

Gärtnern als Mittel der Bewusstseinsbildung und Lebensmittelkommunikation

Gärtnern tut Körper und Seele gut. Ändert das Garteln aber auch den Umgang mit Lebensmitteln? Kann es etwa den Konsum von Obst und Gemüse beeinflussen? Und falls ja – wie? Dazu haben wir Studien durchforstet und mit Stefan Scholz von der *City Farm Schönbrunn* in Wien gesprochen.

VON BARBARA STADLMAYR



Sucht man nach Effekten von Gartenprojekten auf das Lebensmittelbewusstsein, findet man vorwiegend Studien, welche die Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche untersuchen. Das Garteln wird als vielversprechende Strategie gesehen, um dieses verlorene Bewusstsein wieder ins Zentrum zu rücken und gleichzeitig das Ernährungsverhalten zu verbessern. Viele Kinder, vor allem in Städten, wissen teilweise nur mehr wenig über die Herkunft ihrer Lebensmittel. In Nordamerika spricht man bereits von „Agricultural Illiteracy“, also dem mangelnden Wissen über Nahrungsmittel: woher sie kommen, wie sie produziert werden und wer sie anbaut.

Zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten belegen, dass sich das Gärteln günstig auf die Ernährung auswirkt. Im Vergleich zu Kindern, die nur Theoretisches über Karotten und Co lernen, entwickeln jene, die darüber hinaus in der Praxis Pflanzen hegen und pflegen, eine Vorliebe für verschiedene Gemüsesorten. Das haben zum Beispiel Morris und Zidenberg-Cherr (2002) beobachtet.

Nach einem sechsmonatigen Follow-up griffen die Praxisorientierten öfter zu Brokkoli, Erbsen und Zucchini als ihre Mitstreiter, die nicht in der Erde gewühlt hatten. Keine Unterschiede gab es hingegen beim Ernährungswissen; beide Gruppen schnitten gleich gut ab. McAleese und Rankin (2007) stellten zudem fest: Waren Schulkinder neben dem Ernährungslehreunterricht auch im Garten aktiv, steigerten sie ihren Obst- und Gemüseverzehr deutlich von 1,9 auf 4,5 Portionen pro Tag. Wer nicht im Garten werkte, erhöhte seinen Konsum lediglich von 2,1 auf 2,2 Portionen.

Interessant ist nicht nur zu wissen, ob es Veränderungen gibt, sondern wie es dazu kommt. Ändert das Gemüseanbauen die emotionale Beziehung zu den Lebensmitteln? Werden diese ansprechender und verlockender? Damit beschäftigten sich Forscher vom *Brooklyn Botanical Garden*. Kinder und Eltern wurden befragt, wie das

Lernprogramm im Garten die Einstellungen und Gewohnheiten punkto Gemüse beeinflusst hat. Zudem führte man Fokusgruppendifkussionen durch, analysierte Programm-Materialien und beobachtete die Kinder im Garten. Die Ergebnisse zeigten, dass vor allem der soziale Austausch während der Gartentätigkeit das Bewusstsein und das Essverhalten positiv beeinflusste – also das Ernten, Teilen, Zubereiten und Kosten von Lebensmitteln. Kinder begannen zum Beispiel Obst und Gemüse vorzugsweise roh und ungesalzen zu essen statt gekocht und gewürzt. Weiters waren sie daran interessiert, unbekannte Sorten zu kosten und neue Geschmackserlebnisse zu entdecken. Durch das Gärteln wurde den Kindern zudem bewusst, wie viel Zeit und Arbeit der Anbau und die Pflege brauchen, was wiederum die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln erhöhte.

Der Großteil der Gartenstudien weist also positive Effekte auf die Ernährung aus, auch wenn die Ergebnisse nicht immer signifikant sind. Zudem sind die Stichproben sehr klein. Die Frage, wie lange sich das gesunde Essverhalten nach den Projekten im Alltag hält, bleibt meist offen. Die Studienteilnehmer wurden vorwiegend nicht zufällig ausgewählt. Daher sind Verzerrungen der Ergebnisse nicht auszuschließen. Es kann sein, dass gerade Menschen, die sich im Garten engagieren, eher motiviert sind, zu Äpfeln, Beeren und Paprika zu greifen.

Das Garteln reicht aber weit über den Einfluss auf die Ernährung und das Lebensmittelverständnis hinaus. Pflanzen anbauen, pflegen und jäten stärkt den Gemeinschaftssinn und fördert die soziale Integration. Nicht zu vergessen: Wer gartelt, bewegt sich mehr, fördert seine Motorik und tut der Seele Gutes. ■

LITERATUR ONLINE

ernährung heute hat nachgefragt und mit Stefan Scholz von der *City Farm Schönbrunn* über Erfahrungen sowie Erlebnisse mit Kindern und Jugendlichen beim Garteln gesprochen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE BARBARA STADLMAYR

ernährung heute: Herr Scholz, die City Farm Schönbrunn wurde 2011 gegründet, womit Österreich den ersten sogenannten Children's Garden bekam. Kinder und Jugendliche sind die Hauptzielgruppe der City Farm. Warum muss man gerade bei ihnen ansetzen?

Stefan Scholz: Zum einen ganz nach dem Motto: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Kinder sind für Geschmackserlebnisse offener. Wir bemerken hier im Garten, dass sie vieles leichter und schneller ausprobieren. Erwachsene haben hingegen mehr Widerstände zu überwinden. Zum anderen sind die Kinder die Konsumenten von morgen. Deswegen ist es gut, bei ihnen anzusetzen.

„Dann sind sie wie Staubsauger und suchen nur mehr Äpfel mit Würmern heraus.“

Man kann mit weniger Aufwand mehr erreichen als bei Erwachsenen, die bereits eingefahrene Ernährungsmuster und Lebensmittelvorlieben haben. Der Genuss ist ein zentrales Element in der City Farm. Uns ist wichtig, den Genuss sowie die Pflanzenvielfalt und neue Geschmackserlebnisse bei den Kindern und Jugendlichen auf eine praxisnahe Art und Weise ins Bewusstsein zu bringen.

Was machen die Kinder in der City Farm?

Stefan Scholz: Das ist unterschiedlich. Im Rahmen der Junior City Farm betreuen Kinder während des Schuljahres den Acker. Sie kommen alle vier Wochen und bearbeiten zu zweit ein Beet, das etwa 60 cm breit und 2 m lang ist. Zusätzlich gibt es viele Gruppen, die unregelmäßiger kommen oder nur einzelne Themen aus unserem Programm buchen. Es gibt 22 Workshop-Themen, die jahreszeitenabhängig sind.

Welche Veränderungen nehmen Sie bei den Kindern wahr?

Stefan Scholz: Wenn die Kinder öfter kommen, bemerkt man vor allem den Erinnerungswert – sei es beim Geschmack oder beim Aussehen der Pflanzen. Ein Kind zum Beispiel sagte zu Beginn: Hey, ich habe eine Banane gesehen. Eigentlich war es eine gelbe Zucchini. Beim nächsten Mal verbesserte das Kind bereits die anderen. Man sieht auch, dass die Kinder am Anfang oft sehr ungewöhnliche Vorstellungen davon haben, wie etwas wächst. Dass Früchte auf Sträuchern wachsen, ist ihnen oft suspekt, denn sie sind es gewohnt, dass es die Beeren aus der Tasse gibt. Aber wenn sie die selbstgepflückten Früchte kosten, wird es schwierig, sie zurückzuhalten.

„Die Beete sind wie Magnete – sobald die Kinder am Feld sind, vergessen sie alles rundherum.“

Der Stolz der Kinder ist ebenfalls zu spüren. Wenn sie schon öfter da waren, sind sie stolz darauf, dass sie die Pflanzen wiedererkennen und dass das Gemüse, das sie angebaut haben, gewachsen ist. Das Erlebnis – da passiert etwas – ist für die Kinder etwas Magisches. Auch das Apfelpressen ist immer sehr spannend. Äpfel, die von Würmern befallen sind, sind oft saftiger und süßer als Äpfel ohne Würmer. Wenn wir beim Apfelpressen erstmals die Würmer aus den Äpfeln schneiden, ekelt es die Kinder. Sobald sie diese Äpfel kosten, kommt das Geschmackserlebnis. Oh, die sind ja voll süß, sagen sie, und dann sind sie wie Staubsauger und suchen nur mehr Äpfel mit Würmern raus, um sie zu essen.

Die Kinder lernen im Garten auch zu unterscheiden, dass nicht alle Beeren auf einmal gepflückt werden, sondern nur jene, die schon reif sind, und dass man auch den anderen Kindern etwas übrig lässt, damit genug für alle da ist.

Es geht also um mehr als nur ums Anbauen, Pflegen und Ernten?

Stefan Scholz: Ja, total. Das Sozialverhalten ist etwas sehr Prägendes beim Garteln. Auch beim Beet müssen sie ja oft gemeinsam anpacken, aufeinander Rücksicht nehmen, warten und zuhören. Denn jeder kommt dran, jeder darf es ausprobieren. Besonderen Wert legen wir bei der Durchführung der Workshops auf altersgemäß aufbereitetes Wissen, praktisches Selbermachen und nicht zuletzt auf den Genuss!

Man hat ja die Vorstellung, dass Kinder und Jugendliche heutzutage vorwiegend mit ihren Smartphones oder Tablets spielen. Muss man die Kinder anfangs zur Gartenarbeit motivieren? Oder geht das von selbst?

Stefan Scholz: Das ist altersabhängig. Die jüngeren Kinder – im Alter vom Kindergarten bis zum Schulanfang – sind oft direkter, analoger. Bei den Heranwachsenden ab 13 bis 14 Jahren merkt man dann schon, dass die Digitalisierung sehr wichtig ist. Sie sind anfangs vielleicht ein bisschen zäher. Die Pflanzen werden gleich mal fotografiert, aber sobald sie die Früchte kosten und das Geschmackserlebnis erfahren, ist die Aufmerksamkeit gewonnen. Am Tablet kann man vielleicht etwas nachlesen, aber wie sich die Pflanzen anfühlen, wie sie riechen und schmecken, das gibt's nur in der Natur.

Was nehmen die Kinder bzw. Jugendlichen in den Alltag mit?

Stefan Scholz: Wir geben den Kindern robuste und pflege-extensive Pflanzen mit, damit sie Erfolgserlebnisse haben. Die Kinder identifizieren sich sehr mit den Pflanzen und kommen bei Fragen auch auf uns zurück. Wir sagen immer, dass der kleinste Garten ein Topf ist. Kresse wächst zum Beispiel ideal Indoor. Wir raten dazu, mit der Kresse zu experimentieren und sie zum Beispiel nicht zurückzuschneiden, denn wenn sie auswächst, ergibt das wieder total andere Geschmackserlebnisse.

Welche Lieblingsgemüsearten und Lieblingsfrüchte nennen Kinder und Jugendliche?

Stefan Scholz: Der Sauerampfer ist im Beliebtheitsranking ganz oben. Alle Kinder, auch wenn sie schon mehrmals hier waren, laufen immer wieder zum Sauerampfer. Aber auch die Parakresse, die auf der Zunge kitzelt, ist ein Highlight. Faszinierend ist es natürlich auch, wenn es den Malabarspinat gibt, weil man von dem eine blaue Zunge bekommt. Chilis hingegen sind etwas für die Mutprobe. Die Kinder versuchen sich damit gegenseitig zu übertrumpfen. ■

*Zur Person***Stefan Scholz**

- » gelernter Gärtner
- » DI Landschaftsarchitektur und Städtebau
- » Master of Social Work
- » Master of Social Cooperations
- » Bachelor of Education

Seit August 2014 in der *City Farm Schönbrunn* verantwortlich für den Garten, Erwachsenenprogramme und soziales Gärtnern, davor 20 Jahre lang im Bereich „Soziales Gärtnern“ tätig, das sich als Vernetzung von sozialer Arbeit und Gartenbau versteht.

Steckbrief City Farm Schönbrunn

- » Die *City Farm Schönbrunn* ist ein städtischer Erlebnispark der Gemüsevielfalt und der erste *Children's Garden* in Wien.
- » 2011 gründeten Lisa Reck Burneo und Wolfgang Palme die *City Farm Schönbrunn* in Kooperation mit der HBLFA Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Gartenbau Schönbrunn.
- » Auf rund 4000 m² befinden sich ein *Weidenzimmer*, ein *Garten der Vielfalt* sowie Kinder- und Themenbeete.
- » Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wird ganzjährig ein breites Spektrum an Gartenbildungsprogrammen angeboten.
- » www.cityfarm.wien