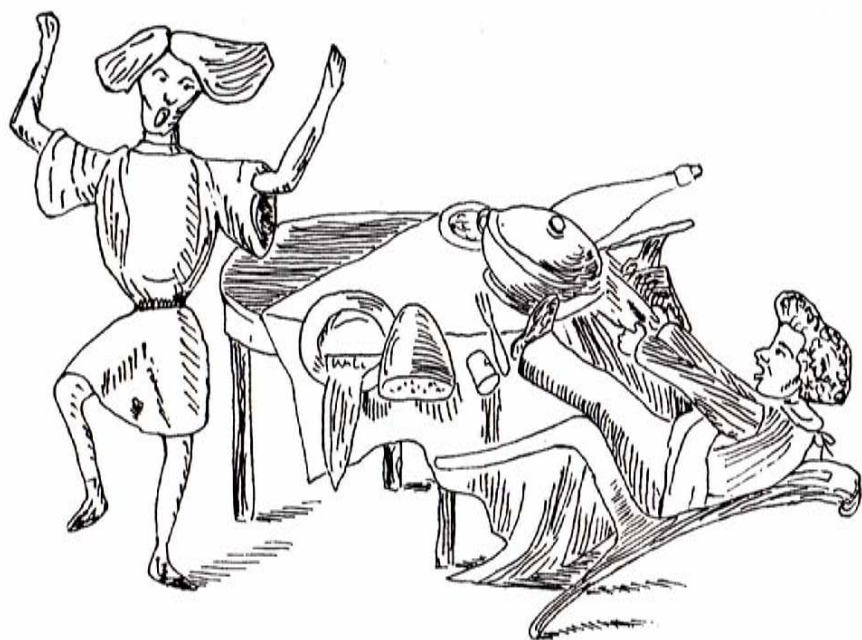


MICHAEL HERMANUSSEN

KERSTIN KARSTENS

WAS SUPPEN-KASPAR UND
ZAPPEL-PHILIPP
ESSEN SOLLTEN

Ein kurzweiliges Handbuch
über allergenarme Kost



Dank sei

Beate Lohse-Hermanussen für fantasievolles Kochen

den probierenden Kindern

Georg Willem
Elisabeth Maria
Claus Hinrich
Christian Martin
Johanna Christina

K. Heyne und W. Busch für Zeichenhilfe
und den beteiligten korrigierenden Lehrern
sowie den Herren Grimm und Hauff

Eigenverlag
Alle Rechte insbesondere der Vervielfältigung
vorbehalten

Herstellung bei
Druckerei Lohmeier 24340 Eckernförde

1995

ISBN 3-00-000062-3

zu beziehen über:
Dr. Michael Hermanussen Aschauhof 3
24340 Altenhof
oder über den Buchhandel

Preis DM 24,80

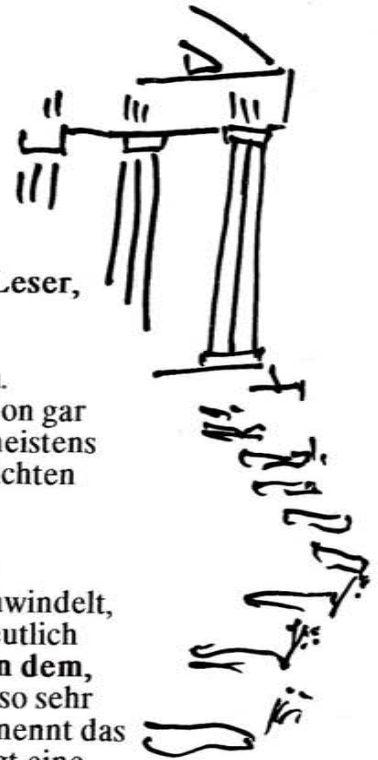


Liebe Kinder, liebe Leserinnen und Leser,

Verzicht ist der Kernpunkt aller Diäten.
Verzichten macht aber keinen Spaß, schon gar
nicht den Kindern, denn sie verstehen meistens
nicht einmal, warum sie überhaupt verzichten
sollen.

Dies Büchlein handelt darum nicht vom
Verzichten (das ist natürlich etwas geschwindelt,
aber man muß ja nicht immer alles so deutlich
sagen!). **Dies Büchlein handelt nur von dem,
was ein Kind essen darf, und gar nicht so sehr
von dem, was es nicht essen sollte.** Man nennt das
ganz schlaue eine "Positiv-Liste". Sie zeigt eine
Kost, die auf einer sehr eingeschränkten Auswahl
von Nahrungsmitteln beruht. Diese
Nahrungsmittel werden aber - mit wenigen
Ausnahmen - von fast allen Menschen gut
vertragen. Wenn die Kinder diese Speisen
vertragen, müssen die vorgeschlagenen Gerichte
(im Anschluß an diese Diät) Tag für Tag um neue
Nahrungsmittel erweitert werden. Führen Sie ein
Tagebuch über die Ernährung! Wer erinnert,
was man vor drei Wochen oder gar im letzten
Jahr gut oder nicht so gut vertragen hat?

Dies Büchlein ist **ungeeignet für Kinder mit
Zöliakie**. Sie vertragen keinen Weizen-Kleber
(Gluten) und dürfen darum weder Weizen noch
Roggen, Gerste, Hafer oder verwandte



Getreidearten und deren Produkte essen. Auch ist die Diät ungeeignet für die wenigen Kinder, von denen Unverträglichkeiten für andere hier verwendete Nahrungsmittel bestehen.

Die Diät ist für eine kurze Ernährungs-Umstellung von wenigen Wochen entworfen. Die Diät ist keine Kost, die unverändert über Monate hinweg gegessen werden sollte. Sie ist eine Basis-Kost, auf der die weitere Ernährung aufgebaut wird.

Die Diät ist frei von Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Sie ist frei von Raffinade-Zucker, Süßigkeiten und einer Reihe von Nahrungsmitteln, von denen Unverträglichkeiten bekannt sind, wie Kuhmilch, Hühnerei, Zitrusfrüchte und Nüsse. Die Diät enthält keine Fertigprodukte.

Die Diät schmeckt anders als die übliche Küche. Und was die Kinder nicht kennen, das essen sie oft auch nicht. Darum die Geschichten. Geschichten vom Ritter Primaleon, vom Drusel, vom tapferen Schneiderlein, von Bekanntem und Unbekanntem, sogar von dem unglaublich langen Wort. Und fast alle, die hier auftauchen, essen irgendwelche Dinge, Grützen, Klöße, Muse. Ja, man staunt, was es da so alles gibt an Sonderlichkeiten. Und das schmeckt. Auch die Philippsburger.

Staunen Sie, probieren Sie, erfinden Sie !

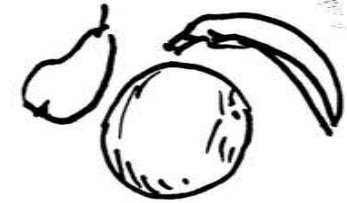


DIE NAHRUNGSMITTEL-LISTE

Die Kostvorschläge dieses Büchleins gründen auf den folgenden Nahrungsmitteln. Einige Produkte werden erst in der zweiten Woche eingeführt.

Obst:

Birnen
Bananen
Melone



ab der zweiten Woche:

Apfel (eine säuerliche Sorte, z.B. Boskop)

Kohlenhydrate (Körner, Mehl und Stärke):

Weizen-Vollkornmehl
Dinkel
Haferflocken
Leinsamen
Grünkern
Buchweizen-Schrot (Grütze)
Sesamkörner
Hirse
Reis
Popcorn-Mais
Maismehl (z.B. Maizena)
Kartoffelstärke



Trockenhefe und Sauerteig-Ansatz für das Brot

Gemüse:

Kartoffeln
Blumenkohl
Möhren
Porree
Broccoli
Steckrübe
Sellerie
Gurke
Salat
Rote Beete
Zwiebel

Fleisch:

Pute
Lamm

Fette:

Butter
Distelöl
Olivenöl

Kräuter:

Petersilie
Schnittlauch
Dill

Zum Süßen:

Honig
Ahornsirup



Tee (nur aus dem Beutel oder frisch zubereitet):

Schwarzer Tee
Pfefferminztee
Hagebuttentee
Fencheltee
Kamillentee

ab der zweiten Woche:
Essig



Und einige weitere gut verträgliche Nahrungsmittel für die letzte Woche:

Gersten-Grütze
Weißkohl
Zucchini
Auberginen
Fenchel
Schwarzwurzeln
Paprika
Radieschen
Kohlrabi
Sago
Pfirsiche
Pflaumen
Entenfleisch
Kaninchenfleisch

VON SUPPEN-KASPAR UND ZAPPEL-PHILIPP

Wer kennt ihn nicht, den Struwelpeter von Dr. Heinrich Hoffmann. Erstmals 1845 erschien dies Bilderbuch mit dem Titel "Lustige Geschichten und drollige Bilder mit 15 schön kolorierten Tafeln für Kinder von 3-6 Jahren" und war eines der ersten deutschen Kinderbücher. Die drastischen Geschichtchen erzählen von dem, was Kindern passiert, wenn sie böse sind und sich den Wünschen der Eltern nicht fügen wollen.

Hoffmann war kein Pädagoge, sondern Arzt und von 1851-1889 Leiter der städtischen Irrenanstalt in Frankfurt. Ich bezweifle, ob er nur Richtlinien für die Erziehung geben wollte. Ich glaube, er wollte auch Kinder beschreiben, die krank sind.

Man lacht heute über Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp. Ich bin aber sicher, die beiden hatten oft Bauchweh; und ihr Verhalten kennen wir gut: Suppen-Kaspar leidet unter einer Eßstörung, und Zappel-Philipp hat einen gesteigerten Antrieb, eine "Hyperaktivität", ein "hyperkinetisches Syndrom". Beide Krankheiten sind nicht selten. Weil sich aber weder die Eßstörung noch der gesteigerte Antrieb so deutlich vom normalen Verhalten unterscheiden wie die Windpocken von der gesunden Haut, gibt es unterschiedliche Angaben darüber, wie oft man Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp unter gesunden Kindern findet. Jedes zehnte Kind gehört aber gewiß dazu.

DER SUPPEN-KASPAR

*Der Kaspar, der war kerngesund,
ein dicker Bub und kugelrund.
Er hatte Backen rot und frisch;
die Suppe aß er hübsch bei Tisch.
Doch einmal fing er an zu schrein:
"Ich esse keine Suppe! Nein!
ich esse meine Suppe nicht!
Nein, meine Suppe eß ich nicht!"*

*Am nächsten Tag - ja sieh nur her!
da war er schon viel magerer.
Da fing er wieder an zu schrein:
"Ich esse keine Suppe! Nein!
Ich esse meine Suppe nicht!
Nein, meine Suppe eß ich nicht!"*

*Am dritten Tag, o weh und ach!
wie ist der Kaspar dünn und schwach!
Doch als die Suppe kam herein,
gleich fing er wieder an zu schrein:
"Ich esse keine Suppe! Nein!
Ich esse meine Suppe nicht!
Nein, meine Suppe eß ich nicht!"*

*Am vierten Tage endlich gar
der Kaspar wie ein Fädchen war.
Er wog vielleicht ein halbes Lot -
und war am fünften Tage tot.*



Suppen-Kaspar stirbt nur in der Geschichte, in Wirklichkeit ist er nur ein bißchen blaß und mäkelnd am Essen. Suppen-Kaspar mag kein Fleisch, er mag keinen Fisch, er mag das nicht, was auf dem Tisch steht; und wenn er ißt, dann stochert er im Essen herum, sortiert das Gemüse und nimmt sehr wenig. Suppen-Kaspar liebt Süßes, und wenn er nichts Süßes bekommt, ißt er nur "Ausgewähltes", nur Pommes frites oder Weißbrot, und er trinkt morgens nur Kakao, den allerdings oft reichlich. Übrigens ist Suppen-Kaspar nicht unbedingt ein Junge.

Mütter, die eine Suppen-Liese oder einen Suppen-Kaspar am Tisch haben, kennen alle diese Sonderlichkeiten und gehen irgendwann zum Kinderarzt.

"Suppen-Kaspar hat Bauchweh, er sieht so blaß aus und ißt so schlecht."

Das sind die üblichen Klagen.

DER ZAPPEL-PHILIPP

*"Ob der Philipp heute still
wohl bei Tische sitzen will?"
Also sprach in ernstem Ton
der Papa zu seinem Sohn,
und die Mutter blickte stumm
auf dem ganzen Tisch herum.
Doch der Philipp hörte nicht,
was zu ihm der Vater spricht.*

*Er gaukelt
und schaukelt,
er trappelt
und zappelt
auf dem Stuhle hin und her.
"Philipp, das mißfällt mir sehr!"*

*Seht, ihr lieben Kinder, seht,
wie's dem Philipp weiter geht!
Oben steht es auf dem Bild.
Seht! er schaukelt gar zu wild;
da ist nichts mehr, was ihn hält.
Nach dem Tischtuch greift er, schreit.
Doch was hilft's? Zu gleicher Zeit
fallen Teller, Flasch und Brot,
und die Mutter blicket stumm
auf dem ganzen Tisch herum.*



*Nun ist Philipp ganz versteckt,
und der Tisch ist abgedeckt.
Was der Vater essen wollt,
unten auf der Erde rollt;
Suppe, Brot und alle Bissen,
alles ist herabgerissen;
Suppenschüssel ist entzwei,
und die Eltern stehn dabei.
Beide sind gar zornig sehr,
haben nichts zu essen mehr.*

Dieselben Szenen gibt es in jeder Familie irgendwann und in einigen Familien fast jeden Tag. Heute sind die Eltern nicht mehr zornig, weil sie nichts mehr zu essen haben, aber Zappel-Philipp "geht auf die Nerven".

Zappel-Philipp hat häufiger Unfälle als andere Kinder, Zappel-Philipp macht mehr kaputt, und auch der Kontakt zu Gleichaltrigen ist oft durch die gesteigerte Betriebsamkeit gestört. Aber auch Zappel-Philipp ist nicht immer ein Junge, wengleich es bedeutend weniger Zappel-Trienen unter den Unruhigen gibt.

Auch Zappel-Philipp ißt gern "Ausgewähltes", bevorzugt Süßes und hat gelegentlich Bauchweh. Übrigens sieht Zappel-Philipp gern fern, stundenlang.

VOM ESSEN UND TRINKEN

Es ist seit langem bekannt, daß sich manche dieser Kinder, wenn sie "auf Diät" gesetzt werden, schon nach wenigen Tagen besser fühlen. Suppen-Kaspar hat wieder Appetit, und Zappel-Philipp wird ruhiger.

Eine reichhaltige Literatur ermuntert zu "phosphatarmer Kost" und "allergenarmer Ernährung". Wir kennen viele Familien, die sich mit solchen Versuchen befaßt haben, aber wir kennen wenige, denen es erstens gelungen ist zu klären, ob ihre Kinder tatsächlich und langfristig unter solcher Diät besser gedeihen, und die zweitens ihre Kinder auch unter Diät ausgewogen ernähren können.

Die "phosphatarme Kost" ist keine phosphatarme Kost im biologischen Sinne, und die Kostvorschläge sind oft verwirrend. Es ist inzwischen hinreichend bekannt, daß "Phosphat" an der gesteigerten Aktivität in keiner Weise ursächlich beteiligt ist.

Zur "allergenarmen Ernährung" gibt es lange Listen von "verbotenen" Nahrungsmitteln. Das sind Nahrungsmittel, nach deren Verzehr "allergische" Erscheinungen beobachtet worden sind.



Nach meiner Erfahrung werden viele Eltern aus solchen Ratschlägen und Listen nicht recht froh. Empfohlene Nahrungsmittel werden von den Kindern oft abgelehnt, weil sie ihnen nicht schmecken; andere, vor deren Verwendung ausdrücklich gewarnt wird, gehören zum alltäglichen Kostplan und werden möglicherweise gut vertragen. Die gescheiterten Diätversuche rauben vielen Müttern die Neigung, doch einmal den häuslichen Speiseplan zu verändern.

VON DEN NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Kuhmilch gehört zu den Nahrungsmitteln, die von vielen Menschen nicht vertragen werden. Kuhmilch enthält unter anderem Milchzucker, der zu Unverträglichkeit Anlaß geben kann, und Kuhmilch-Eiweiß.

Es ist bekannt, daß Kuhmilch-Eiweiß schon im Säuglingsalter von jedem dreißigsten Kind nicht vertragen wird. Kuhmilch führt bei diesen Kindern zu Beeinträchtigungen im Magen-Darm-Bereich (Blähungen, Durchfall, Spucken, Schmerzen), an den Atemorganen (wiederkehrender Husten, Verschleimung der Nase, Bronchitis) und an der Haut (Hautrötungen, Ekzeme, Quaddeln). Wird die Kuhmilch aus dem Speiseplan gestrichen, verschwinden die Symptome.



Auch bei älteren Kindern finden sich ähnliche Beschwerden, wenn Kuhmilch-Eiweiß in der Nahrung vorhanden ist. Weil sich die älteren Kinder aber äußern können und ihre Nahrung selbst auszuwählen beginnen, klagen sie über Leibschmerzen, und ihre Appetitlosigkeit fällt auf. Sehr ähnliche Beschwerden werden auch von anderen Stoffen verursacht, wobei das Hühner-Eiweiß unter den natürlich vorkommenden das häufigste ist.

Nun gibt es inzwischen aber nicht nur "natürliche" Nahrungsmittel, sondern vielfältige Nahrungszusatzstoffe. Diese Stoffe dienen einer verbesserten Haltbarkeit, einer Geschmacksverstärkung oder einfach einer "Verschönerung" durch Anfärbung. Viele Menschen hätten keine Probleme mit den Grundnahrungsmitteln, wenn ihnen nicht die Zusatzstoffe der Fertigprodukte Beschwerden bereiten. Zwar besteht eine gewisse Pflicht, diese Zusatzstoffe auf den Packungen zu deklarieren, aber es fallen nicht alle Stoffe unter diese Deklarationspflicht.

Glücklicherweise sind schwere Lebensmittel-Unverträglichkeiten selten. Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Husten und Hauterkrankungen sind aber sehr häufig. Es ist also ein Irrtum zu glauben, daß jedes Kind mit Bauchschmerzen eine Unverträglichkeit gegen Kuhmilch- oder Hühner-Eiweiß oder irgendeinen Nahrungsmittelzusatz habe. Trotzdem lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bestehen.

VON DEN GRUNDLAGEN EINER "ALLERGENARMEN KOST"

1. Menschen, die keine Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten haben, können alles essen.
2. Menschen, die bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, sollten diese Nahrungsmittel meiden.

Sinn eines Diät-Versuchs muß also sein, baldmöglichst das Kind herauszufinden, das alles essen darf. Man sollte sie nicht mit unnützen Einschränkungen des Speiseplanes quälen, diese Kinder, besonders nicht solche, die ohnehin schlecht essen. Die Dauer eines Diätversuches muß also beschränkt sein und darf drei Wochen nicht überschreiten.

Das, was die Urgroßmutter ihren Kindern kochte, war annähernd frei von chemischen Zusatzstoffen. Aber wer kauft alle Nahrung auf dem Markt? Wer backt sein Brot, wer kocht seine Würste selber? Solche Vorschläge klingen romantisch, aber erfordern ein tüchtiges Maß an Überzeugung und vor allem an Zeit für die Vorbereitung. Wer auch noch Milch, Milchprodukte, Hühnerei und Hühnerei-Produkte aus dem Speiseplan streicht, wird über kurz oder lang verzweifeln.

Das vorliegende Büchlein gibt Beispiele für eine Ernährung, die über drei Wochen auf alle Substanzen verzichtet, von denen Unverträglichkeiten bekannt sind, und die frei ist von allen Zusatzstoffen.

**Grundlage für diesen
dreiwöchigen "Ernährungsfahrplan"
sind folgende Voraussetzungen:**

1. **Keine Süßigkeiten**
2. **Keine Fertigprodukte**
3. **Keine "kleinen Ausnahmen"**
4. **Keine tensid-haltigen
Zahnpasten**
5. **Keine Medikamente**
(Achtung, ggf. mit dem
Kinderarzt besprechen!)



Besonders die "kleinen Ausnahmen", das Betthupferl oder die kleinen Geschenke, ruinieren alle diätetischen Bemühungen.

Es empfiehlt sich in dieser Zeit eine **Nasch-Box** anzulegen, die geplündert werden darf, wenn keine Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gefunden wurden.

Die Ernährung besteht also aus wenigen, allgemein verträglichen Grundnahrungsmitteln. Alle Gerichte - und dazu zählt auch Brot -, müssen aus diesen Grundnahrungsmitteln selbst zubereitet werden.

Ferner sollten alle weiteren chemischen Produkte gemieden werden, die regelmäßig mit der Mundschleimhaut in Berührung kommen. Darunter fallen insbesondere die schäumenden Tenside in den meisten Zahnpasten. Lassen Sie in diesen Wochen die Zähne entweder nur mit Wasser putzen oder mit tensid-freien Zahnpasten, die es in vielen Apotheken gibt, die aber oft wegen ihres Geschmacks abgelehnt werden.

DER EINKAUF UND DIE KOSTPLÄNE

**DENKEN SIE NUR AN DAS,
WAS ERLAUBT IST.**

**GRÄMEN SIE SICH NICHT
ÜBER DIE VERBOTE.**

Mit dem ersten Einkauf beginnen Sie an einem Montag, mit der Diät an einem Dienstag. Und machen Sie keine Diäten über Ostern, Weihnachten oder zu Zeiten, an denen Geburtstag oder anderes gefeiert wird.

Lassen Sie Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp nicht alleine vor ihren Tellern sitzen und zuschauen, wie die anderen etwas anderes essen! Der Diätplan ist weder schädlich noch unzureichend für die anderen Mitglieder der Familie. Es ist viel einfacher für Kinder, das zu essen, was alle essen, als bei Tisch ausgegrenzt zu werden. Und seien Sie kein Sklave der Rezepte. Wenn Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp dies oder das nicht essen wollen, so nehmen Sie einfach die Rezepte eines anderen Tages. Und vergessen Sie nicht zu notieren, ob die Kost vertragen wird.



Es gibt eine Reihe von Dingen, die Sie
nützlicherweise gleich zu Beginn einkaufen.

Lassen Sie sich Zeit. Wir gehen jetzt gemeinsam
durch die Diät, Tag für Tag.

Die Seiten in diesem Büchlein werden jetzt grün.
Die Rezepte (bis auf die Brotrezepte) finden Sie
im Anschluß daran, im roten Teil.

«Es wird alles geregelt
zu seiner Zeit,
wie es sein muß.»



NOTIZEN



MONTAG

Es ist so weit! Heute ist Einkaufs- und Back- und Vorlesetag!

DER EINKAUF

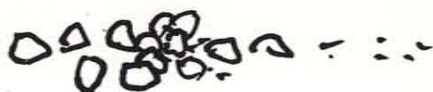
Kaufen Sie auf Vorrat, besonders wenn Sie die Möglichkeit haben, Nahrungsmittel einzufrieren.

Die Einkaufsliste:

A. **Die nützlichen Kochgeräte:**
Pürierstab, Friteuse

B. **Die notwendigen Nahrungsmittel:**
Sie brauchen für Montag abend, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

5 kg Weizen-Vollkornmehl
3 kg Weizen-Weißmehl
200 g Dinkel (gemahlen)
250 g Kartoffelstärke
500 g Sesamkörner
1 kg Haferflocken
250 g Buchweizen-Schrot (Grütze)
500 g Hirse
200 g Leinsamen
500 g Popcorn-Mais



Ferner brauchen Sie:

3 Päckchen Trockenhefe
Sauerteig-Ansatz

1 kg Butter
3 Flaschen Distelöl
2 kg Putenbrust und Putenfleisch
Salz

2 kg Möhren
10 kg Kartoffeln
1 kg Zwiebeln
2 kg Reis
2 kg Birnen
1 kg Bananen
1 Melone
3 Gurken
2 Gläser Ahornsirup
1 kg Traubenzucker
3 Gläser reinen Bienenhonig (z.B. Raps)
5 Päckchen tiefgefrorene Petersilie
5 Päckchen tiefgefrorenen Schnittlauch
5 Päckchen tiefgefrorenen Dill
ggf.

ein Päckchen getrocknete Petersilie
ein Päckchen getrockneten
Schnittlauch
ein Päckchen getrockneten Dill



DAS BACKEN

Lesen Sie die Brot-Rezepte und seien Sie mutig! Alle Ihre Vorfahren, von der Urgroßmutter abwärts, haben gebacken. Es ist nicht schwer, es kostet nur ein wenig Geduld.

Eine Anmerkung zum Sauerteig-Brot:

Bei vielen Bäckern erhalten Sie Sauerteig, der anteilig Milch enthält. Diesen Sauerteig können Sie im Prinzip auch verwenden, denn er verdünnt sich von Backtag zu Backtag, und nach einigen Tagen oder gar Wochen ist nichts mehr von der Kuhmilch übrig. Aber Sie sollten mit einem solchen Sauerteig nicht gerade die Diät beginnen. Erst die späteren Sauerteig-Ansätze, die Sie für weiteres Backen ja immer wieder abnehmen, können Sie dann ohne Bedenken verwenden.

Und noch eine Anmerkung für zwischendurch:

Lassen Sie naschen, und zwar das köstliche Zeug, von dem schon Scheherazade genommen hat, als sie dem mächtigen König Schahrirar erzählte, dem Herrscher von Samarkand. Kennen Sie die Geschichte? Nein? Davon wird gleich erzählt. Und das köstliche Zeug? Auch nicht? Das waren persische Honigkekse. Und die macht man so:



Persische Honigkekse*:



100 g Butter in einer Pfanne schmelzen
2 Eßlöffel Honig und
1 Eßlöffel Ahornsirup hinzufügen,
umrühren und zu Karmelsoße köcheln.
15 Eßlöffel Haferflocken und
5 Eßlöffel Sesamkörner dazufügen und
rösten.

Auf einem Teller kaltwerden lassen.

Auf den folgenden beiden Seiten nun die Brotrezepte.



*

alle Angaben, die mit einem Sternchen gekennzeichnet sind, finden Sie im roten Rezepte-Teil.

DIE BROT-REZEPTE (I)

Vollkornbrot (Sauerteig) (für 3 Brote in Kastenform)

Zutaten

1. Schritt

1,5 kg Weizen-Vollkornmehl
200 g Weizen-Weißmehl (macht Brot locker,
kann aber auch weggelassen werden)
300 ml Sauerteig-Ansatz
2250 ml Wasser**
3-4 Teelöffel Salz
1 Päckchen Trockenhefe

2. Schritt

500 g Vollkornmehl

** **Warmes Wasser**, wenn der 1.
Brotteigansatz am Vormittag
zubereitet wird und das Brot am
Abend gebacken werden soll.

Kaltes Wasser, wenn der Teig über Nacht
gehen und am nächsten Tag
gebacken werden soll.

Der Teig

1. Schritt

Alle Zutaten gut verrühren. Der Teig hat eine pfannkuchenteigähnliche, dickflüssige Konsistenz. 300 bis 500 ml Sauerteig für weiteres Backen abnehmen und in ein Glas füllen, mit dem Brotteig gehen lassen und danach in den Kühlschrank stellen (dieser Sauerteig-Ansatz ist ca. 8 bis 10 Tage haltbar und wird für die nächsten Brote aufbewahrt). Die Schüssel zudecken und ca. 10 bis 12 Stunden gehen lassen.

2. Schritt

Mehl und den vorbereiteten Teig rühren (nicht kneten), bis er eine feste, breiige Konsistenz hat. Den Teig in gefettete und gemehlte Kastenformen geben, im Backofen bei 30 °C bis 50 °C eine Stunde gehen lassen, und danach bei 200 °C 40 bis 45 min. backen. Das Brot wird nicht zu trocken, wenn man eine flache Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellt.



DIE BROT-REZEPTE (II)

Knäckebrot

Zutaten

150g Dinkel (gemahlen)
1/2 Teelöffel Salz
50 g Sesam
50 g Buchweizen-Schrot
50 g Leinsamen
30 g Butter
150 g Wasser



Der Teig

Alle Zutaten gut verrühren. Teig für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Backblech einfetten, Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, Rechtecke ausschneiden und auf Backblech legen, mit Sesamkörnern und Buchweizen-Schrot bestreuen.

Im Backofen bei ca. 225° C ca. 10 min. backen und in gut verschließbarer Dose aufbewahren.



DAS VORLESEN

Das wichtigste an aller Diät ist nun einmal, daß sie gegessen wird. Und den Kindern ist eines der liebsten Dinge, daß ihnen erzählt wird. Darum wird von nun an jeden Tag erzählt und gegessen und wieder erzählt.

Und das geht so:



In längst entschwundenen Tagen lebte in Samarkand ein mächtiger König namens Schahrirar. Es begab sich aber, daß seine Frau ihm starb und einging in Allahs Reich. Da langweilte sich der König, und er befahl seinem Großwesir, ihm jeden Abend ein junges Mädchen in den Palast zu schicken, das ihm die Zeit vertreiben sollte bis zum Aufgang der Sonne.

Und jedesmal, wenn der Tag graute, befahl der grausame König, den jungen Mädchen den Kopf abzuschlagen.

Der Wesir, dem die Mädchen leidetaten, führte dennoch die schrecklichen Befehle aus, denn er fürchtete sich vor seinem Herrscher.

So fuhr der König fort, bis die Menschen ihm fluchten und zu Allah beteten, er möge den Tyrannen vernichten. Und die Mütter weinten, und die Eltern

flohen mit ihren Töchtern, bis in der Stadt kein junges Mädchen mehr war.

Und wiederum befahl der König dem Großwesir, ihm ein Mädchen zu bringen; und der Wesir ging hin und fand keines mehr. Mutlos ging er nach Hause, die Seele voll Angst und Bitternis, denn er hatte selber zwei Töchter, und sie waren in ihrer heiteren Schönheit die Freude seines Alters.

Scheherazade hieß die ältere, die jüngere Dunjazade. Scheherazade hatte viele Bücher gelesen und kannte die Geschichten und Legenden aus alten Zeiten und von versunkenen Völkern. Im ganzen Land wußte man davon, und man sagte, es müßten tausend und noch mehr Bücher sein, in die sie sich vertieft habe, denn sie wisse von allen Sagen und vielen Dichtern. Leicht flossen ihr die Worte von den Lippen, und es bewegte das Herz, ihren Erzählungen zu lauschen.

Als sie ihren Vater so verzweifelt sah, sagte sie: "Ach, warum bist du nur immer mit Last und Sorge beladen!"

Da erzählte der Wesir seiner Tochter, was geschehen war.

Und sie sprach: "O Vater, wie lange soll dieses Morden noch dauern? Ich bitte dich, bring mich zum König!"

"Allah bewahre dich!" rief der Wesir, "setz dein Leben nicht solcher Gefahr aus!" Und er beschwor sie unter Drohungen und Tränen; aber Scheherazade hatte im



geheimen einen Plan gefaßt und ließ sich von ihrem Wunsch, zum König geführt zu werden, nicht abbringen. Da gab der Wesir nach, beeindruckt von Scheherazades gelassener Beharrlichkeit, und schwankend zwischen Furcht und unbestimmter Hoffnung, stieg er zum Palast hinauf. Und er warf sich vor dem König nieder und berichtete ihm, daß er die Absicht habe, ihm seine Tochter zu bringen.

Während dieser Zeit sprach Scheherazade zu ihrer jüngeren Schwester: "Wenn ich beim König bin, lasse ich dich holen; dann sollst du zu mir sagen: «Liebe Schwester, erzähl doch eine deiner wunderbaren Geschichten, auf daß der Abend angenehm vorübergehe!» Und dann werde ich Geschichten erzählen, die sollen unsere Befreiung sein, wenn es Allah gefällt, und sie sollen den König abbringen von seiner blutdürstigen Gewohnheit."

Und es kam ihr Vater, der Wesir, sie zu holen, und sie ging mit ihm zum König Schahrirar.

Als der König das Mädchen neben sich niedersitzen ließ, begann Scheherazade zu seufzen. Und der König sprach: "Was ist dir?"

"O Gebieter!" rief sie aus, "ich habe eine jüngere Schwester, die sich sehr um mich sorgt und von der ich mich verabschieden möchte."

Da ließ der König die Schwester holen. Sie kam, kauerte sich zu Füßen des

Königs nieder und sagte nach kurzer Zeit, als das Gespräch zwischen den dreien stockte, zu Scheherazade: "Liebe Schwester, erzähle uns doch eine von deinen wunderbaren Geschichten, die so berühmt sind im ganzen Lande!"

"Mit Freuden", erwiderte Scheherazade, "wenn der große König es erlaubt!"

"Beginne!" sprach der König, der ruhelos war und keinen Schlaf fand in seinen Nächten. Er hörte gerne Geschichten und war gespannt, was dieses Mädchen zu erzählen hatte. Und Scheherazade frohlockte, nahm einen der köstlichen **PERSISCHEN KEKSE** und begann zu erzählen ...

Ja, und so ging das immer weiter über tausendundeine Nacht.

Und die Kinder essen persische Kekse und freuen sich auf morgen.



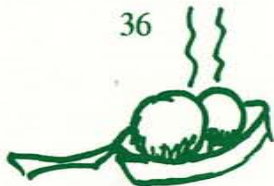
DIENSTAG

Jetzt ist morgen, und das Geschichtenerzählen geht weiter. Man kann schließlich nicht nur von persischen Honigkeksen leben. Und so folgt

DIE GESCHICHTE VOM DRUSEL UND DER WUNDERTRUHE

Vor langer Zeit gab es einmal einen kleinen Zwerg. Man nannte ihn den Drusel, und er war nicht größer als eine Hand. Er hatte eine große Nase, die ihm bis auf die Brust reichte, große Augen, die scharfsichtig waren wie die Augen eines Falken, und er hatte große Hände und Füße, mit denen er tüchtig arbeiten und weit laufen konnte. Er wohnte in einem kleinen Häuschen tief im Walde, dort, wo niemals die Menschen hinkommen. Weißt du, wovon er lebte? Nein, du weißt es nicht. Er lebte von **KLÖßEN**, er liebte Klöße und konnte sie morgens, mittags und abends essen.

Eines Tages kam der Drusel auf eine Idee, und es war eine gute Idee. Eine so gute Idee hatte der Drusel noch nie gehabt, und schon bei dem Gedanken daran, begann er

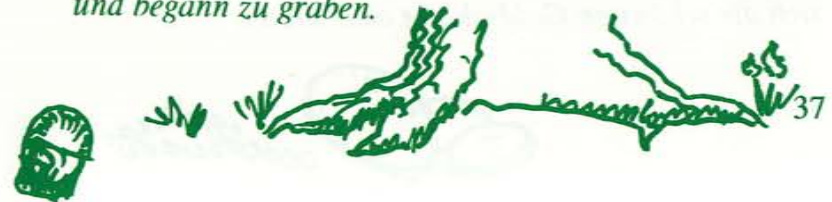


zu hüpfen und zu springen. "Nie wieder brauche ich in die Berge zu steigen und nach Gold zu graben, nie wieder brauche ich das Gold in meinem Korb nach Hause zu schleppen, nie wieder brauche ich mich zu plagen und zu schinden. Das Leben wird wunderbar sein", sagte sich der Drusel und lächelte voller Vergnügen. Und er machte sich auf, nahm seinen Spaten, seine Schaufel, schnallte seinen Korb auf den Rücken und verließ seine Hütte. Dabei lachte er lauthals und tanzte auf dem Weg in den Wald hinein.

Er suchte eine Truhe, eine Wundertruhe. Und das war das Wunderbare an dieser Truhe, die er suchte. Er suchte eine Truhe, die man abends an sein Bett stellen kann.

"Ei", rief der Drusel entzückt und malte sich immer von neuem diese Wundertruhe aus. "Man stellt die Truhe an sein Bett, legt sich hin, schläft ein, und am nächsten Morgen klappt man die Truhe auf und findet alles darin, was das Herz begehrt." Solch eine Truhe suchte der Drusel.

Er brauchte nicht weit zu gehen, bis er an die alte Eiche kam. Er mochte die alte Eiche. Sie war ganz knorrig und sah immer gleich aus, und während er sie wieder liebevoll anschaute, dachte er bei sich: "Hier muß die Truhe liegen, hier unter der alten Eiche." Und er legte seinen Korb ab und begann zu graben.



Es dauerte nicht lange, da stieß er mit dem Spaten auf etwas Festes im Boden, und je emsiger er grub, desto deutlicher wurde es: Hier liegt eine Truhe unter der alten Eiche. "Meine alte Eiche, meine liebe alte Eiche", rief der Drusel entzückt, "ich wußte doch, daß die Wundertruhe unter deinen Wurzeln zu finden ist." Er grub den ganzen Morgen und kam recht in Schweiß bei der Arbeit. Der Boden war klebrig und naß, denn es hatte in den vergangenen Tagen geregnet, aber den Drusel störte das alles nicht. So erfüllt war er von seinem Wunsch, die Truhe mit in seine Hütte nehmen zu können.

Erst gegen Mittag gelang es ihm, die Truhe unter der Eiche hervorzuziehen. Er säuberte sie sorgfältig, stocherte die Erde aus den Ritzen im Holz und polierte die Beschläge mit seinem Mantel. Mit der größten Mühe zerrte er sie dann durch den Wald in seine Hütte, denn die Truhe war groß und schwer, viel größer als er selber und viel schwerer als alles, was er bisher getragen hatte.

In seiner Hütte angekommen, stellte er sie gleich neben sein Bett. Und weil es schon anfing, dunkel zu werden, so legte er sich in sein Bett und versuchte einzuschlafen. Aber er war so aufgeregt, daß er lange kein Auge zutun konnte.

"Ei, was werde ich wohl morgen finden?" sagte er zu sich selber und malte sich die schönsten Goldschätze aus, Ketten

und Ringe, Perlen und Diamanten, Edelsteine und Dinge, die er noch nie gesehen hatte. Und vielleicht auch Klöße, tellerweise Klöße. "Ach!" seufzte der Drusel voller Entzücken, "tellerweise Klöße." Und während er noch an die Klöße dachte, schlief er ein.

Er schlief tief und traumlos bis zum nächsten Morgen. Und als er erwachte, fiel ihm als erstes die Truhe ein. "Die Truhe", sagte der Drusel zu sich selber und lächelte glücklich, noch ehe er ein Auge aufgetan hatte. Dann klappte er die Augen auf, setzte sich aufrecht in sein Bett und klappte die Truhe auf. Und welch ein Wunder! Dort lagen die schönsten Goldschätze, Ketten und Ringe, Perlen und Diamanten, Edelsteine und Dinge, die er noch nie gesehen hatte. Und sogar Klöße, tellerweise Klöße. So glücklich war der Drusel noch nie gewesen. Er sprang aus dem Bett und begann, in der Truhe zu wühlen, daß es klingelte und klapperte. Und es glitzerte und blinkte, daß ihm fast die Augen wehetaten.

Dann räumte er die Truhe aus und packte alles, was er darin fand, hinter seinen Ofen. Den ganzen Tag über lag er auf seinem Bett und freute sich am Anblick der Schätze und der Wundertruhe, bis er abends ganz müde wurde von all der Freude. Und weil es schon anfing, dunkel zu werden, blieb er einfach in seinem Bett liegen.



Aber er war so aufgeregt, daß er kein Auge zutun konnte. "Ei, was werde ich wohl morgen finden?" fragte er sich selber und malte sich wiederum die schönsten Goldschätze aus, Ketten und Ringe, Perlen und Diamanten, Edelsteine und Dinge, die er noch nie gesehen hatte. Und vielleicht auch wieder Klöße, tellerweise Klöße.

"Ach!" seufzte der Drusel voller Entzücken, "tellerweise Klöße." Und während er noch an die Klöße dachte, schlief er auch an diesem Abend ein.

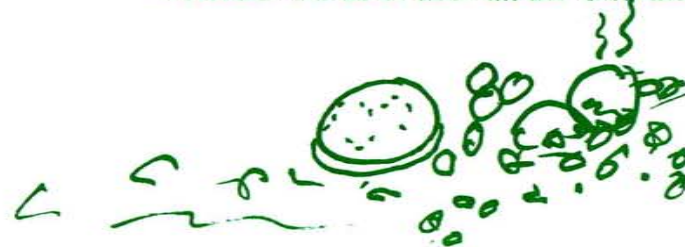
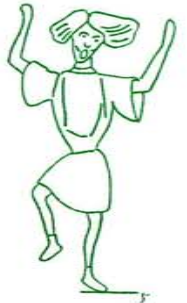
Als er erwachte, fiel sein erster Blick auf die Truhe. "Die Truhe", sagte er zu sich selber und lächelte glücklich. Dann setzte er sich aufrecht und klappte die Truhe auf. Und welch ein Wunder! Dort lagen wieder die schönsten Goldschätze, Ketten und Ringe, Perlen und Diamanten, Edelsteine und Dinge, die er noch nie gesehen hatte. Und sogar tellerweise Klöße. Wieder sprang er aus dem Bett und wühlte in der Truhe, daß es klingelte und klapperte. Und es glitzerte und blinkte, daß ihm fast die Augen wehetaten.

Dann räumte er die Truhe aus und wollte wieder alles hinter seinen Ofen packen. Aber es paßte gar nicht mehr alles dahinter, und so stapelte er das Gold und die Diamanten auf dem Ofen, vor dem Ofen und auch an der Seite. Auch an diesem Tag blieb er in seinem Bett liegen, so erschöpft war er von all den Überraschungen.



Abends schlief er ein und träumte allerlei wirres Zeug von Gold und Steinen. Morgens erwachte er schon früh und wieder fiel sein erster Blick auf die Truhe. "Die Truhe", sagte er zu sich selber und lächelte. Aber so recht glücklich fühlte er sich doch nicht mehr. Er setzte sich auf und klappte die Truhe auf. Dort lagen wieder die schönsten Goldschätze, Ketten und Ringe, Perlen und Diamanten, Edelsteine und Dinge, die er noch nie gesehen hatte. Und sogar Klöße, tellerweise Klöße.

"Ei, ei, welch ein Wunder", sagte der Drusel, "wenn ich nur wüßte, wo ich all den Reichtum stapeln soll." Und er wühlte in der Truhe, daß es klingelte und klapperte. Schließlich räumte er sie auch an diesem Morgen leer. Aber bald füllte sich seine ganze Hütte mit den Schätzen. Er konnte gar seinen Mantel nicht wiederfinden, denn es standen die Klöße darauf. Und auch seine Schuhe fand er nicht mehr dort, wo er sie am Vorabend liegen gelassen hatte, nein, es war alles voller Gold. Und die Ketten und Ringe lagen verstreut auf dem Boden, und auf den Perlen glitt er aus und fiel auf die Diamanten, und die vielen Dinge, die er noch nie gesehen hatte, konnte er auch nicht wegsortieren, denn er wußte nicht mehr wohin. Und Klöße hatte er auch genug, viel zu viele, er würde Bauchschmerzen kriegen. Und je mehr der Drusel in dem Reichtum wühlte, desto wütender wurde er über all die Unordnung.



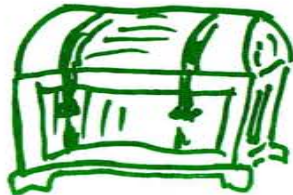
Und als er sich vorstellte, daß er jetzt nie wieder in die Berge steigen sollte, um nach Gold zu graben, nie wieder das Gold in seinem Korb nach Hause tragen sollte, nie wieder den Holzfäller und die wilden Bienen treffen würde, als er sich vorstellte, daß er jetzt jeden Morgen die Truhe leer räumen sollte, stapeln müßte, sortieren müßte, sich plagen und schinden müßte, da sprang er auf und rief:

"Nie, nie, nie wieder diese scheußliche Kiste. Fort mit dir!" schrie er endlich und warf händeweise Gold und Edelsteine zurück in die Truhe. Und als sie voll war, klappte er sie zu.

Es war inzwischen wieder Abend geworden, und er legte sich müde in sein Bett. Er träumte allerlei wirres Zeug von Truhen und Gerümpel und von irgendwelchem Gold dazwischen und Steinen. Morgens erwachte er schon früh, und es fiel sein Blick wieder auf die Truhe. Er setzte sich aufrecht in sein Bett und klappte sie auf. Sie war leer.

"Na, endlich", sagte der Drusel und begann von neuem, die Schätze in die Truhe zu füllen, bis alles wieder so war wie zuvor. Da schaute er sich um und grunzte zufrieden. "So", sagte er, "und morgen kommst du zurück unter die alte Eiche."

Auch am nächsten Morgen war die Truhe wieder leer. Und der Drusel schleifte sie durch den Wald und grub sie dort wieder ein, wo er sie ausgegraben hatte.



"Nie wieder werde ich solch einen dummen Gedanken fassen", sagte sich der Drusel. Und er freute sich darauf, wieder in die Berge zu steigen und nach Gold zu graben und das Gold in seinem Korb nach Hause zu schleppen. "Das Leben wird wunderbar sein", sagte er sich und lächelte voller Vergnügen, "und ich werde den Holzfäller treffen, sooft ich will, und auch die wilden Bienen."



Und nun gibt es

- | | |
|----------------|--|
| Frühstück: | Brot, Knäckebrötchen, Butter, Honig, persische Kekse* |
| Getränk: | (mit Honig oder Traubenzucker) gesüßter Tee oder Wasser |
| Mittagessen: | Drusel-Klöße*, Möhren-Soße* und Pellkartoffeln |
| Nachtisch: | Birnen und Bananen in Karamelsoße*
(Die Reste der Drusel-Klöße und der Pellkartoffeln für Mittwoch aufheben!) |
| Zwischendurch: | Melone, Gurken |
| Abendbrot: | Brot oder Knäckebrötchen, Butter, gekochte Putenbrust* |



* alle Rezepte finden Sie im roten Rezepte-Teil

MITTWOCH

DAS TAPFERE SCHNEIDERLEIN

An einem Sommermorgen saß ein Schneiderlein auf seinem Tisch am Fenster und nähte. Nun kam eine Bauersfrau die Straße daher und rief: "Gut **MUS** feil! Gut Mus feil! "Das klang dem Schneiderlein lieblich in die Ohren. Es streckte sein zartes Häuptlein zum Fenster hinaus und rief: "Nur hier herauf, liebe Frau, hier wird sie ihre Ware los."

Als die Frau hinaufkam, mußte sie ihren ganzen Korb auspacken. Das Männlein besah alle Töpfe, endlich kaufte es nur ein Viertelpfund, daß die Frau ganz ärgerlich und brummig fortging. "Nun, das soll mir Gott gesegnen", sprach das Schneiderlein, "und soll mir Kraft und Stärke geben!" holte das Brot, schnitt sich ein Stück über den ganzen Laib und strich das Mus darauf. "Du wirst mir gut schmecken", sprach es, "aber ich will erst den Wams fertig machen, eh ich anbeiße", legte es neben sich, nähte und machte vor Freude immer größere Stiche.

Indes ging der Geruch von dem Mus auf an die Wand, zu den Fliegen, also daß



sie in großer Menge herabkamen und sich darauf niederließen. Da aber das Schneiderlein zuweilen nach dem Musbrot sich umsah, entdeckte es die fremden Gäste.

"Ei", sprach es, "wer hat euch eingeladen?" und jagte sie fort. Die Fliegen aber verstanden kein Deutsch und ließen sich nicht abweisen, und nicht lange, so kamen sie mit noch größerer Gesellschaft wieder.

Und wie es weitergeht? Ja, das verrate ich nicht. Aber ich weiß einen Onkel, der wird's erzählen. Er hat's erlebt, und wenn ihr ihn fragt, so wird's ihm in den Ohren klingen, denn er erzählt für sein Leben gern.



- Frühstück: Schneiderleins Mus* oder Brot
Getränk: gesüßter Tee oder Wasser
- Mittagessen: Bratkartoffeln und gebratenes Putenbrust-Schnitzel.
Unter die Bratkartoffeln die Buchweizen-Klöße vom Vortag, in Scheiben geschnitten, mischen und mitbraten.
Dazu frische Möhren, roh.
- Abendbrot: Brot oder Knäckebrot, Butter, gekochte Putenbrust

DONNERSTAG

VOM SÜSSEN BREI

Es war einmal ein armes, frommes Mädchen, das lebte mit seiner Mutter allein, und sie hatten nichts mehr zu essen. Da ging das Kind hinaus in den Wald, und begegnete ihm darin eine alte Frau, die wußte seinen Jammer schon und schenkte ihm ein Töpfchen, zu dem sollt' es sagen: "Töpfchen koch!", so kochte es guten, **SÜßEN HIRSENBREI**, und wenn es sagte: "Töpfchen steh!", so hörte es wieder auf zu kochen.

Das Mädchen brachte den Topf seiner Mutter heim, und nun waren sie ihrer Armut und ihres Hungers ledig und aßen süßen Brei, so oft sie wollten.

Auf eine Zeit war das Mädchen ausgegangen, da sprach die Mutter: "Töpfchen koch!", da kocht es, und sie ißt sich satt. Nun will sie, daß das Töpfchen wieder aufhören soll, aber sie weiß das Wort nicht. Also kocht es fort, und der Brei steigt über den Rand heraus, und kocht immerzu, die Küche und das ganze Haus voll und das zweite Haus und dann die Straße, als wollt's die ganze Welt satt



machen, und ist die größte Not, und kein Mensch weiß sich da zu helfen. Endlich, wie nur noch ein einziges Haus übrig ist, da kommt das Kind heim und spricht nur: "Töpfchen steh!", da steht es und hört auf zu kochen, und wenn sie wieder in die Stadt wollten, haben sie sich durchessen müssen.



Frühstück:	Brot mit Butter und Bananenscheiben
Mittagessen:	Geschnetzeltes Putenfleisch mit Sesam und Kräutern* Reis kochen und Möhren in Scheiben schneiden, in Butter anbraten und kochen
Nachtisch:	Süßer Märchenbrei*
Abendbrot:	Brot oder Knäckebrot, Kräuterbutter* mit Gurken

FREITAG

Heute ist wieder Einkaufstag.

Die Einkaufsliste für heute, Samstag und Sonntag, sofern nicht bereits am vergangenen Montag ausreichend Vorrat gekauft worden ist:

1 kg Putenfleisch
500 g Popcorn-Mais
1 kg Birnen
1 kg Bananen
1 Melone
500 g Porree
1 kg Broccoli
2 kg Möhren
ein Blumenkohl
ein Sellerie
500 g Grünkern
3 Gurken
Petersilie
Schnittlauch
Dill



Heute kommt die Geschichte hinterher, denn es ist Freitag, und da wird der Abend lang, denn morgen können die Kinder ausschlafen.

Frühstück: Brot oder Knäckebrötchen, Butter, Gurken, Honig oder süßer Märchenbrei*
Mittagessen: Pommes frites* dazu ggf. Putenbrust-Schnitzel. Viele Kinder essen sich auch einfach nur an den Pommes frites satt und naschen Melone, Möhren oder Banane
Zwischendurch: Melone
Abendbrot: Brot mit den Resten vom Putenbrust-Schnitzel



Kennt Ihr die Geschichte vom Gott der Diebe? Nein? Mama kennt sie auch nicht. Sie ist so versteckt, daß man sie kaum wiederfindet. Hermes war der Gott der Diebe, Apollon sein älterer Bruder, und kaum war der Kleine geboren, gab es Streit. So war das immer schon, bei den Menschen und den Göttern.



VON HERMES



Maja, die Nymphe, kam niemals in die Versammlung der seligen Götter. Sie wohnte in einer tief beschatteten Höhle, als Zeus zu ihr kam. Zehn Monate später wurde es offenbar: Sie bekam einen Sohn von großer Schlauheit, einen listigen Schmeichler, einen Räuber und Rinderwegtreiber, einen Traumbegleiter und nächtlichen Späher.

Kaum war er geboren, blieb er nicht lange in seiner Wiege, sondern kroch daraus hervor, schritt über die Schwelle der Höhle und begab sich auf die Suche nach den Kühen seines großen Bruders Apollon. Dabei fand er eine Schildkröte, die vor der Höhle graste und mit den Füßen schlurfte, wie es die Art der Schildkröten ist.

Der Sohn des Zeus, der schnelle Hermes, sah sie, lachte und rief: "Schon ein glückliches Zeichen! Ich seh dich nicht ungern! Willkommen, schöne Tänzerin, Gesellschafterin beim Essen! Du kommst zur rechten Zeit. Woher nimmst du denn, du Kröte, den Panzer auf deinem Rücken? Ich nehm dich mit nach Hause."

Mit beiden Händen nahm er die Schildkröte in die Grotte, und eh sich das Tier versah, schnitt er es auf, befestigte zwei Schilfrohre an ihrem Schild und spannte darauf sieben Saiten aus

Schafsdarm. So erfand Hermes die Leier. Sie war ein liebliches Spielwerk und tönte mächtig in seinen Händen. Doch dann legte er sie in seine Wiege, denn es lüstete ihn immer noch nach den Kühen seines großen Bruders, und sprang aus der duftenden Grotte.

Schon bald erblickte er die Herde des Bruders. Leise schlich er herbei, der Sohn der Maja, der listige Späher, drängte fünfzig Kühe ab von der Herde und trieb sie rückwärts auf dem sandigen Boden, so daß ihre hinteren Hufe vorne waren. Sich selbst machte er Sohlen aus Tamarisken und Myrtenzweigen und band sie sich unter die Füße. Er hatte ja Eile, und der Weg war noch lang. Nur ein Alter bemerkte ihn, der in Bötien seinen Weinberg baute.

Hermes sprach ihn an: "Du, Alter, du hast ja viel Wein, aber gesehen hast du mich nicht. Und schweigen wirst du, sonst hast du den Schaden."

Und trieb dann schnell die Kühe über Berge und Täler bis an den Fluß Alpheios. Dort sammelte er Holz zusammen und machte ein gutes Feuer. Er nährte es mit dürrer Holz. Hoch loderten bald die Flammen, und weit verbreitete sich die Hitze. Dann schlachtete er die Kühe, briet das Fleisch auf hölzernen Spießen. Die Felle trocknete er auf einem Felsen, wo sie immer noch liegen sollen. Er teilte dann das Fleisch durch zwölf, für jeden der



Götter einen Teil, häufelte es dann auf und verbrannte alles übrige.

Als er sein Werk vollendet hatte, warf er die Sohlen in den Fluß, löschte die Glut und ließ den Staub zerstreuen.

Damit verging die Nacht, und früh am Morgen machte er sich auf den langen Weg zurück in seine Höhle. Niemand begegnete ihm, nicht Mensch noch Gott, kein Hund bellte ihn an. Schnell schlüpfte er in die Grotte wie ein herbstlicher Hauch, wie Nebel. Mit leichtem Fuß schritt er durch die Höhle und legte sich schnell in die Wiege. Die Windel zog er um die Schulter und spielte mit dem Laken.

Aber Maja, die Mutter, hatte alles bemerkt und sprach zu ihm: "Woher, du Verschlagener, woher kommst du des Nachts? Du, voller Unverschämtheit! Ich fürchte, bald wird dich dein Bruder in die Unterwelt zerren! Oder du wirst in den Schluchten das Leben der Diebe führen. Geh nur zurück! Zu großer Sorge der Götter und Menschen hat dein Vater dich gezeugt."

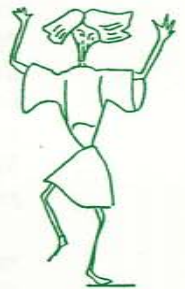
Schlau antwortete Hermes: "Warum diese Worte, Mutter? Ich bin ein kleines Kind, das nichts Böses versteht, sich aber leicht erschrickt und sich fürchtet, wenn die Mutter es ausschilt! Was soll ich machen? All mein Leben in der dämmerigen Höhle hocken? Ich will auch so werden wie mein großer Bruder." Und vieles mehr sagte der listige Hermes.

Zu dieser Zeit war Apollon schon unterwegs. Er traf den Alten neben der Straße am Weinberg. Er redete ihn an, erzählte von seinen Kühen, die er suchte: lauter schöne Kühe mit krummen Hörnern. Nur der Stier sei zurückgeblieben und die Hunde. Ob der Alte keinen Mann mit Kühen auf dem Wege gesehen habe.

Der Alte versetzte: "Schwer ist es, Freund, all das zu sagen, was man sieht. Viele Wanderer ziehen hier des Weges, gute und böse. Wie könnte man alle durchschauen? Allerdings grub ich hier den ganzen Tag bis Sonnenuntergang auf dem Weinberg, und es scheint mir, als hätte ich einen Knaben gesehen, weiß es aber nicht genau und auch nicht, wer der Kleine war, der die Rinder begleitete, den Stab in der Hand. Er ging fortwährend rückwärts hinter den Kühen; und auch die Kühe gingen rückwärts." So sprach der Alte.

Apollon beschleunigte seinen Schritt, bemerkte einen Vogel mit großen Flügeln und erkannte, daß ein Sohn des Zeus der Dieb gewesen war. Auch sah er die Spuren von Füßen, so groß, daß sie weder von einem Mann noch von einer Frau, noch von einem Wolf, noch von einem Bären sein konnten, und er wunderte sich sehr.

Bald kam Apollon an die Höhle der unsterblichen Nymphe Maja. Lieblicher Duft verbreitete sich hier, Schafe weideten vor dem Tor. Und als er eintrat, verbarg sich Hermes ganz in den wohlriechenden



Windeln. Kopf und Füße zog er zusammen wie einer, der, frisch gebadet, einschlafen will. In Wahrheit aber lag er wach da, die Leier fest im Arm. Nachdem Apollon die Höhle ganz durchsucht hatte, trat er an die Wiege:

"Du Kind da, in deiner Wiege! Sag mir geschwind: Wo sind die Kühe? Je schneller, um so besser! Sonst gibt es Streit. Ich schleudere dich in die Unterwelt, in die Finsternis." Und er sagte noch andere böse Dinge.

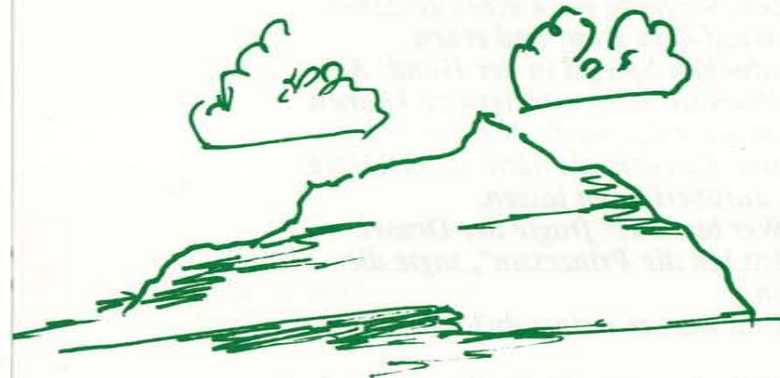
Listig antwortete Hermes: "Was für unfreundliche Worte! Welche Kühe suchst du? Nichts hab ich gesehen, nichts hab ich gehört. Nichts kann ich dir sagen. Seh ich aus wie ein starker Mann, der die Kühe wegtreibt? Ich will nur hier liegen und schlafen und Muttermilch trinken, in den Windeln liegen oder im warmen Bad." Und er blinzelte mit den Augen.

Lächelnd sagte Apollon: "Ach du, mein Lieber! Du schlauer Betrüger, du Räuber und Lügner! Steig aus und komm mit mir", und er packte ihn bei den Armen. "Nur mutig vorwärts, Wickelkind! Finde die Kühe! Du sollst mich führen!"

Hermes sprang auf und rannte voran, die Windeln um die Schultern, machte Zeichen mit den Händen an seinen Ohren, beklagte sich und fluchte auf alle Kühe der Welt, beteuerte seine Unschuld und drohte, er wolle Zeus, seinen Vater, anrufen.



Ja, so geht die Geschichte noch weiter und weiter. Streit hatten die beiden Brüder, und Vater Zeus lachte darüber, lachte so laut, daß die Berge dröhnten und das Meer aufwirbelte. Aber er sprach: "Du, Hermes, schweig, du kleiner Lügner! Sollst zur Strafe deinem Bruder die Leier geben, denn er möchte sie haben." Da freute sich Apollon. Das liebliche Instrument war ihm wohl die Kühe wert. Und die beiden vertrugen sich darüber.



SAMSTAG

DIE PRINZESSIN UND DER PRINZ

Eines Tages traf der Drusel eine Prinzessin. Sie saß mitten im dunklen Wald auf einem großen Stein und weinte bitterlich. Große Tränen rannen über ihre Wangen, tropften auf ihr weißes Kleidchen, und manche tropften sogar auf den Stein und auf den Waldboden. Sie hatte ein kleines goldenes Krönchen auf dem Kopf und einen wunderhübschen Spiegel in der Hand. Aber all das schien sie nicht erheitern zu können. Außerdem hatte das weiße Kleidchen schon einige grüne Flecken, als hätte sie **GRÜNE SUPPE** darüberlaufen lassen.

"Wer bist du?" fragte der Drusel.

"Ich bin die Prinzessin", sagte die Prinzessin.

"Und warum weinst du?" fragte der Drusel.

"Huhu", weinte da die Prinzessin, "ich weine, weil ich meinen Prinzen verloren habe."

"Wo hast du deinen Prinzen verloren?" fragte der Drusel.

Und die Prinzessin erwiderte: "Hinter dem Schloß auf der großen Wiese."

"Und warum bist du jetzt im Wald?" fragte der Drusel.



"Weil ich ihn suche, huhu", weinte die Prinzessin nun immer lauter.

"Und warum suchst du deinen Prinzen im Wald?" wollte der Drusel wissen.

"Weil", schluchzte die Prinzessin, "weil man auf der Wiese hinter dem Schloß nur alles verliert, aber nie etwas wiederfindet. Darum suche ich meinen Prinzen im Wald. Im Wald findet man alles wieder."

"Das stimmt", sagte der Drusel bedächtig, "im Wald findet man alles wieder."

"Aber ich kann ihn nicht finden, huhu, und ich habe schon den ganzen Tag nach ihm gesucht. Jetzt bin ich immer noch allein. Kannst du mir nicht helfen?"

"Du bist eine dumme Ziege", dachte sich der Drusel, aber laut sagte er nur: "Nein, ich kann deinen Prinzen auch nicht wiederfinden."

"Huhu", heulte die Prinzessin nun noch heftiger, aber der Drusel kümmerte sich nicht um sie, drehte sich um und ging weiter.

Er war aber noch nicht weit gekommen, da packte ihn doch die Neugier. Er hatte noch nie einen richtigen Prinzen gesehen. "Ei, ei!" sagte er sich, "wie sieht denn wohl so ein richtiger Prinz aus? Ob es sich lohnt, für einen richtigen Prinzen so jämmerlich zu heulen? Ob er eine Krone hat?" Und er kratzte sich hinter dem Ohr.

"Vielleicht trägt er auch ein Schwert,



oder er schleppt eine Kiste voller Gold und Diamanten mit sich herum." Und der Drusel stellte sich vor, wie der Prinz alle seine Reichtümer auf einen gewaltigen Wagen geladen hatte, den er schwitzend und schnaufend durch den Wald zog. Ja, so einen richtigen und starken Prinzen wollte er auch einmal sehen. Und er begann, nach ihm zu suchen, bog die Zweige auseinander und lugte in das Dickicht, hob Laub auf, schob die Finger unter die Moospolster und schnüffelte an den Baumwurzeln, ob nicht eine von ihnen doch ein wenig prinzlich roch. Aber er fand keine Spur und keinen Prinzen. So setzte er sich nach einer Weile.

Da sah er, nicht weit von sich entfernt, jemanden auf einem großen Stein sitzen. Vorsichtig schritt der Drusel näher. Auch dieser Jemand weinte. Große Tränen rannen über seine Wangen, tropften auf sein weißes Gewand, und manche tropften sogar auf den Stein und auf den Waldboden. Er hatte eine kleine goldene Krone auf dem Kopf und einen blitzenden, diamantenen Ring am Finger.

"Wer bist du?" fragte der Drusel.

"Ich bin der Prinz", sagte der Prinz.

"Der Prinz?" fragte der Drusel, und er kratzte sich wieder hinter dem Ohr. Enttäuscht schüttelte er den Kopf.

"Und warum weinst du?" fragte er dann.

"Oho", jammerte der Prinz, "ich weine, weil ich meine Prinzessin verloren habe."

"Wo hast du denn deine Prinzessin verloren?" fragte der Drusel.

Und der Prinz erwiderte: "Hinter dem Schloß auf der großen Wiese."

"Und warum bist du jetzt im Wald?" fragte der Drusel.

"Weil ich sie suche, oho", und der Prinz schluchzte immer heftiger.

"Und warum suchst du deine Prinzessin im Wald", wollte jetzt der Drusel wissen, aber er ahnte es schon.

"Weil", schluchzte der Prinz.

"Jaja", unterbrach ihn der Drusel nun ärgerlich, "weil man auf der Wiese hinter dem Schloß nur alles verliert, aber nie etwas wiederfindet."

"Ja", sagte der Prinz, "aber ich kann sie hier trotzdem nicht finden, oho." Und er heulte jetzt schon recht erbärmlich.

"Du bist ein blöder Bock", dachte sich der Drusel, "aber wenn er weiter so heult und schreit, verscheucht er mir noch alle Eichhörnchen." Und darum sagte er laut: "Komm mit, deine Prinzessin sitzt nicht weit von hier."

Da lachte der Prinz erleichtert, sprang vom Stein hinab und eilte dem Drusel nach. Die Prinzessin saß noch immer dort, wo der Drusel sie verlassen hatte, aber als sie ihren Prinzen wiedersah, kreischte sie vor Freude, und beide fielen sich um den Hals. Der Drusel aber zeigte ihnen den Weg aus dem Wald, denn er wollte alle beide gar nicht so bald wiedersehen.



Frühstück: Brot oder Knäckebrot, Butter,
Gurken, Honig
Mittagessen: Grüne Suppe*
Abendbrot: Süßer Märchenbrei*





SONNTAG

VOM RITTER PRIMALEON UND DEM GROßEN PATAGON

Vor vielen Jahren lebte ein berühmter Ritter, Primaleon war sein Name, und er kam aus dem schönen Lande Polonia. Einmal segelte er zu einer einsamen und weit abgelegenen Insel. Dort traf er ein grausames und häßliches Volk, das sich in Fellen kleidete und rohes Fleisch aß. Im Innern dieser Insel aber lebte ein Ungeheuer mit dem Kopfe eines Hundes und den Füßen eines Hirsches. Man nannte es den "großen Patagon" und war ein schreckliches Geschöpf. Die Menschen auf der Insel fürchteten sich sehr, denn sie glaubten, der große Patagon werde sie eines Tages allesamt fressen.

Es dauerte nicht lange, so kamen die wilden Menschen zu Primaleon und flehten ihn an, er möge sie von dem Ungeheuer befreien. Weil der Ritter ein großzügiger Mann war, ließ er sich von ihnen erweichen und beschloß, die Insel von dem Ungeheuer zu befreien. Und so geschah es auch. Am folgenden Tag ritt er in das Innere der Insel und traf bald auf den großen



Patagon. Es entbrannte ein gewaltiger Kampf, und am Ende gelang es dem Ritter, das Ungeheuer mit einem schrecklichen Schlag seines Schwertes so zu verletzen, daß es sich nicht mehr wehren konnte. Er fesselte es und brachte es an einer Leine gebunden zurück. Das Ungeheuer brüllte, daß es auch den mutigsten Mann in Schrecken versetzt hätte, und leckte seine Wunden. Primaleon aber führte es auf sein Schiff und segelte zurück in seine Heimat.

"Dort", so entschied er, "will ich es der Königin geben, damit sie es in ihre Sammlung kurioser Dinge aufnehmen kann."

Während der langen Fahrt wurde der große Patagon allmählich immer friedlicher und ließ sich am Ende von Primaleon füttern, als sei er ein zahmer Löwe. Als er an Land ging - er wurde bereits erwartet, denn Königin Gridonia hatte schon etwas früher von seiner Ankunft erfahren -, ließ sich der große Patagon willig von ihm führen, und so gelangte er bald in den Palast und vor die Königin.

Als sie aber das gräßliche Ungeheuer sah, begann sie laut zu schreien, denn sie glaubte nicht anders, als daß der Teufel selber vor ihr stand. Nur ihre Tochter Zephira war entzückt von dem großen Patagon. Und weil er freundlich geworden war während der langen Reise, ließ er sich von ihr streicheln und füttern.



Man sagt, er habe später sogar von ihrem Tisch gegessen, und sie hätten gemeinsam die **GRÜTZE** aus einem Teller gelöffelt. Übrigens glaubt man heute zu wissen, wo dieses seltsame Land gewesen ist, auf dem der Ritter gelandet war. Man nennt es noch heute Patagonien.

Und weil heute Sonntag ist, gibt es zwei Geschichten. Und dies ist die Geschichte vom längsten Wort der Welt:

DIE GESCHICHTE VON DER HOTTENTOTTENSTOTTER- TROTTELMUTTER

ODER EINFACH NUR DIE GESCHICHTE VOM LÄNGSTEN WORT

Es war einmal eine alte Frau, die lebte bei den Hottentotten und war etwas trottelig. Zudem stotterte sie hin und wieder, so nannten die Leute sie die Hottentottenstotterrottelmutter. Das war nicht sehr freundlich, aber die Hottentottenstotterrottelmutter hatte sich inzwischen daran gewöhnt.

Eines Tages kam ein Mann zu ihr und brachte eine Beutelratte mit. "Was soll ich denn mit der Beutelratte?" fragte die



Hottentottenstotterrottelmutter, und der Mann sagte:

"Du kannst ihr ja einen Wetterkotter bauen und sie mit **HOTTENTOTTEN-POPPERFUTTER** füttern."

"Ei, was ist denn das?" fragte die alte Frau, und der Mann antwortete:

"Das tottert, poppert und pufft."

Damit war die Hottentottenstotterrottelmutter zufrieden und baute für ihre Beutelratte aus Lattengitter einen Wetterkotter, das ist so etwas Ähnliches wie ein Stall.

Und wie es nun so kommt im Leben, so kam es auch hier. Ein übler Mensch schlich des Nachts daher und stahl der armen Hottentottenstotterrottelmutter die Lattengitterwetterkotterbeutelratte mitsamt dem Wetterkotter. Da weinte die alte Frau, aber man tröstete sie und versprach ihr zu helfen. Ja, man setzte sogar auf diesen bösen Attentäter eine Fangprämie aus.

Und diese Fangprämie hieß nicht anders als Hottentottenstotterrottelmutterlattengitterwetterkotterbeutelrattenattentäterfangprämie. Und das ist in der Tat ein langes Wort.

Frühstück:	Ritter-Grütze*
Mittagessen:	Panierte Bäumchen*
Zwischendurch:	Hottentottenpopperfutter*, Birne
Abendbrot:	Kalte Bäumchen.



MONTAG

HURRA! Die erste Woche ist um.

Es können ein paar neue Nahrungsmittel angeboten werden. Und es ist wieder Einkaufstag. Die Einkaufsliste für heute, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

- 2 kg Lammhack
- 1 kg mageres Lammfleisch
- 3 kg Äpfel (säuerliche Sorte, z.B. Boskop)
- 2 kg Birnen
- 1 kg Bananen
- 1 Melone
- 1 Steckrübe
- 1 kg Möhren
- 1 Knolle Rote Bete
- 1 Knolle Sellerie
- Gurken
- ggf. Dill
- Petersilie
- Schnittlauch
- Marmelade (Achtung, frei von Konservierungsstoffen!)
- Essig

Zum Frühstück wird eine Marmeladen-Sorte neu ausprobiert. Sie muß frei sein von Konservierungsstoffen, Farbstoffen usw. Und weil es heute noch Steckrüben geben soll, will ich von Rübezahl erzählen.

VON RÜBEZAHL

*Einst wanderten drei Gesellen durch das Riesengebirge nach Hirschberg hinüber. Sie hatten gute Laune, und weil man in dieser Gegend schon lange nichts mehr von den alten Berggeistern gehört hatte, so rief der eine von ihnen unentwegt: "Rübezahl, Rübezahl!" und glaubte, er könne damit seine Wandergefährten erschrecken. Diese nämlich waren furchtsam und mühten sich, ihren kecken Begleiter zum Schweigen zu bringen. Der aber wurde nur immer munterer und fuhr fort zu lästern: "Rübezahl, Rübezahl! Komm herbei, du Mädchendieb!" und dachte an all die alten Geschichten über den Berggeist, wie er das Fräulein Emma entführt und wie er die **RÜBEN** gezählt hatte.*

Der alte Berggeist aber war nicht taub geworden, und rauschte durch die Tannenwipfel. Wütend bog er die Bäume hin und her und sann auf Rache.

Nicht lang danach kam ein reicher Mann durch den Wald. Rübezahl, nun in der Gestalt jenes losen Burschen, der ihn vor kurzem noch gefoppt hatte, gesellte sich alsbald zu ihm, begleitete ihn, hielt freundliche Reden mit ihm und führte ihn dabei unbemerkt seitab. Als sie nun so durch ein Gebüsch kamen, fiel er plötzlich über den Reichen her, zauste ihm weidlich



den Bart und raubte ihm sein Säckel, worin er viel Geld und Geschmeide trug. Nachdem er ihn nun tüchtig geplündert hatte, ließ er ihn liegen und ging davon.

Als sich der Reiche erholt hatte, fing er laut an zu wimmern und nach Hilfe zu schreien. Da trat ein ehrbarer Herr zu ihm, fragte, warum er so jammere und ließ sich alles aufs genaueste erzählen. Bis zur Herberge nach Hirschberg begleitete er jenen, reichte ihm noch ein wenig Zehrgeld und verließ ihn.

Wie aber erstaunte der Reiche, als er beim Eintreten seinen Räuber am Tische essen sah, so frei und lustig, als sei er sich keiner Übeltat bewußt. Er saß hinter einem Glas Wein, trieb Scherze, und neben ihm lag sein Ranzen. Dieser aber war ein wenig aufgegangen, und darinnen sah man genau jenes Säckel liegen, welches dem Reichen gerade geraubt worden war. Dieser wußte nicht, ob er seinen Augen trauen sollte, schlich sich in einen Winkel und ging mit sich zu Rate. Aber er war sich ganz sicher, daß er sich nicht in der Person geirrt hatte, also drehte er sich unbemerkt zur Tür und ging zum Richter.

So geschah es, daß Häscher sich mit Speißen und Stangen bewaffneten, zum Wirtshaus zogen und den unschuldigen Verbrecher in die Ratsstuben zerrten. "Wer bist du?" fragte ihn der Stadtrichter, "und von wo kommst du?" Der Bursche antwortete: "Ich bin ein ehrlicher



Schneider, heiße Benedix und komme von Liebenau, wo ich bei meinem Meister in Arbeit steh."

"Hast du nicht diesen Mann im Walde überfallen, übel geschlagen und ihm sein Säckel geraubt?"

"Ich habe diesen Mann nicht überfallen, nicht übel geschlagen und ihm nicht sein Säckel geraubt. Ich bin ein ehrlicher Mensch und kein Straßenräuber."

Da ließ der Richter den Handwerksburschen den Ranzen öffnen, den er bei sich trug. Wie der ihn aber ausleerte, sieh da! da klingelt's unter dem herausstürzenden Plunder wie Geld. Die Häscher griffen zu, und man zog ein Säckel hervor, das der reiche Mann gleich als das seinige wiedererkannte. Nun stand der arme Bursche wie vom Donner gerührt, wurde blaß und sprach kein Wort mehr.

"Wie nun, du Bösewicht, kommt dies Säckel in deinen Ranzen?" fragte der Stadtrichter, "und warum wagst du es, den Raub zu leugnen?"

Weil der arme Benedix aber auch nicht wußte, wie das Säckel dorthin gekommen war, wurde er bald verurteilt und sollte am Galgen sterben. Und alle Zuschauer im Saale fanden das Urteil gerecht und billig. Doch keiner rief dem Richter lauterem Beifall zu als ein Samariter, der mit in den Saal gekommen war und nicht satt wurde, den Prozeß aus nächster Nähe zu sehen und zu hören.



Dieser war aber niemand anders als der, der das Säckel des reichen Mannes mit unsichtbarer Hand in den Ranzen des armen Schneiders hatte fallen lassen, und das war Rübezahl.

Wie es weitergeht? Ja, das geht morgen weiter. Jetzt wird erst einmal gefrühstückt.

Frühstück:	Brot oder Knäckebrötchen mit Butter und Marmelade
Mittagessen:	Steckrüben und Möhren in Karamell und Kartoffel-Kroketten*
Zwischendurch:	Gurke oder Popcorn*
Abendbrot:	Brot oder Knäckebrötchen, Butter, kaltes Putenfleisch

DIENSTAG



Heute werden Äpfel ausprobiert. Wenn die Marmelade vertragen wurde, kann sie jeden Morgen auf Brot gegessen werden.

UND WEITER VON RÜBEZAHN

Schon gleich am nächsten Morgen wartete Rübezahn am Galgen, daß man den armen Burschen hinausführe. Weil aber Benedix immer noch nicht sagen konnte, wie denn nun das Säcklein in seinen Ranzen gekommen war, so hatte man ihm noch drei Tage Aufschub gewährt. Als Rübezahn davon hörte, sauste er zurück ins Gebirge, denn er wollte die Tage nicht in Hirschberg warten.

Auf seinem Weg streifte er durch die Wälder und sah ein junges Mädchen sitzen. Sie saß allein und weinte jammervoll. So gestaltete er sich als ehrbarer Mann, trat zu ihr hin und fragte: "Mädchen, warum weinst du so? Sag mir deinen Kummer, so will ich dir helfen."

Das Mädchen schreckte auf, als es die Stimme hörte, blickte hoch und sagte: "Was



kümmert euch mein Schmerz, guter Mann?
Ich habe meinen Bräutigam ins Unglück
gestürzt, und er wird schon in drei Tagen
dafür hingerichtet."

Da staunte der ehrbare Mann, der
doch niemand anders als Rübezahl war.
"Sag, wie kann das sein?"

Und sie: "Ich hatte einen treuen
Freund! Ach, ich habe ihn zu bösen Taten
verleitet." Und sie fuhr fort zu weinen.

"Wie das?"

"Er zog auf Wanderschaft übers
Gebirge, und wie er fortging, sagte er:
«Bleib mir treu. Wenn der Apfelbaum zum
dritten Male blüht, komme ich von der
Wanderschaft heim und will dich heiraten.»
Das gelobte ich ihm. Nun blühte der
Apfelbaum zum dritten Male, und er ist
heimgekehrt und wollte mich heiraten. Ich
aber neckte ihn und sagte: «Deine Frau
kann ich nicht werden, meine Hütte ist zu
klein und mein Bett zu schmal für zwei.
Schaff dir erst ein wenig Geld, so kannst du
wiederkommen.» Der arme Junge war sehr
traurig und ging alsbald wieder fort, wußte
er doch nicht, daß ich es nur zum Scherz
gesagt hatte."

"Ja, aber was ist dann geschehen?"
fragte Rübezahl, denn das Mitleid hatte ihn
gepackt mit dem armen Mädchen.

"Lieber Herr, auf dem Wege nach
Hirschberg hat er einen reichen Mann
überfallen, hat ihm das Geldsäckel geraubt
und soll nun dafür an den Galgen. Aber es
ist doch nur alles meine Schuld!"

Der Berggeist wurde durch diese Rede
so gerührt, daß er allen Ärger vergaß und
beschloß, dem Mädchen den Bräutigam
zurückzugeben. "Trockne deine Tränen
ab", sagte er ihr, "ehe die Sonne untergeht,
wird dein Bräutigam wieder frei sein. Und
wenn morgen der Hahn schreit, so sei
wachsam und horch, wer an dein Fenster
klopft. Du sollst auch wissen", sagte er
noch, "daß der Benedix kein Räuber ist."
Damit ging Rübezahl fort, und das Mädchen
wunderte sich sehr.

Danach jedoch erschien er wieder in
Hirschberg, gekleidet als armer Mönch, und
begab sich in das Gefängnis, wohinein er
Einlaß begehrte. Ehrfürchtig schloß der
Kerkermeister ihm auf, und er ließ sich zu
Benedix führen.

"Das Heil deiner Seele treibt mich
hierher", sagte er dem armen
Handwerksburschen. "Sag an, mein Sohn,
was hast du auf dem Gewissen?"

"Ehrwürdiger Vater", antwortete
Benedix, "mein Gewissen beißt mich nicht.
Nur vor dem Sterben hab ich Angst."

"Und wie steht es mit deiner Braut?
Hast du ihr noch etwas zu sagen, so sag es
mir, ich will es ihr melden."

Als die Rede auf seine Braut kam, fing
der arme Benedix an zu weinen. Und
Rübezahl bemerkte, daß er ein böses Spiel
mit ihm getrieben hatte. So sagte er: "Ich
habe in Erfahrung gebracht, daß du
unschuldig bist. Darum bin ich gekommen,



dich aus dem Kerker zu reißen und zu befreien. Nimm meine Kleider!"

Und so wechselten sie die Kleider. Rübezahl aber gab ihm noch ein Brot und **LAMM-KLÖBE** als Wegzehrung mit. So kam Benedix an den Wachen vorbei und war bald auf dem Wege zu seiner Braut, gelangte endlich an ihre Tür, und ehe der erste Hahnenschrei verklungen war, klopfte er und wurde eingelassen. Ei, da war eitel Freude bei den beiden, und sie lachten, herzten und küßten sich und bereiteten sich auf ihre Hochzeit vor. Wie groß war aber ihr Erstaunen, als sie bemerkten, daß die Lamm-Klöße, die Benedix nicht mehr auf seinem Heimwege gegessen hatte, sich in der Zwischenzeit in pures Gold verwandelt hatten.

Rübezahl blieb in dem Gefängnis sitzen und sann, wie er dem Richter noch einen üblen Scherz bereiten könne.

Als nun die Zeit gekommen war, daß er an den Galgen sollte, ließ er sich willig führen. Wie er aber von der Leiter gestoßen wurde und sollte hängen, da begann er zu zappeln und Grimassen zu schneiden, daß es dem Richter und dem Henker übel wurde. Das Volk, das auch gekommen war, um das Schauspiel zu sehen, wurde aufgebracht, und es gab allerlei Geschrei und Aufruhr.

Um weiteres Unglück zu verhüten, streckte sich Rübezahl alsbald lang und stellte sich ganz tot. Da verliefen sich die Menschen endlich. Als aber einige



Vorwitzige erneut an den Platz kamen, um den Toten zu sehen, begann der Scherztreiber von neuem sein Spiel, streckte die Zunge heraus und hampelte am Galgen, daß bald das Gerücht durch die Stadt lief, der da draußen sei einer, der nicht sterben könne.

Als aber am folgenden Morgen die Sache gründlich untersucht werden sollte und der Richter erneut zum Richtplatz kam, fand er nichts als ein Bündel Stroh dort hängen, mit alten Lumpen bedeckt, wie es die Bauern in die Felder stellen, um die Spatzen zu scheuchen.



- | | |
|----------------|--|
| Frühstück: | Süßer Märchenbrei mit Apfel, Marmeladenbrot |
| Mittagessen: | Lamm-Klöße*
Reste für den folgenden Tag aufheben
dazu: Weiße Soße* |
| Zwischendurch: | Apfel, Melone, persische Honigkekse |
| Abendbrot: | Brot oder Knäckebrot, Butter und kaltes Putenfleisch |



MITTWOCH

DER SILBERNE PRINZ

Eines Morgens hatte der Drusel keine Lust in die Berge zu laufen. Nein, das war viel zu anstrengend. "Warum soll ich immer hinauf gehen", sagte er, "wenn es doch viel einfacher ist hinunterzugehen," und wanderte ans Meer. Am Strand ließ er die Beine in die Wellen tauchen, bohrte mit den Fingern Löcher in den Sand und begann, Muscheln zu suchen. Hier lagen die schönsten Muscheln: schwarze, weiße, rötliche, gelbe, ja, sogar gestreifte, und sie waren von wunderlichen Formen. Alle diese Muscheln sammelte der Drusel in seinen Korb, und am Abend hatte er neunhundertneunundneunzig. Das wußte er genau.

Er trug sie alle in seine Hütte und war dabei so fröhlich, daß er nicht einmal merkte, wie sehr der Weg hinauf führte. Dort breitete er sie aus, und die, die auf dem Tisch keinen Platz mehr fanden, wurden auf dem Fußboden verteilt. Staunend stand er vor seinem Reichtum, wendete die Muscheln hin und her, beschaute sie aus der Nähe und hielt sie an sein Ohr.



Da geschah es. Eine der großen Muscheln rauschte, leise, aber ganz so, wie das Meer gerauscht hatte. Er nahm auch die anderen, preßte sie an sein Ohr und lauschte. Und je aufmerksamer er horchte, desto deutlicher vernahm er das Rauschen und Wispern, manchmal auch ein leises Flüstern, aber er konnte es nicht verstehen. Erst als er wieder die große Muschel nahm, hörte er aus dem Wispern und Flüstern eine leise Stimme. Die sprach:

"Heute Nacht kommt der silberne Prinz und nimmt uns mit."

"Wann?" rief der Drusel, aber die Stimme war schon verstummt. Er hörte nur noch ein Flüstern und Wispern und Rauschen. Auch unter den anderen Muscheln war keine, die noch einmal zu ihm gesprochen hätte.

Abends konnte er nicht einschlafen. "Ich will ihn sehen", sagte er und öffnete das Fenster. Später ging der Mond auf, ein großer, runder und gleichgültiger Vollmond. Aber je dunkler es draußen wird und je mehr Sterne blitzen, desto schwerer werden ja die Augen. Der Drusel versuchte, wach zu bleiben, wenigstens auf dem einen Auge, denn das andere klappte schon bald zu und war eingeschlafen.

Da! Der Drusel meinte, ein Funkeln zu sehen. Er riß sein eines, noch waches Auge auf und starrte in den Mond. Aber dann war wieder nichts zu erkennen, nur Mondschein, der in sein Zimmer floß. Wieder wurde sein Auge schwer.



Da war es aber schon wieder: Etwas näherte sich, kam vom Himmel herab, geradewegs auf den Strahlen des Mondlichts. Wenn er doch nicht so müde wäre, aber die Augenlider waren gar zu schwer. Das letzte, was der Drusel noch sah, waren drei leuchtend blaue Steine, die auf einem nachtschwarzen Gürtel blitzten. Dann war auch das andere Auge eingeschlafen. Es war zu spät. Der Prinz war da und nahm sie mit.

Am nächsten Morgen waren die Muscheln fort, alle, auch die vom Fußboden. Nur drei blauglänzende Steine lagen auf dem Tisch. Behutsam trug der Drusel die Steine hinter seinen Ofen, denn dort versteckt er seine Schätze. Draußen saß schon seine alte Freundin, die Nachteule.

"Ei", rief der Drusel, "hast du gesehen, was hier in der letzten Nacht geschehen ist?"

"Er war hier."

"Was hat er getan?"

"Er hat sie heimgeholt."

"Wen?"

"Die silbernen Reiter mit den bunten Helmen, den schwarzen, den weißen, den rötlichen, den gelben und den gestreiften. Wunderliche Helme", schwärmte die alte Eule. Da schüttelte der Drusel stumm den Kopf und beschloß, morgen wieder in die Berge zu gehen und nicht mehr ans Meer.



Frühstück:	Schneiderleins Mus
Mittagessen:	Pommes frites* mit Kaspars Ketchup*, Philippsburger*
Zwischendurch:	Hottentottenpopperfutter
Abendbrot:	Brot mit Kräuterbutter* und Gurkenscheiben oder mit Lamm-Klößen in Scheiben



Bereiten Sie Apfelringe* für die folgenden Tage vor.

DONNERSTAG

Und nun folgt eine wunderliche Geschichte. Wenn man nicht sogar sagen wollte, sie sei ein wenig zu scheußlich. Mütter kennen sie darum gar nicht, aber Kinder lieben sie.

DIE WUNDERLICHE GASTEREI

Auf eine Zeit lebten eine Blutwurst und eine Leberwurst in Freundschaft, und die Blutwurst bat die Leberwurst zu Gast. Wie es Essenszeit war, ging die Leberwurst auch ganz vergnügt zu der Blutwurst. Als sie aber in die Haustür trat, sah sie allerlei wunderliche Dinge, auf jeder Stiege der Treppe, deren viele waren, immer etwas anderes. Da war etwa ein Besen und eine Schippe, die sich miteinander schlugen, dann ein Affe mit einer großen Wunde am Kopf und dergleichen mehr.

Die Leberwurst war ganz erschrocken und bestürzt darüber, doch nahm sie sich ein Herz, trat in die Stube und wurde von der Blutwurst freundschaftlich empfangen. Die Leberwurst hub an, sich nach den seltsamen Dingen zu erkundigen, die draußen auf der Treppe wären, die Blutwurst tat aber, als hörte sie es nicht, oder als sei es nicht der Mühe wert, davon zu sprechen, aber sie sagte etwa von der Schippe und dem Besen:

"Es wird meine Magd gewesen sein, die auf der Treppe mit jemand geschwätzt hat", und brachte die Rede auf etwas anderes.

Die Blutwurst ging darauf hinaus und sagte, sie müsse in der Küche nach dem Essen sehen, ob alles ordentlich angerichtet werde, und nichts in die Asche geworfen. Wie die Leberwurst derweil in der Stube auf und ab ging und immer die wunderlichen Dinge im Kopf hatte, kam jemand, ich weiß nicht, wer's gewesen ist, herein und sagte:

"Ich warne dich, Leberwurst, du bist in einer Blut- und Mörderhöhle, mach dich eilig fort, wenn dir dein Leben lieb ist."

Die Leberwurst besann sich nicht lang, schlich zur Tür hinaus und lief, was sie konnte. Sie stand nicht eher still, bis sie aus dem Haus mitten auf der Straße war. Da blickte sie sich um und sah die Blutwurst oben im Bodenloch stehen mit einem langen, langen Messer, das blinkte, als wär's frisch gewetzt, und drohte damit und rief:

"Hätt ich dich, so wollt ich dich!"

(Ach, wie gut, daß es im Augenblick keine Blutwurst und keine Leberwurst gibt!)

Frühstück:	Süßer Märchenbrei mit Apfelscheiben
Mittagessen:	Lamm in süßsaurer Soße*
Abendbrot:	Brot, Butter, Apfel, kaltes Putenfleisch



FREITAG

Es ist wieder Einkaufstag, und Sie kaufen das, was Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp am besten schmeckte. Heute gibt es Kartoffelpuffer, am Wochenende nur noch Wunschkost. So ist das im Leben. Manchmal hat man Glück.

DER DRUSEL UND DIE STIEFEL

Eines Tages fand der Drusel, gerade als er aufbrechen wollte, um in den Bergen nach Gold zu graben, eines Tages also fand der Drusel vor der Tür seines kleinen Häuschens ein Paar Stiefel.

"Ei, was sind das für Stiefel?" sagte der Drusel und beschaute sie neugierig. Sie waren gewaltig groß, schwarz, und sie schimmerten in einem seltsamen Glanz, so, als ob sich etwas darin spiegeln wollte und doch nicht konnte.

"Schön seid ihr", sagte der Drusel und hob einen Stiefel nach dem anderen hoch, beklopfte sie, roch an ihnen und besah sich die Sohlen. Sie sahen nicht neu aus, aber sie waren sorgfältig gepflegt und poliert, und es drang ein seltsamer Duft aus ihnen, den der Drusel nicht kannte.



"Ei, was wollt ihr schönen Stiefel vor meiner Tür?" sagte er endlich, nahm sie und stellte sie in sein Haus. Weil sie ihm aber bis fast an die Brust reichten, kletterte er auf einen Stuhl, und von oben herab schlüpfte er in sie hinein. Vorsichtig setzte er einen Schritt vor den anderen, und die gewaltigen Stiefel polterten, als ob ein Bär in ihnen wanderte. Weil das Zimmer ihm aber zu klein wurde, öffnete der Drusel die Tür und stapfte ins Freie. Das hätte er aber nicht machen sollen.

Kaum hatte er die Schwelle überschritten, als die Stiefel ganz von alleine zu laufen begannen. Ja, nicht der Drusel lief in ihnen, sondern die Stiefel mit dem Drusel, und er konnte sich kaum in ihnen aufrecht halten.

"Halt!" schrie er, "haltet an, ihr Teufelsgaloschen!" Aber die Stiefel waren ganz taub. Und wie sehr auch der Drusel schrie und jammerte, es half ihm nichts, die Stiefel trugen ihn wie ein Wirbelsturm davon, so daß ihm der Wind fast den Atem ausgeblasen hätte. Bis an das Ende der Welt hätten den Drusel die schrecklichen Stiefel sicherlich getragen, wenn er nicht ganz plötzlich das Gleichgewicht verloren hätte und hinterrücks auf den Boden gestürzt wäre.

"Ei, das war ein schlechter Spaß", rief der Drusel und rieb sich den wunden Rücken. Aber er hatte schon ganz die Richtung verloren und wußte nicht mehr,



wo er sich befand. Unschlüssig wendete er sich hin und her, mußte aber schließlich doch einsehen, daß er den Weg so oder so nicht mehr zurückfinden würde. Da seufzte er und kletterte erneut in die Hexenstiefel, damit sie ihn weitertrügen.

So ging es wieder in wilder Fahrt über Berg und Tal, durch Wälder und Wiesen, bis die Stiefel endlich vor einer kleinen Hütte halt machten. Ganz erschöpft ließ sich der Drusel auf den Boden fallen und kam erst allmählich wieder so recht zur Besinnung.

"Ei, was für ein Teufelsritt!" sagte er wieder und wieder und rieb sich die Glieder, den Rücken und auch ein wenig die Augen, denn so eine Fahrt macht müde.

Endlich erhob er sich und näherte sich der Hütte. Er war noch nie in dieser Gegend gewesen, und neugierig begann er, durch eines der Fenster ins Innere zu schauen. Die Hütte war dunkel, und erst allmählich erkannte er einen alten Mann, der an einem Tisch saß und den Kopf in die Hände gestützt hatte. Sein langer Bart war ordentlich gekämmt und hing in zwei Teilen geflochten rechts und links von den Händen herab. Der Mann wartete.

Nun hielt es der Drusel nicht länger aus, und er klopfte und trat ein, ohne die Antwort abzuwarten. Der alte Mann blickte auf und nickte.

"Danke", sagte er, "danke, daß du so rasch gekommen bist."

"Wer bist du?" fragte der Drusel.

"Ich bin Sylvester, der Zauberer", sagte der alte Mann und lächelte traurig. "Kannst du mir helfen?"

"Hast du mir diese Stiefel vor meine Tür gestellt?" fragte der Drusel.

"Du mußt mir helfen, meinen Ring wiederzufinden", sagte der alte Zauberer. "Ich habe ihn verloren, ich kann ihn nicht wiederfinden. Ich habe ihn schon vor langer Zeit verloren, und ich habe Wochen und Monate zugebracht, ihn zu suchen. Ich finde meinen Ring nicht mehr. Ich weiß mir keinen Rat. Du bist der einzige, der mir noch helfen kann."

Der Drusel schaute in der Hütte herum. Seltsame Dinge hingen an den Wänden: getrocknete Kräuter, vergilbte Zeichnungen, allerlei Geräte, die der Drusel nicht kannte. Auf den Regalen standen Weckgläser, in denen weißes Getier in Flüssigkeiten schwamm.

"Scheußlich", dachte der Drusel, "scheußlich, hier möchte ich nicht lange bleiben." Und langsam ging er wieder zurück zur Tür.

"Bleib!" rief der Zauberer, "geh nicht fort. Du mußt mir noch helfen." Aber der Drusel schwieg. "Ich schenke dir auch meine Wanderstiefel, ja, du sollst sie behalten."

"Ich will deine Stiefel nicht", sagte der Drusel trotzig. "Sie sind mir zu schnell."

"Bitte", sagte der Zauberer, "bleib und hilf mir, meinen Ring zu finden. Er

trägt einen Diamanten. Du wirst ihn leicht finden. Ich weiß das." Immer noch schwieg der Drusel.

"Gib mir eine Schaufel", sagte er endlich. Und als ihm der Zauberer eine Schaufel reichte, begann er, gerade vor der Tür der Hütte zu graben.

"Ich habe meinen Ring im Wald verloren", sagte der Zauberer, aber der Drusel grub weiter.

"Du sollst mich nicht stören." Und der Zauberer schwieg. Der Drusel grub ein tiefes Loch und stieß endlich mit der Schaufel auf etwas Hölzernes, das ganz hohl klang. "Hilf mir", befahl der Drusel, und der Zauberer half ihm, eine kleine Holzkiste aus dem Loch zu heben. Wortlos öffnete der Zauberer die Kiste und lächelte.

"Danke", sagte er und hob seinen Ring aus der Kiste. Der Drusel aber kletterte wieder in die Stiefel. "Sie tragen dich von jetzt an überall hin. Du brauchst nur mit den Fingern zu schnalzen", sagte der Zauberer und schnalzte mit den Fingern. Wie ein Wirbelsturm trugen den Drusel die Stiefel davon, so daß ihm der Wind fast den Atem ausgeblasen hätte. Zuhause aber legte er sie hinter sein Haus in den Schuppen, wo das alte Holz lag, das er für den Winter gesammelt hatte. "Sie sind mir zu schnell", murmelte der Drusel. "Außerdem mag ich den Zauberer nicht."



Frühstück:	Ritter-Grütze, Butterbrot mit Marmelade oder Honig
Mittagessen:	Kartoffelpuffer* mit Apfelmus*
Zwischendurch:	Persische Honigkekse, Melone
Abendbrot:	Philippsburger, Apfelfringe

SAMSTAG

Heute ist freie Auswahl. Da hüpfen die Kinder wie die Frösche und suchen sich das Beste aus.

DER DRUSEL UND DER FROSCH

Während der Drusel eines Morgens durch den Wald schritt und seinen Korb auf dem Rücken trug, kam ihm plötzlich eine gute Idee.

"Ei, ei", sagte er zu sich und rieb sich vergnügt die Nase, "das wäre ein Spaß!" Und in Gedanken an diesen wunderbaren Einfall versunken, blieb er stehen, stellte seine Füße nebeneinander und begann zu hüpfen. Dabei nahm er die Knie recht weit nach außen, so wie es auch die Frösche zu tun pflegen, beugte sich vor und faßte die Füße mit beiden Händen.

"Das wäre allerdings ein großer Spaß", sprach er, denn so stellte er sich die Hüpfmaschine vor. Auf der Hüpfmaschine sitzt man, oder man steht darauf, oder man kniet darauf. Auf jeden Fall hüpfte die Hüpfmaschine. Man braucht sich nicht mehr im Unterholz zu schinden, man wird

von keiner Distel und keiner Brennessel mehr gestochen, nein, die Hüpfmaschine hüpfte, und man sitzt obendrauf und wird gehüpft. "Wunderbar", dachte der Drusel, "ganz wunderbar", und dabei lächelte er verträumt und hüpfte vor sich hin.

Nicht weit vor ihm hüpfte der grüne Waldfrosch. Der grüne Waldfrosch war ein bißchen dumm. Er quakte viel und lachte viel, er hatte ein breites Maul und einen kleinen Kopf, und er konnte seine Augen rollen lassen, daß einem schon vom Zuschauen ganz schwindelig wurde.

"So wie der grüne Waldfrosch", dachte der Drusel, so wollte er auch gehüpft werden. Aber der grüne Waldfrosch war schneller als er. So hörte der Drusel auf zu hüpfen und lief ihm eilig hinterher.

Wo ein Frosch ist, ist auch Wasser. Sie kamen beide an den kleinen Teich. Der Weg dorthinunter war steil, und unten ragte eine alte Weide quer über das Ufer hinaus auf das Wasser. Der Frosch hüpfte auf den Stamm und sprang von dort in den Teich. Plitsch, fort war er. Kleine Wellen kräuselten sich. "Das will mir gefallen", dachte der Drusel, warf den Korb in die Nesseln und sprang auch über den Weidenstamm hinein in den Teich. Das klatschte und spritzte, und der Drusel schrie vor Vergnügen.

Als er wieder aufgetaucht war, sah er, daß der Frosch am Ufer saß und gerade



dabei war, wieder auf den Stamm der alten Weide zu klettern.

"Warte", schrie der Drusel, "ich komme gleich", und er eilte, um mit dem Frosch gemeinsam zu springen. "Das geht so", sagte der Drusel, "auf die Plätze, los!" Der Frosch nickte, und sie sprangen. Wieder klatschte es und spritzte, der Drusel schrie, und der Frosch quakte laut und lachte. Und kaum waren sie aus dem Wasser, da ging es wieder von vorn los.

"Auf die Plätze, los!" rief der Drusel. "Jadi, dadi, dos!" lallte der Frosch, und sie sprangen und jauchzten vor Entzücken.

"Mehr!" schrie der Drusel und kam schon recht ins Pusten; aber es konnte nicht schnell genug gehen:

"Auf die Plätze, los!" und "jadi, dadi, dos!" Und Schrei und Sprung und wieder von vorn und "jadi, dadi, dos!" und Sprung und "jadi, dadi, dos!" und Sprung und ...

"Was ist denn hier los?" meckerte die alte Nachteule und klappte ihre schweren Augenlider hoch, beide Augenlider, denn so etwas hatte sie noch nie gesehen. "Was treibt ihr denn da?" Aber weder der Drusel noch der Frosch konnten irgend etwas hören oder sehen, so sehr waren sie beschäftigt mit "Jadi, dadi, dos!" und was sie sonst noch so lallten und kreischten beim Springen und Schreien und Planschen. "Schluß!" schrie endlich die Eule und flatterte empört auf den alten Weidenstamm.



"Schluß mit diesem Unfug! Ihr seid ja Kinder!" schimpfte sie. Da hielt der Drusel inne und schnaufte und hechelte vor Anstrengung. Aber ein allerglücklichstes Lächeln strahlte über sein Gesicht.

"Ja!" keuchte er, "das sind wir, und stolz sind wir auch noch darauf!"

Und er sprang ein letztes Mal und spritzte dabei die alte Nachteule naß. Der grüne Waldfrosch sprang nicht mit, er hatte Respekt vor der alten Nachteule. "Das ist eben so, wenn man ein bißchen dumm ist", dachte sich der Drusel, aber er machte sich nichts daraus.

- | | |
|----------------|---|
| Frühstück: | Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage |
| Mittagessen: | Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage |
| Zwischendurch: | Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage |
| Abendbrot: | Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage |



SONNTAG

Noch gibt es keinen Gänsebraten, auch nicht am Sonntag. Aber vielleicht bald.

Warum nicht?

Darum nicht.

DER FUCHS UND DIE GÄNSE

Der Fuchs kam einmal auf eine Wiese, wo eine Herde schöner fetter Gänse saß. Da lachte er und sprach:

"Ei, ich komme ja wie gerufen, ihr sitzt hübsch beisammen, da kann ich eine nach der anderen auffressen."

Die Gänse gackten vor Schreck, sprangen auf und fingen an, gar kläglich um ihr Leben zu bitten. Der Fuchs aber sprach: "Da ist keine Gnade, ihr müßt sterben."

Endlich nahm sich eine das Herz und sagte: "Sollten wir doch einmal unser jung frisch Leben lassen, so erzeig uns die einzige Gnade und erlaub uns noch ein Gebet, damit wir nicht in unsern Sünden sterben, hernach wollen wir uns auch in

eine Reihe stellen, damit du dir immer die fetteste aussuchen kannst."

"Ja", sagte der Fuchs, "das ist billig und eine fromme Bitte. Betet, ich will so lange warten." Also fing die erste ein recht langes Gebet an: "Ga! ga!" Und weil sie gar nicht aufhören wollte, wartete die zweite nicht, bis die Reihe an sie kam, sondern fing auch an: "Ga! ga!" (Und wenn sie alle ausgebetet haben, soll das Märchen weiter erzählt werden. Sie beten aber alleweile noch immer fort.)

Darum gibt es noch keinen Gänsebraten.

Dafür gibt es aber noch mehr Geschichten und noch mehr und noch mehr und immer mehr. Man glaubt es nicht. Und weil Sonntag ist, gibt es schon wieder die Lieblingsgerichte der letzten Tage.

Frühstück:	Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage
Mittagessen:	Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage
Zwischendurch:	Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage
Abendbrot:	Nach Geschmack die Lieblingsgerichte der letzten Tage



MONTAG

HURRA! Die zweite Woche ist um. Es beginnt

DIE DRITTE UND LETZTE WOCH

In der dritten Woche wird im Prinzip genauso vorbereitet und gekocht wie in den vergangenen Tagen. Aber Sie werden jetzt besser wissen, was Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp von dem, was angeboten wurde, wirklich essen mögen. Richten Sie sich mit den weiteren Gerichten nach ihren Geschmäckern, denn die Kinder werden "diätfaul", und es passieren Fehler. Verwenden Sie ausschließlich die erlaubten Zutaten.



KLEINE DIÄTFEHLER RUINIEREN ALLE BISHERIGEN BEMÜHUNGEN!

Es gibt noch viele Dinge, die Sie probieren können, weitere gut verträgliche Nahrungsmittel für die dritte Woche finden Sie auf Seite 8. Und blättern Sie einfach durch den Rezeptte-Teil, machen Sie Karmelsoßen mit allem, was sich karamelisieren läßt. Zerkleinern Sie alles, was Ihnen unter den Pürrierstab kommt, und erfinden Sie Gemüsesuppen, Soßen und Breie.

Wenn die letzte Woche um ist, wenn Sie die letzten Gerichte gekocht und die letzten Geschichten erzählt haben,

dann treffen Sie die Entscheidung,

die Entscheidung nämlich, was hinterher gegessen wird. Die Entscheidung ist schwer, aber sie lohnt sich.

Und noch ein Geschichtchen:

Seltsam und lächerlich war's, was Eulenspiegel zu Bremen trieb, wohin die Bäuerinnen ihre Milch zu Markte trugen. Einstmals nahm er ein großes Faß, stellte es mitten auf den Markt, setzte sich dazu und kaufte alle Milch, die von den Frauen angeboten wurde. Jede Frau hieß er die Milch in das Faß gießen und ließ sie hernach aufschreiben, wieviel es wohl gewesen sei, von der einen so viel, von der anderen so viel. Dann sprach er, sie sollten sich mit dem Geld fein gedulden, bis alle Milch zusammen sei.

So saßen denn die Frauen im Kreise, und Eulenspiegel kaufte und planschte und ließ die Milch in sein Faß füllen, bis keine Bäuerin mehr war, die noch welche hatte, und der Bottich ganz voll war. Da aber



begann er zu jammern und zu klagen und rief: "Ei, es tut mir doch so leid. Hab im Augenblick kein Geld. Ich will's euch aber ein andermal bezahlen. Aber wer nicht vierzehn Tage warten will, der soll getrost seine Milch wieder aus dem Fasse schöpfen", und ging.

Da entstand ein großes Geschrei unter den Frauen, denn keine wußte mehr, wieviel sie wirklich in den Zuber geschüttet hatte, und sie gerieten in Streit, raufte sich in den Haaren und schlugen sich mit ihren Eimern und Schüsseln, ja, gossen sich die Milch in die Augen und auf die Kleider. Es war ein großes Spektakel. Die Leute aber, die es sahen, hatten ihren Spaß an dem bösen Schabernack. Und wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen.

Nun nicht alles zusammenschütten! Erst müssen wir schauen, ob die Diät erfolgreich war oder nicht. Und das entscheiden wir jetzt. Auf die

ERNÄHRUNG "DANACH"

kommt es nämlich noch einmal an.

DIE ERNÄHRUNG "DANACH"

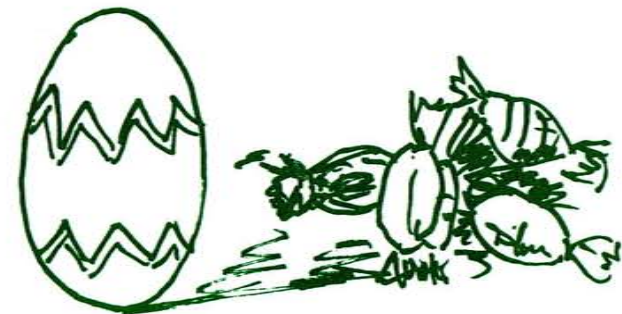
ERFOLGLOSE DIÄT

Alle Kinder, deren Beschwerden, wie Bauchschmerzen, Eßstörungen, Hautausschläge, Betriebsamkeit usw. während der dreiwöchigen Diät unverändert weiterbestehen, haben keine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, die sich mit einer solchen Diät beeinflussen läßt. Eine Weiterführung der Diät ist also nicht sinnvoll! Das ist auf der einen Seite betrüblich, auf der anderen Seite aber auch ganz erfreulich, denn diese Kinder braucht man nicht weiter mit Einschränkungen des Speiseplanes zu quälen.



HURRA! KEINE WEITERE DIÄT!

WO STEHT DIE NASCH-BOX?



ERFOLGREICHE DIÄT

Bei allen Kindern, deren Beschwerden sich während der Diät gebessert haben, kann man eine **Nahrungsmittel-Unverträglichkeit** vermuten. Das ist aber kein Beweis für eine Unverträglichkeit! Gelegentlich - ohne einsichtigen Grund -, neigen viele Beschwerden dazu, sich zu bessern oder zu verschlechtern. Nach einer erfolgreichen Diät muß also geklärt werden, ob Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp wirklich an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leiden, und wenn, an welcher. Das ist schwer. Man beginnt eine Suchdiät.

SUCHDIÄT

Der Nachweis einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit gelingt, wenn die Beschwerden wiederkehren - und zwar meist innerhalb von 24 Stunden -, sobald das oder die unverträglichen Nahrungsmittel erneut gegessen werden. Eine Suchdiät besteht darin, Tag für Tag **ein neues** Grundnahrungsmittel auszuprobieren. Wenn das vertragen wird, folgt am nächsten Tag das nächste; und so weiter, bis der familiäre Speiseplan komplett ist, oder bis man auf den oder die "Attentäter" gestoßen ist. Das dauert oft lange, und es muß genauestens Buch geführt



werden. Wer Fehler macht, muß wieder ein paar Schritte zurück oder gar von vorn anfangen. Die Suchdiät läuft oft über drei bis sechs Wochen. Wenn die Kinder in dieser Zeit beschwerdefrei bleiben und die inzwischen ausprobierten Grundnahrungsmittel der Familie vertragen, ist man am Ziel.

Die wichtigsten Nahrungsmittel in unserer Bevölkerung sind Kuhmilch und Hühnerei. Sie sind nicht wichtig, weil man ohne sie nicht leben könnte, sie sind wichtig, weil fast alle käuflichen Fertigprodukte entweder Kuhmilch- oder Hühner-Eiweiß enthalten.

Man beginnt die Suchdiät mit einer

NAHRUNGSMITTEL-BELASTUNG.

Eine Belastung mit Nahrungsmitteln, die ein Körper nicht verträgt, kann böse Überraschungen nach sich ziehen. Es gibt allergische Erscheinungen, auch wenn sie selten sind. Darum ist es wichtig, daß Sie Ihren **Kinderarzt oder Hausarzt informieren**, wenn Sie mit der Suchdiät anfangen. Eine Nahrungsmittel-Belastung macht man nur morgens (dann bleibt der Tag zum Beobachten), man macht sie nur wochentags (dann sind die Arztpraxen offen), und man macht sie, wenn man ein Auto vor der Tür stehen hat.



SUCHDIÄT: TAG 1

Morgens: Frühstück wie in den vergangenen
Wochen
Ein Glas Milch (150 ml)

Mittagessen und
Abendbrot wie in den vergangenen Wochen

SUCHDIÄT: TAG 2

Wenn Suppen-Kaspar oder Zappel-Philipp seit
gestern gesund geblieben sind, keine
Bauchschmerzen haben und genauso freundlich
sind wie in den vergangenen Tagen, dann machen
Sie weiter mit der nächsten Nahrungsmittel-
Belastung.

Morgens: Frühstück wie in den vergangenen
Wochen
Ein Zuckerei (Eischnee schlagen,
Eigelb darunterziehen, mit
Traubenzucker oder Ahornsirup
süßen)

Mittagessen und
Abendbrot wie in den vergangenen Wochen

SUCHDIÄT: TAG 3

Wenn auch Zuckerei vertragen wurde, können
Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp aufatmen.
Sie sind frei von den häufigsten Nahrungsmittel-
Unverträglichkeiten. Sie probieren jetzt im losen
Nacheinander diejenigen Nahrungsmittel, die die
Kinder am häufigsten oder am liebsten früher
gegessen haben. Führen Sie weiterhin Buch. Sie
brauchen jetzt kein Diätprogramm mehr.

HURRA! WIR SIND GESUND!

DIE DAUERKOST "DANACH"

Nach diesen schrecklichen Wochen müssen Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp belohnt werden. Sie möchten Schokolade oder andere Süßigkeit! Sie brauchen jetzt wirklich Schokolade! Jetzt kommt es noch einmal darauf an: Kaufen Sie die Schokolade, von der Sie wissen, daß die Kinder sie lieben, und notieren Sie Name und Fabrikation. Lassen Sie sich nicht hinreißen, jetzt alles durcheinander anzubieten. Wenn eine Schokoladensorte vertragen wird, gibt es keinen Grund, sie den Kindern vorzuenthalten. Machen Sie am nächsten Tag gleich mit einer anderen Süßigkeit weiter, aber führen Sie Buch!

HURRA! ICH DARF WIEDER SCHOKOLADE ESSEN!

Für die weitere Kost gibt es kaum noch Einschränkungen. Wenn ein "Attentäter" gefunden ist, bleibt er weiterhin "draußen". Wenn es ein wichtiger "Attentäter" ist, wie Milch oder Hühnerei, muß überlegt werden, ob und wie man ihn ersetzt. Das besprechen Sie wieder mit Ihrem Kinderarzt oder Hausarzt. Wenn man keinen "Attentäter" gefunden hat, waren es vermutlich die zahllosen Nahrungsmittel-Zusatzstoffe. Man kann sich trösten: Die braucht man wirklich nicht. Sie sind oft so giftig, daß nicht einmal Schimmel auf ihnen gedeiht (und der wächst selbst auf der Hauswand).



WAS SUPPEN-KASPAR UND ZAPPEL-PHILIPP NICHT ESSEN SOLLTEN

1. Keine Grundnahrungsmittel, für die eine Unverträglichkeit gesichert ist
2. Keine Farbstoffe
3. Keine Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker

Und später?

Die meisten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten haben die Tendenz, schwächer zu werden, wenn die Kinder lange Zeit gesund, d.h. beschwerdefrei bleiben. Wenn also "Diätfehler" viele Monate nach Ende der Diät gemacht werden, bleiben Bauchschmerzen, Husten und Hauterkrankungen oft aus. Man darf sich gern überlegen, ob in solchen Fällen die "Dauerdiät" gelockert werden kann.



DIE REZEPTE

Es folgen die Rezepte im roten Teil. Hier finden Sie in alphabetischer Reihenfolge alle Gerichte, die auf den vorangegangenen Seiten mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet sind. Nur die Brotrezepte stehen auf den Seiten 28 bis 31.

APFEL-MÖHREN-ROHKOST

2 bis 3 Äpfel
2 bis 3 Möhren
etwas Distelöl

Äpfel reiben, Möhren raspeln, dann mit etwas Distelöl verrühren.

APFELMUS

1 kg Äpfel
Ahornsirup

Äpfel schälen und kleinschneiden. Mit wenig Wasser kochen, mit dem Pürierstab musen und mit Ahornsirup nach Geschmack süßen.

APFELRINGE

1 kg Äpfel

Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf der Heizung über Nacht trocknen lassen.

BIRNEN UND BANANEN IN KARAMELSOBE

100 g Butter
2 Eßlöffel Honig
1 Eßlöffel Ahornsirup
Größere Birnen- und Bananenstücke

Butter in einer Pfanne schmelzen, Honig und Ahornsirup hinzufügen, umrühren und zu Karamelsoße köcheln. Größere Birnen- und Bananenstücke darin braten.



DRUSEL-KLÖBE

für ca. 10-12 Klößchen

- 8 Eßlöffel Buchweizen
- 2 Eßlöffel gehackte Petersilie
- 2 Eßlöffel gehackter Schnittlauch
- 100 g Vollkornmehl

250 ml Wasser, einen halben Teelöffel Salz und 8 Eßlöffel Buchweizen zu fester Grütze kochen und kalt werden lassen. Dann gehackte Petersilie, gehackten Schnittlauch und das Vollkornmehl zusammen mit der Grütze zu einem festen Klößchen-Teig kneten. Klößchen formen und in kochendem Salzwasser garwerden lassen. Abschöpfen, wenn sie oben schwimmen.

GRÜNE SUPPE

- 3 Stangen Porree
- 250 g Broccoli
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1/2 Sellerie-Knolle
- Grünkern
- Putenfleisch

Porree, Broccoli, die Kartoffeln, die Zwiebel und eine halbe Sellerie-Knolle kleinschneiden und in ausreichend Salzwasser weichkochen. Mit dem Pürierstab pürieren. Grünkern in Salzwasser (wie Reis) garen und zur Suppe geben. Putenfleisch würfeln und dazugeben.



HOTTENTOTTENPOPPERFUTTER

- Distelöl
- Popcorn-Mais (Maiskörner)
- Ahornsirup

Distelöl in einem Topf erhitzen, Popcorn-Mais dazugeben, Deckel darüber, Herdplatte ausschalten und so lange warten, bis kein Maiskorn mehr platzt. Evt. zwischendurch den Topf schütteln, aber auf keinen Fall den Deckel abnehmen! Mit Ahornsirup süßen oder salzen.

KARTOFFEL-KROKETTEN

- 10 mittelgroße, geschälte Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 150 g bis 200 g Vollkornmehl
- 2 Eßlöffel frische oder 1 Eßlöffel getrocknete Petersilie

8 mittelgroße, geschälte Kartoffeln in wenig Salzwasser kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Pürierstab zu festem Kartoffelmus pürieren. Kalt werden lassen. 2 rohe Kartoffeln hineinreiben, eine rohe Zwiebel reiben, 150 g bis 200 g Vollkornmehl und 2 Eßlöffel frische oder 1 Eßlöffel getrocknete Petersilie zu einem festen Teig rühren. Mit dem Eßlöffel Portionen entnehmen und mit einem zweiten Eßlöffel die Portion vom ersten abstreifen und in heißes Fett fallen lassen. Fritieren, bis die Krokettten braun sind.

KARTOFFELPUFFER MIT APFELMUS

6 große Kartoffeln
1 Zwiebel
Petersilie
Dill
Vollkornmehl
Öl

6 große Kartoffeln reiben, eine Zwiebel reiben, Petersilie, Dill und Salz hinzufügen. Vollkornmehl dazugeben, bis der Teig breiig wird (so daß er gut vom Löffel in die Pfanne gleitet). Reichlich Öl in die Pfanne geben (2 cm hoch) und heiß werden lassen. Kartoffel-Teig in die Pfanne geben und wie Pfannekuchen von beiden Seiten rösten.

APFELMUS

1 kg Äpfel
Ahornsirup

Äpfel schälen und kleinschneiden. Mit wenig Wasser kochen, mit dem Pürierstab musen und mit Ahornsirup nach Geschmack süßen.

KASPARS KETCHUP

1 kleine Knolle Rote Bete
3 Möhren
1 Kartoffel
1 sauren Apfel (z.B. Boskop)
1 daumendicke Scheibe Sellerie
1 kleine Zwiebel
2 Eßlöffel Essig
Ahornsirup



Eine kleine Knolle Rote Bete, die Möhren, die Kartoffel, den sauren Apfel, die Scheibe Sellerie und die kleine Zwiebel in Stücke schneiden, weichkochen, dazu 1 Teelöffel Salz und 2 Eßlöffel Essig. Mit dem Pürierstab zermusen. Je nach Festigkeit etwas Wasser zugeben oder - wenn zu flüssig - weiterköcheln lassen. Zum Schluß nach Geschmack mit Ahornsirup süßen. Bei sauberer und heißer Herstellung kann der Ketchup einige Tage in Gläsern aufbewahrt werden.

KRÄUTERBUTTER

Weiche Butter nach Geschmack mit Dill, Petersilie, Schnittlauch und einer Prise Salz mit einer Gabel anmischen.

LAMM IN SÜBSAURER SOßE

500 g magere Lammfleisch-Stückchen
1 Zwiebel
Schnittlauch
Olivenöl
5 gehäufte Eßlöffel Kaspar-Ketchup (siehe dort)
Essig
Ahornsirup

Die Lammfleisch-Stückchen mit geriebener Zwiebel, Salz und Schnittlauch würzen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen. In Olivenöl kurz anbraten. 5 gehäufte Eßlöffel Kaspar-Ketchup (siehe dort) und 250 ml Wasser dazugeben und weich garen. Bei Bedarf mit Essig und Ahornsirup nachwürzen.

LAMM-KLÖßE

500 g Lammfleisch-Hack
1 Eßlöffel frischen oder tiefgefrorenen Dill
frische Petersilie
frischen Schnittlauch

Das Lammfleisch-Hack, Salz, je einen Eßlöffel frischen oder tiefgefrorenen Dill, frische Petersilie und frischen Schnittlauch (alternativ je einen Teelöffel getrocknete Kräuter) gut mischen und Klöße formen. Die Klöße in siedendes Wasser geben, köcheln lassen und, wenn sie oben schwimmen, mit einem Metallsieb abschöpfen.

MÖHREN-SOßE

3 mittelgroße Kartoffeln
4 Möhren
1 Zwiebel

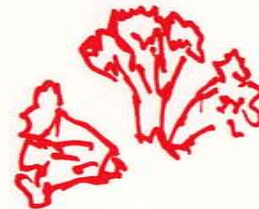
3 mittelgroße rohe Kartoffeln, die Möhren, eine Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in 500 ml Salzwasser kochen. Mit dem Pürierstab zu einer Soße pürieren. Bei Bedarf Wasser zufügen oder mit Kartoffelstärke andicken.

PANIERTE BÄUMCHEN (I)

1 Blumenkohl oder 1 Broccoli
eiloser Panade-Teig (siehe unten)
Mehl
Sesam

Die Bäumchen

Aus dem ganzen Blumenkohl bzw. Broccoli die Röschen herausschneiden. Sie werden in eilosem Panade-Teig und Mehl-Sesam-Mischung gewälzt und in der Friteuse oder im Topf mit Fett frittiert.



PANIERTE BÄUMCHEN (II)

Die eilose Panade
(bestehend aus Teig und Mehl-Sesam-Mischung):

Teig:

Maismehl
2 große Kartoffeln
1 Zwiebel

300 ml Wasser mit 2 gehäuften Eßlöffeln Maismehl (in 100 ml Wasser aufgelöst) andicken. Kalt werden lassen. Ein halber Teelöffel Salz, 2 große rohe Kartoffeln und eine Zwiebel hineinreiben.

Mehl-Sesam-Mischung:

Vollkornmehl
5 Eßlöffel Sesamkörner
getrocknete Petersilie

5 gehäufte Eßlöffel Vollkornmehl, 5 gehäufte Eßlöffel Sesamkörner, 2 Teelöffel getrocknete Petersilie. Bei Bedarf nachsalzen.



PERSISCHE HONIGKEKSE

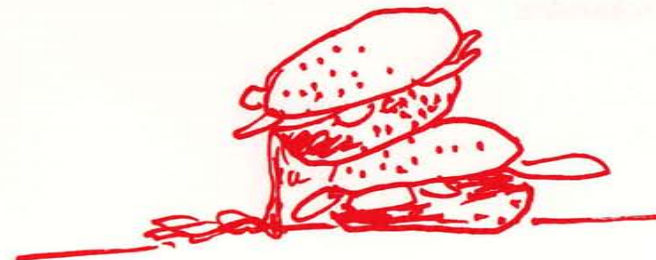
100 g Butter
Honig
Ahornsirup
15 Eßlöffel Haferflocken
5 Eßlöffel Sesamkörner

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, 2 Eßlöffel Honig und einen Eßlöffel Ahornsirup hinzufügen, umrühren und zu Karamelsoße köcheln. 15 Eßlöffel Haferflocken und 5 Eßlöffel Sesamkörner dazufügen und rösten. Auf einem Teller kaltwerden lassen.

PHILIPPSBURGER

Brot
Lamm-Klöße
Kaspars Ketchup

Brot in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und mit Gurkenscheiben und Salat belegen. Darauf geschnittene Lamm-Klöße mit Kaspars Ketchup. Zusammenklappen.



POMMES FRITES

Große Kartoffeln
Distelöl

Große Kartoffeln in Stäbchen schneiden. In einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. Distelöl in einem Topf erhitzen, wobei der Topf etwa 7 cm hoch mit Öl gefüllt sein sollte. Kartoffelstäbchen in dem heißen Distelöl fritieren. Hernach im Metall-Sieb abtropfen lassen und salzen. (Noch besser lassen sich die Pommes frites in einer Friteuse bereiten.)

Das Öl danach abkühlen lassen und für weitere Verwendung in den folgenden Tagen beiseite stellen.

PUTENBRUST, GEKOCHT

Putenbrust
Distelöl

Distelöl in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust etwas anbraten, mit Wasser ablöschen, Deckel auflegen und je nach Größe des Stückes garen. In Scheiben schneiden.

PUTENFLEISCH GESCHNETZELT MIT SESAM UND KRÄUTERN

500 g Putenbrust
1 Eßlöffel frischer Petersilie
1 Eßlöffel Dill
4 Eßlöffel Sesamkörner

Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, salzen und mit einem Eßlöffel frischer Petersilie und einem Eßlöffel Dill würzen. In heißem Fett anbraten, garen und zum Schluß 4 Eßlöffel Sesamkörner zugeben.

RITTER-GRÜTZE

3 Eßlöffel Buchweizen-Schrot
Ahornsirup

Buchweizen-Schrot in 100 ml Wasser kochen und quellen lassen. Mit Ahornsirup (1 bis 2 Eßlöffel) süßen.



SCHNEIDERLEINS MUS

500 g Birnen
Ahornsirup

Birnen in kleine Stücke schneiden und entweder ohne Wasser in der Mikrowelle oder mit wenig Wasser auf dem Herd weich kochen. Nach Geschmack mit Ahornsirup süßen. Zu Mus pürieren.

STECKRÜBEN UND MÖHREN IN KAMEL

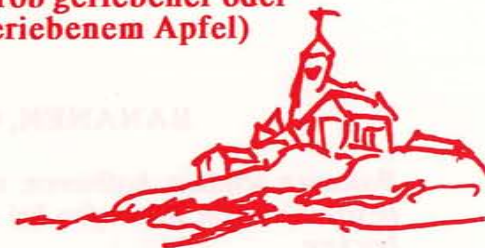
1 Steckrübe
4 Möhren
30 g Butter
1 Eßlöffel Honig
Ahornsirup

Eine Steckrübe und 4 Möhren in fingerdicke und fingerlange Stücke schneiden, 30 g Butter erhitzen, 1 Eßlöffel Honig sowie 1 Teelöffel Ahornsirup hinzufügen und zu Karamelsoße werden lassen. Dann Gemüse dazufügen. Bei offenem Deckel garen lassen, so daß das Gemüsewasser abdampfen kann. Wenn die Stücke zu dick geschnitten sein sollten, können sie bei geschlossenem Deckel nachgargt werden.

SÜBER MÄRCHENBREI

(Honig-Hirse-Speise mit grob geriebener oder gemuster Birne oder geriebenem Apfel)

7 Eßlöffel Hirse
Honig
2 bis 3 Birnen oder Äpfel



Die Hirse in 300 ml Wasser weichkochen. Nach Belieben mit bis 4 Eßlöffeln Honig süßen. Birne oder Apfel grob reiben und darunterheben. Kann warm und kalt gegessen werden.

WEIBE SOBE

1/2 Sellerieknolle (alternativ ein halber
Blumenkohl)
2 große Kartoffeln
1 Zwiebel

Eine halbe Sellerieknolle (oder der halbe Blumenkohl), die Kartoffeln und eine Zwiebel kleinschneiden, in Salzwasser weichkochen und mit dem Pürierstab zu soßenähnlichem Brei pürieren. Bei Bedarf Wasser zufügen und nachsalzen.

UND WEITERE REZEPTE

BANANEN, GEBACKEN

Bananen schälen, halbieren, mit Honig bestreichen, im Backofen bei ca. 200 °C backen.

BUCHWEIZENEINTOPF

Zwiebeln und Porree in Öl andünsten, Buchweizen (ganz und gewaschen) dazu, kurz braten, mit Wasser ablöschen und ca. 15 min. bei kleiner Hitze quellen lassen. Mit Salz und Petersilie abschmecken.

GEMÜSE-AUFLAUF

Pellkartoffeln kochen, pellen. Kartoffeln, Zucchini, Auberginen in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd in gefettete feuerfeste Form geben. Butterflöckchen darüber und bei 200 °C ca. 20 min. backen.

GEMÜSESUPPE

Lammfleisch in Stückchen schneiden und in Öl anbraten, Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi, Sellerie, Porree in Stückchen dazu, kurz mitbraten, dann mit Wasser ablöschen und je nach Menge ca. 30 min. köcheln lassen. Zum Schluß mit Salz abschmecken.

KOHLRABI-MÖHREN-GEMÜSE

Kohlrabi und Möhren kleinschneiden, in Butter ca. 15 min. dünsten.

PUTENRISOTTO

Reis kochen. Putenbrust kleinschneiden, in Öl anbraten, Möhren geschnitten dazugeben, ferner frischen oder tiefgekühlten Mais, mit Wasser ablöschen, bei kleiner Hitze ca. 15 min. köcheln lassen. Reis dazu.

RISOTTO

Wasser und Salz erhitzen, Reis hinzugeben, gar kochen, Möhren und frischen Mais in Salzwasser garen und alles zusammengeben. Im Anschluß kurz in einer mit Olivenöl erhitzten Pfanne anbraten.

Oder Sie machen einfach

Möhren, in Butter geschmort

oder

Paprika, gefüllt mit Lammhack und Reis

oder

Putensteak, gebraten in Öl

oder einfach noch etwas anderes. Es wird Ihnen noch ganz viel einfallen.



ANHANG

Irgendwann kommt der Tag, an dem Sie die Kinder wieder mit üblicher Kost versorgen. Hier finden Sie die E-Nummern, die in unseren Fertig-Nahrungsmitteln enthalten sein können. Die unten genannten Zusatzstoffe müssen aber nur teilweise, nicht grundsätzlich in käuflichen Fertigprodukten deklariert sein.



Farbstoffe (I)

E100	Kurkumin
E101	Lactoflavin, Riboflavin
101a	Riboflavin-5-Phosphat
E102	Tartrazin
E104	Chinolingelb
E110	Gelborange S
E120	Echtes Karmin, Karminsäure, Cochenille
E122	Azorubin
E123	Amaranth
E124	Cochenillerot A
E127	Erythosin
E131	Patentblau V
E132	Indigotin I, Indigokarmin
E140	Chlorophyll
E141	Kupfer-Chlorophyll
E142	Brillantsäuregrün BS, Lisamingrün
E150	Zuckerkulör
E151	Brillantschwarz BN
E153	Carbo medicinalis vegetabilis
E160a	beta-Carotin

Farbstoffe (II)

E160a	alpha-Carotin, gamma-Carotin
E160b	Bixin, Norbixin
E160c	Capsanthin, Capsorubin
E160d	Lycopin
E160e	beta-Apo-8'-carotinal
E160f	beta-Apo-8'-carotinsäure-ethylester
E161	Xantophylle
E161g	Canthaxathin
E162	Betenrot, Betanin
E163	Anthocyane
E170	Calciumcarbonat
E171	Titanoxid
E172	Eisenoxide
E173	Aluminium
E174	Silber
E175	Gold
E180	Rubinpigment Bk, Litholrubin BK

Konservierungsstoffe (I)

E200	Sorbinsäure
E201	Natriumsorbat
E202	Kaliumsorbat
E203	Calciumsorbat
E210	Benzoessäure
E211	Natriumbenzoat
E212	Kaliumbenzoat
E213	Calciumbenzoat
E214	p-Hydroxibenzoessäureethylester
E215	p-Hydroxibenzoessäureethylester, Natriumverbindung
E216	p-Hydroxibenzoessäure-n-propylester



Konservierungsstoffe (II)

E217	p-Hydroxibenzoessäure-n-propylester, Natriumverbindung
E218	p-Hydroxibenzoessäuremethylester
E219	p-Hydroxibenzoessäuremethylester, Natriumverbindung
E220	Schwefeldioxid
E221	Natriumsulfit
E222	Natriumhydrogensulfit
E223	Natriumdisulfit
E224	Kaliumdisulfit
E225	Calciumdisulfit
E226	Calciumsulfit
E227	Calciumhydrogensulfit
E230	Biphenyl, Diphenyl
E231	Orthophenylphenol
E232	Natriumorthophenylphenolat
E233	Thiabendazol
E236	Ameisensäure
E237	Natriumformiat
E238	Calciumformiat
E250	Natriumnitrit
E251	Natriumnitrat
E252	Kaliumnitrat
E260	Essigsäure
E261	Kaliumacetat
E262	Natriumacetat
262	Natriumdiacetat
E263	Calciumacetat
E270	Milchsäure
E290	Kohlendioxid
296	L-Äpfelsäure, DL-Äpfelsäure
297	Fumarsäure

Antioxidantien

E300	L-Ascorbinsäure
E301	Natrium-L-ascorbat
E302	Calcium-L-ascorbat
E304	6-Palmytoyl-L-ascorbinsäure
E306	stark tocopherolhaltige Extrakte natürlichen Ursprungs
E307	synthetisches alpha-Tocopherol
E308	synthetisches gamma-Tocopherol
E309	synthetisches delta-Tocopherol
E310	Propylgallat
E311	Octylgallat
E312	Dodecylgallat
E320	Butylhydroxianisol (BHA)
E321	Butylhydroxitoluol (BHT)

Emulgator

E322	Lecithine
------	-----------

Säureregulatoren, Säuerungsmittel (I)

E325	Natriumlactat
E326	Kaliumlactat
E327	Calciumlactat
E330	Citronensäure
E331	Natriumcitrate
E332	Kaliumcitrate
E333	Calciumcitrate
E334	L(+)-Weinsäure
E335	Natriumtartrate

Säureregulatoren, Säuerungsmittel (II)

E336	Kaliumtartrate
E337	Natrium-Kaliumtartrat
E338	Orthophosphorsäure
E339	Natriumorthophosphate
E340	Kaliumorthophosphate
E341	Calciumorthophosphate
343	Magnesiumorthophosphate
350	Natriummalate
351	Kaliummalate
352	Calciummalate
353	Metaweinsäure
354	Calciumtartrat
355	Adipinsäure
363	Bernsteinsäure
375	Nicotinsäure



Verdickungsmittel

E400	Alginsäure
E401	Natriumalginat
E402	Kaliumalginat
E403	Ammoniumalginat
E404	Calciumalginat
E405	Propylenglykolalginat
E406	Agar-Agar
E407	Carrageen
E410	Johannisbrotkernmehl
E412	Guakernmehl
E413	Traganth
E414	Gummi arabicum
E415	Xanthan

Feuchthaltemittel

E420	Sorbit
E421	Mannit
E422	Glyzerin

Geliermittel

E440	Pektin, amidiertes Pektin
------	---------------------------

Säureregulatoren

E442	Ammoniumsalze von Phosphatidsäuren
E450a	Diphosphate, Natrium- und Kalium-
E450b	Triphosphate, Natrium- und Kalium-
E450c	Polyphosphate, Natrium- und Kalium-

Verdickungsmittel

E460	Mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver
E461	Methylcellulose
E466	Carboximethylcellulose



Emulgatoren

E470	Natrium-, Kalium- oder Calciumsalze der Speisefettsäuren
E471	Mono- und Diglyzeride von Speisefettsäuren
E472	Mono- und Diglyzeride von Speisefettsäuren, verestert
E472a	Essigsäure
E472b	Milchsäure
E472c	Citronensäure
E472d	Weinsäure
E472e	Monoacetyl- und Diacetyl-Weinsäure
E472f	Essigsäure und Weinsäure
E475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren

Säureregulatoren (I)

500	Natriumcarbonate
501	Kaliumcarbonate
503	Ammoniumcarbonate
504	Magnesiumcarbonat
507	Salzsäure
508	Kaliumchlorid
509	Calciumchlorid
510	Ammoniumchlorid
511	Magnesiumchlorid
513	Schwefelsäure
514	Natriumsulfat
515	Kaliumsulfat
516	Calciumsulfat
520	Aluminiumsulfat

Säureregulatoren (II)

523	Aluminiumammonsulfat
524	Natriumhydroxid
525	Kaliumhydroxid
526	Calciumhydroxid
527	Ammoniumhydroxid
528	Magnesiumhydroxid
529	Calciumoxid

Trennmittel

530	Magnesiumoxid
535	Natriumhexacyanoferrat(II)
536	Kaliumhexacyanoferrat (II)
540	Dicalciumdiphosphat
543	Calciumnatriumpolyphosphat
544	Calciumpolyphosphate
550	Natriumsilicate
551	Kieselsäure, Siliciumdioxid
552	Calciumsilicate
553a	Magnesiumsilicate
553b	Talkum
554	Aluminiumsilicate
558	Bentonit
570	Stearinsäure
572	Magnesiumstearat

Säuerungsmittel, Säureregulatoren

574	Gluconsäure
575	Glucono-delta-lacton
576	Natriumgluconat
577	Kaliumgluconat
578	Calciumgluconat
579	Eisengluconat

Geschmacksverstärker

620	Glutaminsäure
621	Natriumglutamat
622	Kaliumglutamat
623	Calciumglutamat
625	Magnesiumglutamat
627	Natriumguanylat
628	Kaliumguanylat
631	Natriuminosinat
632	Kaliuminosinat
636	Maltol
637	Ethylmaltol

Trenn- und Überzugsmittel

901	Bienenwachs
902	Candelillawachs
903	Carnaubawachs
904	Schellack
905	Paraffinöl, Hartparaffine
906	Benzoe-Harz
907	Mikrokristalline Wachse
913	Wollfett
915	Glycerin- und Pentaerythrit-Ester des Kolophoniums

Mehlbehandlungsmittel

920	L-Cystein, L-Cysteinhydrochlorid
921	L-Cystin

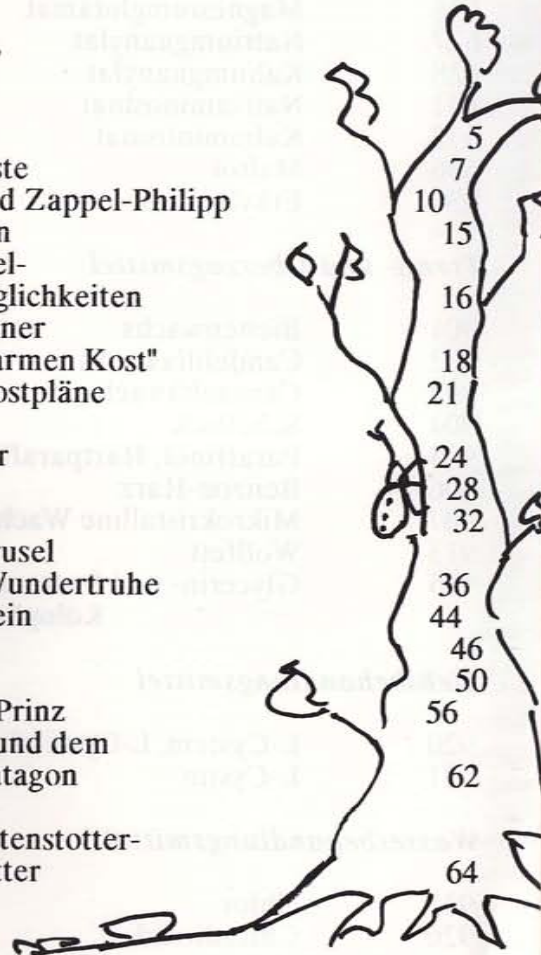
Wasserbehandlungsmittel

925	Chlor
926	Chlordioxid

INHALT



Eine Einleitung	
Die Nahrungsmittel-Liste	
Von Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp	
Vom Essen und Trinken	
Von den Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten	
Von den Grundlagen einer "allergenarmen Kost"	
Der Einkauf und die Kostpläne	
Der Nahrungs-Kalender	
Die Brotrezepte	
Das Vorlesen	
Die Geschichte vom Drusel und der Wundertruhe	
Das tapfere Schneiderlein	
Vom süßen Brei	
Von Hermes	
Die Prinzessin und der Prinz	
Vom Ritter Primaleon und dem großen Patagon	
Die Geschichte von der Hottentottenstotter- trottelmutter	



Von Rübezahl	
Und weiter von Rübezahl	
Die wunderliche Gasterei	
Der Drusel und die Stiefel	
Der Drusel und der Frosch	
Der Fuchs und die Gänse	
Die Ernährung "danach"	
Suchdiät	
Was Suppen-Kaspar und Zappel-Philipp nicht essen sollten	
Die Dauerkost "danach"	
Die Rezepte	
Anhang	

