

Naschen strengstens erlaubt!

Auf der Suche nach neuen Gaumenkitzeln finden sich viele Pflanzen, die zum Verzehr geeignet sind

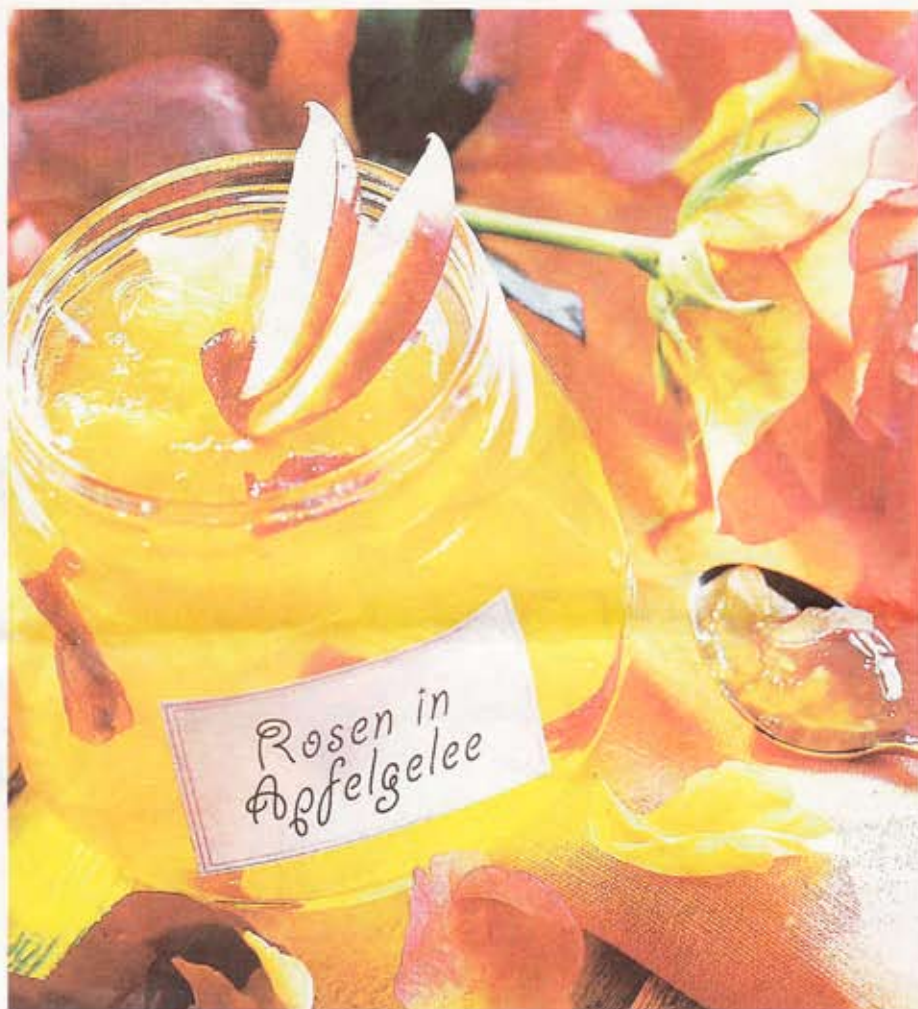
VON LENA HACH

Als Pippi Langstrumpf den Geschwistern Tommy und Annika von ihrem Limonadenbaum erzählte, glaubten die beiden ihrer Freundin nicht so recht - bis Pippi triumphierend volle Flaschen aus dem hohlen Inneren des Baums in ihrem Garten angelte. Angeblich wuchs auch Schokolade an dem Wunderbaum - die aber nur donnerstags.

Eine gesunde Variante des Langstrumpfschen Gartens entsteht zurzeit in Holzminden in Niedersachsen: Ein 8000 Quadratmeter großes Grundstück soll zu einem einzigartigen Naschgarten werden, in dem jede Pflanze essbar ist. Ein paar Obstbäume stehen bereits, richtig losgehen soll es, sobald nicht mehr mit Frost zu rechnen ist. Die Idee ist es, Kindern möglichst früh eine gesunde Ernährung nahe zu legen und sie nebenbei zu mehr Bewegung zu animieren. „Die Kinder sollen hier säen, ernten und erleben, wie Gemüse eigentlich wächst“, sagt Anja Ben Lekhal, die für die Pressearbeit zuständig ist. Die Bepflanzung besorgen Kinder der beteiligten Grundschulen und Kindergärten nach eigenen Vorstellungen - Naschen ist strengstens erlaubt. Langfristig sind auch Kochveranstaltungen geplant. Die Finanzierung des Projekts, dessen Leitung bei der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen liegt und an dem die Hochschule Fulda beteiligt ist, ist dank Sponsoren für zwei Jahre gesichert. Bei Erfolg sei eine Umsetzung in anderen Gegenden denkbar, so Anja Ben Lekhal.

Bis vielleicht auch in Berlin ein erster professioneller Naschgarten seine Pforten öffnet, kann man sich ein eigenes Gärtchen anlegen. Dabei ist vor allem Fantasie gefragt, fachliche Beratung gibt es in den zahlreichen Gartencentern. Gärtnerin Birgit Höppner beispielsweise empfiehlt Kapuzinerkresse. Mit ihren knallig orange-roten Blüten sieht die Kresse nicht nur schön aus, sondern verfeinert durch ihren süßlich-scharfen Geschmack auch grüne Salate. „Viele Blüten kann man essen“, weiß auch Eleonore Gliewe, die einen vegetarischen Cateringservice anbietet. Sie hat sich auf die Verwendung von Wildkräutern spezialisiert. Aus Liebe zur Natur zog die gebürtige Berlinerin Gliewe aufs Land - nach Wölsickendorf in Brandenburg. Hier hat sie ihren Naschgarten direkt vor der Tür, hier bietet sie Kochkurse für Kinder an. Los geht's meist im Garten mit dem Pflücken von Brennnessel und Löwenzahn.

Was wenige wissen: Die oft als Unkraut in den Schmutz gezogenen Pflan-



Fast alle Blumen munden. Rosenblätter passen optisch gut zum Apfelgelee. Kandierete Stiefmütterchen sind indes auch nicht zu verachten.

Foto: CMA/dpa/turn



Hier geht's rund. In dieser spiralförmig angelegten Garteninsel sind viele Kräuter gewachsen. Sie verfeinern die Küche und sind zudem eine duftende Zierde.

Foto: Kräuterei Oldenburg/ddp

zen sind wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C und A sehr gesund. „Auch Gänseblümchen sind wunderbare Kinderblüten“, sagt Gliewe. Am besten schmecken die jungen Blättchen ganz im Inneren der Rosette, die ganzen Blüten ergeben einen schönen optischen Effekt in selbst gemachtem Gelee. Gliewes Favorit ist aber die Hundsrose, die als häufiges Heckengewächs meist übersehen wird. Trocknet man aber die rosa-farbenen Blütenblätter, kann man sie als natürliche Aromatisierung in den Tee geben.

Es scheint, als brauche ein Naschgarten wenig Planung, als könne man sich überraschen lassen von dem, was der Wind so an Samen mit sich bringt. Doch natürlich macht es auch Sinn und Spaß, den Garten und die Beete zu planen. Mittlerweile gibt es für Kinder viele, meist reich bebilderte Sachbücher, die Lust auf die schmackhaften Überraschungen eines eigenen Gartens machen. Das Buch „Gärtnern“ aus der Reihe „Kinderideenwerkstatt“ etwa enthält viele Ideen für jene, die ihren „grünen Daumen“ trainieren wollen. Das Autorenduo Angela Wilkes und Karl-Heinz Graf von Rothenburg hat passenderweise auch ein Kinderkochbuch herausgegeben.

Ob man geplant vorgeht oder lieber drauflos buddelt: Pflanzen im Naschgarten dürfen nicht pestizidbelastet sein. Daher lohnt es sich, schon im Gartencenter nach Bioprodukten Ausschau zu halten. Bei vielen Gartenhandlungen gibt es eine Auswahl an Pflanzen, die ohne chemische Zusätze herangezogen wurden. Dabei handelt es sich vor allem um Gewürzpflanzen wie Majoran, Estragon und Petersilie. Natürlich dürfen in einem Naschgarten von und vor allem für Kinder Beerenfrüchte nicht fehlen. Der Vorteil: Himbeeren und ihren süßen Schwestern müssen nicht erst weiter verarbeitet werden, sondern lassen sich sofort vernaschen.

Wer keinen Garten besitzt, kann sich einen kulinarischen Balkon anlegen. „Erdbeeren gedeihen auch auf dem Balkon“, weiß Expertin Höppner. Dazu eignen sich etwa Hängeampeln oder Blumenkästen. Da auch Johannisbeeren wenig Platz brauchen, kriegt man vielleicht auch die noch unter. „Man muss jedoch unbedingt auf ausreichend große Gefäße achten, sonst können sich die Pflanzen nicht gut entwickeln“, sagt Höppner. Auch die Idee mit dem Limonadenbaum lässt sich leicht verändert umsetzen: Man muss nur Zitronenmelisse anpflanzen. Aus ihren aromatischen Blättern kocht man einen Tee, süßt ein wenig und lässt ihn gut abkühlen. Vielleicht noch ein paar Orangenscheiben und fertig ist der selbst gemachte Drink. Pippi wäre neidisch.