

jumi

Zur Sammlung
von Fastenaktion

Schulgarten

?

Rätsel



Wie viele?















Lösung Seite 23

Säen und ernten

Ein Garten ist etwas Schönes. Dort wachsen Bäume, Blumen, Obst und Gemüse. Man kann zum Beispiel Salat, Tomaten oder Kartoffeln pflanzen. Das macht nicht nur Spass, es ist auch sehr nützlich: Wer selbst Gemüse anbaut, muss weniger einkaufen und spart Geld. In Kenia lernen bereits Schulkinder, wie man einen Garten bepflanzt und pflegt – und dadurch können sich die Kinder und Familien gesünder ernähren. Fastenaktion und andere Organisationen unterstützen mit ihrer Sammlung solche Schulgärten in Kenia. Machst du mit? Super!

Viel Erfolg beim Sammeln!
Christine



Gärtnern in Kenia
Seite 6

11



Gärtnern in der Schweiz
Ab Seite 11

Auf Seite 14 findest du eine Idee, was du basteln und verkaufen kannst.

Kresse-Ei basteln
Seite 14



14



Auf Instagram:
[jumi_kindermagazin](#)



Tipps zur Verwendung von jumi-Beiträgen im Unterricht

Selber Gemüse pflanzen und ernten



Ein Garten ist wunderschön. Er kann auch so angelegt werden, dass er zu einer gesunden Ernährung beiträgt: mit Tomaten und Bohnen, mit Kartoffeln oder anderem Gemüse.

Dazu braucht es keine riesige Fläche – schon auf dem Balkon kann man in einem Topf etwas anpflanzen. Das Gemüse später zu ernten und zu essen, macht Spass. In vielen Ländern ist der Garten wichtig für Menschen mit wenig Geld: Wer selbst anbaut, spart Geld und isst gesunde Sachen. In manchen südlichen Ländern regnet es aber viel weniger als bei uns – die Erde bleibt trocken. Das macht es schwieriger, Gemüse und Obst anzubauen. In Kenia, einem Land in Afrika, kommt noch hinzu, dass die Menschen auf dem Land sich oft zu einseitig ernähren. Damit sich dies ändert, gibt es in Kenia an vielen Orten Schulgärten: Dort lernen schon die Kinder, wie man einen Garten anlegt

und pflegt. «Ich liebe Spinat und Grünkohl!», sagt Ashley (11) aus West-Kenia, die in einem Schulgarten mitmacht.

Und du? Welche Dinge aus dem Garten hast du am liebsten?

➡ Tomaten

➡ _____

➡ _____

➡ _____





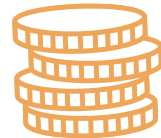
Auf Seite 14 findest du eine Idee, was du basteln und verkaufen kannst.

Mitmachen bei Fastenaktion

Jedes Jahr machen viele Pfarreien, Schulklassen und Kinder spezielle Aktionen, bei denen Geld für die Projekte von Fastenaktion, HEKS und anderen Hilfsorganisationen gesammelt wird. Dieses jumi hat dafür einen einfachen

Vorschlag: selber ein lustiges Kresse-Ei basteln und bepflanzen! Das Kresse-Ei kann bei einer Aktion für Fastenaktion verkauft werden. Schau dir die Anleitung auf Seite 14 an.

Das jumi sammelt



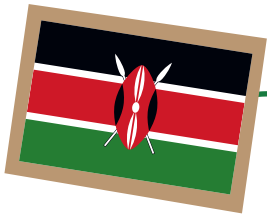
Caritas Kakamega ist eine Partnerorganisation von Fastenaktion. Sie unterstützt die ärmsten Familien in Kenia, damit sie sich vielfältig und gesund ernähren können. Dies geschieht mit Schulgärten und mit Solidaritätsgruppen, in denen sich

Bauernfamilien gegenseitig unterstützen und gemeinsam Geld sparen. Dadurch haben auch die Kinder genug gesundes Essen, und die Eltern können das Schulgeld bezahlen.

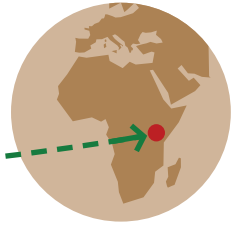
www.fastenaktion.ch/spende
IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7
Vermerk: 138374/jumi

 Jetzt mit
TWINT bezahlen





Fastenaktion 6



Kenia



Das Land mit 55 Millionen Menschen liegt im Osten Afrikas. Es gibt Strände, Berge und weites Grasland. In Kenia leben viele Tiere wie Elefanten, Löwen oder Giraffen.

Kenia ist ein beliebtes Reiseland. Die meisten machen dort Ferien, um die wilden Tiere in den Nationalparks und Reservaten zu sehen. Das Land ist etwa 14-mal so gross wie die Schweiz und landschaftlich sehr vielfältig. Die Hauptstadt Nairobi liegt mit rund 1600 Metern so hoch wie bei uns nur Bergdörfer. Kenia war fast 70 Jahre lang eine britische Kolonie. Rund 85 Prozent der Bevölkerung ist christlich.

Weniger Regen als früher

Die wenigen wohlhabenden Menschen leben meistens in den Städten. Vor allem auf dem Land gibt es viel Armut. Die Menschen essen dort das, was sie selbst anbauen – zum Beispiel Maniok, Tomaten oder Bohnen. Doch das Gärtnern ist wegen der Klimaerwärmung schwieriger geworden: In einigen Gebieten regnet es viel weniger als früher. Der Wassermangel führt auch immer wieder zu Konflikten, zum Beispiel zwischen Bauernfamilien und Nomaden, die mit ihren Tieren durchs Land ziehen.

Gemüse in Schulgärten

Die meisten Familien leiden zwar nicht an Hunger, ernähren sich jedoch sehr einseitig. Dadurch erhalten sie zu wenig Vitamine und Nährstoffe – besonders bei Kindern ist das nicht gut für ihre Entwicklung. Deshalb sind die Schulgärten so wichtig, die von Fastenaktion unterstützt werden. Dort lernen die Kinder, wie sie mit traditionellen Methoden viel gesundes Gemüse selbst säen, pflegen und ernten können. Später wird in der Schule gekocht und ein feines Zmittag serviert. Die Kinder tragen ihr neues Wissen nach Hause und helfen ihren Eltern, ebenfalls gesündere Lebensmittel anzubauen. So profitieren auch die Familien von der Arbeit in den Schulgärten.



Wir lieben das Gemüse aus dem Schulgarten



Hallo! Wir sind Alex (11), Ashley (11) und Alex (12). Wir gehören zum Agrarökologie-Club unserer Schule in Kenia. Dort lernen wir, richtig zu säen, zu düngen und zu ernten – dieses Essen schmeckt super!

Beliebter Schulgarten

Wir sind 60 Kinder im Club, fast ein Fünftel aller Schülerinnen und Schüler der St. Bernard Chamakanga Primarschule ist dabei. Unser Club ist sehr beliebt, weil wir hier so gutes Essen anbau-

en. Wir sind jeden Tag ein bis zwei Stunden gemeinsam im Schulgarten aktiv. Auch sonst gehen wir gerne zur Schule.



Beete vorbereiten und aussäen

Das Aussäen und Anpflanzen machen wir besonders gerne. Wir lernen dabei viel über Saatgut, und wie man den Boden am besten vorbereitet.



Komposthaufen bauen

Ein natürlicher, biologischer Kompost ist sehr wichtig als Dünger für die Pflanzen. Aber es wird einige Monate dauern, bis wir diesen Haufen dafür nutzen können.



Flüssigdünger herstellen

Eine gute Alternative zum Kompost ist dieser organische Flüssigdünger, den wir selbst herstellen. Auch er kommt ganz ohne chemische Zusatzstoffe aus. Und das merkt man später beim Essen – das Gemüse schmeckt viel besser!



Gemeinsam essen

Wir bekommen in der Schule immer ein Mittagessen – etwa ein Viertel davon stammt aus unserem Schulgarten. Es gibt zum Beispiel Bohnen, Spinat und Grünkohl.



«Wir essen viel gesünder als früher»



Ashley (11) lebt in einem kleinen Dorf in Kenia. Sie geht gerne zur Schule und liebt es, im Garten der Schule Gemüse anzubauen.

Ashley mag Mathematik und Englisch. Aber am liebsten arbeitet sie im Schulgarten. Sie ist Mitglied im Agrarökologie-Club der St. Bernard Chamakanga Primarschule. Gemeinsam mit 60 anderen Kindern kümmert sie sich um die Gemüsebeete am Rande des Schulareals. «Am besten gefällt mir das Vorbereiten der Beete und das Anpflanzen», erzählt sie. Aber sie weiss auch, wie man Kompost und natürlichen Flüssigdünger herstellt. Die Kinder essen, was sie im Schulgarten anbauen. «Ich liebe Spinat und Grünkohl, die

schützen mich vor Krankheiten. Seit ich Mitglied im Club bin, esse ich viel gesünder als früher. Deshalb wollte ich dort auch mitmachen.» Pro Woche ist Ashley fünf Stunden im Schulgarten aktiv. Sie hat ihr neues Wissen auch nach Hause getragen und dort ihren eigenen Garten angelegt. Dadurch isst ihre ganze Familie heute vielfältiger und gesünder. Die Gartenarbeit gefällt Ashley so gut, dass sie diese Art Landwirtschaft auch beruflich betreiben will. «Ausserdem möchte ich heiraten und Kinder haben, am liebsten zwei!»



«Unser Spiel- und Nasch-garten»

Flavio (12) und Emilia (10)
leben in Kreuzlingen und
haben einen grossen Garten
mit viel Platz zum Spielen.



«In unserem Garten hat es Blumen und Bäume und ein Beet mit Gemüse. Manchmal helfen wir beim Gärtnern.

Als unsere Mutter das Gemüsebeet angelegt hat, haben wir den Rasen weggeschaufelt und Unkraut gejätet. Aber meistens spielen wir lieber. Es gibt viele tolle Verstecke. Zum Beispiel im kleinen Gartenhäuschen zwischen den Werkzeugen und Spielsachen – aber es hat auch ziemlich viele Spinnen darin. Unser Lieblingsplatz ist die Hängematte. Manchmal streiten wir, wer hineinliegen darf. Es ist aber auch lus-

tig, zu zweit in der Hängematte zu schaukeln. Im Sommer streifen wir durch die Büsche und naschen die süssen Beeren. Letzten Sommer waren viele Aprikosen reif! Vater kochte daraus Marmelade und Mutter hat heute Aprikosenkuchen gebacken. Nur etwas ist nicht so toll am Garten: Es hat so viele Käfer und Spinnen, die krabbeln überall. Und Bienen! Also, die Bienen sind eigentlich schon schön, aber gerade vorhin hat eine Emilia in den Fuss gestochen.»

Gartenkinder in der Schweiz



Mit den Händen in der Erde wühlen und ein Samenkorn hineinstecken – das machen Kinder auch hier gerne.

Zu entdecken gibt es viel! Zum Beispiel über einen Regenwurm staunen und beobachten, wie er sich durch den Boden gräbt.



Beim Gärtnern lernen und erleben Kinder, warum der Regenwurm und andere Tiere im Garten wichtig sind, damit aus den Samen schmackhaftes Gemüse heranwächst. Dabei sammelt man auch viel Wissen über Tiere und Pflanzen – das ist spannend und macht Spass. Das jumi hat bei Regina Hofstetter von «Gartenkind» nachgefragt, was es in einem Garten zu tun gibt:

Was macht am Gärtnern besonders Spass?

Der Garten ist ein Raum für Abenteuer. Es ist faszinierend zu sehen, welche Tiere sich darin tummeln und wie unterschiedlich die Pflanzen wachsen. Das Schönste ist dann aber die Ernte, weil das eigene Gemüse, frisch aus dem Beet, das leckerste ist!

Wie wird man zum Gartenkind?

Gartenluft schnuppern können Kinder an einem der offenen Nachmittage in unseren Lerngärten. Wer ein eigenes Beet bewirtschaften möchte, meldet sich Anfang Jahr zu einem Saisonkurs in seiner Region an. Auch viele Schulklassen besuchen die Bioterra Gartenkind-Gärten oder setzen das Kartoffel- oder Erbsenprojekt im eigenen Schulgarten um.

Können Kinder auch zu Hause gärtnern?

Gartenkinder finden überall ein Plätzchen zum Gärtnern und Experimentieren. Ich würde zum Beispiel mit Gemüse wie Radiesli oder Bohnen und ein paar Ringelblumen in einem Balkonkistli starten, um erste Erfahrungen zu sammeln.



Ein Gartenkind werden

Das Programm «Gartenkind» ist Teil von Bioterra, der Organisation für den Bio- und Naturgarten in der Schweiz mit rund 15 000 Mitgliedern.

Angebote zum Mitmachen gibt es an verschiedenen Orten – vielleicht auch bei dir in der Nähe? Informationen unter

 bioterra.ch/gartenkind und bioterra.ch/mitgliedschaft

KRESSE-EI



Verkaufe uns und
spende das Geld für
die Fastenkampagne!

Du brauchst

Leere, ausgewaschene Eierschalen, Watte oder zusammengeknülltes **Haushaltspapier, Kresse-Samen**, Deko wie z.B. **Wackelaugen, Farbe**

Anleitung

- 1 Feuchte die Watte oder das Haushaltspapier mit Wasser an und drück es vorsichtig in die Eierschale.
- 2 Säe die Kresse-Samen möglichst eng auf die Watte.
- 3 Halte die Watte immer schön feucht, damit die Samen spriessen können. Es dauert rund 5 bis 6 Tage, bis aus der leeren Eierschale ein Kresse-Ei wird.
- 4 Verziere dein Ei. Mal ihm ein Gesicht oder klebe Ohren und Nase auf. Vielleicht kannst du auch eine Krone oder einen Hut basteln? Was kommt dir sonst noch in den Sinn?

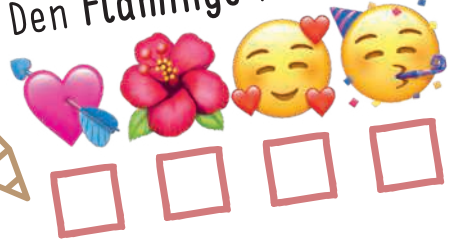
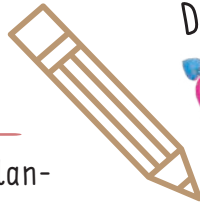
Der Flamingo



Vorkommen | Flamingos leben in Amerika, Südeuropa, Asien und Afrika. Der Nakuru-See in Kenia lockt jedes Jahr in der Regenzeit mehrere tausend Flamingos an. Hier finden sie Futter und gute Plätze zum Brüten.

Flamingos erkennt man sofort an ihrem rosa Gefieder. Auch das Stehen auf einem Bein ist typisch für sie. Aber Flamingos sind nicht nur hübsch – sie haben auch besondere Schnäbel. Damit können sie ihr Futter aus dem Wasser filtern, fast wie mit einem Sieb. Oft stehen Flamingos stundenlang auf einem Bein. So sparen sie Energie. Die Farbe ihres Gefieders – rosa, rot oder orange – kommt vom Futter: Sie fressen kleine Tiere, in denen Farbstoffe stecken. Diese Farbstoffe färben ihr Gefieder.

Den Flamingo finde ich ...



Aussehen | Flamingos haben einen schlanken aufrechten Körper mit langen, dünnen Beinen und einem S-förmig gebogenen Hals. Ihr Federkleid ist rosa bis lachsfarben, der Schnabel ist kräftig, gebogen und oft zweifarbig.

Grösse | 90 bis 155 cm mit einer Flügelspannweite von bis 165 cm.

Gewicht | 2 bis 4 kg.

Alter | In Freiheit werden sie bis 40 Jahre alt. In Gefangenschaft gab es auch schon über 80-jährige Tiere.

Nahrung | Flamingos fressen Algen, Plankton, kleine Krebse, Garnelen, Fische und Muscheln.

Nachwuchs | Als Nester bauen sie flache Lehmmulden. Das Weibchen legt darin meistens nur ein Ei. Beide Eltern brüten es abwechselnd aus. Nach dem Schlüpfen wird das Küken mit einer besonderen «Kropfmilch» gefüttert, die aus dem Hals der Eltern kommt.

Feinde | Raubvögel, Schakale und Raubkatzen sind gefährlich für Flamingo-Küken.



Der Flamingo ...

- ... steht oft stundenlang auf einem Bein und schläft dabei sogar.
- ... ist ein geselliges Tier und lebt in riesigen Gruppen.
- ... kann bis zu 60 km/h schnell fliegen.
- ... ist ein Symbol für Schönheit und Anmut.
- ... gibt brummende, gackernde und trötende Laute von sich.
- ... findet jedes Jahr seine Brutplätze wieder.



DER ALLERERSTE GARTEN

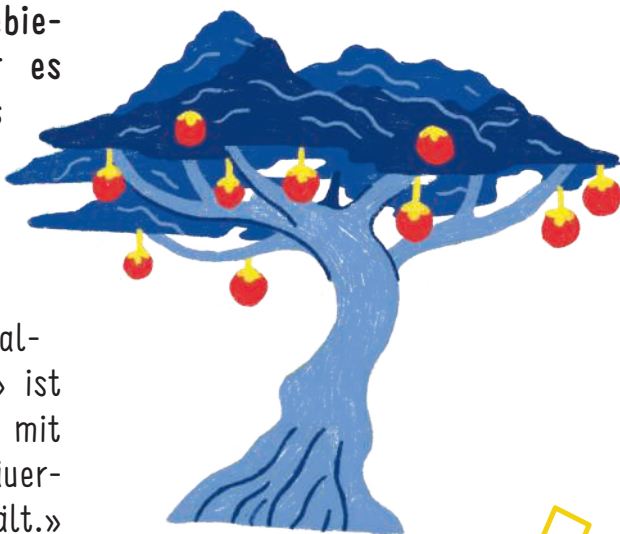
Als Erstes nahm Gott fruchtbare Erde und formte daraus ein Menschenwesen. Dann hauchte Gott dem Menschenwesen in die Nase – da begann es zu atmen und wurde lebendig. Aber wo sollte das Menschenwesen hin? Es gab noch nichts ausser Erde und Steine und Staub. Darum pflanzte Gott in Eden einen Garten für das Menschenwesen. Einen prächtigen Garten! Ein Paradies mit vier grossen Flüssen und vielen verschiedenen Pflanzen: Gras und Blumen, Büsche und Bäume. Die Blumen dufteten, an den Büschen wuchsen feine Beeren, die Bäume begannen zu blühen und schon gab es saftige Früchte. In der Mitte des Gartens pflanzte Gott zwei besondere Bäume: den «Baum des Lebens» und den «Baum der Unterscheidung von Gut und Böse».

Als alles bereit war, nahm Gott das Menschenwesen und setzte es in den Garten. «Schau, wie schön es hier ist!», sagte Gott, «Und alles kannst du essen: die Pflanzen, die Beeren, die Früchte. Nur nicht die Früchte von den beiden Bäumen in der Mitte: Lass die Finger davon! Schau, der Garten gehört dir. Pass auf ihn auf, damit er für immer so schön bleibt!»



DER PARADIESGARTEN

Die Länder, von denen in der Bibel erzählt wird, sind trocken. Viele Gebiete sind steinige Wüste. Aber es braucht Wasser, damit etwas wächst. Und nur wenn etwas wächst, gibt es etwas zu essen. Darum pflanzt Gott einen Paradiesgarten für die Menschen: Einen fruchtbaren Garten, in dem alles wächst. Das Wort «Paradies» ist persisch und es heisst: «Garten mit Früchten und Wasser und einem Mäuerchen rundum, das die Raubtiere abhält.»



Jetzt bist du dran! Fülle die Wörter ein:



Das _____ ist ein Ort, an dem es alles gibt, was man braucht. In einem Land mit viel trockener _____ ist ein blühender _____ paradiesisch: Hier ist es fruchtbar, es gibt Wasser und viele Pflanzen und genug zu _____.



Heilpflanzen im Klostergarten



Hildegard von Bingen hatte für alle Krankheiten ein Rezept.

Zu jedem Kloster gehörte früher ein grosser Garten. Darin wuchs alles, was zur Ernährung und als Medizin diente. Mit buntem Gemüse und Obst, duftenden Kräutern, Heilpflanzen und Blumen konnten die Mönche und Nonnen sich selbst versorgen: Alles, was sie brauchten, wurde im Garten angebaut. Aus den Kräutern stellten sie Tee oder Salben her. Die Klosterfrau Hildegard von Bingen kannte sich besonders gut mit Pflanzen und Kräutern aus. Sie lebte im

11. Jahrhundert in einem Benediktinerinnen-Kloster. Hildegard hatte schon früh Visionen und Erscheinungen. Alles, was sie über Gott, die Natur und den Menschen erfuhr, liess sie aufschreiben. In der katholischen Kirche wird Hildegard von Bingen als Heilige verehrt. Ihr Wissen über Heilpflanzen und Kräuter wird bis heute genutzt. Ob Bauchschmerzen, Husten oder Traurigkeit: Hildegard von Bingen hat sicher ein Rezept!

Angelina (12)

«Können Pflanzen atmen?»



Die Antwort von
Muxli kannst du
dir hier anhören



« Und wie! Pflanzen atmen nicht nur tagsüber, sondern auch nachts. An der Unterseite ihrer Blätter haben sie winzige Öffnungen. Durch diese aller-
kleinsten «Münder» atmen sie. Dabei nehmen sie auch Kohlenstoffdioxid auf – zum Glück: In grossen Mengen ist CO₂ nämlich schädlich für die Menschen und die Umwelt. Das Beste ist aber, dass Pflanzen beim Atmen gleichzeitig Sauerstoff produzieren. Deshalb sind Pflanzen unendlich wichtig. Das sollten sich die Menschen hinter die Ohren schreiben. Alles klar? Wunderbar! »



👉 Frag Muxli!

Willst auch du etwas wissen?
Dann geh auf www.jumi.ch



Witze

Womit öffnet das Skelett die Haustür?
Mit dem Schlüsselbein!

Welche Person weiss am besten, was den anderen Leuten fehlt?
Der Dieb!

Sagt ein Schwein zu einem Esel: «Das ist so gemein, alle machen Schimpfwörter aus mir!» Sagt der Esel: «Ja, das ist wirklich eine Schweinerei!»

Gehen zwei Flöhe zu einer Party. Sagt der eine: «Gehen wir zu Fuss oder nehmen wir eine Katze?»



Lösung Seite 2



Ähnliches aus dem jumi-Archiv



«Nahrung»
04/2024

«Essen»
04/2022



Lösung Seite 20

Paradies / Wüste / Garten / essen

Impressum

jumi Nr. 4 Februar / März 2026
58. Jahrgang, ISSN: 1420-1690
erscheint 7-mal jährlich
www.jumi.ch

jumi – Religion und Kultur für Kinder – wird herausgegeben durch die Baldegger Schwestern, die Missionsgesellschaft Immensee, die Kapuziner, die Mariannhiller Missionare, die Schwestern von St. Ursula, Missio, Fastenaktion, Inländische Mission, Römisch-katholische Landeskirche des Kantons Luzern, Katholische Kirche im Kanton Zürich, Jungwacht Blauring Schweiz, Verband Katholischer Pfadi, Deutschschweizerische Arbeitsgruppe für Ministrant*innenpastoral damp

Redaktionsleitung: Christine Weber, redaktion@jumi.ch
Redaktion: Moni Egger, Susanne Wallimann, Melanie Grauer
Online-Redaktion: Vera Kluser
Mitarbeit: Annette Gröbly / kiludo.ch, Jana Avanzini, Ralf Kaminski / Fastenaktion, Julia Müller / Bioterra
Layout: Samuel Jordi
Illustration: Melanie Grauer
Korrektur: Lisbeth Schmid-Keiser
Titelseite: Rawpixel.com / Adobe Stock
Herstellung: Brunner Medien AG

Bildnachweise:
S. 2 ninafedorova / Adobe Stock
S. 3 Wikipedia; Saruni / Eyeris Communications; Moni Egger; KILUDO
S. 16-17 MilanVidakovic, Antonio Jorge Nunes / Adobe Stock

jumi Verlag: Alex Fischer; Abos und Probennummern können beim Verlag bestellt werden, schriftlich, elektronisch oder telefonisch während der Bürozeiten.
Einzelabonnement: CHF 22.–.
Einzelnummern: CHF 3.50 plus Porto (ab 10 Ex. je CHF 1.50). Sammelabonnements mit Lieferung an eine Adresse (Lehrperson, Pfarrei), Kosten pro Jahresabo: 2–3 Ex. je CHF 22.–; 4–9 Ex. je CHF 17.–; 10–19 Ex. je CHF 12.–; ab 20 Ex. je CHF 10.–.

Adresse: jumi Verlag, Arsenalstrasse 24, 6010 Kriens, T. 041 318 34 80, info@jumi.ch, www.jumi.ch

Löffel, Zipp & Mo



Liebe Kinder, es ist sehr wichtig,
das junge Gemüse vor gefräßigen
Räubern zu schützen.



Ein fest sitzender Zaun um den
Garten ist daher die beste Lösung.



Nun brauchen die Pflanzen
nur noch Wasser, Sonne,
Liebe und viel Zeit.



Und damit kann ich ruhig
schlafen und mich auf eine
grosszügige Ernte freuen.