



PRESSEINFORMATION



So geht gesunde Outdoor-Küche

Im LandPark Lauenbrück entsteht ein riesiger LandGarten – ein neuer Lernort, der Kindern und Erwachsenen zeigt, wie und was Sie jetzt anbauen sollten, um 2022 gesund zu essen.

Die Tarpanpferde sind bereits umgezogen. Sie bekommen eine andere Weide auf dem 250.000 Quadratmeter großen Gelände des Landpark Lauenbrück – kein Problem. Die Fläche kurz hinterm Eingang des Parks zwischen Hamburg und Bremen wird gebraucht: Hier wächst ein riesiger Landgarten mit mobiler Outdoor-Küche, in der die Ernte gleich verarbeitet wird.

„Jedes Jahr aufs Neue nehmen wir uns vor, gesund zu leben und zu essen“, meint die Geschäftsführerin des LandParks Lauenbrück Katharine v. Schiller, „aber vom Sofa aus kann man das nicht schaffen. Ich muss raus, wenn ich daran etwas ändern will. Wir können das hier in Lauenbrück, und das wollen wir auch anderen ermöglichen.“

Vor allem Kinder hat von Schiller im Blick, außerschulischer Lernort soll der LandPark werden. „Viele Kinder kennen ihre Lebensmittel nur fertig verarbeitet und in mundgerechte Portionen im Supermarkt verpackt. Sie wissen oft nicht, wie, wo und wann was wächst, was sie da essen, wer es verarbeitet und woraus die Nahrung besteht,“ so von Schiller. „Wenn wir unseren Kindern den Wert unserer Lebensmittel nicht beibringen, können wir auch keine Wertschätzung erwarten, die zum nachhaltigen Umgang damit führt.“

Und schon gar nicht zu einer gesunden Lebensweise. Verarbeitete Lebensmittel enthalten große Mengen an Zucker, Salz und Geschmacksverstärkern, die physisch und psychisch nachteilig wirken. Laut „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts (RKI) erreichten zwischen 2014 und 2017 nur 16% der Kinder die DGE-Empfehlung von fünf Portionen frischem Obst und Gemüse am Tag.

Um dem entgegenzuwirken, waren Anfang Januar die Bagger in Lauenbrück und haben gegraben. Auf 2.500 Quadratmetern Fläche entstehen zehn Beete, jedes mit einem anderen Fokus: Gemüse, Kräuter, Stauden, teilweise permakulturell gestaltet. Vier mobile Outdoor-Küchenmodule stehen bereit, damit im Sommer gemeinsam geerntet und gekocht werden kann. „Die Pandemie hat uns viel Kraft, Bewegung und Gesundheit gekostet – es reicht“, sagt Katharine von Schiller. „Egal welche Krankheiten noch auf uns zukommen, wir tun etwas dagegen. An der frischen Luft stecken wir uns weniger an und stärken gleichzeitig unser Immunsystem. Außerdem sind wir in der Lage, uns selbst zu versorgen, womit sich angesichts der Ukraine-Krise auch viele Menschen beschäftigen.“

Mit der gesundheitsfördernden Wirkung beschäftigt sich derzeit auch die Studie „Gesunde Parks und Gärten“, für die der LandPark Lauenbrück Modellprojekt ist. Die Initiative des niedersächsischen Landwirtschaftsministeriums untersucht die gesundheitsfördernde Wirkung von Parks und Gärten im Land. Über 100 davon haben die Agentur pro-t-in sowie die Büros freiraumforum Schoelkopf und Stadtlandschaft durch persönliche Gespräche, Analyse der Webseiten oder Besuche vor Ort katalogisiert und sieben Aktionsfelder ausgemacht, in denen sie aktiv sind oder noch werden wollen.



PRESSEINFORMATION



Am Ende werden deshalb auch Handlungsempfehlungen für die Gärten und Parks stehen – wie sie beispielsweise zu mehr Entschleunigung beitragen, Therapie und Pflege einbinden oder die gesunde Ernährung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern können.

Schon jetzt hat sich das Landwirtschaftsministerium in Hannover deshalb weitere Ziele gesteckt. „Die Studie ‚Gesunde Parks und Gärten‘ ist eine Grundlage für den Ausbau des Netzwerks Gartenhorizonte, das seit vielen Jahren besteht“, erklärt Klaus-Dieter Karweik, Referatsleiter für integrierte ländliche Entwicklung. „Nun wollen wir die Konzeption einer geeigneten Plattform stärken. Die Studie untersucht auch die Wirkung von Parks und Gärten auf die grüne Infrastruktur und gibt Handlungsempfehlungen für Vernetzungsstrukturen von gesundheitsfördernden Parks und Gärten – darauf kann das Projektteam dann nach Veröffentlichung der Ergebnisse im Sommer aufbauen. Ich hoffe, dass wir in zwei Jahren so weit sind, dass die Parks und Gärten in Niedersachsen von ihrem spezifischen Wissen gegenseitig profitieren können – wer einen Landgarten bauen will, könnte sich dann ganz leicht an Frau von Schiller wenden.“

SERVICE

So fangen Sie selbst mit dem Gemüseanbau an

Ein kleines Beet oder Hochbeet anzulegen, ist keine Wissenschaft. Sie brauchen ein Stück Boden oder einen Kübel, in den frische Erde gefüllt wird – im Baumarkt gibt es Gemüse- oder Anzuchterde. Für Einsteiger sind Karotten und Erbsen pflegeleichte Sorten, die nicht lange wachsen und frisch geerntet unvergleichlich gut schmecken – auch Kindern! Diese können auch jetzt schon in Innenräumen oder einem mit einem Überbau geschützten Frühbeet vorgezogen werden. In die Erde kommen sie erst nach den sogenannten Eisheiligen – in diesem Jahr sind das die Tage zwischen dem 11. und dem 15. Mai.

Für weiterführende Fragen, besuchen Sie den LandPark und sprechen Sie Familie v. Schiller oder die Parkgärtner persönlich an. Preise und Öffnungszeiten finden Sie auf <https://www.landpark.de>.

Weiterführende Informationen zur [Studie „Gesunde Parks und Gärten“](#) sowie der [Landesinitiative Gartenhorizonte](#) finden Sie auf den Webseiten.