

Aus Liebe zum Nachwuchs.

Gemüsebeete für Kids.

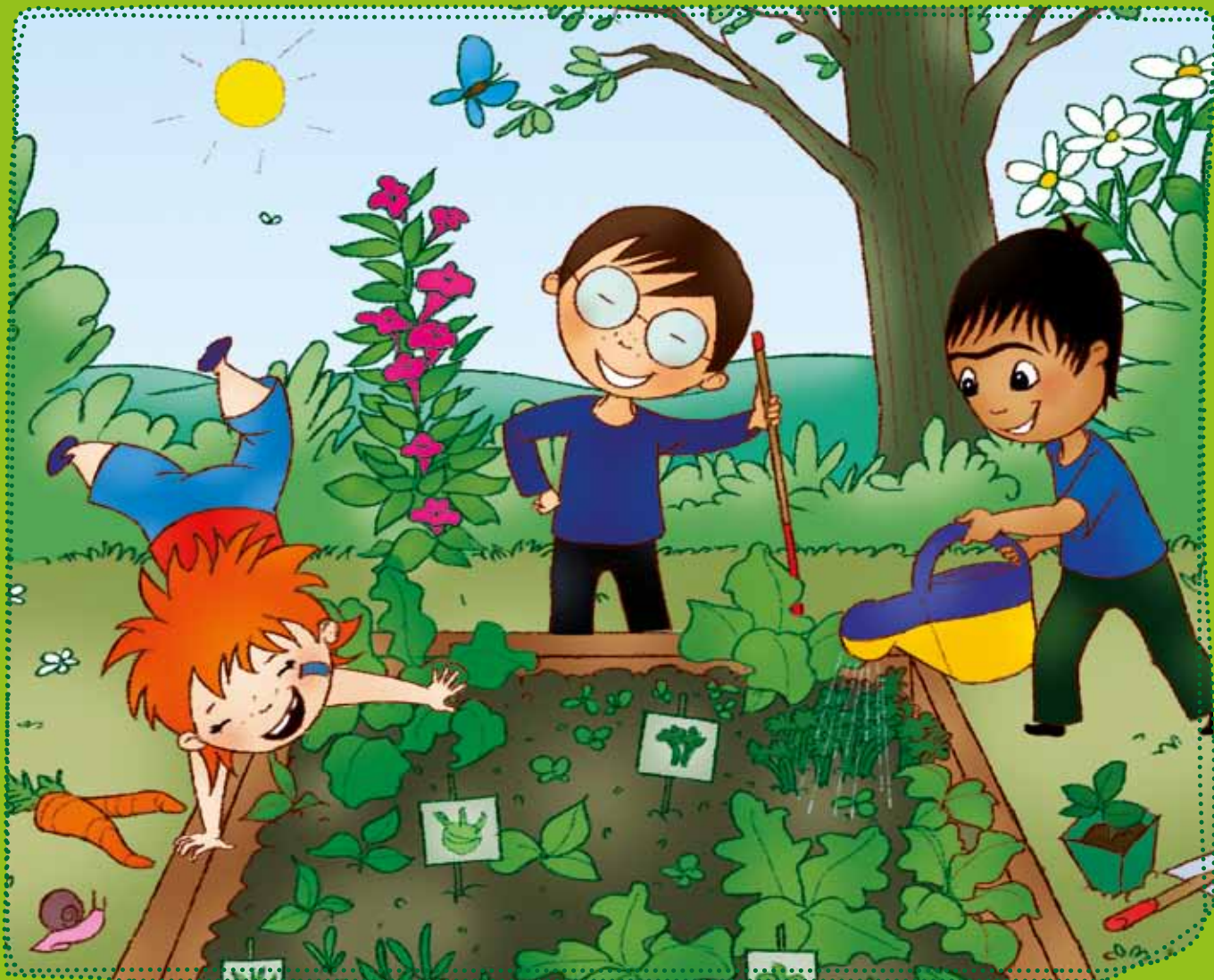
Wir lieben Lebensmittel.



Eine Initiative der EDEKA-Stiftung

Dem Gemüse auf der Spur

Ein Lern- und Vorlesebuch mit der Rasseldasselbande



Dieses Buch gehört:





Felix

Hallo, ich heiße Felix.
Ich gehe in den Kindergarten „Sonnenblume“.
Am liebsten mag ich Kppis
und meinen Tiger Helmut.
Und das sind meine Freunde:



Anton

... trägt eine Brille, trotzdem
ist er keine Brillenschlange,
sondern mein bester Freund.
Er ist richtig schlau und hat
immer klasse Ideen.



Lotta

... ist ganz schön mutig.
Manchmal ist sie auch frech.
Kein Wunder: Lotta hat vier
Brüder.



Lilly

... mag gerne Perlen-
schmuck. Der passt gut
zu ihr. Ich finde, sie sieht
so schön aus. Aber, pssst:
Das ist mein Geheimnis!



Noemi

... ist Lillys beste Freun-
din. Ihr Papa kommt aus
Afrika. Noemi war auch
schon mal in Afrika. Das
finde ich obercool.



Tarik

... ist ein richtiger Kum-
pel. Seine Mama macht
die besten Spinattaschen
der Welt.



Melli

... ist immer lustig und
liebt Schokolade. Aber
neuerdings isst sie auch
gerne Obst und Gemüse.

Hurra! Wir sind die Rasseldasselbande!



F (D) (capo 3. Bund) C (A)

Hur - ra! Wir sind die Ras - sel-das - sel - ban - de!

F (D) C (A)

Hey! In un - serm Gar - ten haben wir Spaß! Hur-

F (D) B^b (G) C (A)

ra! Wir sind die Ras - sel-das - sel - ban - de In

B^b (G) C (A) F (D) B^b (G)

un - serm Gar - ten tut sich was! 1. Wächst Ge - mü - se auf dem Baum

F (D) B^b (G)

o - der hin - term Gar - ten-zaun? Ki - chern Erb - sen wirk - lich rum?

C (A) B^b (G)

Ist die Fra - ge dumm? Wächst Sa - lat auch ne - ben Möh - ren?

F (D) G (E)

Kann man To - ma - ten beim Wach - sen hö - ren? Ra - dies - chen sind auch nie zu seh'n - das

C (A)

wol - len wir ver - steh'n! Hur-

2. Es gibt so viele tolle Sachen, die können wir im Garten machen.
Wie pflanzt man ein Gemüsebeet? Wir wollen wissen, wie das geht!
Lecker, wie Gemüse schmeckt! Merkt ihr, wie es Kräfte weckt?
Gemüse macht den Teller bunt und ist auch noch gesund!

Hurra! Wir sind die Rasseldasselbande! ...

3. Wir pflanzen jetzt Gemüse an und gießen es auch dann und wann.
Wir wollen mal seh'n, wer schneller wächst: das Grünzeug oder wir!

Hurra! Wir sind die Rasseldasselbande! ...

Gemüse bringt uns auf die tollsten Ideen!

Ein eigenes Beet ist toll! Du kannst selbst dein Gemüse und deine Kräuter anpflanzen. Du beobachtest, wie die Pflanzen wachsen, du pflegst und erntest sie und natürlich kannst du dein Gemüse auch essen! In diesem Buch findest du viele Tipps und Ideen.

Außerdem gibt's in diesem Buch eine spannende Geschichte mit Felix und seinen Freunden. Die Kinder aus dem Kindergarten „Sonnenblume“ bekommen ein eigenes Beet. Und was sie da erleben – lass dich überraschen!

Kennst du das auch? Manchmal hat man einen Riesenhunger. Und dann will man am liebsten alles durcheinander essen.

Es gibt Dinge, die sehr gut für uns sind, zum Beispiel Gemüse und Obst. Da sind Vitamine drin und die sind wichtig für unseren Körper. Sie helfen uns, gesund und fit zu bleiben.

Es gibt aber auch Dinge, die sind nicht so gut für uns, zum Beispiel Süßigkeiten oder Chips. Davon sollten wir lieber nicht zu viel essen. Denn zu viel Fett macht schlapp und müde und zu viel Zucker macht zappelig und unruhig. Außerdem bekommt man von Zucker Löcher in den Zähnen!

Also: Lieber mal an einer Möhre knabbern statt an einem Keks!

In diesem Buch findest du auch viele Ideen für leckere Gemüsegerichte und Spiele, bei denen du dich richtig austoben kannst. Viel Spaß!



Gesundes Essen und viel Bewegung halten dich fit!



Zu viel Fett macht dich schlapp und müde!



UnserTipp: Nicht nur das richtige Essen ist wichtig für uns, sondern auch viel Bewegung. Ganz viel toben und mit Freunden spielen – das braucht man für ein gesundes Leben! Wir sind übrigens Äpfli und Karottina und haben immer ein paar kluge Tipps auf Lager. Also, bis gleich!

Gesundes Essen ist doch Kinderleicht!

Was essen wir da? Dieses Bild zeigt viele Sachen, die wir essen und trinken. Nicht alles, was wir gerne essen, ist in großen Mengen gut für uns. Ganz oben in der Spitze der Pyramide stehen die Dinge, bei denen wir etwas aufpassen müssen. Ganz unten in der Pyramide stehen die Dinge, bei denen wir ordentlich zugreifen können!

Mal flüssig, mal fest: Wertvolle Öle und Fette

Nimm von Butter, Margarine oder Öl immer nur so viel, wie du wirklich brauchst. Das ist gesünder und schmeckt genauso gut.

Ordentlich zugreifen: Die leckere Vitamin-Truppe

Obst und Gemüse sind vollgepackt mit Vitaminen und anderen wichtigen Stoffen, die dich fit halten. Deshalb sollten wir täglich davon essen: 3 Mal eine Handvoll Gemüse und 2 Mal eine Handvoll Obst.

Lecker, aber Achtung: Lieber nur kleine Mengen

Süßigkeiten, Eis und Chips schmecken toll, sind aber nicht so gesund. Kleine Mengen davon sind aber okay.

Gut fürs Wachstum: Die Eiweiß-Profis

Fisch, Fleisch oder Eier solltest du lieber nur 2 bis 3 Mal pro Woche essen. Aber Käse, Milch, Joghurt oder Quark können wir täglich essen oder trinken!

Immer mit dabei: Die Power-Freunde

Lecker und gesund zum Frühstück, Mittag- und Abendessen: Müsli, Vollkornbrot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Denn sie liefern dir viel Power.

Ohne die läuft gar nix: Trink dich fit

Trinken ist sehr wichtig! Mindestens 5 bis 7 Gläser Wasser, verdünnte Säfte, Schorlen und ungesüßte Tees am Tag halten dich fit!



Der Mix machts!

Wir haben diese Mix-Teller nach dem Vorbild der Pyramide für dich zusammengestellt. So bekommst du viel ausgewogene Abwechslung auf den Tisch. Und genügend Spielraum für kleine Snacks zwischendurch oder etwas zu naschen bleibt auch.

Frühstück



Mittagessen



Abendessen



Teile deinen Teller bei jeder Mahlzeit gedanklich so auf: Eine Hälfte ist mit Obst oder Gemüse gefüllt, die andere Hälfte teilen sich die Eiweiß-Profis wie Joghurt, Fleisch oder Käse und die Power-Freunde wie Müsli, Kartoffeln oder Brot.

5 Mal am Tag

Wenn du 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag isst, bleibst du fit und gesund! Eine Portion ist das, was in deine Hand passt. Das kann zum Beispiel sein: 1 kleiner Apfel, 4 kleine Tomaten oder 1 Stück Gurke oder auch mal 1 Glas Saft.



So kannst du deine 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse auf den Tag verteilen.

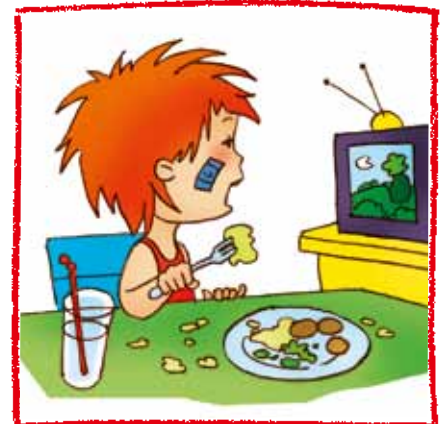
Genieße dein Essen!

Hetze dich nicht beim Essen! Wenn du dabei Fernsehen guckst, merkst du gar nicht, was du isst und wie es schmeckt. Es macht viel Spaß mit anderen zu essen. Dann hat man auch mal Zeit, sich was Lustiges oder Spannendes zu erzählen.



Nimm dir Zeit zum Essen! Dann schmeckt's gleich doppelt so gut!

So lieber nicht!



Lass dich beim Essen nicht ablenken!

Jetzt kommt Bewegung ins Spiel.



Am liebsten tobe ich draußen rum. Da kommt man immer wieder auf neue Ideen.

Rumtoben, Fangen spielen, klettern oder laufen, all das nennt man Bewegung. Die macht nicht nur Spaß, sie ist genauso wie gesundes Essen und viel Trinken für Kinder besonders wichtig. Damit wir fit bleiben und groß und stark werden, müssen unsere Muskeln ständig durch Bewegung trainiert werden. Dafür brauchen Muskeln Energie, die wir mit dem Essen zu uns nehmen.



Bewegung mit Köpfchen

Schlaue Leute haben rausgefunden, dass viel Bewegung auch noch aus einem anderen Grund gut ist: Wer sich beim Lernen bewegt, kann sich Sachen nämlich besser merken. Bewegung hält also nicht nur unsere Muskeln fit, sie trainiert auch noch unser Gehirn. Hättest du das gedacht?



Unser Tipp: Nehmt euch immer was zu trinken mit, wenn ihr draußen spielt!

Spiele für draußen

Einen tollen Wettbewerb könnt ihr so machen: Bildet zwei Teams und stellt zwei Wassereimer in einigen Metern Entfernung voneinander auf. Ein voller am Start, ein leerer weiter weg. Jeder kriegt einen Plastikbecher, füllt ihn im vollen Eimer, flitzt zum leeren und kippt das Wasser rein. Dann rennt der Nächste los. Gewonnen hat das Team, das nach einer bestimmten Zeit das meiste Wasser im Zieleimer hat.



Wer mit dem vollen Becher läuft, muss natürlich aufpassen, dass er nicht zu viel Wasser verschüttet.

Spiele, die auch drinnen Spaß machen

Ist mal mieses Wetter, kann man sich in der Wohnung bewegen. Ein lustiges Spiel ist Stopp-Tanz: Einer legt Musik auf, die anderen tanzen dazu.



Wird die Musik plötzlich abgestellt, stehen alle wie eingefroren still. Das gibt witzige Figuren! Auch wer allein zuhause ist, kann sich bewegen. Leg ein Band auf den Boden und spring auf einem Bein drüber. Wie oft schaffst du es? Oder leg dir ein Buch auf den Kopf und geh, ohne dass es runterfällt, durch die Wohnung.



Spiele für die ganze Familie

Meistens reicht ein Ball, um die ganze Familie in Bewegung zu bringen. Spannend wird es, wenn Kinder gegen Eltern spielen.

Wer ist zuerst aus der Puste?

Ein tolles Spiel ist die Raupe: Die Familie bildet eine Raupe, dafür hält sich jeder an seinem Vordermann fest. Jetzt versucht der Kopf der Raupe den Letzten in der Reihe zu fangen. Ist es ihm gelungen, wird gewechselt und es geht von vorn los.



So machst du Pflanzen groß und stark!



Pflanzen sind Lebewesen. Sie brauchen was zu essen, was zu trinken und viel Licht. Mit ihren Wurzeln saugen sie sich – wie mit einem Strohhalm – das Essen und das Wasser aus der Erde. Sie brauchen Feuchtigkeit, um zu wachsen. In einem richtig heißen Sommer musst du deshalb morgens und abends gießen.

Pflanzen wachsen immer in Richtung Licht! Achte mal darauf: Manchmal verbiegen sie sich sogar, um noch etwas Licht abzubekommen. Nicht alle Pflanzen lieben es, direkt in der Sonne zu stehen, aber alle Pflanzen mögen es gerne hell!

Die Gemüse und die Kräuter, die du in diesem Buch findest, vertragen sich miteinander. Das bedeutet, dass sie die gleiche Sorte Erde und den gleichen Standort mögen. Du kannst sie gut in ein gemeinsames Beet pflanzen.

Werkzeuge für fleißige Gärtner



Wer passt auf?

Um Gemüse zu pflanzen und ein Beet zu pflegen, braucht ihr eine ganze Menge Werkzeug. Am besten überlegt ihr, wer von euch darauf aufpasst und es immer wieder wegräumt, denn schnell geht mal was verloren, wenn es draußen liegen bleibt.

Deine Pflanzen brauchen dich

Wenn die ersten Keimlinge kommen, siehst du, dass sie zu eng stehen. Zupfe die, die nicht so kräftig sind, raus. Dann haben die anderen mehr Platz, um zu wachsen.

Gieße niemals, wenn die Sonne auf die Pflanzen scheint. Dann „verbrennen“ die Pflanzen und werden braun.

Unkraut nimmt den Pflanzen die Nährstoffe weg. Rupfe es regelmäßig raus!

Die Erde muss immer schön locker sein!

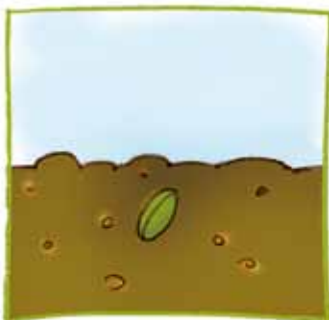


Male auf Schilder, was du gesät hast und befestige sie an Stöckchen. Stecke die Stöckchen in die Erde. Nun weißt du immer, wo was wächst.

Bitte grabe die Samen nicht aus, um nachzuschauen, wie weit sie schon sind. Warte ab, auch wenn es wirklich schwerfällt!

Gieße aber auch nicht zu viel! Pflanzen können auch „ertrinken“! Am besten fühlst du mit den Fingern, ob die Erde schön feucht oder krümelig trocken ist.

So wächst ein Samen



Stecke den Samen in die Erde.



Nach einigen Tagen geht er auf und ein kleiner Stängel bohrt sich nach oben zum Licht.



In der Erde bilden sich die Wurzeln. Die Pflanze wird nun immer kräftiger und größer.



Äpfli & Karottina

Unser Tipp: Gemüsepflanzen sind wie ganz kleine Kinder. Damit sie wachsen können, muss man sich um sie kümmern. Am besten schaut man jeden Tag nach, wie es den Pflanzen geht und ob sie zum Beispiel Wasser brauchen.

Die Möhre

Die Möhre wird auch Mohrrübe, Rübe oder Rübli genannt. Manchmal sagt man auch Karotte. Das ist eine Sorte, die etwas kleiner und kugeliger ist. Möhren sind gesund! In der Möhre sind Stoffe, die dein Körper in Vitamin A umwandelt. Vitamin A macht deine Knochen stark. Außerdem ist es gut für die Augen. So behält man immer den Durchblick.

Wahrscheinlich kennst du orangefarbene Möhren. Aber Möhren gibt es in vielen Farben: schwarz, violett und rot. WOW!



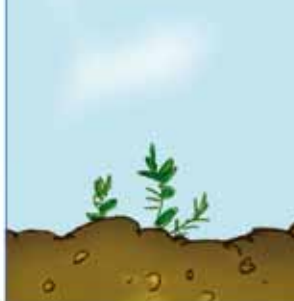
Über der Erde siehst du das Grün der Möhre. Das Grün isst man nicht mit. Du kannst es aber an die Kaninchen verfüttern. Die lieben das Grünzeug!

Die Möhre ist ein Wurzelgemüse. Die Wurzel, die wir essen, wächst unter der Erde. Wenn du sie gründlich putzt, leuchtet sie schön orange!

So wächst eine Möhre

Ab März kannst du den Samen in die Erde legen. Pass bitte auf, dass die Möhren eine Bleistiftlänge Abstand haben. Wenn sie zu eng stehen, haben sie nicht genug Platz zum Wachsen.

Möhren brauchen ungefähr 4 bis 5 Wochen, bis sie keimen.



Es ist wichtig, das Unkraut rauszupfen, das sonst alles überwuchert.



Die Erde musst du schön feucht halten, damit die Möhren gut schmecken.



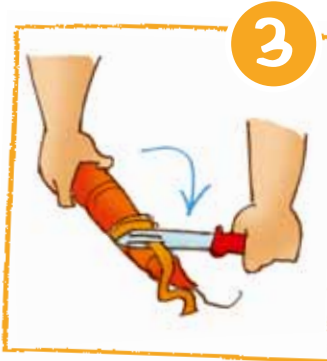
Geerntet. Und dann ...?



Zuerst rupfst du das Grün der Möhre ab.



Dann wäschst du sie sorgfältig.



Schäle sie mit einem Sparschäler.



Schneide die Möhre in Scheiben.

Möhren sind so lecker!

Mit Möhren kann man viel machen! Am schnellsten kann man sie roh wegnaschen. Gekocht sind sie eine leckere Beilage zu Kartoffeln oder eine schmackhafte Suppe. Wenn du backen willst, geht das auch mit Möhren, zum Beispiel eine Rüblitorte.



Karotten knacken so schön, wenn man ein Stück abbeißt. Probier es mal selbst!

Für feine Damen

Vor vielen, vielen Jahren haben sich vornehme Damen das Grün der Möhre in die Haare gesteckt, weil es modern war und sie es schön fanden. Heute fänden wir das eher lustig.



Tariks Orangen-Möhrensuppe

Das brauchst du für 4 Kinder:

- 2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
- 700 g Möhren
- 1 Kartoffel
- 1 l Gemüsebrühe
- 1/4 l Orangensaft
- 1 EL Öl
- 2-4 EL Honig
- 1-2 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer

Zwiebeln oder Schalotten schälen und klein schneiden. Die Möhren

und 1 Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Dünste die Zwiebeln oder Schalotten in etwas Öl an. Gib dann die klein geschnippelten Möhren und die Kartoffel dazu. Gieße mit der Gemüsebrühe auf, so dass alles gut bedeckt ist. Lass die Suppe 10 Minuten köcheln. Nun wird alles mit einem Zauberstab püriert. Gib jetzt so viel Orangensaft dazu, bis deine Suppe so dick oder dünn ist, wie du es gerne magst. Zum Schluss wird abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Honig und einem Klacks Crème fraîche.



Äpfli & Karottina

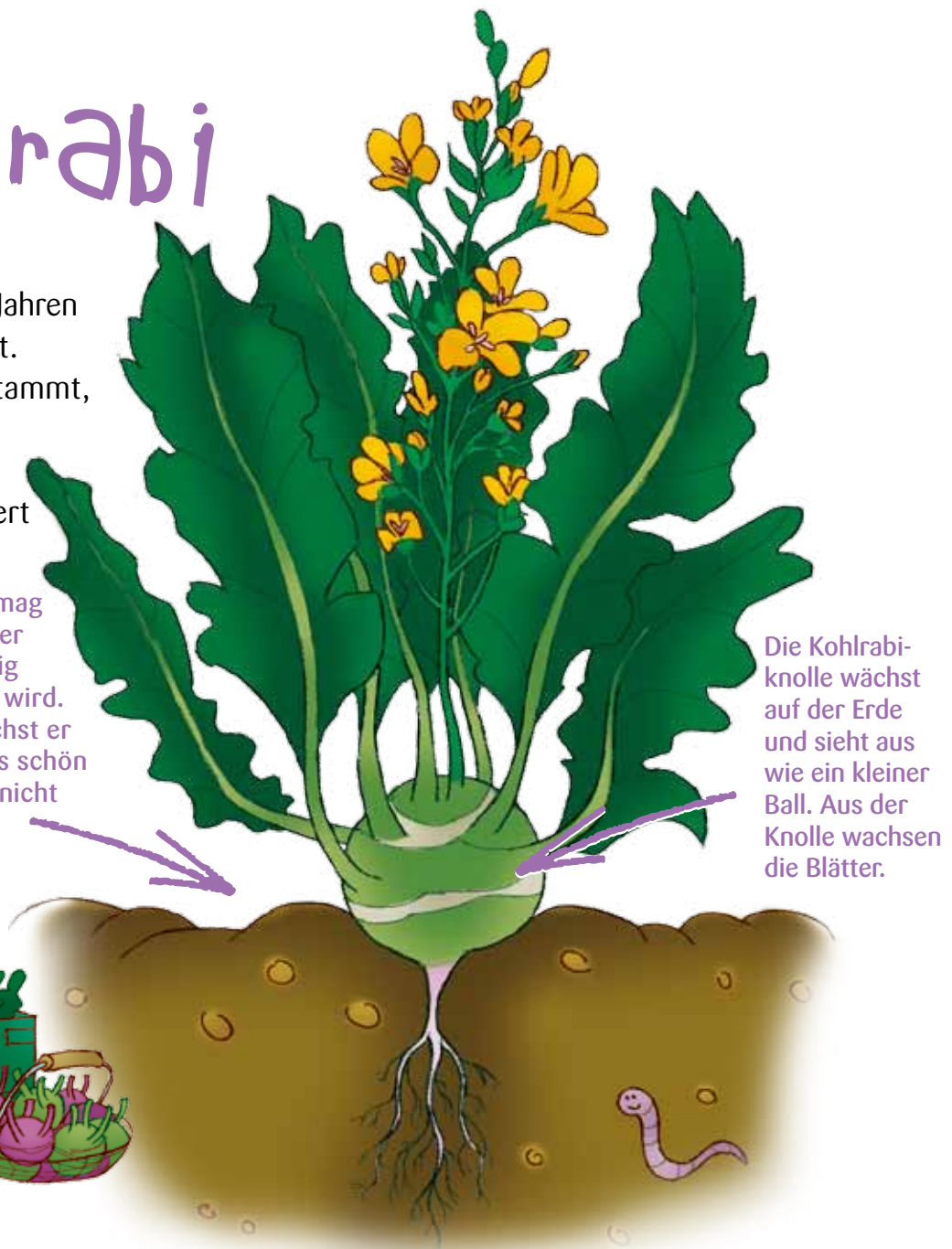
Unser Tipp: Und sogar ein köstlicher Saft lässt sich aus Möhren machen. Mit Orangensaft gemixt und mit ein bisschen Traubenzucker ist das ein toller Vitamintrank.

Der Kohlrabi

Kohlrabi ist schon seit vielen hundert Jahren bei uns als leckeres Gemüse bekannt. Woher die Knolle allerdings genau stammt, weiß heute niemand mehr. Kohlrabi schmeckt leicht süßlich und kann gekocht, gebraten und roh geknabbert werden.



Kohlrabi mag es, wenn er regelmäßig gegessen wird. Dann wächst er besonders schön und wird nicht holzig.



Die Kohlrabi-knolle wächst auf der Erde und sieht aus wie ein kleiner Ball. Aus der Knolle wachsen die Blätter.

Es gibt Kohlrabisorten, die sind grünlich weiß und welche, die sind bläulich oder rötlich. Der Geschmack ist allerdings sehr ähnlich.

So wächst Kohlrabi

Ab April kannst du Kohlrabisetzlinge pflanzen. Die Pflänzchen werden einige Zentimeter tief bis zu den Keimblättern in die Erde gesetzt. Die Knolle darf nicht mit Erde bedeckt sein. Nach 2 bis 3 Monaten sind die Knollen so groß wie ein Apfel und können geerntet werden.

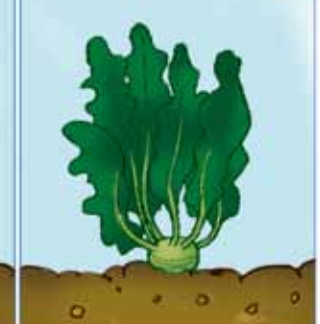
Damit die Setzlinge gut wachsen, brauchen sie mindestens 25 Zentimeter Abstand.



Kohlrabi mag viel Sonne. Dann wächst er besonders gut.



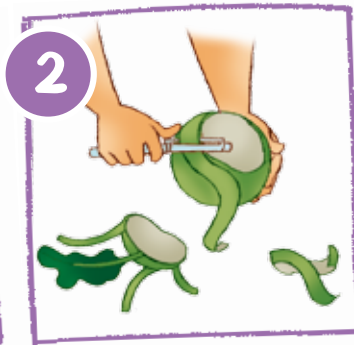
Kohlrabi muss regelmäßig gegessen werden, damit die Knollen nicht aufplatzen.



Geerntet. Und dann ...?



1
Erst werden die Blätter abgeschnitten. Dann die Knolle gewaschen.



2
Geschält wird sie mit einem Messer oder Sparschäler.



3
Man schneidet sie in Scheiben oder Stifte.



4
Sie schmeckt roh, gekocht oder gebraten.



Äpfli & Karottina
Unser Tipp: Kohlrabiblätter enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Sind sie noch jung und zart, kann man sie kleingeschnitten über Salate oder Suppen streuen. Lecker!

Kann Kohlrabi fliegen?

Auch wenn manche Menschen Kohlrabe statt Kohlrabi sagen, kann das Gemüse natürlich nicht fliegen. Andere lustige Namen für Kohlrabi sind übrigens Oberkohlrübe, Stengelrübe oder Kulleraben.

Kohlrabi als Knabbersnack

Besonders gut schmeckt Kohlrabi roh. Frisch geerntet ist er richtig saftig, ein wenig süß und nussig. Die Kohlrabischeiben kann man gut in Stifte schneiden und zum Knabbern auf den Tisch stellen.



Lottas Kohlrabischnitzel

Das brauchst du für 4 Kinder:

3 mittelgroße Kohlrabi
Salz und Pfeffer
30 g Mehl
120 g Paniermehl
2 Eier
4 EL Pflanzenöl

Schäl den Kohlrabi und schneide ihn in 1 cm dicke Scheiben. Bringe in einem großen Topf Wasser zum Kochen, tu Salz hinein und koche die Scheiben etwa 5 Minuten. Nimm die Kohlrabischeiben mit einem großen Löffel aus dem Wasser, lass sie gut abtropfen. Gib das Mehl und das Paniermehl jeweils auf einen Teller und verquirl die Eier auf einem tiefen Teller mit wenig Salz und Pfeffer.

Wende die Scheiben erst in Mehl (überschüssiges Mehl gut abklopfen!), dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in den Semmelbröseln, die du leicht andrückst. Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und brate die Kohlrabischeiben auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten goldbraun und

knusprig.
Fertig!
Klasse schmeckt dazu Noemis Zauberquark.



Die Zucchini

„Zucchini“ ist ein italienisches Wort und heißt übersetzt „kleiner Kürbis“. Also: Obwohl eine Zucchini eher einer Gurke ähnelt, ist sie mit einem Kürbis verwandt! Na ja, nicht alle Verwandten sehen sich ähnlich!

Du brauchst für dein Beet nur 1 bis 2 Zucchinipflanzen. An denen wachsen so viele Zucchini, dass alle Kinder einer Kindergartengruppe genug zum Essen haben.



Die Frucht der Zucchini ist lang und grün und kann riesig werden! Fast so lang wie dein Arm. Aber die kleineren Zucchini schmecken am leckersten.

So wachsen Zucchini

So bringst du den Samen zum Keimen: Wickle einen Zucchini-samen in feuchtes Zeitungspapier und stecke die Zeitung in eine Plastiktüte. Nach 3 bis 5 Tagen keimt der Samen. Stecke den Keimling nun in ein Töpfchen mit Blumenerde.



Geerntet. Und dann ...?



1
Nach der Ernte musst du die Zucchini waschen.



2
Schneide die Enden ab, die Schale isst man mit.



3
Schneide die Zucchini in Würfel oder Streifen.



4
Du kannst auch halbe Zucchini aushöhlen, um sie zu füllen.



Zucchini Blüten im Haar – ein leuchtend schöner Schmuck, den du auch noch essen kannst!

Zucchini schmecken immer!

Egal ob du sie roh in den Salat schnippelst oder in der Pfanne dünstest. Auch lecker und einfach zu machen: Zucchini wie ein Schiffchen aushöhlen, mit Schafskäse füllen und im Ofen überbacken ... Mmmmmhh! Besonders gut schmecken Zucchini mit frischen Kräutern.



Lillys Zucchini Mix auf Brot

Das brauchst du für 4 Kinder:

2 Zucchini
je 1 gelbe und rote Paprika
4 Tomaten
Öl
Knoblauch (wenn du magst)
1 Beutel Mozzarella
3 EL Kräuter
Salz, Pfeffer
1 Baguettebrot

Schneide das Gemüse in kleine Würfel. Brate es mit dem Knoblauch in Öl in einer Pfanne an. Dann abkühlen lassen. Den Mozzarella

klein würfeln, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und unter das Gemüse mischen. Das Baguettebrot in Scheiben schneiden. Das Gemüse darauf verteilen und im Backofen bei 180 Grad für 10-15 Minuten überbacken.



Für Bleichgesichter

Zucchini wurden zuerst von den Indianern angepflanzt. Kartoffeln und Tomaten übrigens auch! Hugh! Ich habe gesprochen!



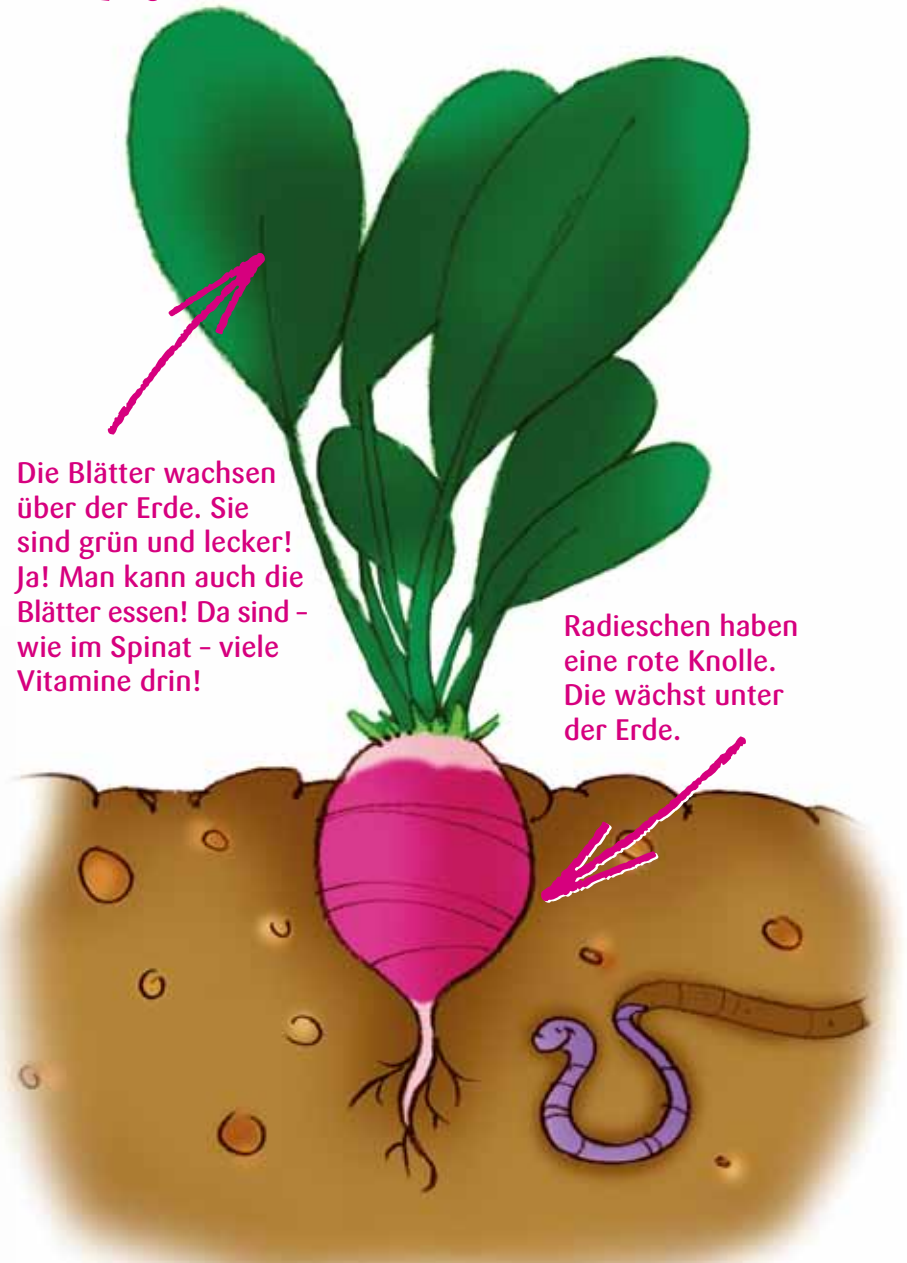
Unser Tipp: Zucchini enthalten viel Vitamin C und Folsäure. Vitamin C hält dich fit und gesund, Folsäure hilft deinem Körper zu wachsen.

Das Radieschen

Radieschen sind von der schnellen Truppe. Deshalb sind sie bestens geeignet für ungeduldige Menschen. Schon wenige Tage nach der Aussaat gucken die ersten zarten Blätter aus der Erde. Und bereits nach 4 bis 6 Wochen kannst du dir die ersten Radieschenscheiben aufs Brot legen!

Außerdem sind in Radieschen viel Vitamin C, Kalium, Eisen und Senfö. Senfö hilft, wenn du Husten oder Schnupfen hast, denn es vertreibt die Bakterien.

Die Radieschen sind richtig super geworden, findet Lilly. Allerdings sind sie noch voll Erde so frisch aus dem Beet ...



Die Blätter wachsen über der Erde. Sie sind grün und lecker! Ja! Man kann auch die Blätter essen! Da sind - wie im Spinat - viele Vitamine drin!

Radieschen haben eine rote Knolle. Die wächst unter der Erde.

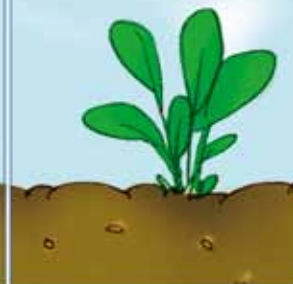
So wächst ein Radieschen

Du kannst den ganzen Sommer über immer neue Radieschen aussäen. Falls du Radieschensamen vor dem April säst, decke das Beet mit Folie ab, dann haben es die Samen etwas wärmer. Nach ungefähr 2 Wochen musst du einige kleine Pflanzen rausrupfen.

Nur alle 2 bis 3 Fingerbreit sollte ein Pflänzchen stehen bleiben.



Immer schön den Boden harken! Radieschen mögen viel Wasser.



Jetzt kannst du ernten!



Geerntet. Und dann ...?



1
Zuerst rupfst du das Grün ab.
Die Wurzelenden lässt du dran!



2
Dann wäschst du sie ab.



3
Nun schneidest du das
Radieschen durch.

4



Wie du dann diese tollen, kleinen
Mäuse zubereitest, zeigt dir Melli.



Echt scharf!

Wenn du an Radieschen
knabberst, festigst
du deine
Zähne,
denn sie
enthalten – wie Zahn-
pasta – Fluor. Nur schmecken
sie viel schärfer!



Rosarote Melli-Mäuse

Das brauchst du:

Radieschen
Gewürznelken
Käsescheiben

Zuerst schneidest du ein
Radieschen in zwei Häl-
ten. Die Hälfte mit
dem Wurzelende ist
der Mäuschenkörper.
Die Wurzel ist das
Mäuschwänzchen.
Die andere Hälfte
schneidest du in Scheiben.
Das sind dann die Ohren.

Am Mäusekörper schneidest
du vorne kleine Schlitz-
e rein. Da kannst du jetzt die
Ohren reinstecken. Die Nel-
ken sind die Augen. Fertig
ist die kleine rosarote Maus!
Deine Mäuschen kannst du
auf eine Käsescheibe setzen.
Denn Mäuschen lieben ja
Käse. Am besten beißt du
schon eine Ecke vom Käse
ab. Dann sieht das so aus,
als hätten die Mäuschen
schon genascht ...



Äpfli & Karottina

Unser Tipp: Radieschen
schmecken ein bisschen
scharf. Das kommt von dem
Senföhl, das in den Radieschen
drin ist. Wenn du ein wenig
Salz auf die Radieschen
streust, verschwindet die
Schärfe.

Wunderschön!

Vor vielen hundert
Jahren pflanzten
Chinesen und Japaner
die Radieschen in ihren

Blumengärten an. Aber nicht zum Essen. Nee, einfach, weil sie die
Pflanze so schön fanden, so schön wie eine Blume!

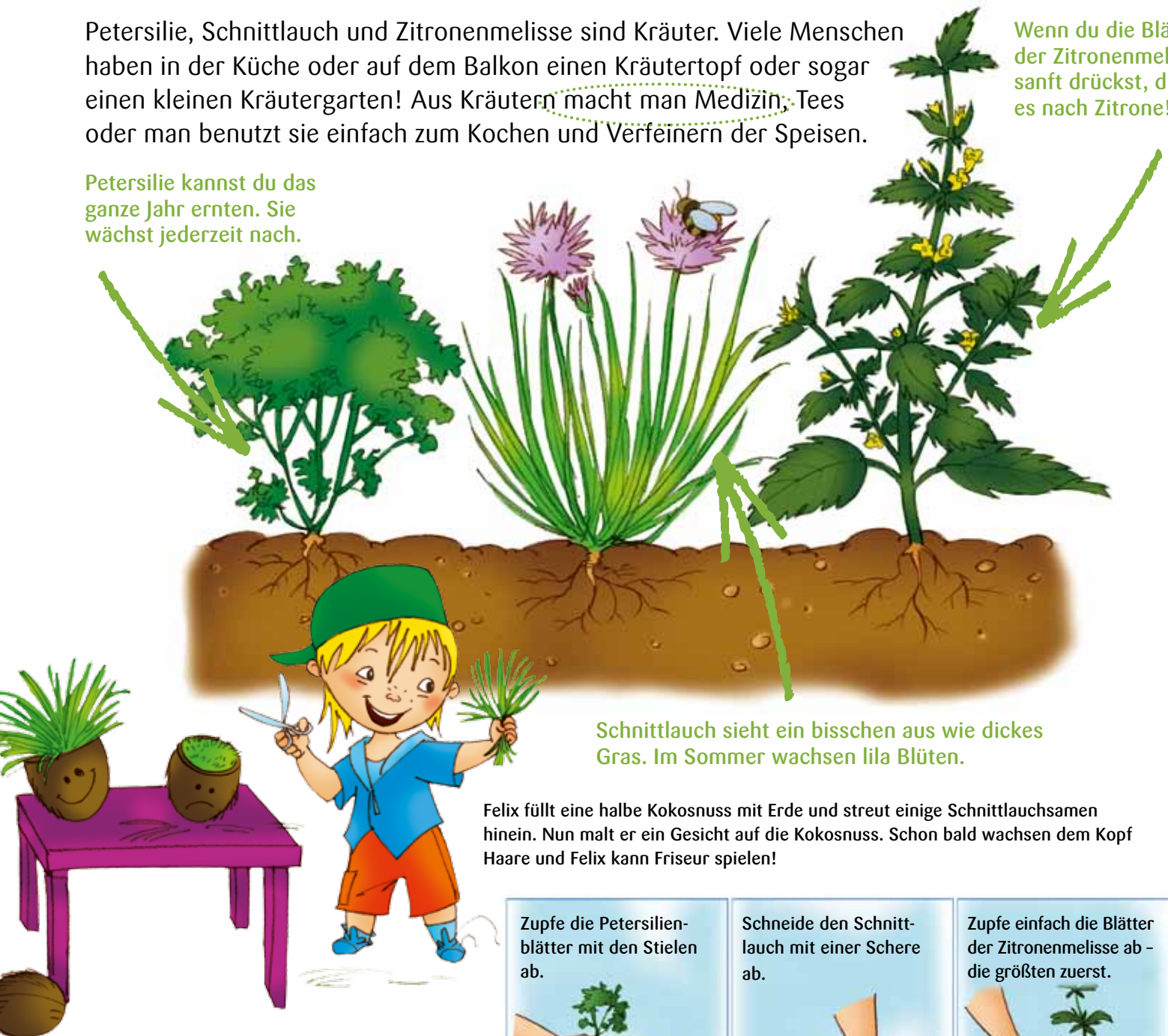


Die Kräuter

Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse sind Kräuter. Viele Menschen haben in der Küche oder auf dem Balkon einen Kräutertopf oder sogar einen kleinen Kräutergarten! Aus Kräutern macht man Medizin, Tees oder man benutzt sie einfach zum Kochen und Verfeinern der Speisen.

Petersilie kannst du das ganze Jahr ernten. Sie wächst jederzeit nach.

Wenn du die Blätter der Zitronenmelisse sanft drückst, duftet es nach Zitrone!



Schnittlauch sieht ein bisschen aus wie dickes Gras. Im Sommer wachsen lila Blüten.

Felix füllt eine halbe Kokosnuss mit Erde und streut einige Schnittlauchsamen hinein. Nun malt er ein Gesicht auf die Kokosnuss. Schon bald wachsen dem Kopf Haare und Felix kann Friseur spielen!

So wachsen Kräuter

Petersilie kannst du bereits Anfang März draußen aussäen, Schnittlauch und Zitronenmelisse erst im April.



Geerntet. Und dann ...?



1
Aus verschiedenen Kräutern kannst du eine würzige Kräuterbutter machen.



2
Petersilie passt zu fast jeder Suppe.



3
Lecker: Schnittlauch auf einem Butterbrot!



4
Hübsch und köstlich: Zitronenmelisse zu Eiscreme.



Grüne Wunder!

Mit frischen Gartenkräutern kannst du jede Menge toller Gerichte zaubern oder deinem Essen eine würzige Note verleihen. Kräuterbutter oder Kräuterquark mit Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kresse schmecken prima auf frischem Brot, oder du streust die kleingehackten Kräuter über Rührei oder Kartoffeln.

Als es noch Ritter und Burgfräuleins gab, wurden „Kräuterweiber“ schief angesehen, weil man glaubte, sie wären Hexen. Dabei waren sie nur klug und wussten, dass man mit Kräutern Krankheiten heilen kann.



Äpfli & Karottina
Unser Tipp: Petersilie enthält viel Vitamin C und sorgt dafür, dass du gesund bleibst. Frische, zerriebene Zitronenmelisseblätter wirken kühlend und schmerzstillend bei Bienen- und Wespenstichen. Andere Kräuter, wie Pfefferminze oder Thymian, lassen sich getrocknet prima als gesunder Tee zubereiten.

Was blüht denn da Leckeres?

Ist's eine Blume? Ist's ein Kraut? Die Kapuzinerkresse ist beides! Wunderschön und lecker. Die Blüten kannst du sogar essen! Eine tolle Überraschung auf jedem Teller!



Noemis Zauberquark

Das brauchst du für 4 Kinder:

500 g Quark
ein bisschen Milch
Kräuter (welche du magst)
Salz, Pfeffer

Schneide deine Kräuter klein. Verrühre den Quark mit der Milch und hebe die Kräuter unter. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab. Schmeckt besonders lecker zu Pellkartoffeln.



Die Gemüse-Feuerwehr

„Kommt schnell mit raus in den Garten, da gibt es eine tolle Überraschung für uns“, begrüßt Anton am Morgen nach den Ferien ganz aufgeregt seine Freunde im Kindergarten „Sonnenblume“.

Wie der Blitz läuft er durch die große Tür und die anderen ganz schnell hinterher. Staunend stehen dann alle vor ihrem neuen Beet, das sie sich so sehr gewünscht haben.

Dort, wo vor zwei Wochen noch langweiliger Rasen war, steht jetzt ein Hochbeet mit dunkler, feuchter Erde, die richtig gut riecht.

„Viel größer und höher, als ich dachte“, sagt Lilly als Erste. „Und wo versteckt sich das Gemüse?“, fragt Lotta verschmitzt in die Runde.

„Das liegt noch beim Kaufmann um die Ecke“, grinst Tarik und alle Kinder lachen los, denn schließlich wissen sie ja schon, dass ihr Gemüse hier in den nächsten Wochen erst noch wachsen soll.

„Mmh, lecker, ich freue mich schon auf die frischen Möhrchen, die wir bald ernten können“, sagt Lotta und macht dabei schon mal ungeduldig mit einem Finger ein kleines Loch in die frische Erde.





Wer macht was?

„Ich glaube, bevor es losgeht, müssen wir noch überlegen, wer was macht“, sagt Felix. „Ich gieße das Gemüse“, rufen da Melli und Tarik fast gleichzeitig und reißen beide einen Arm in die Höhe. Am Ende wird beschlossen, dass alle gemeinsam das Gemüse pflanzen sollen. Danach passen dann Noemi, Anton und Lotta auf, dass auf dem Beet kein Unkraut wächst. Felix und Lilly kümmern sich um das viele Werkzeug, das sie jetzt für ihr neues Beet brauchen. Die kleine Schaufel, eine Harke, eine Schürze, die Arbeitshandschuhe und die große Gießkanne kommen gleich in den kleinen Handwagen, mit dem die Kinder sonst immer das Sandkastenspielzeug und die bunten Bälle durch den Garten fahren. „Doch zuallererst müssen wir unser Gemüse

pflanzen“, ruft Noemi zum Schluss. „Das machen wir gleich morgen als Erstes“, da sind sich alle Kinder einig und können es kaum noch erwarten, bis das Gemüseabenteuer endlich richtig losgeht. Zwei Wochen später ist es dann so weit. Auf dem Beet zeigen sich die ersten zarten Blätter. Täglich werden sie jetzt größer und manchmal haben die Kinder das Gefühl, man kann dabei zugucken, wie die Pflanzen wachsen. „Aber hören kann man nichts“, flüstert Lilly eines Morgens sogar, während sie neben dem Beet hockt. „Dabei hat meine Oma mal zu mir gesagt, du kannst doch das Gras wachsen hören.“ Aber das hat Lillys Oma wohl nur im Scherz gemeint. Obwohl man das Gemüse noch nicht genau erkennen kann, wissen die Kinder trotzdem, was wo wächst. Für jede Sorte haben sie ein kleines Schild gemalt und an einem Stöckchen befestigt.

Gärtnern macht müde

„Puh, ganz schön anstrengend“, stöhnt Tarik, nachdem er mit Melli die letzte schwere Gießkanne voll mit Wasser zum Hochbeet getragen hat. Seit Tagen ist kein Tropfen Regen mehr gefallen und die jungen Pflänzchen sind ganz schön durstig. „Ich glaube, die warten schon auf uns, wenn wir morgens in den Kindergarten kommen“, sagt Melli und trinkt auch erst mal einen großen Schluck Saftschorle, weil das Gießen so durstig macht.

Später erzählt dann Lilly, dass sie gestern Abend fast das Ende der Gutenachtgeschichte verpasst hat, weil sie so müde war. „Ich auch“, ruft Lotta. „Seitdem wir das Gemüsebeet haben, schlafe ich wie ein Marmeltier, behauptet meine Mutter.“

Anton, der für alles eine Erklärung hat, weiß auch jetzt, warum die Freunde abends müder sind als sonst. „Wir bewegen uns ja auch viel mehr, wenn wir uns um unser Beet kümmern. Deshalb ist unser Körper auch müder. Ich freue mich manchmal richtig, wenn ich ins Bett gehen und richtig schön schlafen kann.“

Doch dann ist erst einmal Wochenende und die Kinder freuen sich auf herrlich warme Sommertage, an denen alle mit ihren Eltern ins Schwimmbad oder an den Waldsee gehen wollen.



Pflanzen in Not

Am Montag ist die Aufregung gleich am frühen Morgen ziemlich groß. Die Pflanzen sehen nach dem sonnigen Wochenende ganz traurig aus und einige lassen schon ihre Blätter hängen. „Oje, die brauchen ganz schnell viel Wasser“, ruft Noemi die anderen zusammen.

Da hat Lotta, deren Onkel bei der Feuerwehr arbeitet, plötzlich eine richtig tolle Idee. „Wir sind die Gemüse-Feuerwehr. Wir machen eine lange Kette vom Wasserschlauch bis zum Beet. Dann reichen wir die volle Gießkanne einfach von einem zum anderen weiter.“

Ruckzuck haben sich alle aufgestellt und fangen schnell wie die Feuerwehr an, die durstigen Pflanzen zu gießen. „Das macht viel mehr Spaß, als immer mit der Gießkanne hin- und herzurrennen“, findet Tarik.



„Das machen wir jetzt immer so.“ Nachdem die Pflanzen alle richtig viel Wasser bekommen haben, setzen sich die Kinder erst einmal auf den Rasen und verschlafen.

Dabei fällt Felix etwas auf: „Schaut mal da drüben, da hat ja jemand ein Minibeet angelegt.“ Tatsächlich, in einer Ecke des Gartens liegt ein kleiner Haufen frischer Erde, der aussieht wie ein kleines Hochbeet. „Komisch, wer das wohl war?“, fragt Lilly ganz erstaunt. „Das ist ein Zwergenbeet“, vermutet Lotta. „Die kommen in der Nacht aus dem Boden und bauen hier bei uns ihr Gemüse an.“ „Quatsch“, meint Melli und prustet los. „Zwerge gibt es doch nur im Märchen.“ Dabei muss sie so lachen, dass sie über den Rasen kugelt. „Das war bestimmt ein Tier“, vermutet Noemi. „Oder der Hund vom Nachbarn“, ruft Tarik, der Katzen viel lieber mag als Hunde.

„Ich wette, morgen früh sind hier noch mehr kleine Beete“, ruft da plötzlich Anton, der scheinbar schon einen bestimmten Verdacht hat. Ganz aufgeregt gehen die Kinder am Nachmittag nach Hause und sind gespannt darauf, ob Anton recht hat.



Am nächsten Morgen ist Felix der Erste. Sofort rennt er in den Garten und schaut sich verwundert um. Vier neue kleine Beete sind über Nacht im Garten entstanden. Jedes sieht aus wie ein kleiner Berg aus frischer, dunkler Erde. Nach und nach trudeln die anderen Kinder ein und stehen ratlos im Garten.

„Sag mal Anton, du hast doch gestern eine Idee gehabt, wer diese kleinen Beete heimlich macht“, sagt Felix, der aus dem Staunen nicht mehr herauskommt. „Von wem stammen die denn nun?“

Aber Anton sagt nur geheimnisvoll: „Da müsst ihr schon selber drauf kommen.“ Und was meinst du? Wer legt in der Nacht im Kindergarten „Sonnenblume“ lauter kleine Hochbeete an?



Die Rasseldasselbande – spannende Geschichten und lustige Lieder



Hallo Kinder, auf dieser CD sind noch zwei weitere spannende Abenteuer der Rasseldasselbande drauf. Lasst euch überraschen. Außerdem könnt ihr euch auch unsere Lieblingslieder anhören und mitsingen. Wir wünschen euch viel Spaß!

Eure Rasseldasselbande

Die Rasseldasselbande: Karim Ben-Mansur, Mathilda Charisius, Jacqueline Kühne, Florens May, Fynn Nöcker, Laila Richter, Taswell Ruhland, Karoline Troje-Schoch
Der Rasseldasselchor: Julia Banck, Nick Hettwer, Madeleine Lang, Charlotte Middelhaufe, Maike und Nike Mosa, Wiebke Moser, Chang Ann Nguyen, Jutta Nittschalk, Marie Nöcker, Natalia Sangül, Carlotta Schoch, Laura Thaden, Lazlo Weden, Max Wefers

Ronny, der Regenwurm: Michael Wagner

Das Amsel-Quartett: Madeleine Lang

Storyboard, Regie, Kompositionen und Musikproduktion: Thomas Hettwer • **Songtexte:** Michael Wagner und Christoph Liebig
Beat Box: Ronja Zschoche • **Gitarren:** Stephan Birkmeyer • **Mischung:** Frank Reinke und Thomas Hettwer • **Mastering:** Recording Service Halvé

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung!

Ein Projekt der EDEKA-Stiftung

Impressum

Herausgeber:

EDEKA-Stiftung · New-York-Ring 6 · 22297 Hamburg
gemuesebeete@edeka.de

Verantwortlich:

Vorstand:

Ralf Gerking RA/StB/WP

Markus Mosa

Geschäftsführer:

Frank Perkuhn RA/StB

Projektleitung:

Nicole Wefers

Texte:

GDS Grafik Design Studio GmbH, Hamburg
Barbara Landbeck

Illustrationen:

Silke Bachmann

Konzept, Gestaltung und Litho:

GDS Grafik Design Studio GmbH, Hamburg

Druck:

gutenberg beuys feindruckerei gmbh, Langenhagen



© 2012 EDEKA-Stiftung

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch ist in allen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede ganze oder teilweise Vervielfältigung ist nur mit vorheriger Genehmigung der EDEKA-Stiftung möglich.



EDEKA-Stiftung