

Schlemmerküche mit Zwerg Nase

Ein märchenbasiertes Konzept zum Thema Ernährung & Lebensmittel

Von Lisa Gödecke und
Rieke Sundermeyer

Vorlesebuch



Impressum

Herausgeber:

*DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e.V.
Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit
Sperlichstraße 25
48151 Münster*

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Hasan Sürgit, Vorsitzender des Vorstandes

Redaktion:

*Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit
Lisa Gödecke, Rieke Sundermeyer,
Fachhochschule Münster*

Konzeption und Lektorat:

*Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit
Lisa Gödecke, Rieke Sundermeyer,
Fachhochschule Münster*

Illustrationen:

*Lisa Gödecke,
Fachhochschule Münster*

Gestaltung:

*Martina Czernik,
Stabsstelle Kommunikation*

Stand:

April 2022

Vorwort

Liebe Erzieher*innen, liebe Eltern

die „Schlemmerküche mit Zwerg Nase“ ist ein Fachhochschulprojekt, welches von Ökotrophologie-Studentinnen der FH Münster entwickelt wurde. Auf spielerische Art und Weise sollen Wissen und Kompetenzen rund um Lebensmittel und Ernährung an Kinder vermittelt werden.

Die „Schlemmerküche mit Zwerg Nase“ besteht aus einem aktualisierten Märchen, welches mit passenden Bildern sowie Koch- und Spielideen verknüpft ist, und Kinder zum kreativen Ausprobieren einlädt. Im Fokus steht hier eine gesundheitsförderliche Ernährungsbildung für Kinder im Kita-/Hortalter.

In der Vorgängerversion „Die Märchenküche“ umfasste die Projektarbeit insgesamt sechs Märchen, die jeweils um Infoseiten für Erzieher*innen und Kinder ergänzt wurden. Diese Fassung wurde von den FH-Studentinnen Lisa Gödecke, Rieke Sundermeyer, Judith Windhövel

und Celina Schramm ausgearbeitet. Im weiteren Verlauf wurde „Die Märchenküche“ dann von Lisa Gödecke und Rieke Sundermeyer weiterentwickelt. Ziel war es, die Anwendung praxisnaher, attraktiver und kindgerechter zu gestalten.

In Zusammenarbeit mit dem DRK-Landesverband Westfalen-Lippe ist dann das vorliegende dreiteilige Modul „Schlemmerküche mit Zwerg Nase“ entstanden, bestehend aus Vorlesebuch, Bilderbuch und dem Aktionsbuch.

Jedes Buch enthält ein kurzes Vorwort mit Anleitungen und Ideen zur Durchführung des Moduls. Sie als Fachkräfte oder Eltern können sich so inspirieren lassen, und dann individuell entscheiden, wie Sie das Modul anwenden möchten.

In Ihren Händen halten Sie das Vorlesebuch, welches sich an Erzieher*innen oder Eltern richtet. Es enthält den Märchentext „Zwerg Nase“, frei nach dem Märchen „Der Zwerg Nase“ von Wilhelm Hauff. Dabei wurde der Original-Märchentext gekürzt, überarbeitet (kindgerechte, gewaltfreie und geschlechtergerechte Sprache) sowie um neue Inhalte

ergänzt. In einer Märchen- / Vorlesestunde kann den Kindern „Schlemmerküche mit Zwerg Nase“ vorgelesen werden. Diese können die Märchengeschichte zeitgleich über die Illustrationen im Bilderbuch mitverfolgen. Die Aspekte der Vorlese- und Bucherfahrung werden dadurch gestärkt und es werden Anreize geschaffen, sich auch eigenständig mit dem Medium Buch zu beschäftigen.

Nach der Vorlesestunde hat das Aktionsbuch seinen Auftritt. Entlang der im Märchen vorkommenden Lebensmittel werden hier fünf Anleitungen vorgestellt (Koch-, Back-, und Spielideen), um Kindern die Möglichkeit zu bieten, sich intensiver mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Im Bilderbuch und im Aktionsbuch finden Sie jeweils genauere Anleitungen zu diesen Büchern.



Wir wünschen nun allen
Kindern, Erzieher*innen
und Eltern viel Spaß mit der
Schlemmerküche.



Zwerg Nase

Frei nach dem Märchen „Der Zwerg Nase“ von Wilhelm Hauff

***E**s lebte einmal vor langer Zeit ein Junge namens Jannis in einem kleinen Dorf auf dem Land. Jannis war 14 Jahre alt und lebte bei seiner Mutter. Jannis' Vater war gestorben, als Jannis noch ein Baby war. Seitdem zog Jannis' Mutter ihren einzigen Sohn allein groß.*

Doch Jannis war seiner Mutter auch eine große Hilfe. Die beiden hatten einen Garten und sogar einen kleinen Acker. Jannis half seiner Mutter, das Gemüse und Obst zu ernten. Er beschnitt die Bäume und half dabei, den Acker zu pflügen. Jeden Mittwoch und Samstag verkaufte er mit seiner Mutter auf dem Markt in der nächsten Stadt ihre Ernte. An ihrem Stand gab es viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten, aber auch Kräuter. Sie sahen frisch und knackig aus und lagen bunt durcheinander. Da lagen grüne Gurken, knubbeliger Blumenkohl, ein orangener Kürbis, rote Tomaten, gel-





be Birnen, rote Äpfel, saftige Beeren, knackige Möhren und verschiedene Küchenkräuter wie Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Basilikum.

Der Marktstand sah aus wie ein farbenfrohes Bild und es roch herrlich fruchtig und würzig zugleich.

Viele Menschen kauften bei Jannis' Mutter ein, und Jannis half den Kunden und Kundinnen dabei, das Obst und Gemüse nach Hause zu tragen. Er schleppte ihnen die Körbe bis in die Küche, und meistens bedankten sich die Menschen mit einem Geldstück, einem Stück Kuchen oder einem Teller Suppe.





Eines Tages kam eine alte Frau an ihrem Stand vorbei. Sie hatte eine lange runzelige und spitze Nase, eine Warze auf der Wange und graues, strohiges Haar. Sie stützte sich auf einen knotigen Stock und trat an den Stand heran.

Sie sah aus wie eine Hexe. Die Hexe beugte sich dicht über die Äpfel, Birnen und Möhren und nahm alles in die Hand. „Das soll gutes Gemüse sein? Die Äpfel sehen aber nicht frisch und lecker aus!“, sagte die alte Frau. Jannis wurde ärgerlich: „Wenn dir unser Gemüse nicht gefällt, dann kannst du ja gehen. Wenn du alles anfässt, dann machst du alles dreckig!“ Seine Mutter berührte ihn an der Schulter: „Jannis, sie ist unsere Kundin, sei nicht unhöflich.“ Jannis sagte nichts mehr, schaute die Hexe aber böse an. Die alte Frau lachte: „Ja, ja, du kleiner Junge, hör auf deine Mutter und sei brav.“

Jetzt wurde Jannis wütend und sagte: „Du hast mir gar nichts zu sagen.“ Seine Mutter wollte ihn ermahnen, doch die Hexe sagte: „Du bist sehr unhöflich. Hast du nicht gelernt, freundlich zu einer Kundin zu sein? Aber na gut, ich werde Obst und Gemüse kaufen, aber du musst mir die Ware nach Hause tragen.“ Jannis wollte der Frau nicht helfen, doch seine Mutter forderte ihn auf, ihr die Körbe mit Obst, Gemüse und Kräutern nach Hause zu tragen. „Bitte



Jannis, tu mir den Gefallen. Und wenn du deine Sache gut machst, können wir heute früher nach Hause gehen. Die Frau hat so viel Obst und Gemüse gekauft. Dann koche ich heute Abend dein Lieblingsessen.“

Jannis trug einen großen Korb mit Blumenkohl, Möhren, Radieschen, Äpfeln, Birnen und Beeren zu ihrem Haus. Es lag außerhalb der Stadt am Waldrand. Er stellte ihr den Korb auf den Tisch in der Küche. „Vielen Dank lieber Junge! Weil du so fleißig warst, verzeihe ich dir deine Unfreundlichkeit und gebe dir etwas von meiner frisch gekochten Kräutersuppe. Komm setz dich hier her. Du wirst sehen, die Suppe schmeckt sehr gut!“



Jannis wollte erst ablehnen, doch dann stieg ihm ein köstlicher Geruch in die Nase und Jannis bekam Hunger. Die Hexe servierte ihm eine Schale mit dampfender, grüner Suppe. Sie schmeckte so gut, dass Jannis die Schale bis auf den letzten Tropfen leerte. Jannis bedankte sich

bei der Hexe und verließ das Haus. Die Hexe stand an der Tür, sah Jannis hinterher und lachte: „Warte nur Junge, du wirst nicht noch einmal unhöflich zu mir sein. Die Suppe war verzaubert!“ Jannis ging zurück in die Stadt zum Markt und zu seiner Mutter. Sie räumte gerade das Obst und Gemüse, das sie heute nicht verkauft hatten, zusammen.

Jannis begrüßte seine Mutter, doch diese erkannte ihn nicht. Sie rief: „Wer bist du, du mickriger Zwerg? Ich kenne dich nicht.“ „Aber Mutter ich bin es, Jannis!“, antwortete er erschrocken. Doch es half alles nichts. Seine Mutter schickte ihn fort und hörte nicht auf seine Worte. Jannis konnte es nicht verstehen. Da sah er sein Spiegelbild in einer Regenpfütze und erschrak. Seine Nase war lang, spitz und runzelig, und er war geschrumpft.

Er war ein Zwerg. Die böse Hexe hatte ihn verwandelt. Die Leute auf dem Markt sahen ihn böse an. Sie zeigten mit dem Finger auf ihn und kreisten ihn ein. Jannis lief schnell davon.





***E**r versteckte sich hinter einer Kutsche und wusste nicht, wohin er gehen sollte. Nach Hause zu seiner Mutter konnte er nicht mehr.*

Plötzlich sprach ihn ein Mann an: „Wer bist denn du?“ „Ich? Ich bin ... niemand“, stotterte Jannis. Er traute sich nicht seinen Namen zu verraten und hatte Angst wieder fortgeschickt zu werden.

Doch der Mann lächelte ihn freundlich an. „Niemand? Na gut, dann werde ich dich Zwerg Nase nennen. Ich bin der Koch von Königin Paula und auf dem Weg zum königlichen Schloss. Ich suche einen Küchenhelfer. Möchtest du mir helfen?“

Jannis konnte sein Glück kaum glauben: „Aber ja, gerne!“ Der Koch lächelte zufrieden und zusammen stiegen sie in die Kutsche und fuhren los. Nach einigen Stunden kamen sie am Schloss der Königin Paula an. Auf dem Weg in die Küche erzählte der Koch von den vielen Gerichten, die er und seine Küchenhelfer und Küchenhelferinnen tagtäglich für die Königin kochten. Königin Paula liebte gutes Essen und wollte immer wieder Gerichte mit neuen, leckeren Zutaten probieren.



Der Koch stellte ihn überall als Zwerg Nase vor. Von da an nannten alle Menschen Jannis Zwerg Nase. Die neue Arbeit machte Jannis viel Spaß und er lernte sehr schnell. Er interessierte sich besonders für Küchenkräuter wie Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Basilikum, und Gewürze wie Pfeffer, Koriander, Muskatnuss, Gewürznelken und noch viele andere. Viele Kräuter wuchsen im Schlossgarten und die Gewürze brachten Händler und Händlerinnen aus fernen Ländern. Auf der Fensterbank zog Zwerg Nase in kleinen Schalen Kresse an. Diese wuchs so schnell und einfach, dass es ihm nie daran fehlte.



Mit den Kräutern und Gewürzen verfeinerte er seine neuen Gerichte. Aus den Küchenkräutern mixte er zum Beispiel einen würzigen Kräuterquark. Dazu servierte er frische Ofenkartoffeln oder einen Salat. Da im Schlossgarten je nach Jahreszeit ganz unterschiedliche Kräuter wuchsen, schmeckte der Kräuterquark immer ein bisschen anders.



Bald war Jannis so gut, dass die Königin nur noch sein Essen bestellte und die ganze Stadt sprach von seinen Kochkünsten. Königin Paula rief Zwerg Nase zu sich und lobte ihn für seine gute Arbeit. So arbeitete Zwerg Nase ein paar Jahre bei der Königin und war bald im ganzen Land bekannt.



Eines Tages servierte er der Königin Paula gerade ihr Essen, als diese sagte: „Mein lieber Zwerg Nase, bald wird uns Prinz Ferdinand besuchen und du sollst für uns ein Festessen kochen. Bitte vergiss nicht, auch ein Blumenbrot zu backen, das ist mein Lieblingsbrot.“

Jannis hatte noch nie Blumenbrot gebacken, aber er fand ein Rezept und probierte es aus. Blumenbrot wird wie Pizzateig aus einem Hefeteig gebacken. Anschließend wird der Teig mit Gemüse und frischen Küchenkräutern wie Schnittlauch, Basilikum oder Petersilie belegt. Blumenbrot ist toll, weil es ganz bunt belegt werden kann und am Ende nicht nur gut schmeckt, sondern auch sehr schön aussieht.



*A*m nächsten Tag ging Zwerg Nase auf den Markt, um frisches Gemüse für das große Festessen zu kaufen. Bei einem der Marktstände wurden Gänse verkauft und Jannis blieb stehen. Eine Gans war sehr mager. Jannis fragte die Gänsehändlerin, warum die eine Gans so krank aussehe. Doch die Gänsehändlerin schüttelte nur den Kopf und sagte: „Ich weiß es auch nicht. Sie sieht schon so aus, seitdem ich sie habe. Ich denke, sie hat eine Krankheit und wird bald sterben. Ich schenke sie dir, wenn du sie haben willst.“

Zwerg Nase bedankte sich und nahm die Gans mit auf das Schloss. Die magere Gans sprang auf einen Hocker, schaute Zwerg Nase an und sagte: „Danke, dass du mich gerettet hast. Ich heiße Mimi und bin eigentlich gar keine Gans!“

Jannis wusste nicht, warum die Gans sprechen konnte. „Wie heißt du?“, fragte die Gans. „Ich?...Also, ich bin Zwerg Nase.“ „Das ist doch kein Name“, schnatterte die Gans. Zwerg Nase lächelte: „So nennen mich alle hier, aber mein richtiger Name ist Jannis.“ „Dann werde ich dich Jannis nennen!“, beschloss die Gans. „Weil du mich gerettet hast, möchte ich dir meine Geschichte erzählen.“



Ich bin die Tochter eines Zauberers. Vor einem Jahr hatte mein Vater einen großen Streit mit einer bösen Hexe und sie verwandelte mich aus Wut in eine Gans. Mein Vater konnte den Gegenzauber nicht und deswegen bin ich fortgegangen, um einen Weg zu finden wieder ein Mensch zu werden.



Jannis hatte Mitleid mit Mimi und kümmerte sich von nun an jeden Tag um sie. Er gab ihr etwas von seinem gekochten Essen. Jeden Tag wurde die Gans wieder etwas kräftiger. Am Abend, wenn Jannis nicht arbeiten musste, unterhielten sie sich oder spielten Memory. Am liebsten spielen sie das Gartenmemory, bei dem die Pärchen aus Gemüse-, Obst- oder Kräutersorten bestehen. Das machte beiden viel Spaß. Jannis erzählte Mimi auch von seiner Geschichte: „Mich hat auch eine böse Hexe verzaubert. Vielleicht ist es dieselbe, die auch dich verzaubert hat. Wir werden zusammen einen Weg finden, den Zauber zu beenden!“, versprach er ihr. Mimi und Jannis wurden gute Freunde.



*A*m nächsten Tag erreichte Prinz Ferdinand das Schloss. Er kam aus einem fernen Land und hatte eine lange Reise hinter sich. Seine Kutsche fuhr auf den Schlosshof und die Königin und die Menschen, die auf dem Schloss lebten und arbeiteten, begrüßten den Prinzen. Auch Zwerg Nase war bei der Ankunft des Prinzen dabei. Er verbeugte sich und die Königin hieß den Prinzen auf dem Schloss willkommen.

Für das Abendessen hatte Zwerg Nase so gut gekocht wie nie zuvor, und es gab viele verschiedene Speisen. Couscoussalat und Suppe als Vorspeise, Gemüse, Kartoffeln und Blumenbrot als Hauptspeise, und als Nachtisch einen Obstkuchen mit Sahne und selbstgemachtem Eis. Königin Paula und Prinz Ferdinand schmeckte das Essen sehr gut und der Prinz lobte Zwerg Nase.

„Das Essen war hervorragend. Besonders der Salat, so etwas habe ich noch nie gegessen.“ Zwerg Nase freute sich, verbeugte sich und sagte: „Ein Händler hat den Couscous aus dem fernen Afrika mitgebracht. Ich wollte etwas ganz Besonderes für Ihren Besuch kochen.“ Der Prinz nickte und sagte dann: „Du bist ein ausgezeichnete Koch, Zwerg Nase. Alles war sehr gut. Aber mein Lieblingsbrot, das Brot Schwuppdiwupp kannst du bestimmt nicht zubereiten.“



Zwerg Nase hatte noch nie von dem Brot Schwuppdüwupp gehört. Doch der Prinz wollte ihm auch nicht verraten, wie man das Brot zubereitete. Der Prinz wollte Zwerg Nase testen. Zwerg Nase machte am nächsten Tag das beste Brot, das er je zubereitet hatte. Dazu

verwendete er die feinsten Kräuter, die ihm einfielen.



Am nächsten Abend servierte er das Brot persönlich und die Königin und der Prinz probierten. Prinz Ferdinand sagte:

„Zwerg Nase, das Brot schmeckt wirklich sehr gut, aber es ist nicht das Brot Schwuppdüwupp. Es fehlt ein ganz besonderes Kräutlein. Es ist das Kräutlein Schmauslust.“ Die Königin wurde wütend, weil Zwerg Nase, als bester Koch der Stadt, nicht das zubereiten konnte, was der Prinz sich wünschte. Sie sagte: „Du musst das Brot bis morgen zubereiten, sonst darfst du nicht weiter als Koch auf meinem Schloss arbeiten!“



*Z*werg Nase erschrak und lief schnell auf sein Zimmer. Traurig erzählte er Mimi, was passiert war. Mimi flatterte aufgeregt mit den Flügeln und sagte: „Jannis, ich glaube, ich kenne das Kräutlein Schmauslust. Es wächst nur nachts und nur neben Gewässern wie Teichen oder Seen. Vielleicht wächst es auch im Schlossgarten. Komm lass uns nachsehen.“

Jannis nahm Mimi auf den Arm und zusammen gingen sie in den Schlossgarten. Dort angekommen, setzte er Mimi auf den Rasen und sie begannen zu suchen. Sie suchten und suchten, aber sie fanden das Kräutlein nicht. Traurig setzten sie sich neben den Schlossteich. Langsam ging die Sonne unter und es wurde Nacht. Da in dieser Nacht der Vollmond schien, war es hell genug, um die verschiedenen Kräuter und Pflanzen am Boden zu erkennen. Mimi suchte weiter, immer wieder umrundete sie langsam den Teich. Plötzlich schnatterte sie laut und kam schnell zu Jannis gewatschelt.

„Hier, ich habe es gefunden. Das ist das Kräutlein Schmauslust.“ Zwerg Nase war überglücklich und freute sich mit Mimi.



***E**r war sehr neugierig, wie das Kräutlein wohl schmecken mochte. Er zupfte ein Blättchen ab und steckte es sich in den Mund. Es schmeckte köstlich. Plötzlich schnatterte Mimi wieder laut: „Jannis, Jannis du siehst aus wie ein junger Mann. Deine lange Nase ist verschwunden und du bist nicht mehr so klein wie ein Zwerg.“ Jannis konnte nicht glauben, was er da hörte. Er fasste sich an die Nase und schaute an sich herab.*

Und tatsächlich, der böse Zauber war vorbei. Jannis sah wieder aus wie früher, nur war er jetzt etwas älter.

Mimi flatterte aufgeregt und rief: „Oh Jannis, der Fluch ist gebrochen. Wir haben es geschafft. Schnell, lauf ins Schloss und hol deine Sachen. Wir wollen noch heute das Schloss verlassen und zu deiner Mutter fahren.“





Jannis lief schnell die Treppen hinauf in sein Zimmer, packte seine Sachen zusammen und rannte zurück zu Mimi. Als er bei ihr ankam, sah er, dass sie auch von dem Kräutlein gegessen hatte und vor ihm stand eine junge Frau mit kastanienbraunem Haar. Glücklicherweise nahm er ihre Hand und zusammen liefen sie zum Schlosstor. Keiner erkannte die beiden Freunde und sie konnten das Schloss ungehindert verlassen. Im Dorf mietete Jannis eine Kutsche von dem Geld, das er als Koch verdient hatte. Gemeinsam fuhren sie zu Jannis' Mutter.

Als sie beim Haus seiner Mutter ankamen, sah Jannis, dass seine Mutter traurig am Kaminfeuer saß. Er klopfte an die Tür. Als seine Mutter die Tür öffnete und Jannis sah, erkannte sie ihren Sohn sofort und schloss ihn überglücklich in ihre Arme. Sie entschuldigte sich bei Jannis und bat ihn um Verzeihung, dass sie ihm damals nicht geglaubt und vertraut hatte. Jannis stellte seiner Mutter seine Freundin Mimi vor und beide erzählten von all ihren Erlebnissen. Schon bald eröffneten Jannis und Mimi gemeinsam einen Kräuterladen und ein Gasthaus. Jannis war bald wieder als bester Koch im ganzen Land bekannt.

Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebens **ende**.



**DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e.V.**
Sperlichstraße 25
48151 Münster

Tel. 0251 9739-133
www.drk-westfalen.de