



Kräutergarten im Kindergarten



Foto: Kneipp-Kita Märchenburg Büdingen

Um Ihren Entschluss, einen Kräutergarten in der Kita anlegen zu wollen, zu bestärken, möchten wir Ihnen Worte Sebastian Kneipps aus seinem zweiten berühmten Werk „So sollt ihr leben“, erschienen 1889 – also vor über 120 Jahren – nicht vorenthalten. Hier ein Absatz aus seinem Vorwort:

Ich selbst wurde schon in meiner Kindheit darauf aufmerksam, wie dieses und jenes Kräutlein von den älteren Leuten ausgesucht und bei mancherlei Leibesgebrechen angewendet wurde. Sie betrachteten die erschaffene Welt mit viel sinnigeren Augen, als dieses heutzutage geschieht, und dankbar erhoben sie nach Erlangung der Gesundheit ihren Blick zum Himmel, von dem alle Heilung und Rettung kommt. Diese Kräutlein, welche bei den Alten in so hohem Ansehen standen, sind heute theils verachtet, theils vergessen; nur noch einzelne werden von den einfachsten Leuten als sogenannte Hausmittel gesucht und gebraucht. Es ist mit diesen Kräutern gegangen wie mit der alten Mode. Das Gute, Brauchbare, überaus Einfache und doch so Schöne ist verschwunden, und das Geschmacklose, das durchaus Unschöne, das Schädliche, das den Körper zu Grunde Richtende ist an seine Stelle getreten. (...)

Wenn mein wohlgemeinter Rath bei der mir stets theuren Jugend Aufnahme findet, und wenn Eltern und Vorgesetzte dazu beitragen, dass er vollzogen wird, dann bin ich überzeugt, dass es mit der Jugend künftig viel besser gehen wird.

Viele denken bei einem Kräutergarten als Erstes an die praktische Kräuterspirale. Ist diese aber auch im Kindergarten so praktisch? Wenn wir uns solch eine Spirale mal aus Sicht der Kinder anschauen, ist sie hoch und in der Mitte für uns kaum erreichbar, es sei denn, wir machen sie so groß, dass sie für die Kinder begehbar ist. Leider hat nicht jeder Kindergarten so viel Platz, denn den Kindern sollte immer genügend Platz zum Spielen und Toben bleiben. Eine Kräuterspirale kann nur schlecht von kleinen Kindern angelegt werden, da viel Erde geschaufelt werden muss. Sollten aber Kinder nicht ihren eigenen Kräutergarten haben, den sie selber anlegen und gestalten dürfen? Dann können sie sich viel besser mit ihm identifizieren und sind stolz auf jedes Kräutlein, das dort wächst und von ihnen genutzt wird. So sollten jede Woche andere Kinder Gartendienst haben, in der sie die Verantwortung haben und die Erwachsenen ihnen nur helfen, wenn die Kinder Fragen haben. Wenn doch mal ein Pflänzchen eingeht, kann man gemeinsam ergründen, woran es liegt, um es beim nächsten Mal richtig zu machen. Wie kann nun aber ein Garten aussehen, den die Kinder selber anlegen können?

Auf jeden Fall sollte er niedrig und die Beete nicht zu groß sein. Wobei man ruhig ein paar Pflanzen so setzen kann, dass sie für die Kinder nicht erreichbar sind, damit diese in der Küche Verwendung finden. Eine schöne Idee ist das alte Wagenrad. Vorne breit und für die Kinder gut zu erreichen und die Mitte für die Erwachsenen zum Ernten für die gesunde Kinderküche. Eine weitere Idee wäre eine alte Holzleiter oder Pflanzsteine.



So können auch die ganz Kleinen die leckeren Kräuter schmecken und riechen

Foto: Kneipp-Kita Chemnitz

Pflanzen für den Kräutergarten

All diese Pflanzhilfen sind für südländische Kräuter geeignet. Kräuter, die früher ihre Heimat in Italien und anderen südlichen Ländern hatten und durch die Römer bei uns eine neue Heimat fanden. So brachten die Römer den Salbei zu uns, eine Pflanze, die bei ihnen den Ruf der Unsterblichkeit hatte. Die meisten Pflanzen sind winterhart und können so das ganze Jahr draußen bleiben. Selbst den Rosmarin gibt es inzwischen als winterharte Züchtung. Weitere typische und bekannte Pflanzen aus der Region sind Thymian, Lavendel, Ysop, Dost (wilder Majoran), Oregano und Basilikum. Diese Pflanzen brauchen einen geeigneten Standplatz, der sehr sonnig sein darf, und windgeschützt. So kann die Pflanze ihr ganzes Aroma entfalten.



Kinder können schon gut selbst Verantwortung tragen und sich um die Kräuterspirale kümmern

Foto: Kneipp-Kita Zwergenland Berlin

Was sollten wir in unserem Garten beachten

Der Boden sollte locker, sandig und etwas kalkhaltig sein. Dazu kann man dafür geeignete Substrate kaufen oder einen Mutterboden mit Sand mischen. Zu Beginn der Blütezeit entwickeln die Pflanzen ihr Aroma, dann ist auch die Zeit der Ernte, um für den Winter Kräuter zu lagern. Geerntet, wie Sie bereits schon wissen, wird in der Zeit von 10–12 Uhr an einem trockenen Tag. Kräuter die blühen, verlieren an Geschmack und Heilkraft und sollten deshalb zurückgeschnitten werden. Keine Angst, sie erholen sich schnell und oft können wir noch ein zweites Mal im Jahr ernten. Die Kräuter für unser Beet können wir in jeder Gärtnerei kaufen, aber schöner ist es, wenn die Kinder Ableger aus dem eigenen Garten mitbringen. Wenn im heimischen Garten die Pflanzen für das Beet zu groß werden, sollte ein Teil abgestochen werden, um im Kindergarten verwendet zu werden.

Kräuter sollten nicht mit Kunstdünger gedüngt werden, weil sie sonst zu sehr in die Höhe schießen und Aroma verlieren. Organischer Dünger ist unser guter alter Kompost, den wir mit den Kindern herstellen können, indem sie ihre Apfelreste, übrig gebliebenes Müsli, zurückgeschnittene Kräuter und anderes sammeln und verrotten lassen. Wenn viele Regenwürmer im Kompost entdeckt werden, zeugt er von guter Qualität. Er kann aber auch schon untergegraben werden, wenn er noch nicht ganz verrottet ist. Kompost gibt seine Nährwerte nur langsam ab und ist darum ein guter Langzeitdünger, der ein langsames Wachstum fördert, wodurch die Pflanze viele gesunde Inhaltsstoffe erzeugt.

Zum Herbst hin sollten wir die meisten Kräuter zurückschneiden, sodass 2–3 Fingerbreit von den grünen Blättern stehen bleiben. Ausnahme sind Lavendel und Rosmarin, die sollten erst im Frühjahr zurückgeschnitten werden, da sie sonst von unten her kahl werden und verholzen. Im Winter kann um die Kräuter eine Schicht Humus oder Stroh gelegt werden, um sie vor sehr starkem Frost zu schützen.

Heimische Kräuter nicht vergessen

Nun haben wir ein kleines schönes Kräuterbeet, aber es gibt noch viele Kräuter, die bei uns beheimatet sind. Nehmen wir den Schnittlauch und die Petersilie. Beide brauchen nicht so viel Sonne und einen feuchteren Boden. Petersilie ist eine 2-jährige Pflanze und Schnittlauch mehrjährig. Beide können auch in einem Blumenkasten auf einer Fensterbank untergebracht werden und über den Winter in die Räume geholt werden, damit wir auch dann ernten können. Sie sollten einen gut gedüngten Boden haben, und nicht zu feucht stehen. Sie vertragen Sonne, aber auch Halbschatten. Könnten also mit passendem Boden in den oben genannten Pflanzhilfen einen Platz bekommen, sollten aber mit Mulch, das ist frischer Grasschnitt, oder zerkleinertem Beinwell bedeckt werden, damit die Feuchtigkeit länger im Boden bleibt. Der Mulch wird ab und zu erneuert, da er natürlich verrottet und zugleich als Dünger dient. So können hier auch noch Schafgarbe, Melisse und Pimpinelle ihr zu Hause finden.

Kräutergarten auf kleinstem Raum

In einem alten Bollerwagen, Blumenkasten oder einer Hängeampel können wir die Kapuzinerkresse aussäen. Diese lässt ihre Ranken gerne runterhängen und sieht mit ihren gelben und orangen Blüten wunderschön aus. Sie schmeckt leicht scharf und kann kulinarisch vielseitig verwendet werden. Ihr ätherisches Öl (Benzylsenfö) hat eine antibiotische Wirkung und macht den Geschmack der Blätter und Blüten aus. Blüten sollten während der Mittagszeit zwischen 12 und 14 Uhr geerntet werden, was nicht nur für die Kapuzinerkresseblüten, sondern für alle Blüten die wir ernten möchten, gilt. Es sollte nur bei sonnigem Wetter geerntet werden, da dann die meisten Inhaltsstoffe in den Blüten sind. Aber auch wenn es mal bedeckt ist und wir ernten möchten, ist das unter leichtem Verlust von Inhaltsstoffen und Aroma möglich.



**Der kleine Kräutergarten
am Fenster**

**Foto: Kneipp-Kita
St. Antonius Bad Griesbach**

Jede Pflanze am richtigen Platz

Nun können wir noch Rabatten und den Platz um den Zaun für unsere Kräuter nutzen. Oft tote Flächen, an denen Zierbüsche gepflanzt werden, Erika oder Bodendecker. Doch gibt es viele Pflanzen, die hier zu Hause sind und genau hier gut gedeihen. So können wir vor Büschen an sonnigen Plätzen die Ringelblume aussäen und den Frauenmantel setzen. An schattigen Plätzen würde das Lungenkraut, der Gundermann (Gundelrebe), die Knoblauchrauke, das Scharbockskraut und der Waldmeister gerne ein zu Hause finden. Direkt an Zäunen finden gerne hohe Pflanzen einen Platz. Empfindliche Pflanzen wie die Königskerze und die Stockrose, die bei Wind leicht abknicken, sollten an einer geschützten Stelle stehen. Zum Beispiel an Hauswänden oder an Grundstücksecken, wo wir sie auch schon mal am Zaun befestigen können. Die wilde Malve wird ein schöner Busch mit herrlichen Blüten und auch der Eibisch würde gerne wie die anderen Pflanzen ein sonniges Plätzchen am Zaun finden. Aus diesen Blüten lässt sich im Winter ein bunter Tee kochen, der bei Husten gleich noch eine lindernde Wirkung hat. So haben wir nun in einem kleinen Garten schon viele Kräuter untergebracht. Die hier heimischen Kräuter benötigen wenig Pflege, ab und zu ein wenig zurückschneiden ist alles, was nötig ist.



Von Kinderhand gestaltete Rabatten auf kleinstem Raum
Foto: Kneipp-Kita St. Bernhard Bad Peterstal

Unkraut gibt es nicht wirklich

Wer im Kindergarten lästige Unkräuter wie Giersch, Löwenzahn und Spitzwegerich findet, sollte sich nicht ärgern, sondern auch diese mit in die Ernährung einbauen. So können aus Löwenzahnblüten ein Sirup und ein Gelee hergestellt werden, der Giersch wie zuvor bereits erwähnt schmeckt ähnlich der Petersilie und der Spitzwegerich gibt jedem Brot länger Frische.

Schon Pfarrer Kneipp wusste zu berichten, dass der Wegerichsaft den klaffenden Riss wie mit Goldfäden näht. Eine ganz wichtige Erfahrung für unsere Kleinen: Wenn sie sich mal an der Brennessel brennen, von einer Bremse (Pferdefliege) gestochen werden oder sich an einem Grashalm schneiden – es hilft ihnen immer der Saft des Spitzwegerichs die Schmerzen zu nehmen, das Bluten zu stillen und auch der Infektion vorzubeugen.

Schnell finden die Kinder heraus, wie sie sich selber helfen können und tun es auch gerne. Bei längeren Wanderungen oder wenn sie sich mal eine Blase gelaufen haben, helfen Breitwegerichblätter im Schuh oder direkt auf der Blase. Also beobachten wir unseren Garten einmal genau, was er uns bietet und danken ihm für seine Vielseitigkeit. Auch das kleinste Stückchen Land ist ein kleiner grüner Schatz. Entdecken sie ihn mit ihren Kindern.

*Petra Richter, Heilkräuterexpertin,
Referentin der Sebastian-Kneipp-Akademie*