

Das ist Lena, das Kind in unserer Geschichte ...



Sie mag leider kein Obst und keine Gemüsegerichte.



Lena ist nicht gerne gesunde Sachen,  
weil ihr Süßigkeiten mehr Freude machen.





Da Lena heute wieder in die Schule muss,  
weckt Mama sie in der Früh mit einem Kuss.  
„Guten Morgen, Schatz, jetzt bist du munter,  
zieh dich an und komm in die Küche runter!  
Schau mal, wie draußen schon die Sonne lacht,  
ich habe für dich bereits Frühstück gemacht!“  
Hmm ... Frühstück? Da freut sie sich, Hurra!  
Natürlich ist Lena hungrig und gleich da.



Doch das Frühstück findet Lena nicht so toll, die Schüssel ist mit Müsli und Früchten voll! Daneben steht auch noch ein Kräutertee, die Kleine ruft laut und entsetzt: „Wähhh!“ Für einen sehr guten Start in den Morgen will Mama oft mit etwas Gesundem sorgen. Das soll Lena nun zum Frühstück essen? Nein, das kann Mama schnell vergessen!



# KINDERLEXIKON



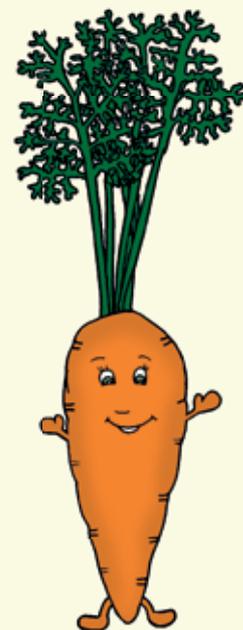
## „Das lustige Gemüse-, Kräuter- und Obst-ABC“

Jedes Jahr, besonders in der Gartensaison, sind Obst, Gemüse und Kräuter eine Sensation! Ganz egal, ob jung oder alt, ob Mann oder Frau, viele Menschen lieben Obst- und Gemüseanbau.

Doch nicht alle haben einen Garten daheim. Diese Leute kaufen Obst und Gemüse dann ein, im Geschäft oder auf dem Markt zum Beispiel - Auswahl an Lebensmitteln gibt es hier echt viel.

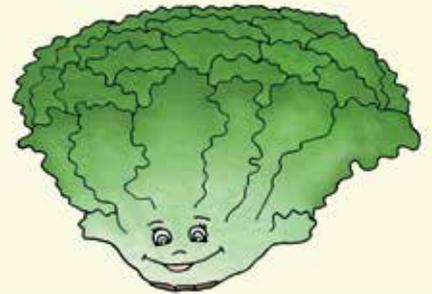
## GEMÜSE

Draußen, im Beet, bei uns im Garten, wachsen sehr vielfältige Gemüsearten. Alles gedeiht hier und ist ganz bunt, schmeckt fantastisch und ist gesund. Manches isst man gekocht oder roh, eingelegt oder gebraten ebenso.



# SALATE

Frisches Blattgemüse ist total begehrt und wird gerne genüsslich verzehrt. Mit Öl und Essig abgemacht, na klar, schmeckt Salat einfach wunderbar! Man kann ihn mit Kräutern verzieren und auch mit Gemüse kombinieren.



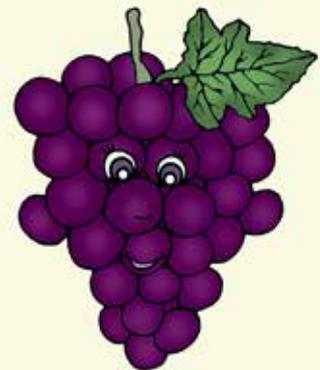
# KRÄUTER

Alle Kräutersorten sind sehr lecker und haben vielseitige Geschmäcker. Sie duften unterschiedlich und fein und kommen sehr oft ins Essen rein. Du kannst sie trocknen oder einfrieren und so in den Wintermonaten servieren.



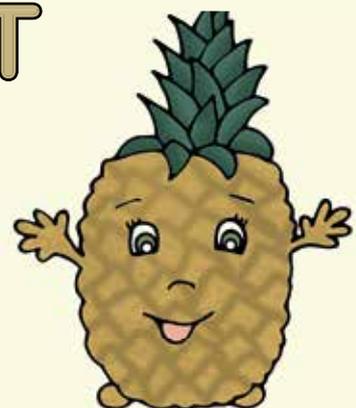
# HEIMISCHES OBST

Obst ist fruchtig, lecker und genial, davon gibt es bei uns viel Auswahl. Einiges wächst am Baum und auch in einem Beet oder auf einem Strauch. Du wirst sehen, mein Kind, jede Frucht ist geschmacklich eine echte Wucht!



# EXOTISCHES OBST

Nicht jedes Obst wächst hier im Heimatland, ist dir aber vielleicht trotzdem sehr bekannt. Diese interessanten und fruchtigen Exoten werden im Geschäft häufig angeboten. Ein paar Früchte kommen von ganz weit her und verbreiten sich auch bei uns immer mehr.



# GEMÜSE

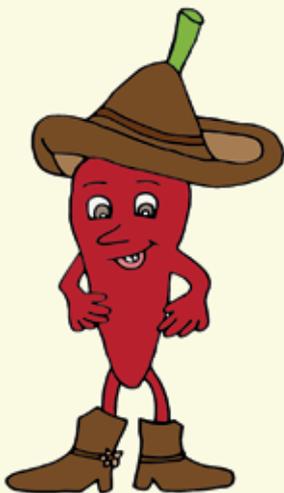


## Tone, die Bohne

Ich bin eine sehr geniale Hülsenfrucht und geschmacklich eine echte Wucht! Aussehen tun wir Bohnen wirklich nett. Wir sind gelb, grün, rot, braun und violett. Es gibt runde Bohnensorten und lange, wir wachsen am Boden und auf der Stange.

## Olli, der Brokkoli

Ich bin wunderschön und herrlich grün und kann wie ein Blümchen blüh'n. Weil ich etliche Vitamine in mir trage, mag man mich in Suppen und als Beilage. Ich bin, das ist vermutlich allen bekannt, besonders eng mit dem Karfiol verwandt.

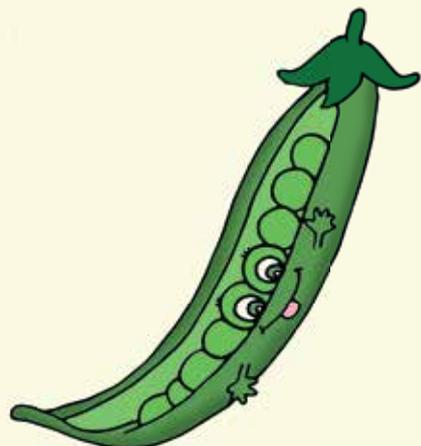


## Willi, der Chilli

Hallöchen! Ich bin, das ist sonnenklar, eine ganz spezielle Sorte der Paprika. Warum man von mir wenig essen darf? Richtig! Ich bin nämlich total scharf! Beim Verspeisen oder beim Würzen ist es besser nichts zu überstürzen!

## Jose, die Erbse

Eine tolle Hülsenfrucht, das bin ich, und schmecke dir ganz sicherlich. Ich gehöre, das ist kein Schmä, in Suppen, Eintöpfe und ins Püree. Bin grün, sehr klein und kugelrund. Steck mich doch mal in den Mund!



# KRÄUTER



## Antun, das Basilikum

In der italienischen Küche bin ich beliebt, da es fast keine Gerichte ohne mich gibt. Denn Pizza, Nudeln und Pasta, das ist klar, sind ohne Basilikum gar nicht vorstellbar. Mich zu essen kann man kaum erwarten, in Kombination mit Mozzarella und Tomaten.

## Bill, der Dill

Mein Name ist Bill, der Dill, hallo! Beim Kochen mache ich viele froh. Man setzt mich gerne in die Erde, damit ich groß und buschig werde. Köstlich passe ich normalerweise in jede Fleisch- und Fischspeise.

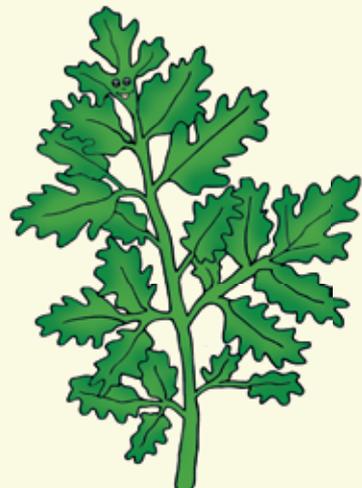


## Egon, der Estragon

Sag mal, kennst du mich eigentlich schon? Mein Name ist Egon, der leckere Estragon. Warum einige beim Kochen zu mir tendieren? Ich bin toll zum Würzen und Aromatisieren. Mit anderen Worten soll das einfach heißen, ich passe in zahlreiche Soßen und Speisen.

## Bärbel, der Kerbel

Ich bin ein ganz fantastisches Gewürzkräut und werde mit Freude im Garten angebaut. Meine Blätter schmecken besonders fein und passen in Suppen und Soßen hinein. Auch bei gegrilltem Essen und frischem Fisch komme ich sehr gerne auf den Mittagstisch.





## Vince, die Minze

Da mein Geschmack unglaublich erfrischt, werde ich abwechslungsreich aufgetischt. Ob in kalten Getränken oder auch als Tee, in Zahnpasta und Kaugummi, kein Schmäh, oder in der Küche zum Kochen von Gerichten. Auf mich wollen die Leute nicht verzichten.

## Stefano, der Oregano

Wenn meine kleinen Blätter im Garten reifen, kannst du ohne weiteres nach mir greifen. In Suppen und Eintöpfen bin ich oft parat, sowie beim Verfeinern von knackigem Salat. Die meisten Kinder sind darüber stets erfreut, wenn man mich frisch auf eine Pizza streut.



## Emilie, die Petersilie

Ich, Emilie, die Petersilie, bin voller Vitamine und freue mich, dass ich als Gewürzkraut diene. Ich munde in Suppen, Fisch- und Fleischgerichten, das können einige aus ihrer Erfahrung berichten. Auch meine Wurzel kann man spitz zubereiten, aus ihr entstehen einzigartige Köstlichkeiten.



## Fridolin, der Rosmarin

Ich bin Fridolin, der mediterrane Rosmarin, und schmecke sensationell im Auflauf drin. Ich bin ein bekanntes und beliebtes Kraut, das kleinen grünen Nadeln ähnlich schaut. Ich passe in die meisten Gerichte gut hinein und dufte aromatisch, intensiv und fein.

