

Ab in den Garten.... denn Grüne Hände machen Spaß!

Wenn im Frühling die Beete gesäubert und bestellt werden, ist die Zeit gekommen auch Kinder mit ganz besonderen Aktionen an die Gartenarbeit heran zu führen und ihre Aufmerksamkeit für die Natur zu wecken.

Kinder graben gerne in der Erde, haben Freude an dem Gedeihen ihrer Anpflanzungen und dem Sprießen der Saat.

In einem Beet werden Hand- oder Fußabdrücke eingesät.

Material:

- Schaufelchen und kleine Rechen
- Samen von schnell wachsenden Gräsern, Kräutern oder Blumen (z. B. Kresse, Weizen, Schnittsalat, ...)
- Plastikschildchen, Schaschlikspieße, wasserfeste Filzstifte

Und so wird's gemacht:

Jedes Kind bekommt einen Platz auf einem frisch bereiteten Beet. Die Kinder helfen sich gegenseitig, mit einem Stöckchen die Umrisse ihrer Hände mit gespreizten Fingern oder ihre Füße auf die feinkrümelige Erde zu übertragen.

Leichter gelingt das Zeichnen auf dem Gartenboden wenn vor der Gartenarbeit eine Schablone aus Papier vorbereitet und diese dann zum Nachzeichnen auf die Erde gelegt wird. Auf die gekennzeichneten "Erdhände/-füße" werden Samen von schnell wachsenden Kräutern oder Gräsern gestreut und mit einer dünnen Schicht Humus bedeckt. Vorsichtig, damit die Samen nicht wegschwimmen, werden die Stellen gewässert. Wenn die Samen gekeimt haben und sich mit kleinen Wurzeln im Erdreich halten, dann wird das Wässern leichter. Namensschildchen aus Plastik können mit wasserfestem Filzschreiber beschriftet und mit Schaschlikspießen in die Erde gesteckt werden.

**Die Kinder hegen und pflegen ihre Kultur.
Sie beobachten, wie die Samen sprießen und
die Pflänzchen sich entwickeln.**

(Quelle: www.entdeckungskiste.de)



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

"Es grünt und blüht ..."



Garten, Balkon- und Blumenkästen haben viel zu bieten



Tagetes (Studentenblume)

Die Pflanze hat ihren Ursprung im tropischen Amerika und wurde schon im 16. Jahrhundert bei uns eingeführt und kultiviert.

Die Aussaat erfolgt im April/Mai ins Saatbeet oder ab Mitte Mai direkt ins Freiland. Werden die Jungpflanzen vereinzelt (pikiert), so sollten sie ca. 20 cm Pflanzabstand haben. Tagetes stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden. Im Herbst kann man selbst Samen gewinnen, indem man die trockenen Blüten einsammelt, die trockenen Blütenblätter entfernt und den Samen dann trocken bis zum nächsten Jahr lagert.

Mit ihrem Geruch vertreibt Tagetes Bodenschädlinge, daher kann man sie gut bei der Aussaat von Möhren einsetzen. Neben die Möhren pflanzt man eine Reihe Zwiebeln und auf der anderen Seite eine Reihe Tagetes. Die Möhren werden so nicht von der Möhrenfliege befallen und die Wurzeln nicht von Bodenschädlingen angefressen.

Auch die Petersilienwurzel wird gerne von Bodenschädlingen angefressen. Wenn man im Jahr vorher ein Beet mit Tagetes bepflanzt, kann man im nächsten Jahr die Petersilie unbesorgt in dieses Beet aussäen.

Die abgeernteten Pflanzen können im Herbst mit in den Boden eingearbeitet werden. Dieses dient zur Düngung und Vertreibung der Bodennematoden.

Pflücksalat

Salate sind schon so lange in Kultur, dass man ihre Ahnen nicht mehr ausfindig machen kann. Römische Soldaten brachten sie zu uns, als sie Germanien belagerten. Inzwischen gibt es viele verschiedene Sorten, wie offen wachsende oder kopfbildende, mit verschiedenfarbigen und -formigen Blättern, schnell wachsende, kälte- und hitzeverträgliche sowie schoss-feste Sorten.

Aussaat je nach Sorte von Frühjahr bis Herbst. Jungpflanzen können ab Mitte Mai im Abstand von 30 x 30 cm ins Freiland gepflanzt werden. Sie sollten nicht zu tief gepflanzt werden, damit der Wurzelhals frei bleibt, sonst fault die Pflanze. Salat braucht nicht viel Dünger, da er Nitrat anreichert. Daher vorm auspflanzen nur vorsichtig mit Kompost düngen. Regelmäßig den Boden auflockern jäten und gießen. **Salat erntet man am frühen Morgen**, dann ist er am knackigsten. Er sollte möglichst frisch verbraucht werden, da sonst viele Inhaltsstoffe verloren gehen. **Salat enthält** Vitamin C, Vitamin B, Carotin, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Biophenole und Lactucin. **Pflücksalat erntet man** wie der Name schon sagt, indem man von außen nach innen die Blätter abpflückt. Das Herz des Salates sollte immer stehen bleiben, da die Pflanze sonst abstirbt.

(Quellen: Gräfe u. Unzer, das große Buch der Heilpflanzen, Gärtner Pöschkes großes Gartenbuch, BLV Eva u. Valentin Fischer, Gesundes aus dem eigenen Garten)

Radieschen

Aussaat von März bis September ins Freiland. Bis Mitte Mai sollten Sie die Saat mit einem Vlies bedecken (die Eisheiligen können noch Fröste bringen). Nicht tiefer als 1 cm aussäen, sonst strecken sich die Knollen. **Reihenabstand:** ca. 15 cm. Die Saat nicht zu eng säen. Dicht gesäte Radieschen schießen. Man kann sie auch vereinzeln. Je nach Jahreszeit benötigen Radies von der Aussaat bis zur Ernte 4 bis 7 Wochen. Je wärmer die Witterung, umso mehr Wasser benötigen die Radies. Werden sie zu groß sind sie schnell holzig und zu scharf. **Radies enthalten** Vitamin C, Vitamin B, Mineralstoffe (Kalium), Senföle und Biophenole. Im Kühlschrank sind Radies nur kurz haltbar.

Ringelblume

Die Ringelblume kommt aus dem Mittelmeerraum. Schon Paracelsus kannte ihre Wirkung als Heilkraut und verwendete sie. **Ringelblumenblättern sagt man leichte Krampf lösende Wirkung nach.** Die Beeinflussung der Galleausscheidung steht außer Zweifel. **In der Hauptsache verwendet man die Ringelblume als Salbe zur Wundbehandlung, Pflege rauher, rissiger und spröder Haut.** Schlecht heilende Wunden, Unterschenkelgeschwüre, Nagelbettentzündungen, Verstauchungen und Verrenkungen werden durch Umschläge mit Tee sehr günstig beeinflusst.

Ringelblumentee

1-2 Tl. getrocknete Ringelblumenblüten mit ¼ l kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Der Tee ist gut gegen Gallenbeschwerden. Er wird mäßig warm getrunken: 2-3 x täglich eine Tasse. Der Tee ist auch für Umschläge, Verbände und Kompressen geeignet.

Ringelblumensalbe

500 g Melkfett in einem hohen Topf erhitzen. 2 gehäufte Doppelhände kleingeschnittene Ringelblumenblüten, evt. auch Blätter, wenn nicht genug Blüten vorhanden in das heiße Fett geben. Das Fett aufschäumen lassen und es dann vom Herd nehmen. Die Mischung einen Tag stehen lassen, am nächsten Tag leicht erwärmen, durch ein Leinentuch filtern und abfüllen.

Ringelblumenöl

Zwei Hände Blütenblätter für ein bis zwei Stunden leicht trocknen lassen und mit Olivenöl übergießen, so dass die Blätter vollständig bedeckt sind. Ca. 2 Wochen durchziehen lassen, dann abseihen. **Ringelblumenöl ist als Würze** für Soßen, Reisgerichte oder Salatmarinaden geeignet. Durch das Öl färben sich die Gerichte wie bei Safran oder Kurkuma gelb. Das abgesiebte Öl eignet sich auch **wunderbar zur Hautpflege.**