

# Kasimir im Gemüseschungel

Hörgenuss für den Ganzttag





# Kasimir im Gemüsedschungel

## Herzlich willkommen!

In dieser Folge besuchen Lisa und Lukas Oma Kleinschmitt, um ihr von Kasimir zu erzählen. Sie möchte ihn unbedingt kennenlernen und lädt die drei zu einem Gartenfest ein. Dort überrascht Kasimir die Kinder, indem er sie verkleinert. Plötzlich sind die Erdbeeren riesig, der Salat wirkt wie ein Gebirge und der Spatz erscheint wie ein Flugsaurier. Jetzt erkennen die Kinder ganz deutlich die Unterschiede zwischen Gemüsearten.

## Darum geht es in dieser Folge:

- ▶ Leckerer für Zwischendurch
- ▶ Vielfalt von Gemüse und Obst
- ▶ Mit allen Sinnen wahrnehmen

Mit diesem Hörspiel aus der sechsteiligen Reihe „Hör Genuss mit Kasimir“ werden Sie die Kinder für gesundes und nachhaltigeres Essen begeistern und so einen wertvollen Beitrag zur schulischen Ernährungsbildung leisten.

## Mit Kasimir ...

- ▶ kommen die Kinder zur Ruhe und entspannen.
- ▶ konzentrieren sich die Kinder auf das Zuhören.
- ▶ erleben sie Freude am gemeinsamen Essen, probieren Neues und essen vielseitiger.

*Ihr Bundeszentrum für Ernährung*



## mp3-Download

[www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel) . . . . .

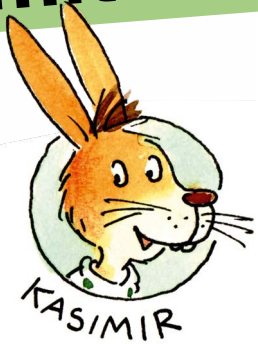
## Inhalt

Hör Genuss mit Kasimir . . . . .  
Kasimirs Geheimtipps . . . . .  
Machen Sie mit! . . . . .

Ideen für Gespräche und Aktionen:  
Leckerer für Zwischendurch . . . . .  
Abenteuer im Gemüsedschungel . .  
Vorlagen für Kinder . . . . .

Impressum . . . . .

# Hörgenuss mit Kasimir



## Dürfen wir vorstellen?

„quatscht einen dusselig“ mit seinen Möhren und Rezepten, kann zaubern, weiß eine Menge über Lebensmittel



aktiv, kreativ, neugierig, bewegungsaktiv und fit



sympathisch, isst gern und viel Schokolade, fängt an, sein Essverhalten zu ändern



sehr naturverbunden, versorgt sich selbst aus ihrem Garten, kann prima kochen, schätzt alle Lebensmittel

## Erst zuhören, dann aktiv werden

Mit den spannenden Hörspielen rund um Lukas, Lisa und den pffiffigen Hasen werden die Kinder eine Menge Spaß haben. Nutzen Sie ihre Begeisterung und verbinden Sie den Hörgenuss mit Malen, Singen, Gesprächsrunden, kleinen Aktionen und Essgenuss. Was sagt der kluge Kasimir? Was tut und erklärt Oma Kleinschmitt? Welche Lebensmittel wollen die Kinder probieren? Ideen finden Sie ab Seite 6.

Warum ist Zuhörbildung wichtig?  
[www.stiftung-zuhoeren.de](http://www.stiftung-zuhoeren.de)



## Weitere Abenteuer

### Kasimir im Schlaraffenland

- ▶ Getränke mit und ohne Zucker
- ▶ Rohkost
- ▶ Süßigkeiten

### Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

- ▶ Fast Food
- ▶ „Müllfrei“ picknicken
- ▶ Mehr Bewegung im Alltag

### Kasimir im Supermarkt

- ▶ Einkaufen
- ▶ Verkaufstricks
- ▶ Kinderlebensmittel

### Kasimir bei den alten Rittern

- ▶ Frühstück
- ▶ Fit durch den Tag

### Kasimir und das Ritterturnier

- ▶ Getreide
- ▶ Vom Korn zum Vollkornbrot

Alle Materialien:  
[www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel)

# Kasimirs Geheimtipps

## 1 Schmecken ist spannend!

Jedes Lebensmittel riecht anders, schmeckt anders und fühlt sich anders im Mund an. Wenn Kinder diese Vielfalt aufspüren, verfeinern sie ihre Sinne. Deshalb motiviert Oma Kleinschmitt die Kinder immer wieder zum Probieren neuer Lebensmittel und isst selbst mit Genuss.

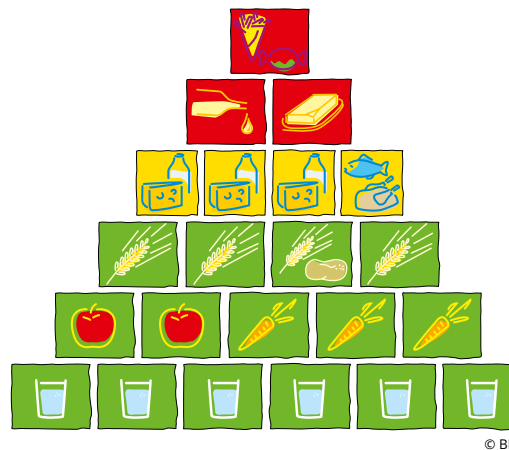
## 2 Selbst gemacht schmeckt besser!

Kinder wollen schnippeln, rühren und in der Küche mithelfen. Sie können es auch und gehen dann achtsamer mit Lebensmitteln um – so wie Lisa. Sie würde Reste ihres selbst gemachten Doppeldeckers niemals wegwerfen.

Kasimir weiß genau, was Kinder brauchen. Er verpackt sechs Geheimtipps geschickt in spannende Abenteuer.

## 3 Vielseitiges Essen hält fit!

Kasimir isst nach der Ernährungspyramide: viel frisches Gemüse und Obst und reichlich Vollkornprodukte. Er hat auch für Lukas gute Ideen gegen seinen Süßhunger. [www.bzfe-ernaehrungspyramide.de](http://www.bzfe-ernaehrungspyramide.de)



## 4 Gemeinsam essen macht Spaß!

Lukas und Lisa erleben bei Oma Kleinschmitt fröhliche Mahlzeiten. Kinder essen gern mit anderen, weil sie sich dann unterhalten können und Aufmerksamkeit erfahren.



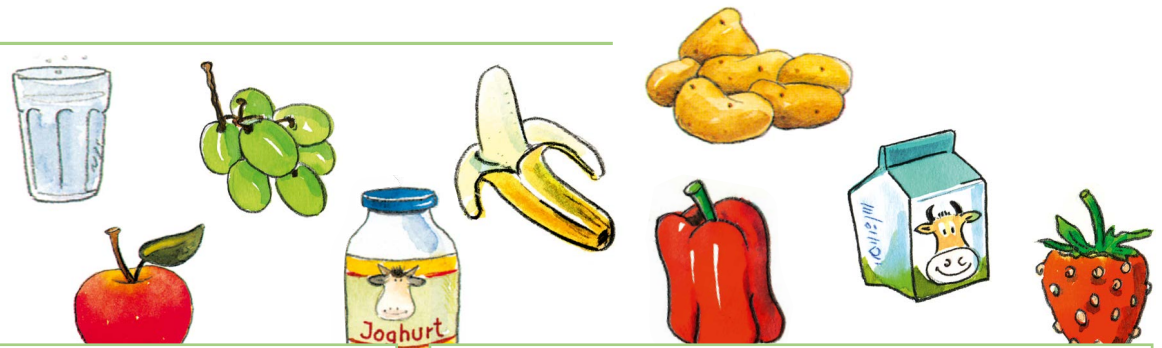
## 5 Die Natur braucht uns, und wir brauchen die Natur!

Rund ums Essen ist viel Umweltschutz möglich. Oma Kleinschmitt ist ein gutes Vorbild: Sie lebt von der Ernte aus ihrem großen Nutzgarten. Die Zutaten für ihre Speisen sind saisonal, regional und größtenteils bio.

## 6 Bewegung macht Freu(n)de!

Kinder brauchen jeden Tag viel Zeit für freies Spielen und Bewegung. Lukas und Lisa verbringen viel Zeit mit ihrer selbst gebauten Hütte und erleben mit Kasimir viele bewegende Abenteuer. Sie sind oft mit dem Rad unterwegs, was gut für die Umwelt ist.

# Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



## An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

*Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?*

*Was wollt ihr probieren?*

## Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

*Lecker! Möchtest du auch probieren?*

*Wie schmeckt es DIR?*

## Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

*Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.*

*Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.*

## Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

*So kannst du die Gurke klein schneiden.*

## Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

*Das macht ihr toll!*

*Guten Appetit!*

## Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

*Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?*

*Was ist euch gut gelungen?*



# Leckerer für Zwischendurch

## Kasimir-Hörspiel

Stoppen Sie das Hörspiel an passenden Stellen und sprechen Sie mit den Kindern über das gerade Gehörte.

Download: [www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel)

*Was bereitet Oma Kleinschmitt für die Kinder zu?  
Welche Zutaten braucht sie dazu?*

## Gesprächsimpulse

*Was hat Lisa in ihrer Brotdose?  
Welches Obst möchtet ihr gerne in eurer Brotdose mitnehmen?  
Was lässt sich gut transportieren?*



*Habt ihr schonmal einen Milchmix zubereitet?  
Welches Obst möchtet ihr verwenden?*

*Was kann man im Kiosk Stoll kaufen?  
Was wissen Lukas und Lisa über Schokoriegel und Kindercremeschnitten?*

*Was könnte Oma Kleinschmitt im Kaufladen oder auf dem Markt verkaufen?*

*Welche Lebensmittel schlägt Lukas für den Kiosk vor? Welche Ideen habt ihr?*



## Aktionsideen

### Frühstück in die Brotdose malen:

Die Kinder malen ihre Wünsche in die Malvorlage „Meine Brotdose“. Die Symbole im Deckel zeigen Bestandteile eines Fitmacher-Frühstücks.

### Obst-Milchmix zubereiten:

Rezept für 10 Kinder:

600 Gramm reife Bananen schälen und in große Stücke schneiden oder 600 Gramm weiches Obst der Saison waschen, putzen, ggf. klein schneiden und mit 1 Liter Milch und 1 Teelöffel Zitronensaft mixen, bis die Milch schaumig ist.

Tipp: Ist das Obst der Saison nicht süß genug, dann mit einer reifen Banane nachsüßen: sie sind süß und werden so noch gut verwertet.

# Abenteuer im Gemüsedschungel

## Gesprächsimpulse

*Was erleben Lisa, Lukas und Kasimir im Gemüsedschungel?  
Welchen Ungeheuern begegnen sie?*

*Wer kann Lukas helfen, die  
Kräuter zu finden? Welche Kräuter  
habt ihr schonmal probiert?*

*Was wächst in Oma  
Kleinschmitts Garten?  
Was kennt ihr?*

*Wie helfen Lisa und Lukas bei der Festvorbereitung?  
Wie könnt ihr beim Essen vorbereiten mithelfen?*

*Wie würde euer Gartenfest aussehen?  
Was gäbe es zu essen oder zu trinken?*



## Aktionsideen

### Unterschiede unter der Lupe entdecken:

Im Gemüsedschungel sind Früchte riesengroß. Die Kinder betrachten deshalb drei aufgeschnittene Gemüse genau unter einer Lupe. Auf der Malvorlage „Gemüse von innen“ malen sie ihre Beobachtungen. Das Memo „Gemüse von innen“ zeigt einige Innenansichten und lädt zum Spielen ein.

### Den Gemüsedschungel riechen:

Die Kinder riechen mit verbundenen Augen z. B. an frischer Erde, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln, Lauch, Minze, Sellerie oder frischem Obst. Welchen Duft erkennen sie?

### Gartenfest spielen:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis und überlegen sich vier Speisen oder Getränke für ihr Gartenfest. Diese Begriffe werden auf die Kinder verteilt. Das Spiel beginnt: Ein Kind steht in der Mitte und ruft etwas. Alle Kinder, deren Speise oder Getränk genannt wurde, suchen sich neue Plätze. Das Kind in der Mitte versucht ebenfalls, einen Stuhl zu ergattern. Wer stehen bleibt, ist als nächstes in der Mitte. Wenn jemand „Gartenfest“ sagt, müssen alle ihre Plätze tauschen.

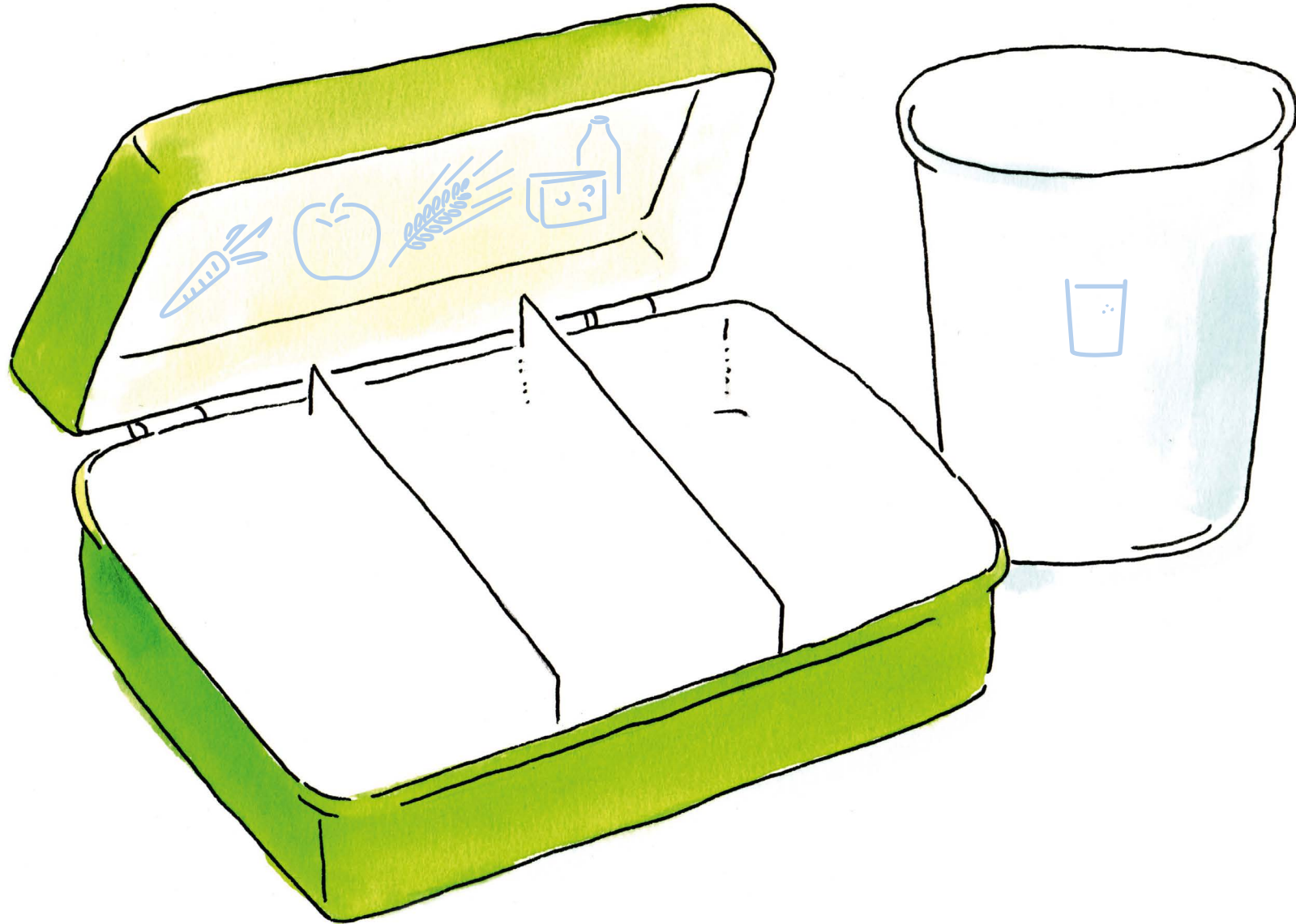
### Gemüserätsel lösen:

Zwei Ideen für Rätselfreunde .



# Meine Brotdose

Male ein leckeres Fitmacher-Frühstück.

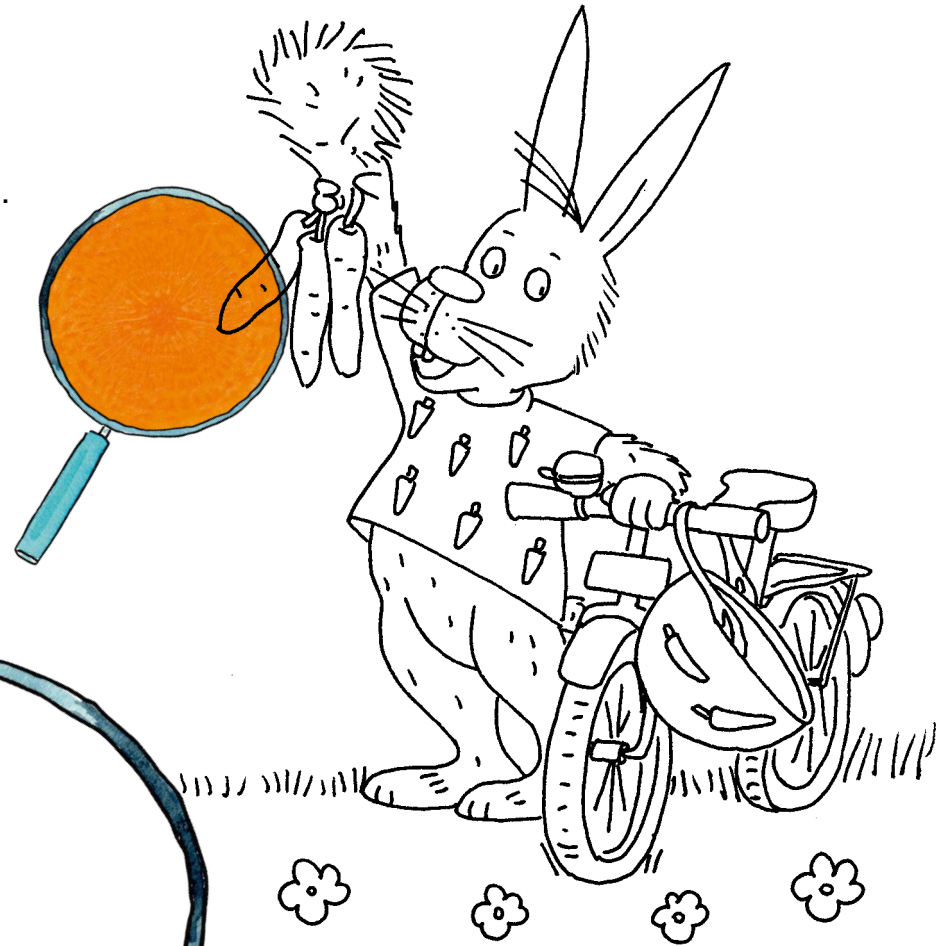
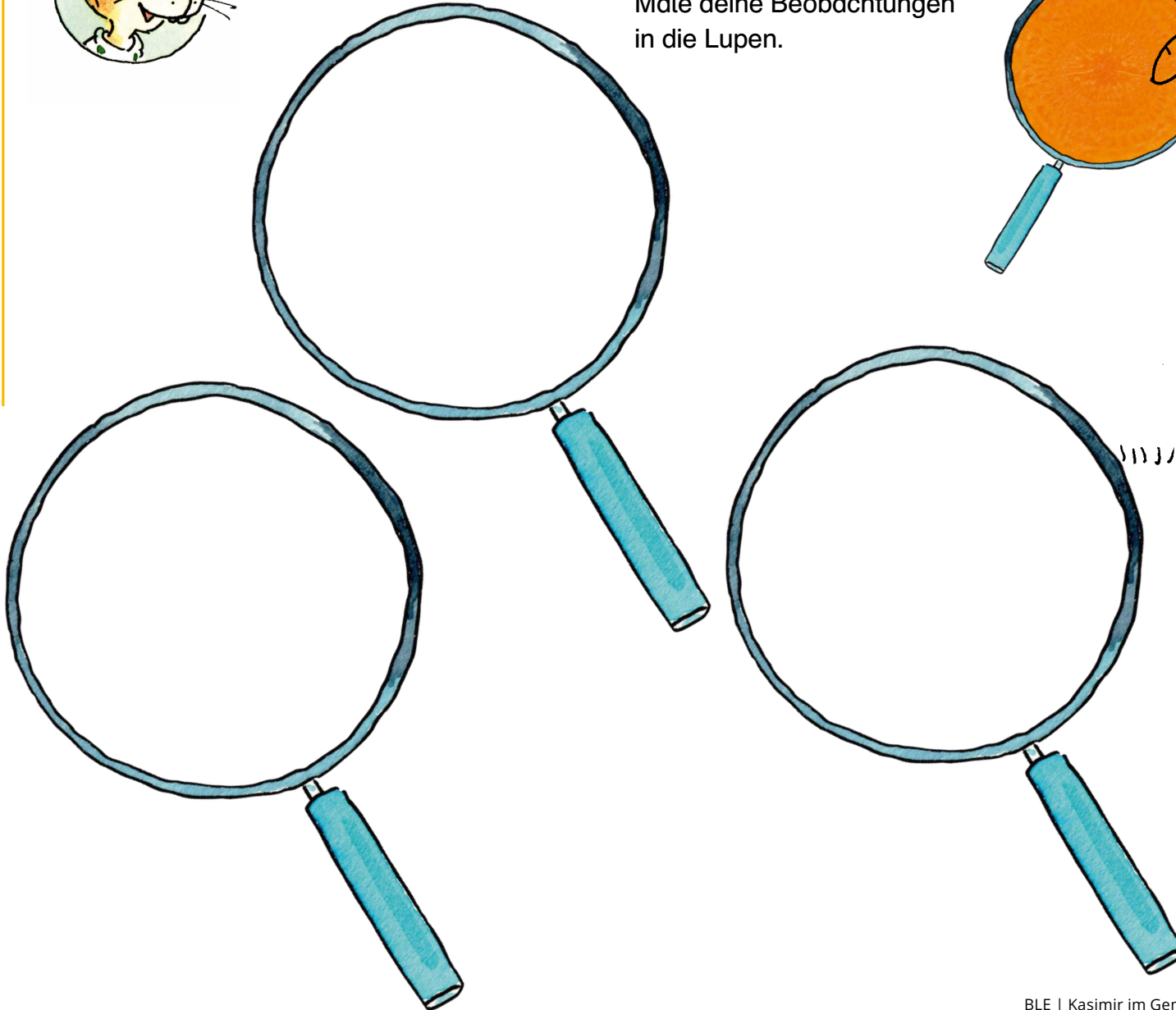




































# Gemüse von innen

Schneide drei Gemüse durch.  
Male deine Beobachtungen  
in die Lupen.





# Gemüse von innen

		Lauch			Rotkohl			Eisbergsalat
		Möhre			Gurke			Aubergine
		Paprika			Tomate			Fenchel
		Brokkoli			Zwiebel			Rosenkohl
		Radieschen			Zucchini			Blumenkohl





## Impressum 0710/2023

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Nutzungsrechte:

Dieses Material ist unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Sie dürfen diese Einheit für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt NICHT für Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorinnen, der Illustratorin und der Herausgeberin „BLE“ sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

### Text und Redaktion:

Annika Bilo,  
Dr. Ingrid Brüggemann,  
beide BLE

### Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

### Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Erstauflage, BLE 2023



### Weitere Abenteuer

#### Kasimir im Schlaraffenland

Bestell-Nr. 0709

#### Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

Bestell-Nr. 0711

#### Kasimir im Supermarkt

Bestell-Nr. 0712

#### Kasimir bei den alten Rittern

Bestell-Nr. 0713

#### Kasimir und das Ritterturnier

Bestell-Nr. 0714



### Malen, entdecken, probieren

#### Malvorlagen für den Ganzttag

16 Malvorlagen für Kinder. Die fertigen Kunstwerke sind Ausgangspunkte für Gespräche rund ums Essen und für Kostproben.

Bestell-Nr. 0629