

Technische Universität Dortmund  
Professur Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung

Arbeitsbericht Nr. 20/2012

ISSN 2191-978X

**Eltern-Kind-Kochen**  
**Obst und Gemüse**

von

**Thorsten Cselenko, Maria Hemker**

44227 Dortmund

Hrsg.: Prof. Dr. Günter Eissing  
Technische Universität Dortmund  
Professur Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung  
Emil-Figge-Straße 50  
[www.hww.fb14.uni-dortmund.de](http://www.hww.fb14.uni-dortmund.de)

Dortmund, im Oktober 2012

# Eltern-Kind-Kochen



## Obst und Gemüse

Thorsten Cselenko  
Maria Hemker

Finanzielle Förderung durch  
Institut für Gesundheitsförderung im Bildungsbereich e.V.

## Inhaltsübersicht

Einleitung	S. 3
Küchenfahrplan	S. 4-7
Memory	S. 8-11
Möhrenauto	S. 12-16
Radieschenmäuse	S. 17-18
Apfelboot	S. 20-24
Obsttürme	S. 25-27
Paprikapool	S. 28-31
Gemüse-Mann	S. 32-37



Liebe Mütter und Väter,

Obst und Gemüse sind wichtige Bausteine in einer vielseitigen und ausgeglichenen Ernährung. Gerade bei Kindern fehlen diese Bausteine häufig. Viele Kinder greifen außerhalb der Hauptmahlzeiten lieber zu Süßigkeiten, Chips und Co. Aus eigenem Antrieb kommen Kinder meist nicht auf die Idee, stattdessen Obst und Gemüse zu essen. Mit dem „Eltern-Kind-Kochen“ möchten wir eine Möglichkeit aufzeigen, wie man den Verzehr von Obst und Gemüse bei ihrem Kind attraktiv werden lassen kann. Denn gerade Kinder benötigen für ein gesundes Wachstum ausreichend Vitamine, die mit Obst und Gemüse geliefert werden.

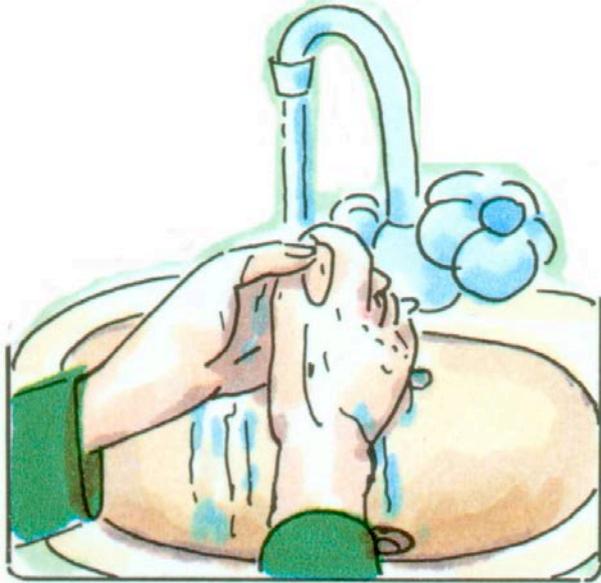
In diesem Rezeptheft finden sich sechs kleine Rezepte rund um das Thema Obst und Gemüse. Die Rezepte sind auf das Interesse von Kindern ausgerichtet und beinhalten neben einer bebilderten Zubereitungsanleitung kleine Geschichten, Gedichte und Witze. Neben den Rezepten gibt es ein Memory und einen Küchenfahrplan. Das Memory soll, wie der Küchenfahrplan auch, vor dem Zubereiten gespielt und durchgelesen werden. Es gibt hier viele Tipps zum Arbeiten in der Küche. Die wichtigsten Zutaten und Arbeitsgeräte werden auf spielerischer Art und Weise erläutert.

Mit den Rezeptgeschichten soll bei ihren Kindern das Interesse für Obst und Gemüse geweckt werden. Sie als Mutter und Vater können spielerisch gemeinsam mit den Kindern den Verzehr von Obst und Gemüse attraktiv gestalten und steigern.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

# Küchenfahrplan

## Vor dem Zubereiten



- Hände waschen!

Rezept und Arbeitsanweisung durchlesen

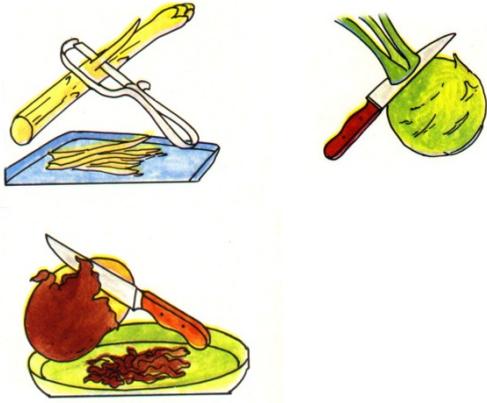
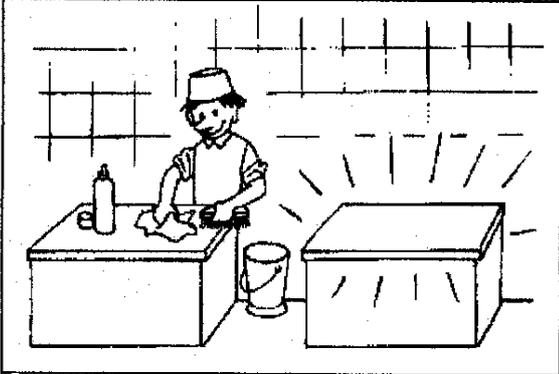


- Welche Arbeitsgeräte brauche ich?  
- Was bereite ich vor?

Benötigte Arbeitsmaterialien und Lebensmittel bereitstellen



- Benötigte Arbeitsmaterialien bereitstellen (Schneidemesser, Schneidebrett, ...).  
- Benötigte Lebensmittel bereitstellen.

<p>Obst und Gemüse je nach Rezept putzen und schälen.</p>	
<p>Arbeitsplatz aufräumen und säubern.</p>	

## Dies ist jedes Mal zu beachten....

...in der Küche ist die Hygiene sehr wichtig!

...wir waschen uns alle die Hände und achten auf einen aufgeräumten und sauberen Arbeitsplatz!

...ich lese mir die Arbeitsanweisung/das Rezept genau durch!

...ich lege mir alle benötigten Arbeitsgeräte und Lebensmittel zuerst zurecht,

... dann beginne ich mit der Zubereitung!

# Küchenfahrplan

## Nach dem Zubereiten



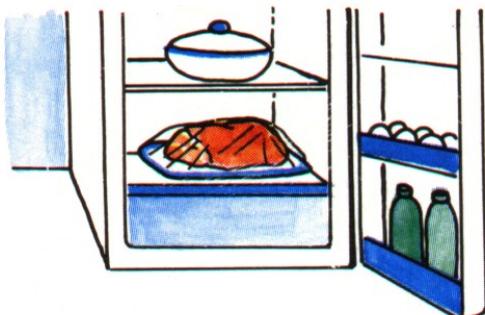
- Abfall in den Abfalleimer geben.
- Abfalltrennung beachten.
- Abfalleimer regelmäßig leeren und reinigen.

Arbeitsgeräte und Arbeitsplatz reinigen.



- Spülwasser einlassen.
- Spülmittel zugeben
- Spülen der benutzten Arbeitsgeräte.
- Arbeitsplatz feucht abwischen und trocknen.
- Arbeitsgeräte mit dem Geschirrtuch abtrocknen.
- Arbeitsgeräte wieder an ihren Platz räumen.

Übrig gebliebene Speisen kühlen bzw. gefrieren.



- Zubereitete Speisen, die nicht sofort gegessen werden, abdecken (Frischhaltefolie, Vorratsdose).
- Speise in den Kühlschrank oder die Gefriertruhe stellen.



- Trockene Lebensmittel wieder in den Vorratsschrank räumen.
- Spül-/ Trockentuch zum Trocknen aufhängen.
- Küche aufräumen.
- Küche eventuell ausfegen oder durchwischen.

## Diese Punkte muss ich jedes Mal beachten....

...auch nach dem Zubereiten ist Hygiene in der Küche sehr wichtig!!!

...nachdem ich fertig bin, räume ich meinen Arbeitsplatz wieder auf!

...ich reinige alle meine benutzten Arbeitsgeräte!

...ich reinige meinen Arbeitsplatz!

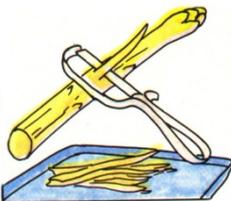
...nicht benutzte Lebensmittel räume ich wieder an ihren Platz,  
zubereitete Speisen verpacke ich und lagere sie im Kühlschrank!

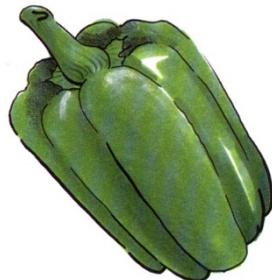
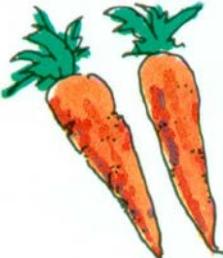
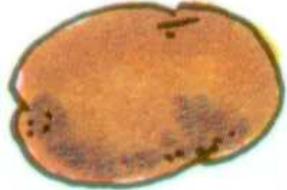
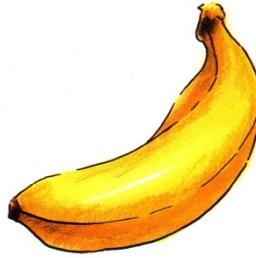
...Abfälle werfe ich in den Abfalleimer, den ich regelmäßig leere!

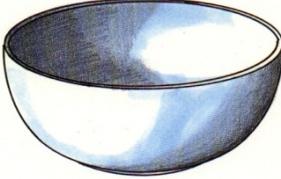
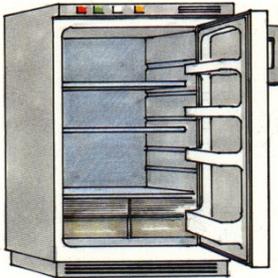
# Memory

## Ein kleines Spiel zum Einstieg

Das brauchen wir:	Das machen wir:
<ul style="list-style-type: none"><li>- die Bilderbögen</li><li>- Pappe</li><li>- Schere</li><li>- Klebstoff</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wir kleben die Bilderbögen auf Pappe auf,</li><li>- danach schneiden wir die einzelnen Bilder entlang der Linien aus.</li><li>- Nun haben wir viele verschiedene Paare (Bild und Beschreibung mit Worten).</li></ul>

	<p>Hände waschen</p>		<p>Rezept durchlesen</p>
	<p>Lebensmittel abwiegen</p>		<p>spülen</p>
	<p>Lebensmittel abgedeckt in den Kühlschank stellen</p>		<p>Abfall entsorgen</p>
	<p>zellen</p>		<p>schneiden</p>
	<p>schälen</p>		<p>waschen</p>

	<p>Radieschen</p>		<p>Paprika</p>
	<p>Möhren</p>		<p>Kohlrabi</p>
	<p>Kartoffel</p>		<p>Banane</p>
	<p>Apfel</p>		<p>Birne</p>
	<p>Frischhaltefolie</p>		<p>Schneidebrett</p>

	<p>Schneidemesser</p>		<p>Schüssel</p>
	<p>Teller</p>		<p>Schere</p>
	<p>Kühlschrank</p>		<p>Apfelteiler</p>
	<p>Vorratsdose</p>		<p>Gefrierschrank</p>
	<p>Arbeitsplatz säubern</p>		

# Das Möhrenauto

- Wie bei jedem Rezept, nehmt euch erst den Küchenfahrplan zur Hand! -

Was brauchen wir:

Lebensmittel	Arbeitsmittel
- Möhren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein scharfes Küchenmesser</li> <li>- ein Schneidebrett</li> <li>- ein Teller</li> <li>- Zahnstocher</li> </ul>

Wir legen uns eine Möhre auf das Schneidebrett.



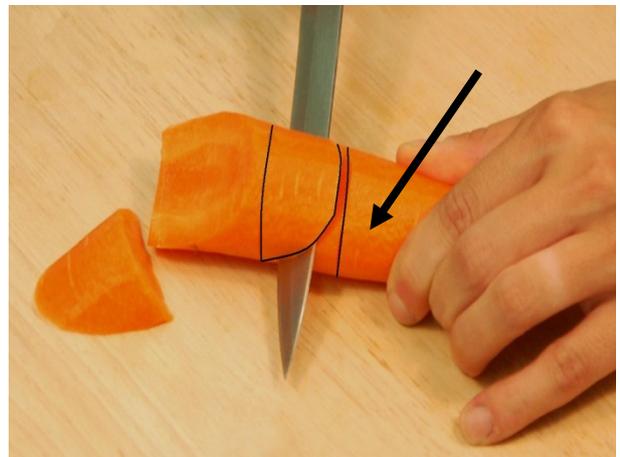
Mit dem Messer schneiden wir uns vier Scheiben von der Möhre ab und legen den oberen Teil zur Seite.



Schneide vorsichtig vom dickeren Ende der Möhre das Heck aus. (Heck = hinterer Teil des Wagens!). Achte darauf, dass die Klinge des Messers von dir weg zeigt!

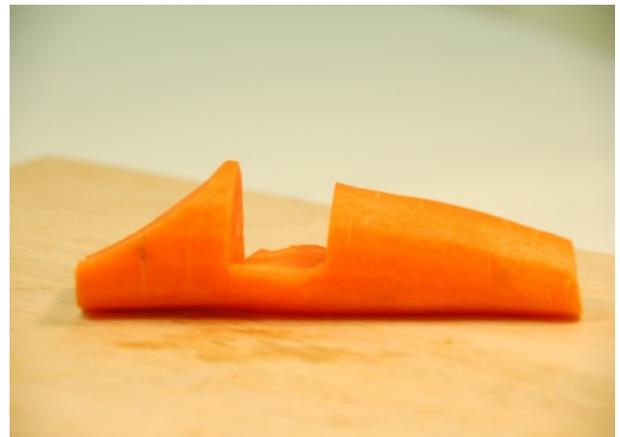


Schneide vorsichtig zwei gerade Schnitte in die Möhre. Die Möhre darf nicht durchgeschnitten werden!



Um einen schönen Fahrersitz zu bekommen, schnitze vorsichtig die restlichen Möhrenstückchen aus deinem Sitz!

Deine Möhre sollte jetzt so aussehen!



Nun solltest du dir deine Räder, das obere Ende der Möhre und 4 Zahnstocher bereitlegen.



Durchsteche vorsichtig ein „Möhrenrad“ mit dem Zahnstocher. Stecke das Rad dann in das „Möhrenauto“.



Wiederhole dies mit allen vier Rädern.



Nimm nun das obere Ende deiner Möhre. Schneide das Grüne heraus. Das wird dein Lenkrad!



Stecke den Zahnstocher mit dem „Lenkrad“ in deinen Fahrersitz



# Autowitze

Ein Fiat und ein Ferrari stehen an der Ampel. Der Ferrari fährt bei grün schnell los. Nach 3 Kilometern kommt der Fiat an eine scharfe Kurve. Die Leitplanke ist kaputt, und der Ferrari steckt im Teich. Ruft der Fiat-Fahrer: "Na, geben Sie Ihren Pferdchen zu saufen?"

Mit einem total verbeulten Auto fährt ein Mann zur Tankstelle und sagt: "Waschen bitte!" Fragt der Tankwart: "Soll ich ihn auch bügeln?"

Nur durch scharfes Bremsen können zwei Autofahrer das Schlimmste verhindern. Wütend brüllt der eine: "Sie Vollidiot. Das Autofahren haben Sie wohl per Telefon gelernt!" - "Stimmt. Und Sie waren am anderen Ende der Leitung!"

Meier schiebt seinen Wagen in die Autowerkstatt. "Er springt mal wieder nicht an, aber diesmal kann es nicht an den Zündkerzen liegen, die hab´ ich gestern herausgenommen!"

## Kennt ihr noch weitere Autowitze?

# Die Radieschenmaus

- Wie bei jedem Rezept nehmt euch erst den Küchenfahrplan zur Hand! -

Was brauchen wir:

Lebensmittel	Arbeitsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radieschen</li> <li>- Zwei <i>Gewürznelken</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein scharfes Küchenmesser</li> <li>- ein Schneidebrett</li> <li>- einen Teller</li> </ul>

<p>Wir legen das Radieschen auf das Schneidebrett.</p>	
<p>Mit dem <i>Messer</i> schneiden wir von dem Radieschen eine Scheibe ab. Schaut euch dazu das Foto an und ihr seht, wie es nachher aussehen soll.</p>	

Die abgeschnittene Unterseite teilen wir nun in zwei Hälften.



Stellt das Radieschen auf die abgeschnittene Seite und schneidet auf der Oberseite zwei Kerben in das Radieschen. Schaut euch auch hier das Foto genau an.



In die beiden Kerben steckt ihr nun jeweils ein der beiden Hälften von der abgeschnittenen Unterseite.



Damit unsere Radieschenmaus uns auch ansehen kann, müsst ihr noch zwei Gewürznelken als Augen in die Vorderseite des Radieschen stecken.



# Ein Mäusegedicht

## Der Sack und die Mäuse

Gedicht von Wilhelm Busch

Ein dicker Sack voll Weizen stand  
Auf einem Speicher an der Wand. -  
Da kam das schlaue Volk der Mäuse  
und pfiß ihn an in dieser Weise:  
"Oh, du da in der Ecke,  
großmächtigster der Säcke!  
Du bist ja der Gescheiteste,  
der Dickste und der Breiteste!  
Respekt und Referenz  
vor eurer Exzellenz!"  
Mit innigem Behagen hört  
der Sack, das man ihn so verehrt.  
Ein Mäuslein hat ihm unterdessen  
ganz unbemerkt ein Loch gefressen.  
Es rinnt das Korn in leisem Lauf.  
Die Mäuse knuspern's emsig auf.  
Schon wird er faltig, krumm und matt.  
Die Mäuse werden fett und glatt.  
Zuletzt, man kennt ihn kaum noch mehr,  
ist er kaputt und hohl und leer.  
Erst ziehn sie ihn von seinem Thron;  
ein jedes Mäuslein spricht ihm hohn;  
Und jedes, wie es geht, so spricht's:  
"Empfehle mich, Herr Habenichts!"

Überlegt euch doch selber ein Gedicht, in dem Mäuse  
vorkommen!



# Apfelboote

- Wie bei jedem Rezept, nehmt euch erst den Küchenfahrplan zur Hand! -

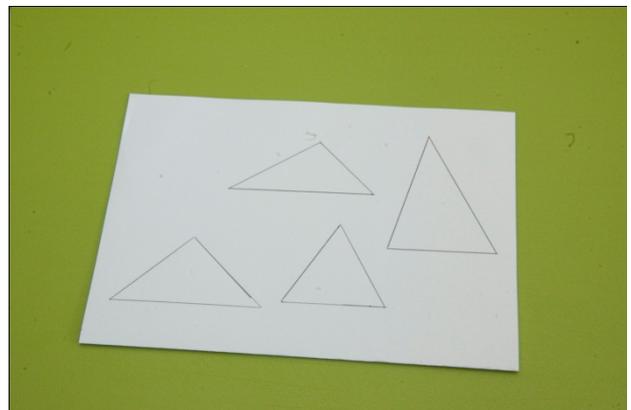
Was brauchen wir:

Lebensmittel	Arbeitsmittel
- Äpfel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein scharfes Küchenmesser</li> <li>- einen Apfelter</li> <li>- ein Schneidebrett</li> <li>- Zahnstocher</li> <li>- Papier</li> <li>- Kleber</li> <li>- eine Schere</li> </ul>

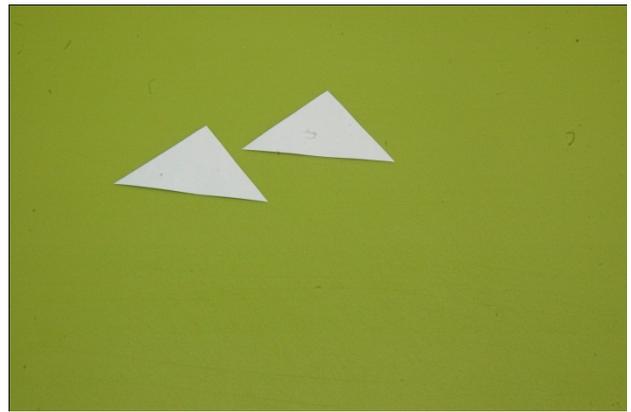
Wir bauen zuerst unsere Segel. Nehmt dazu das Blatt Papier und faltete es einmal in der Mitte.



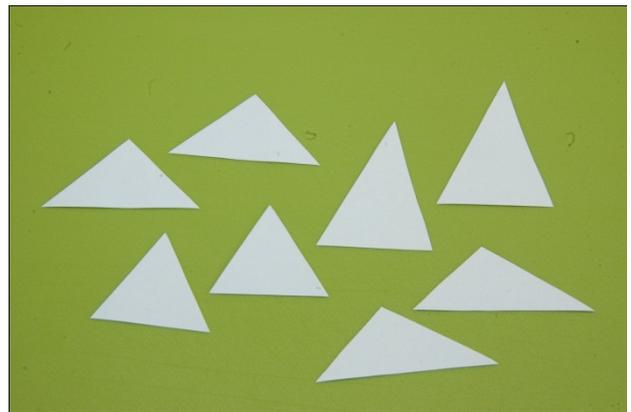
Als nächstes zeichnet ihr euch Dreiecke auf das gefaltete Blatt, macht diese ruhig verschieden groß.



Jetzt nehmen wir die Schere und schneiden die Dreiecke aus.



Da wir das Blatt vorher gefaltet haben, liegen nun vor uns immer zwei gleich große Dreiecke.



In die Mitte der Dreiecke legen wir nun einen Zahnstocher.



Das zweite Dreieck bestreichen wir mit Klebstoff und kleben dieses auf das erste Dreieck mit dem Zahnstocher in der Mitte.



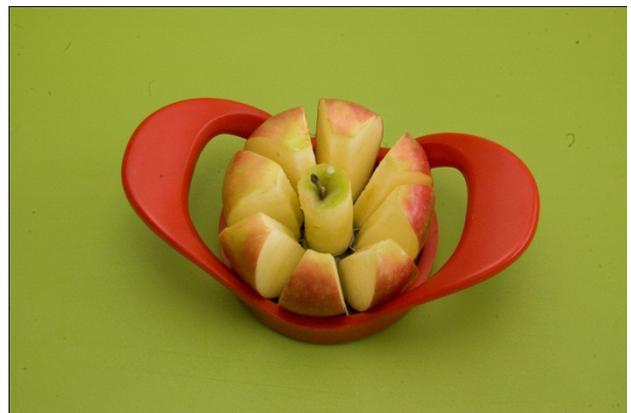
Fertig ist unser Segel.  
Lasst den Kleber gut trocknen.



Wir legen uns die gewaschenen Äpfel  
bereit.



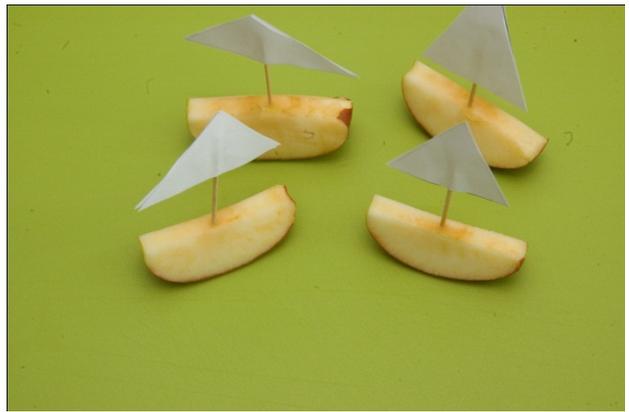
Mit dem Apfelteiler teilen wir die Äpfel  
in Spalten (Stücke).



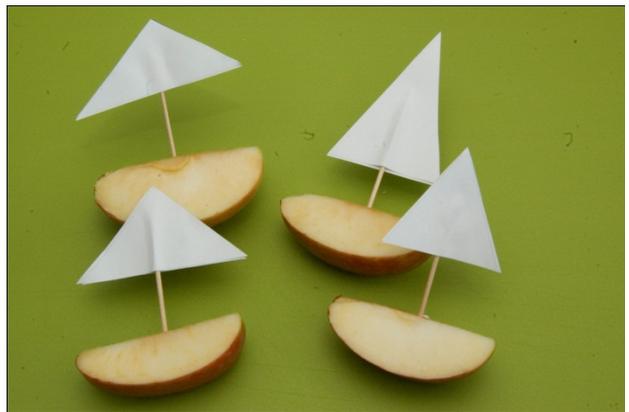
Die einzelnen Spalten werden jetzt des  
Boot.



Wenn euer Segel trocken ist, steckt es  
in die Apfelspalte.



Fertig ist euer Apfelboot.



# Ein Apfelgedicht

## Etwas vom Apfel

von Georg Ries

Eines musst Du Dir gut merken,  
wenn Du schwach bist, Äpfel stärken.

Äpfel sind die beste Speise,  
für zuhause, für die Reise,  
für die Alten, für die Kinder,  
für den Sommer, für den Winter,  
für den Morgen, für den Abend,  
Apfelessen ist stets labend.

Äpfel glätten Deine Stirn,  
bringen Phosphor ins Gehirn,  
Äpfel geben Kraft und Mut  
und erneuern Dir das Blut.

Darum mein Freund so lass Dir raten,  
esse frisch, gekocht, gebraten,  
täglich ihrer fünf bis zehn,  
wirst nicht dick, doch jung und schön  
und kriegst Nerven wie ein Strick,  
Mensch im Apfel liegt Dein Glück.

# Obsttürme

- Wie bei jedem Rezept, nehmt euch erst den Küchenfahrplan zur Hand! -

Was brauchen wir:

Lebensmittel	Arbeitsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apfel</li> <li>- Banane</li> <li>- Weintrauben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein scharfes Küchenmesser</li> <li>- einen Apfelterer</li> <li>- ein Schneidebrett</li> <li>- Holzstäbchen</li> </ul>

Den gewaschenen Apfel teilen wir mit dem Apfelterer in Spalten.



Die Apfelspalten schneiden wir nun mit dem Küchenmesser in gleich große Stücke und stellen diese zur Seite.



Als nächstes ist die Banane an der Reihe. Wir schälen die Banane und teilen diese ebenfalls mit dem Küchenmesser in gleich große Stücke.



Nun bereiten wir noch die Weintrauben vor: Weintrauben von den Stängeln zupfen und kurz waschen.



Jetzt nehmen wir die Holzstäbchen und beginnen mit unserem Turmbau, indem wir abwechselnd die verschiedenen Obststücke auf den Spies stecken.



Wer baut den schönsten Turm? Ihr könnt den Turm auch mit anderem Obst bestücken. So wie es euch gefällt und schmeckt.



# Der Turmbau zu Babel

## 1. Mose 11,1-9

Sara und Papa bauen im Kinderzimmer einen Turm mit Bausteinen. Höher und höher wird er, doch als Sara gerade einen weiteren Stein oben draufsetzt, passierte es: Der Turm fällt mit Gepolter zusammen. "Oh nein!", ruft gleich Sara, "jetzt müssen wir wieder ganz neu anfangen!"

"Ach", sagt Papa, "da sind wir nicht die einzigen, denen ein Turmbau nicht glückte. Vor langer, langer Zeit wollten auch schon mal Menschen einen ganz hohen Turm bauen - und es gelang nicht, weil Gott es nicht wollte!" "Warum wollte das Gott denn nicht?", fragt Sara. "Pass mal auf, Sara, das war so:

Damals, kurze Zeit nach der Sintflut, gab es noch nicht so sehr viele Menschen. Alle Menschen sprachen noch dieselbe Sprache. Es gab noch kein Englisch, Türkisch, Deutsch und so weiter. Auch lebten die Menschen noch am gleichen Ort als ein gemeinsames Volk. Und das sollte nach ihrem Willen so bleiben, obwohl Gott schon bei der Erschaffung des Menschen gesagt hatte: 'Mehret euch und füllet die ganze Erde.'

Aber das war noch nicht alles: Die Menschen wollten Gott vergessen und waren stolz und hochmütig. Sie sagten: 'Gott brauchen wir nicht, wir können selbst Großes vollbringen! Wir wollen so leben, wie wir es für richtig halten. Damit wir auch in Zukunft zusammenbleiben, bauen wir uns eine Stadt mit einem ganz hohen Turm, der bis zum Himmel reicht!' Wie im Sandkasten, wenn man mit Förmchen Sandkuchen 'bäckt', so hatten die Menschen Ziegel in Formen gemacht, und damit sie auch fest blieben, anschließend in Öfen gebrannt. Mit diesen Ziegeln bauten sie dann den Turm.

Meistens hatte man damals sogar ganz oben auf solchen Türmen Götter angebetet und schlimme Dinge getan. So was gefällt Gott gar nicht! Damit die Menschen nicht noch immer Böseres taten, hatte Gott sich etwas ganz Besonderes ausgedacht: Er machte, dass die Menschen plötzlich unterschiedliche Sprachen hatten und sich nicht mehr verstehen konnten! Und weil keiner mehr verstand, was der andere ihm sagen wollte, gab es große Probleme. Diejenigen Menschen, die die gleiche Sprache hatten, waren dann gemeinsam fortgezogen.

So machte es Gott, damit die Stadt und der Turm nicht fertig gebaut werden konnten. Man nennt diesen Turmbau den 'Turmbau zu Babel'."

Sara denkt kurz nach, dann sagt sie: "Papa, wir haben auch ein Mädchen im Kindergarten, die aus einem anderen Land kommt. Wenn ihre Mama sie abholt und sie sich unterhalten, verstehe ich auch nichts!" "Ja, genau!", sagte Papa, "Und nun stell dir mal vor, du möchtest mit diesem Kind etwas Neues spielen und es könnte kein Deutsch, dann hättet ihr sicherlich auch einige Probleme. Genauso war es bei diesem Turmbau." (Quelle: <http://www.christkids.de/?pg=5004>, Abruf 27.01.2012)

# Paprikapool

- Wie bei jedem Rezept, nehmt euch erst den Küchenfahrplan zur Hand! -

Was brauchen wir:

Lebensmittel	Arbeitsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paprika</li> <li>- kleine Tomaten</li> <li>- Salatgurke</li> <li>- Mageren Kräuterquark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein scharfes Küchenmesser</li> <li>- ein Schneidebrett</li> <li>- Zahnstocher</li> </ul>

Wir legen das gewaschene Gemüse bereit.



Im ersten Schritt teilen wir unsere Paprika längs in zwei Hälften.



Als nächstes müssen wir die beiden Hälften putzen und im Anschluss zur Seite legen.



Nun nehmen wir die Salatgurke und schneiden sie in vier gleich große Stücke.



Die Gurkenstücke halbieren wir nun der Länge nach...



...und schneiden diese im Anschluss in Stäbchen.



Jetzt nehmen wir uns die kleinen Tomaten und stecken in jede Tomate einen Zahnstocher.



Im nächsten Schritt füllen wir unser Paprikahälften mit dem mageren Kräuterquark.



Der Pool ist fertig und unsere Gurken und Tomaten können nun ein Quarkbad nehmen.



Guten Appetit.

# Schwimmbad-Witze

Drei Frauen treffen im Schwimmbad auf eine Fee. Jede der Frauen soll sich auf das Sprungbrett stellen und darf sich wünschen, worin sie landet.

Die Erste geht hoch, sagt: "Erdbeereis!" und schwups landet sie in Erdbeereis.

Die nächste geht hoch, sagt: "Schokosoße!" und schwups landet sie in Schokosoße.

Die dritte geht hoch, rutscht aus und schreit: "Mist!...."

Jenny ist mit ihrer kleinen Schwester im Schwimmbad. Plötzlich sagt die kleine: "Jenny, ich hab Wasser geschluckt!" Jenny antwortet: "Das macht nichts, davon gibt es noch genug."

Es klingelt an der Tür, Klausi macht die Tür auf. Er ruft zu seinem Vater: "Papa, hier vor der Tür steht ein Mann, der sagt, er sammelt für das neue Schwimmbad." Antwortet ihm der Vater: "Ist gut, gib ihm drei Eimer Wasser mit."

Fritzchen fragt seine Mutter: "Mama, darf ich ins Freibad? Heute wird der Einer geöffnet!" Die Mutter antwortet: "Ja, mein Schatz!"

Abends kommt er mit einem linken gebrochenen Arm nach Hause. Am nächsten Tag fragt Fritzchen wieder: "Mama, darf ich ins Freibad? Heute wird der Dreier geöffnet!" Die Mutter sagte: "Ja, mein Schatz!" Am Abend kommt Fritzchen mit einem rechten gebrochenen Arm zurück.

Am nächsten Tag fragt Fritzchen wieder seine Mutter: "Mama, darf ich ins Freibad? Heute wird der Fünfer geöffnet!" Die Mutter sagt: "Ja, mein Schatz!" Am Abend kommt Fritzchen mit zwei gebrochenen Beinen nach Hause.

Am nächsten Tag sagt er zu seiner Mutter: "Mama, darf ich ins Freibad? Heute wird das Wasser eingelassen!"

# Gemüse - Männchen

- Wie bei jedem Rezept, nehmt euch erst den Küchenfahrplan zur Hand! -

Was brauchen wir:

Lebensmittel	Arbeitsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salatgurke</li> <li>- Kohlrabi</li> <li>- Paprika</li> <li>- Möhren</li> <li>- kleine Tomaten</li> <li>- Mageren Kräuterquark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein scharfes Küchenmesser</li> <li>- ein Schneidebrett</li> <li>- ein Glasschälchen</li> </ul>

Wir legen uns das Gemüse bereit.



Wir putzen die Kohlrabi und...



...die Möhren.



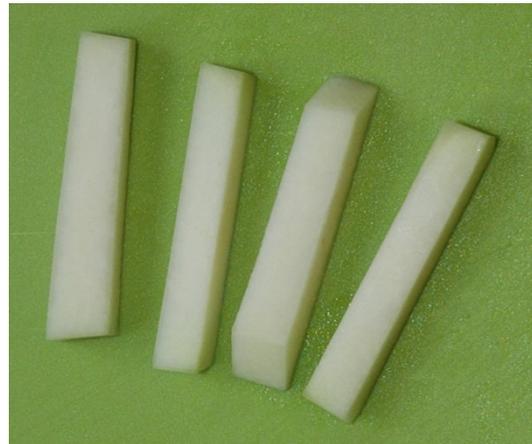
Die Salatgurke schneiden wir in Scheiben.



Die Möhren schneiden wir der Länge nach  
in vier Teile.



Die Kohlrabi schneiden wir in Stäbchen.



Bei der Paprika schneiden wir den Boden  
ab und legen diesen erst mal zur Seite.



Danach halbieren wir die Paprika und...



...entfernen das Kerngehäuse und waschen die Paprika.



Im Anschluss schneiden wir unsere Paprika in Streifen.



Einen Teil der kleinen Tomaten halbieren wir.



Den Kräuterquark füllen wir in ein Glaschälchen.



Danach dekorieren wir den Quark mit zwei Tomaten als Augen und einem Stück Paprika als Mund.



Unser Quarkgesicht erweitern wir nun um einen Körper aus den zuvor vorbereiteten Gemüsestückchen.

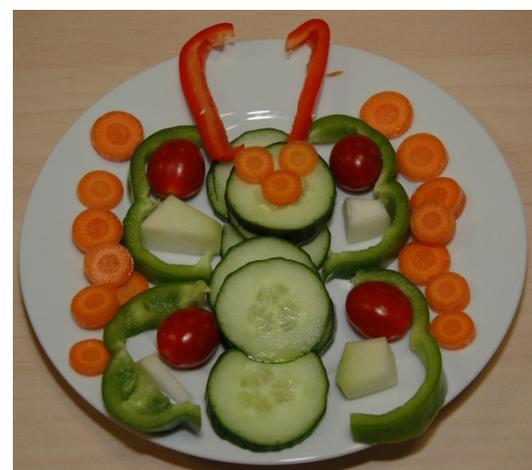
Fertig ist unser Gemüsemännchen.



Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ein weiteres Beispiel wäre auch ein Käfer.

Fallen euch noch mehr Figuren ein?



## Der Gemüsemann

Bein und Arm vom Gemüsemann  
die hingen traurig nieder,  
wenn man an ihm zu ziehen begann  
dann schüttelt er die Glieder.

Er sah genau wie Kaspar aus  
mit ständig breitem Lachen,  
er fordert immerzu heraus:  
"Willst Du mir Beine machen?"

Nur nachts da war er ganz allein  
da wusste ich dann ganz genau  
er will nicht gern alleine sein  
ihm fehlt eine Gemüsefrau.

Ne Gemüsefrau wurde gebaut  
die hampelte nicht minder,  
und - beide haben sie geschaut -  
auch noch zwei Gemüsekinder.

### Weitere Literatur:

<http://www.schulobst.nrw.de/fuer-schulen/unterrichtsmaterial/tu-dortmund/der-apfel.html>

<http://www.schulobst.nrw.de/fuer-schulen/unterrichtsmaterial/tu-dortmund/die-moehre.html>