in die vorbereitete Erde gesetzt. Dabei wurde nicht nur gepflanzt, sondern auch gefühlt, gerochen und probiert.

Die Geschmäcker gingen dabei auseinander: Thymian fand Zuspruch, Basilikum nicht bei allen. Die Kinder waren neugierig, aber auch vorsichtig. Viele hatten bisher kaum Kontakt zu Gartenpflanzen. Es war spürbar, dass vieles neu war – aber auch, dass Interesse und Zutrauen mit jedem Moment wuchsen.

„Ich esse nichts Grünes.“ – Dieser Satz fiel nicht nur einmal. Viele der Kinder begegneten dem, was in den Hochbeeten wuchs, zunächst mit Skepsis. Kräuter, Salate, Blätter – das war für sie nichts, was auf ihren Tellern lag. Oder zumindest nichts, das sie dort bewusst wahrnahmen.

Also begannen wir, Brücken zu bauen. Wir fragten: „Isst du gerne Pizza?“ Die Antwort war meist ein begeistertes „Ja“. Dann erklärten wir, dass in der Tomatensauce oft Oregano steckt – genau die Pflanze, die wir gerade vor uns hatten. Und dass der Teig aus Mehl gemacht wird, das aus Weizen gewonnen wird. Und dass Weizen, ganz einfach, in der Erde wächst.

So entstand langsam ein neues Verständnis: Fast alles, was wir essen, hat seinen Ursprung in der Erde. In dem, was wächst, gepflegt, geerntet wird.

Neben Kräutern und Teepflanzen setzten wir auch erste Beerensträucher in die vorbereiteten Flächen. Doch auch hier zeigte sich ein deutliches Bild: Während Pfirsiche, Mangos oder Avocados den Kindern bekannt waren, blieben Johannisbeere, Himbeere oder Stachelbeere meist namenlos. Nur Erdbeeren wurden sofort erkannt – alles andere war neu.

Diese Momente machten deutlich, wie weit der Alltag vieler Kinder von dem entfernt war, was vor ihrer Haustür wächst. Und zugleich, welches Potenzial in solchen Erfahrungen liegt.



## Kleine Samen, große Erwartungen

Nachdem die vorgezogenen Kräuter ihren Platz in den Hochbeeten gefunden hatten, ging es weiter mit der Aussaat: Radieschen, Spinat, Rote Bete. Die Kinder hielten die winzigen Körner in der Hand, verglichen Formen und Farben, lasen neugierig auf den Samentüten nach, was daraus entstehen würde. Manche staunten, wenn sie ein bekanntes Gemüse erkannten, andere waren überrascht, wie klein alles beginnt.



Das Säen selbst forderte Geduld und Fingerspitzengefühl – feinmotorische Aufgaben, bei denen die Kinder konzentriert und vorsichtig vorgehen. Und immer wieder die Frage: „Wann können wir das essen?“ Die Antwort war selten einfach – aber anschaulich. Denn nun ging es um Pflege: Gießen, ab und zu jäten, vielleicht pikieren. Und um Geduld. Während Radieschen nach wenigen Wochen geerntet werden können, braucht ein Kürbis bis in den Herbst.



Diese Unterschiede machten deutlich: Gemüse ist nicht jederzeit einfach verfügbar. Es wächst in einem eigenen Rhythmus und nicht nach Supermarktlogik. Die Kinder begannen zu verstehen, was es bedeutet, sich saisonal zu ernähren: Dass nicht alles immer und überall reif ist. Dass das Gemüse draußen wachsen darf, statt mit künstlichem Licht oder langen Transportwegen behandelt



zu werden. Und dass es oft gesünder und umweltfreundlicher ist, auf das zu setzen, was zur Jahreszeit passt.

Was dabei auffiel: Die Kinder waren überrascht, dass sie alles selbst machen durften. Dass ihnen zugetraut wurde, die Samen in die Erde zu stecken. „Was ist, wenn ich den Kürbissamen falsch einpflanze?“ – „Dann graben wir ihn wieder raus und machen’s nochmal.“ Eine einfache Antwort, die Vieles veränderte: Mit jedem weiteren Gartentermin wuchs das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, in den Garten, in das, was man lernen kann, wenn man es einfach ausprobiert. Die Erde war kein Hindernis mehr, sondern Teil des Spiels. Regenwürmer und Ameisen wurden beobachtet statt „gefürchtet“ und manchmal sogar bewundert. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit förderte ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen, indem sie direkt sahen und erlebten, wie ihr eigenes Handeln – wie das Pflanzen, Gießen und Pflegen – zum Wachstum der Pflanzen beiträgt.

## **Ein Garten – viele Fragen**

Im Frühling war das Wetter unbeständig – nass, kühl, deutlich hinter den Erwartungen. Nicht alle Pflanzkisten konnten wie geplant aufgestellt werden, denn der Boden war durchweicht, die Temperaturen ungewöhnlich niedrig.

Manche Pflanzen hielten dem nicht stand: Die Setzlinge, die in den Tagen zuvor noch kräftig gewirkt hatten, begannen zu faulen. Ein Rückschlag – aber auch ein Lernmoment.

Denn genau darum ging es ebenfalls: zu verstehen, dass Gärtnern nicht nur aus Erfolg besteht. Dass Wetter, Temperatur und Feuchtigkeit entscheidend sind – und dass sich diese Bedingungen verändern.

Wir sprachen darüber, warum es früher im Frühjahr oft wärmer war, warum der Regen in diesem Jahr besonders lange blieb. Und warum das, was draußen wächst, zunehmend von klimatischen Veränderungen betroffen ist. Es waren keine trockenen Vorträge – sondern echte Erfahrungen, die greifbar machten, was der Klimawandel bedeutet. Für das Beet. Für die Pflanzen. Für uns alle.

In den großen Hochbeeten säten wir Dicke Bohnen, Rote Beete, verschiedene Salate sowie Kräuter wie Petersilie und Dill aus. Zwischen den Beeten verteilten wir Holzhäcksel, um den Boden zu schützen und Unkrautwuchs zu reduzieren.

Der Wind wehte jedoch immer wieder Müll vom nahegelegenen Parkplatz in den Garten. So wurde den Kindern bewusst, wie präsent das Müllproblem auch in ihrem Umfeld ist. Gemeinsam sammelten sie den Abfall ein und entsorgten ihn in der Restmülltonne.



Schon bald fiel auf, dass die gekaufte Erde ebenfalls Müll enthielt. Ein weiterer Hinweis darauf, dass Verschmutzung nicht nur oberflächlich, sondern auch unter der Erde vorhanden ist. Dieses Problem besprachen wir offen mit den Kindern. Woher kommt der Müll? Es wurde deutlich, dass der Müll längst Teil unserer Naturkreisläufe ist. Mit Entsetzen stellten die Kinder zudem fest, dass jemand Dachreparaturen durchgeführt hatte und Bauschaum einfach auf dem Boden liegen geblieben war. So entstanden wichtige Gespräche über Zusammenhänge und darüber, wie solche Umweltverschmutzung auch unsere Gesundheit beeinträchtigen kann.

Im hinteren Teil des Gartens legten wir einen Komposthaufen an. Dort erfuhren die Kinder, wie organische Abfälle verrotten und so wieder zu Erde werden –



der natürliche Kreislauf ohne Müll. Der Kompost war voller Leben: Tausendfüßler, Regenwürmer und Asseln fanden sich hier, und die Kinder beobachteten mit großer Faszination, wie sich die kleinen Tiere bewegten und sogar putzten. Solche Begegnungen machten die Prozesse der Natur für sie unmittelbar erfahrbar.

Wir säten Radieschen, Gerste, Blumen, Kohl, Möhren, Dill, Salate, Kürbisse, dicke Bohnen und Erbsen aus und setzten Lauchzwiebeln.



Die Kinder bewunderten die kleinen Samen und warteten geduldig auf das Keimen. Manche Pflanzen sahen sich am Anfang sehr ähnlich, etwa Möhren und Radieschen. Wir halfen den Kindern, daran zu riechen und vorsichtig zu probieren.

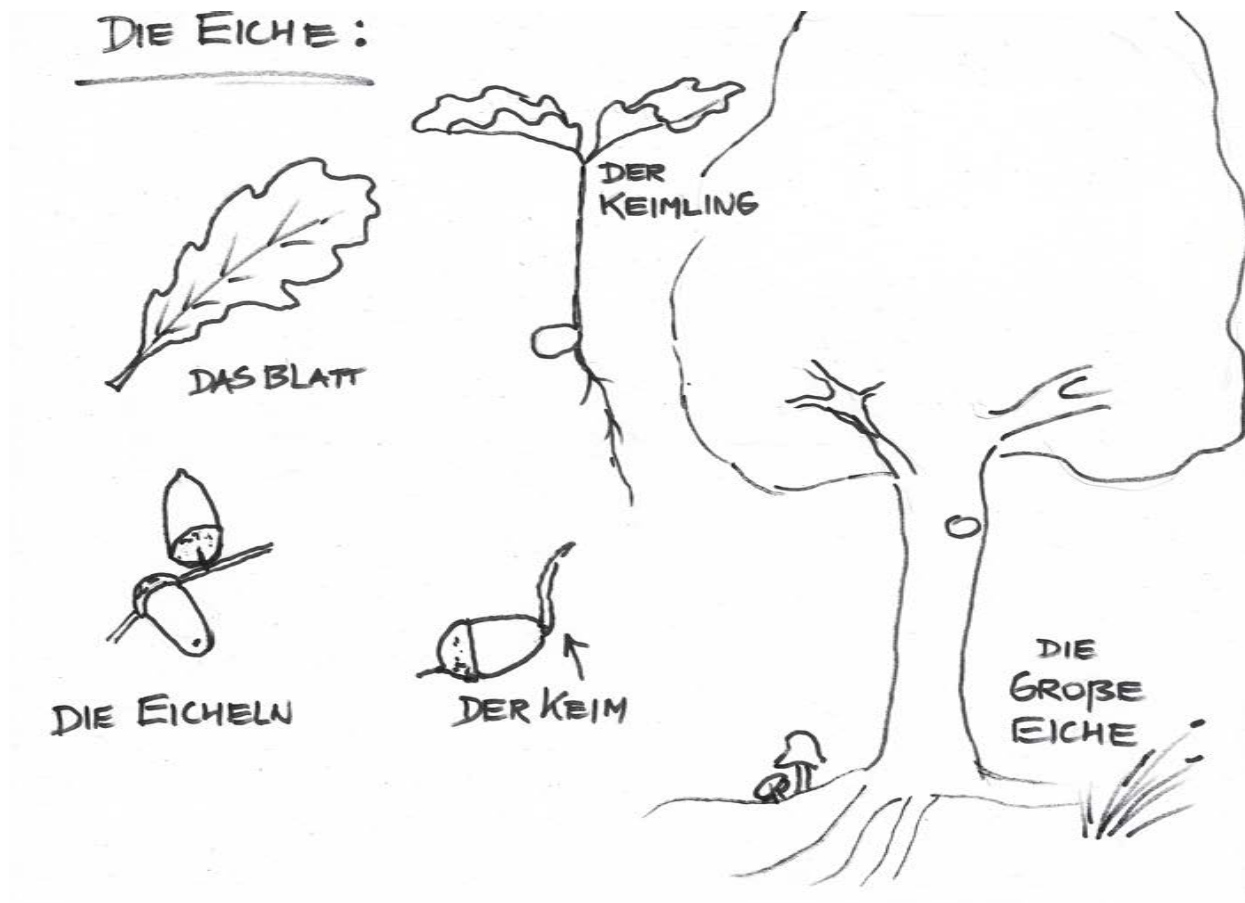
Mit der Zeit keimten die Pflanzen, die Kinder probierten und naschten. Die Freude wuchs, es wurde viel gelacht und auch mal laut geschimpft, wenn zum Beispiel ein Regenwurm „gestohlen“ wurde.

Alle wollten mitmachen, besonders beliebt war das Schneiden mit der Gärtnerschere. Das war nötig, weil sich Bäume, Büsche und Efeu stark ausbreiteten.

Auf dem Gelände wuchsen große Bäume, und wir konnten die gerade einmal 10 Zentimeter große Eichenpflanze mit der großen Eiche vergleichen. So lernten die Kinder, wie sich Bäume in der Natur vermehren. Es wurde bewusst,



dass Bäume viele „Kinder“ haben, die manchmal aufgegessen werden oder nicht keimen, weil die Samen ungünstig liegen oder von Menschen entfernt werden.



Wir entdeckten auch, dass die Bäume Schatten spenden. Darunter war es bei Hitze viel kühler und angenehmer, zugleich aber auch ein Ort, an dem Gemüse nicht wachsen kann, da es Sonne braucht.

# Stadtteilstfest in Gröpelingen

Wir beteiligen uns im Stadtteilstfest am 22. Mai - wo die Kinder Stöcke vom Baumschnitt mit Farbe bemalen konnten.



Es beteiligten sich viele Kinder und so entstanden bunte und sehr unterschiedliche Kunstwerke.

Die von uns mitgebrachte Schubkarre mit frisch bepflanzten Kräutern, wurde von den Kindern im Stadtteil weniger beachtet - das Basteln stand im Vordergrund.



Zurück auf dem Kindergartengelände saßen wir zwischen unseren Pflanzen und die Kinder hatten große Freude beim Bemalen der Stöcker. Die Gartenpflanzen selbst standen an diesem Tag nicht im Fokus und doch wurde die angenehme Atmosphäre im Garten an diesem heißen Tag sehr genossen.



## Die erste kleine Geschenke

Kurz darauf wurden im Rahmen einer gemeinsamen Aktion mit der Stadtteilinitiative weitere Hochbeete aufgestellt, wodurch uns unerwartet zusätzliche Flächen zur Bepflanzung zur Verfügung standen.



Mittlerweile waren alle ausgesäten Gemüse- und Kräuterpflanzen gekeimt. Der erste Spinat war erntereif, und es gab vieles zu entdecken und zu probieren.

Für die folgende Woche hatten wir gemeinsam geplant, Kräuterbutter und Kräuterquark zuzubereiten – natürlich mit frischen Zutaten aus dem eigenen Beet und serviert auf Baguettebrot.

Nach der langen Zeit des Wartens war die Vorfreude bei den Kindern groß. Alle freuten sich darauf, endlich selbst etwas Leckeres aus der eigenen Ernte zuzubereiten. Zunächst wurde geerntet – ein großer Spaß für alle Beteiligten. Mit viel Eifer schnitten die Kinder die Kräuter und Gemüse klein, auch wenn dabei



das ein oder andere Stück auf dem Boden landete. Doch das Selbstgemachte stand im Mittelpunkt und wurde mit Stolz betrachtet. Anschließend ging es in die Küche, wo gemeinsam gekocht und probiert wurde. Es wurde viel gelacht, neugierig gekostet und mit großer Freude gegessen. Die Kinder erlebten dabei partizipatives Lernen und stärkten ihre alltagspraktischen Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln.



Weitere Kräuter wurden nach und nach geerntet, getrocknet, kleingeschnitten und zum Mitnehmen in beschriftete Butterbrottüten verpackt. Da nun eine große Vielfalt zum Probieren zur Verfügung stand, nahmen die Kinder regelmäßig kleine Portionen mit nach Hause. Auch die Eltern wurden einbezogen und darüber informiert, wie die Kräuter oder das geerntete Gemüse zubereitet werden konnten.



Anfangs waren Möhren und Dill für die Kinder kaum zu unterscheiden – lediglich die Farbe war ein Hinweis. Mit der Zeit erkannten sie jedoch die Unterschiede deutlich, was ihre differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit förderte.

Dill erfreute sich großer Beliebtheit bei allen Kindern, wurde neugierig probiert und begeistert angenommen. Auf die Möhren freuten sich jedoch alle besonders – auch wenn sie sich noch etwas gedulden mussten, bis diese vollständig gewachsen waren.



Die Radieschen hingegen waren bereits erntereif. Besonders spannend war die Entdeckung, dass auch deren Blätter – die oft als Abfall gelten – im Salat verwendet werden können. Die Kinder probierten sie mutig, fanden sie lecker und nahmen sie stolz mit nach Hause.





Einigen Wochen später hatten die Kinder Gerste und Blumen für Insekten ausgesät. Das Getreide wuchs relativ schnell, und gemeinsam sprachen wir darüber, was sich alles aus Getreide herstellen lässt. Den meisten Kindern war zuvor nicht bewusst, dass man daraus sogar Kekse backen kann – eine Erweiterung ihres Ernährungs- und Alltagswissens, worauf wir im Laufe des Jahres nochmal Bezug nehmen konnten.

Da es sich nur um kleine Mengen handelte, wurde die Gerste per Hand mit einer Gärtnerschere geerntet, getrocknet und anschließend von Hand gereinigt.

Zwei Wochen später ernteten wir gemeinsam Kohlrabi und Möhren. Passend dazu quetschten die Kinder mithilfe einer Getreidequetsche aus der zuvor geernteten Gerste frische Gersteflocken und aßen diese mit Hafermilch. Das selbst zubereitete Essen schmeckte ausnahmslos allen.



Das Gemüse wuchs weiter, und es wurde zur Gewohnheit, dass die Kinder nach getaner Gartenarbeit etwas mit nach Hause nahmen. Immer häufiger kamen sie mit dem Satz: „Ich habe Hunger!“ in den Garten, naschten direkt vom Beet, suchten nach kleinen Tieren und beobachteten voller Neugier die Natur. Regenwürmer fanden sie besonders faszinierend, aber auch Schnecken wurden interessiert betrachtet.



## Geschmackliche Vielfalt



Mangold ist mit der Roten Bete verwandt – das sah man ihm an. Die Kinder lernten im Laufe des Projekts, die beiden Pflanzen sicher zu unterscheiden und erweiterten dabei ihr Wissen zur Pflanzenkunde.

Auch geschmacklich gab es Neues zu entdecken: Die Endivie schmeckte bitter, was zunächst ungewohnt war, aber die Kinder sensibilisierte für unterschiedliche Geschmacksrichtungen und geschmackliche Vielfalt in der Ernährung.



Zwischen den Gemüsepflanzen wuchs außerdem Petersilie, die von den Kindern schnell erkannt und gern probiert wurde. Diese sinnlich-praktischen Erfahrungen stärkten das bewusste Wahrnehmen von Naturprodukten und trugen zur Entwicklung eines wertschätzenden Umgangs mit Lebensmitteln bei.





Zwischendurch ernteten die Kinder immer wieder die Kräuter und Teepflanzen. Aus den gesammelten Kräutern stellten wir gemeinsam ein selbstgemachtes Kräutersalz her, das die Kinder anschließend in kleinen Gläsern mit nach Hause nehmen durften. Auch die Teepflanzen wurden portionsweise an die Kinder verteilt.

Aus frischen Kräutern bereiteten wir zudem im Garten ein erfrischendes Getränk sowie eine selbstgemachte Kräuterlimonade zu.





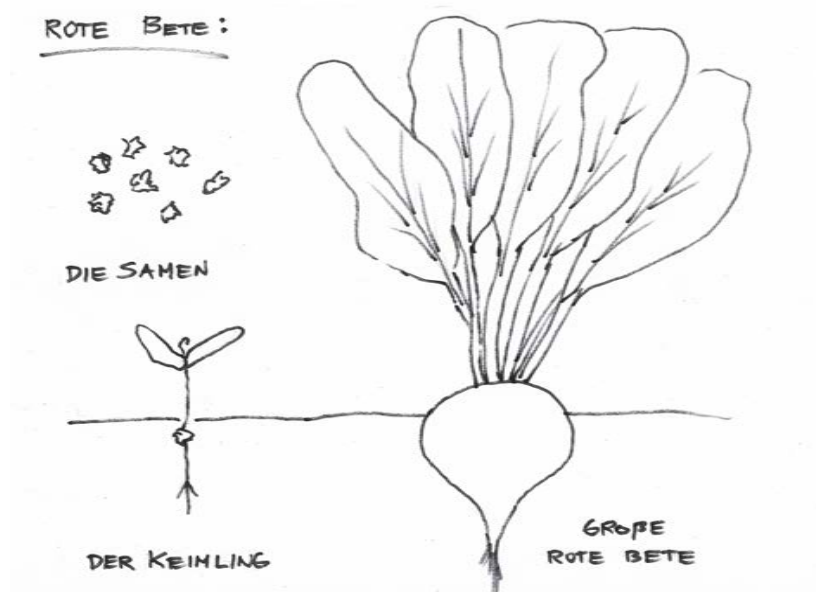


Im Garten wuchs unter anderem auch Patisson, ein eher unbekannter Kürbis, den viele selbst die Erwachsenen zunächst nicht kannten. Im Spätsommer bieten wir ihn gemeinsam in der Küche an und kosteten ihn – ein Erlebnis, das die Entdeckungslust und das offene Geschmackserleben der Kinder förderte.

Kohlrabi und Möhren wurden direkt gemeinsam geerntet und vor Ort frisch verzehrt.

So wurde im Garten nicht nur gearbeitet, sondern auch geforscht, genascht, zubereitet und immer wieder etwas mit nach Hause genommen.

Auch die Rote Bete, die die Kinder im Frühling ausgesät hatten, konnte zum Teil geerntet und mitgenommen werden. Ursprünglich wollten wir daraus gemeinsam eine Suppe zubereiten. Leider wurde die übrige Rote Bete außerhalb unserer Anwesenheit geerntet und mitgenommen. Einige Kinder berichteten später, dass ihre Eltern das Gemüse nicht kannten und es deshalb wegwarfen.



Solche Herausforderungen gehören zu offenen Projekten dazu. Entscheidend ist, dass die Kinder aktiv beteiligt waren, Verantwortung übernahmen und durch diese Erfahrungen nachhaltiges Lernen stattfand.

## Kreative Wissenssicherung

Im Spätherbst arbeiteten wir weiterhin im Garten und konnten dabei auch noch einiges naschen. Wintersalate, verschiedene Kräuter, Grünkohl und Winterlauch versorgten uns bis ins Frühjahr hinein mit frischen, selbst angebauten Lebensmitteln.

Da es in den Monaten Dezember und Januar draußen zunehmend kalt und ungemütlich wurde, verlagerten wir einige Aktivitäten nach drinnen. Gemeinsam mit den Kindern gestalteten wir Malvorlagen zu Themen, die wir zuvor im Garten behandelt hatten – etwa den Entwicklungszyklus der Roten Bete: vom Samen über den Keimling bis zur ausgewachsenen Pflanze. Auch die Eichel und ihr Weg zur großen Eiche wurden anschaulich bearbeitet.



Diese kreative Auseinandersetzung diente der Vertiefung von Sachwissen, unterstützte das Verständnis biologischer Zusammenhänge und bot zugleich eine altersgerechte Form der Wissenssicherung.



Als wir im Frühling schließlich erneut Rote Bete aussäten, erinnerten sich die Kinder an die Wintermonate: „Die haben wir doch ausgemalt!“ – ein schönes Beispiel für vernetztes Lernen und bildgestützte Erinnerung.





Wir bastelten Grußkarten mit Blätterabdrücken und gestalteten Tannenschmuck. Natürlich durfte das Keksebacken nicht fehlen. Aus einem einfachen Teig backten die Kinder mit großer Freude und erlebten dabei praxisnah, wie aus Zutaten ein fertiges Produkt entsteht. Dabei erinnerten wir uns gemeinsam

daran, dass das Mehl aus Getreide gewonnen wird – ein Getreide, das in kleiner Menge sogar in unserem Garten gewachsen war.



Bis Zur Wintersonnenwende setzten wir Blumenzwiebeln in die Erde – eine wichtige Erfahrung im jahreszeitlichen Gartenzyklus. Dabei überraschte es die Kinder zu lernen, dass manche Pflanzen, wie beispielsweise Narzissen, giftig sind und

daher nicht zum Verzehr geeignet sind.



Trotz der kalten Jahreszeit konnten wir im Dezember noch einiges im Garten ernten, was den Kindern zeigte, dass Natur auch im Winter aktiv ist und Nahrung bietet.



An besonders ungemütlichen Tagen verlagerten wir die Aktivitäten nach drinnen. Aus Einmachgläsern, die wir mit Servietten und Eiweiß beklebten, entstanden schöne Kerzenhalter. Das Eiweiß ist unbedenklich, gerade für jüngere Kinder, und sorgt beim Trocknen für eine stabile Verbindung.

Im Januar säten wir als erstes Kresse aus – in unterschiedlichen Varianten: Kresse zum Mitnehmen, Kresse direkt in der Erde zum Beobachten sowie Kresse im Glas, um den Wasserkreislauf anschaulich zu erklären.







Immer wieder setzten die Kinder Lauchzwiebeln, teils drinnen, teils draußen. Im Vorzuchtgewächshaus wuchsen die Pflanzen besonders schnell und entwickelten erstaunlich viele Wurzeln. Dieses Wachstum konnten die Kinder genau beobachten.



Die Lauchzwiebeln konnten die Kinder etwa zwei Wochen später mit Quark zubereiten – verfeinert mit selbst hergestelltem Kräutersalz aus unserem Garten. Davon gab es so viel, dass die Kinder es mit nach Hause nehmen konnten.



Während es draußen kalt war, säten die Kinder im Vorzuchtgewächshaus weitere Pflanzen aus. Die vorgezogenen Jungpflanzen wurden gemeinsam mit den Kindern pikiert.



Radieschen wurden bereits im Februar draußen ausgepflanzt, und alle freuten sich auf die Erdbeeren. Deshalb pflanzten wir im März vermehrt davon aus.







Da sich am Gartengelände ein Parkplatz befindet, bauten wir niedrige Pflanzrahmen und bepflanzten diese mit Beerensträuchern und einigen Kletterpflanzen, um den Bereich optisch zu begrünen. Das Bauen der Rahmen fanden die Kinder besonders spannend. Im hinteren Gartenteil pflanzten wir Kiwis, die dort hochranken können.

Besonders gerne mochten die Kinder es, Pflanzen und Sträucher etwas zurückzuschneiden.







Immer wieder pflanzten wir Gemüse und Kräuter zum Mitnehmen. Viele Eltern kamen vorbei, stellten Fragen zu den Pflanzen und zeigten großes Interesse.

Die Bastelideen fanden auch bei den Erzieher\*innen der angebundenen Kindertagesstätte großen Anklang, sodass sie diese in den pädagogischen Alltag integriert und weiterentwickelt haben.

So wurde den Kindergruppen ein Vorzuchtgewächshaus präsentiert und vorgeführt. Erste Ideen und Tipps zum eigenständigen Gemüseanbau fanden statt.

Im Frühjahr erstellten wir Ausmalvorlagen zu Bestäubern. Beim gemeinsamen Ausmalen zeigten die Kinder ein hohes Maß an Neugierde und stellten gezielte Fragen, etwa zur unterschiedlichen Beschaffenheit des Stachels bei Bienen und Schmetterlingen. Dabei vermittelten wir die ökologische Bedeutung von Bestäubern für den Gemüseanbau und betonten, dass diese für uns ungefährlich sind.



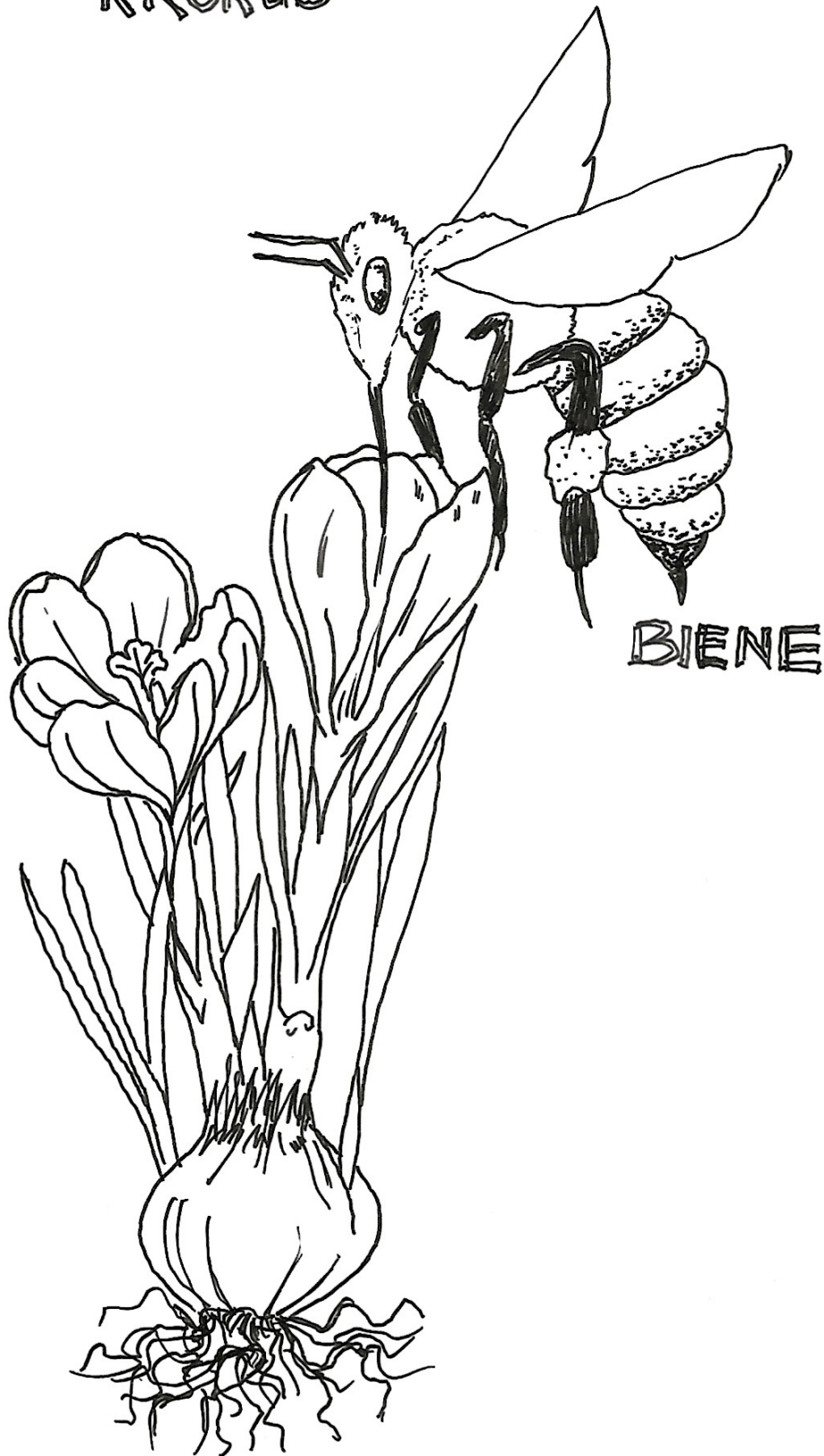


PRIMEL

SCHMETTERLING

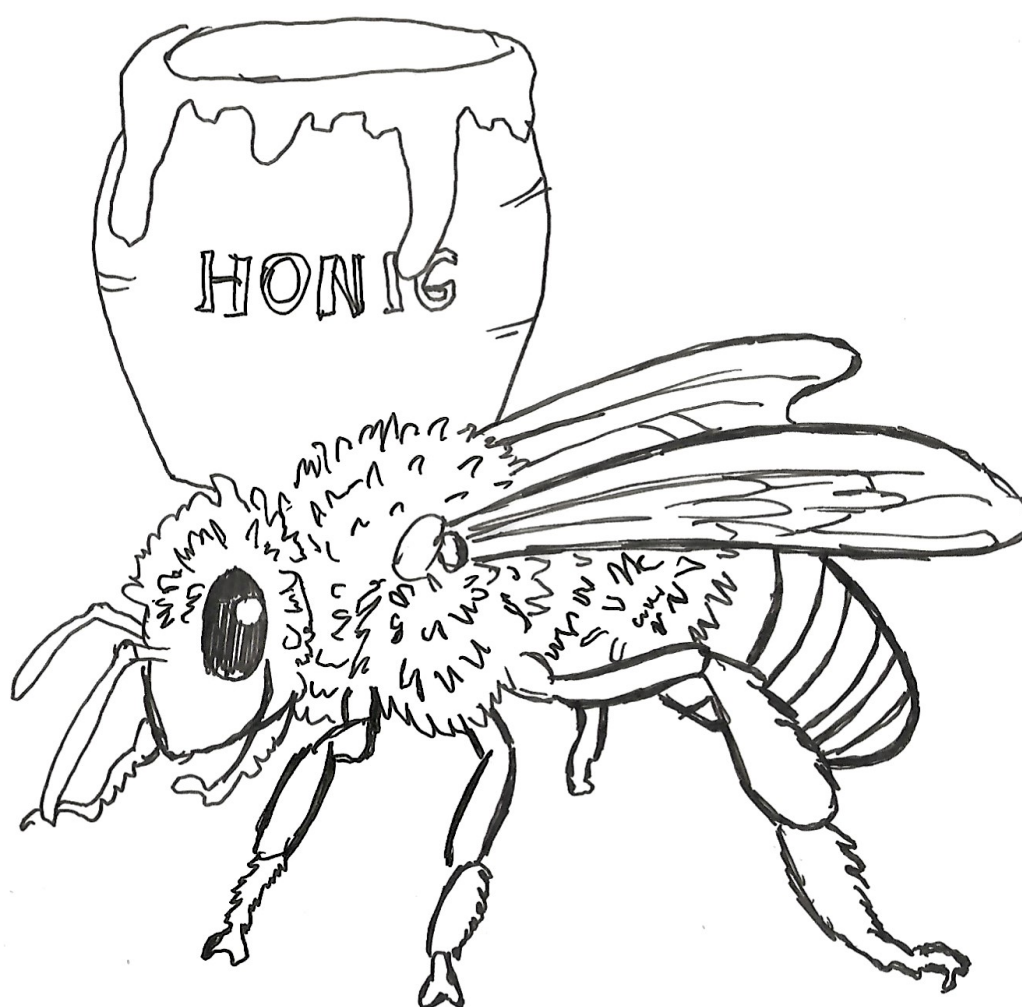


KROKUS



BIENE





BIENE



Im Rahmen unseres ökologischen Kreislaufs tauchten auch Tiere aus wärmeren Regionen auf, wie die invasive Spanische Nacktschnecke, die sich hier rasant ausbreitet. Die heimische getigerte Weinbergschnecke sollte als natürliche Gegenspielerin die Eier der Nacktschnecke fressen. Die weißen Kügelchen, die die Kinder im Boden entdeckten, waren die Nacktschnecken-eier. Wir legten die Weinbergschnecke zu den Eiern, doch leider rührte sie diese nicht an.

Die negativen Folgen der invasiven Spanischen Nacktschnecke sind bekannt: Sie frisst in vielen Gärten das

Gemüse kahl. Um dem entgegenzuwirken, versuchten wir, Lebensräume für die Schnecken zu schaffen, die ihrer natürlichen Rolle als Zersetzer abgestorbener Pflanzenteile gerecht werden können – Pflanzenteile, die wir Menschen oft entfernen.

So konnten den Kindern wichtige ökologische Zusammenhänge erklärt und ihr Naturverständnis und systemisches Denken gefördert werden. Jedes Tier und jede Pflanze hat eine Funktion im Kreislauf der Natur. Auch invasive Arten können in einem ausgewogenen Gartenökosystem einen Platz finden.





## Fazit

Es ist beeindruckend zu beobachten, wie viel die Kinder im Verlauf des Projekts gelernt haben – nicht nur im praktischen Umgang mit dem Garten, sondern auch hinsichtlich der komplexen Kreisläufe in der Natur. Die anfänglichen Berührungsängste haben sich deutlich reduziert. Die Kinder verstehen nun, dass vieles langsam wächst und Geduld erfordert, wissen aber auch, dass in einem Garten das ganze Jahr über gesunde Lebensmittel geerntet werden können.

Sie haben erfahren, wie wohltuend es ist, an der frischen Luft zu sein, und wie Gartenarbeit zur Stressregulation und Emotionssteuerung beiträgt, indem sie Raum für Entschleunigung und gedankliche Ordnung bietet. Gleichzeitig haben sie soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Verantwortungsbewusstsein entwickelt, etwa indem sie aufeinander achten, wenn zwei Kinder mit Scheren arbeiten, und das Gartenwerkzeug pfleglich behandeln. Auch der respektvolle Umgang mit Lebewesen wurde gefördert: Die Kinder wissen, dass die kleinen Tierchen im Garten wichtige Rollen im ökologischen Kreislauf übernehmen und deshalb geschützt werden müssen.

Darüber hinaus haben auch die Eltern sowie Erzieher\*innen wertvolle Impulse erhalten und Ideen von den Kindern und aus dem Projekt mitgenommen, wie sich Gartenarbeit und kreative Aktivitäten als ressourcenorientierte, stressreduzierende Methoden in den pädagogischen Alltag integrieren lassen. Die gemeinsame Arbeit im Garten wirkt beruhigend, fördert Achtsamkeit und sorgt mit dem zusätzlichen Erlebnis der Selbstwirksamkeit für viel Freude und Zufriedenheit bei den Kindern. Wenn man dann noch hier und da etwas naschen kann, macht es noch einmal mehr Freude!