

Zelenjava, sadna krama in zeliščnata jedača?
 To naj mama je kar sama, hčeri trebuh se obrača!
 Taka hrana naši Nadi namreč čisto nič ne paše,
 ona raje po navadi s sladkarijami se baše.
 Mama pravi, da za zdravje je potrebna zobna nega,
 in da ščetkati jih prav je dvakrat dnevno poleg tega.
 Ampak Nada sploh ne mara zobne paste in krtačke,
 če se že odpre omara, ji je le še za igračke.
 Vztrajno vsak nasvet odklanja, preden pa se prav zave,
 zabolijo od sladkanja jo trebušček in zobje.
 Je mar res, kar mama pravi in vsak dan svetuje ji –
 da ob dobri hrani zdravi dosti bolje se živi?



SLOVARČEK

Kdo so ...



... Lenček, korenček, Nedeljko, jabeljko in tretji, zelišče?
 To v zelenjavnem se, sadnem, zeliščnem slovarju poišče.



ISBN 978-3-7086-1226-3



www.hermagoras.com
 www.mohorjeva.com



Das vorliegende Buch aus dem Projekt „SMART Tourist – SPread The Karawanks“ ist durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und den KWF kofinanziert, das im Rahmen des grenzüberschreitenden Interreg-Programms Slowenien-Österreich V-A durchgeführt wird und ist nicht für den Verkauf vorgesehen.

Knjiga je izšla v projektu „SMART Tourist – SPread the Karawanks“ v okviru kooperacijskega programa Interreg V-A Slovenija-Avstrija. Sofinancirana je iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in s strani KWF in ni namenjena prodaji.

ZELENJAVA, KRIZO IMAVA!

KATJA LAUSSEGGER



KATJA LAUSSEGGER

ZELENJAVA, KRIZO IMAVA!

Ilustracije | Illustrationen: Katja Laußegger, Marion Laußegger
 Prevod in prepesnitev | Übersetzer und Umdichter: Boštjan Dvořák



Interreg
 SLOVENIJA – AVSTRIJA
 SLOWENIEN – ÖSTERREICH
 Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj
 Europäische Union | Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Mohorjeva
 Hermagoras

KATJA LAUSSEGER



ZELENJAVA, KRIZO IMAVA!

Zgodbica s slikami

Ilustracije | Illustrationen: Katja Laußegger, Marion Laußegger
Prevod in prepesnitev | Übersetzer und Umdichter: Boštjan Dvořák



Partnerji pri projektu | Projektpartner



Gorenjski Glas

KATJA LAUSSEGER



ZELENJAVA, KRIZO IMAVA!

Zgodbica s slikami

Še slovar rastlin je zraven, barvanke, recept, iskanka,
res je pester svet naraven, bralcem knjige nič ne manjka!

Ilustracije | Illustrationen: Katja Laußegger, Marion Laußegger
Prevod in prepesnitev | Übersetzer und Umdichter: Boštjan Dvořák

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
821.112.2(436)-93-32
821.163.6-93-1
087.5

LAUSSEGGGER, Katja
Zelenjava, krizo imava!: zgodbica s slikami / zapisala in ilustrirala Katja Laußegger; prevod
in prepesnitev Boštjan Dvořák. - Celovec : Mohorjeva, 2021. - (Serija Smart tourist - SPread
The Karawanks)

Prevod dela: Die Gemüsekrise
ISBN 978-3-7086-1226-3
COBISS.SI-ID 87895811

Naslov izvirnika | Titel der Originalausgabe: Die Gemüsekrise @2019 Katja Laußegger

Katja Laußegger: Zelenjava, krizo imava!
Ilustracije | Illustrationen: Katja Laußegger, Marion Laußegger
Jezikovni pregled | Lektorat: Tine Logar
Prevod v slovenščino in prepesnitev | Übersetzung und Umdichtung ins Slowenische: Boštjan Dvořák
Oblikovanje in tisk | Gestaltung und Druck: ilab crossmedia og, 2021
Uredništvo | Redaktion: Martina Kanzian

© 2021 Mohorjeva družba v Celovcu | Hermagoras Verein Klagenfurt
V seriji | In der Serie: SMART Tourist – SPread The Karawanks
Izdala in založila | Herausgeber: Mohorjeva družba v Celovcu | Hermagoras Verein Klagenfurt
Za družbo | Für den Verein: Karl Hren in Franz Kelih

Naklada | Auflage: 300
Cena: ni za prodajo | Preis: nicht zum Verkauf
ISBN: 978-3-7086-1226-3

Knjiga je izšla v projektu „SMART Tourist – SPread The Karawanks“ v okviru kooperacijskega programa Interreg V-A Slovenija-Avstrija. Sofinancirana je iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in s strani KWF in ni namenjena prodaji.

Das vorliegende Buch ist Teil des Projektes „SMART Tourist – SPread The Karawanks“, das im Rahmen des grenzüberschreitenden Interreg-Programms Slowenien-Österreich V-A durchgeführt wird. Es wurde durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und den KWF kofinanziert und ist nicht für den Verkauf vorgesehen.

Uvod | Einleitung

Izobraževalno poslanstvo je glavni cilj Mohorjeve družbe v Celovcu. Od ustanovitve leta 1851 je izšlo pri njej na tisoče knjig. Mohorjeva želi s projektom „SMART Tourist – SPread The Karawanks“ regijo kulturno-turistično predstaviti in uveljaviti s pomočjo literature. Krajinsko raznolika gorska veriga med Slovenijo in Avstrijo je na obeh straneh navdihovala in še navdihuje številne literarne ustvarjalce. Cilj je bralcem približati literarna dela, ki so vezana na kraje te regije in do njih omogočiti javen dostop. Literatura pa se ne širi le s knjigami. Zato se bodo znotraj projekta razvile turistične ponudbe v obliki literarnih poti, ki bodo s pomočjo sodobnih tehnologij in posebej za projekt pripravljeno aplikacijo toliko bolj dojemljive in doživete. Tako naj bi se razvila nova oblika turizma, ki bi obiskovalcem omogočala globlje spoznavanje kulture in kulturne dediščine pokrajine.

Več o tem najdete na **www.spread-karawanks.eu**



Zentrales Ziel der Hermagoras/Mohorjeva ist es, Menschen zu bilden. Seit der Gründung im Jahr 1851 wurden Tausende Bücher herausgegeben. Mit dem EU-Projekt „SMART Tourist – SPread The Karawanks“ möchte die Hermagoras/Mohorjeva die grenzüberschreitende Region um die Karawanken noch stärker literarisch positionieren. Die kulturelle und landschaftliche Vielfalt dieser Gebirgs- und Tallandschaften inspirierte zahlreiche AutorenInnen über die Region zu schreiben. Ziel ist es, den LeserInnen Literatur näher zu bringen und diese auch öffentlich zugänglich zu machen. Literatur wird aber nicht nur über Bücher vermittelt, die ganz klassisch im Laufe des Projektes herausgegeben werden, sondern auch durch innovativ erlebbare literarische Wanderwege, literarische Tourismuspakete und mit einer interaktiven Literatur-Wander-APP. Mehr zum Projekt unter: **www.spread-karawanks.eu**

O knjigi | Zum Buch

Knjiga je bila prvotno napisana v nemščini med pedagoškim delom avtorice v obliki otroškega muzikala, ki ga je napisala sama in ga z otroki uprizorila. Otroška knjiga, ki se s tem vsebinsko ujema, naj otroke na igriv način ozavešča o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane ter zobne higijene. Izvirnik v rimah je sijajno prevedel Boštjan Dvořák.

Das Buch in deutscher Sprache entstand ursprünglich während der pädagogischen Tätigkeit der Autorin in Form eines selbst verfassten Kindermusicals, das mit den Kindern auch aufgeführt wurde. Das nun dazu passende Kinderbuch soll Kindern die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie Zahnhygiene spielerisch näherbringen. Großartig übersetzt wurde das deutsche Original in Reimform von Boštjan Dvořák.

O avtorici in ilustratorki | Zur Autorin und Illustratorin

Katja Laußegger se je rodila leta 1990 in je poleg dela vzgojiteljice v vrtcu na Univerzi Alpe-Adria v Celovcu končala dodiplomski študij „vzgojnih in izobraževalnih ved“ ter masterski študij „socialne in integracijske pedagogike“. Je izučena terapevtka za disleksijo in diskalkulijo ter mentalna trenerka. Pisanje zgodb za otroke, zlasti v rimah, je njena velika strast, ki jo spremlja pri delu kot vzgojiteljica.

Katja Laußegger wurde 1990 geboren und absolvierte neben ihrer Tätigkeit als Kindergartenpädagogin berufsbegleitend das Bachelorstudium „Erziehungs- und Bildungswissenschaften“ und das Masterstudium „Sozial- und Integrationspädagogik“ an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt sowie die Ausbildungen zur Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin und Mentaltrainerin. Das Schreiben von Geschichten für Kinder, vor allem in Reimform, ist neben ihrer Arbeit als Pädagogin ihre große Leidenschaft.

O prevajalcu in prepesnitelju | Zum Übersetzer und Umdichter: Boštjan Dvořák

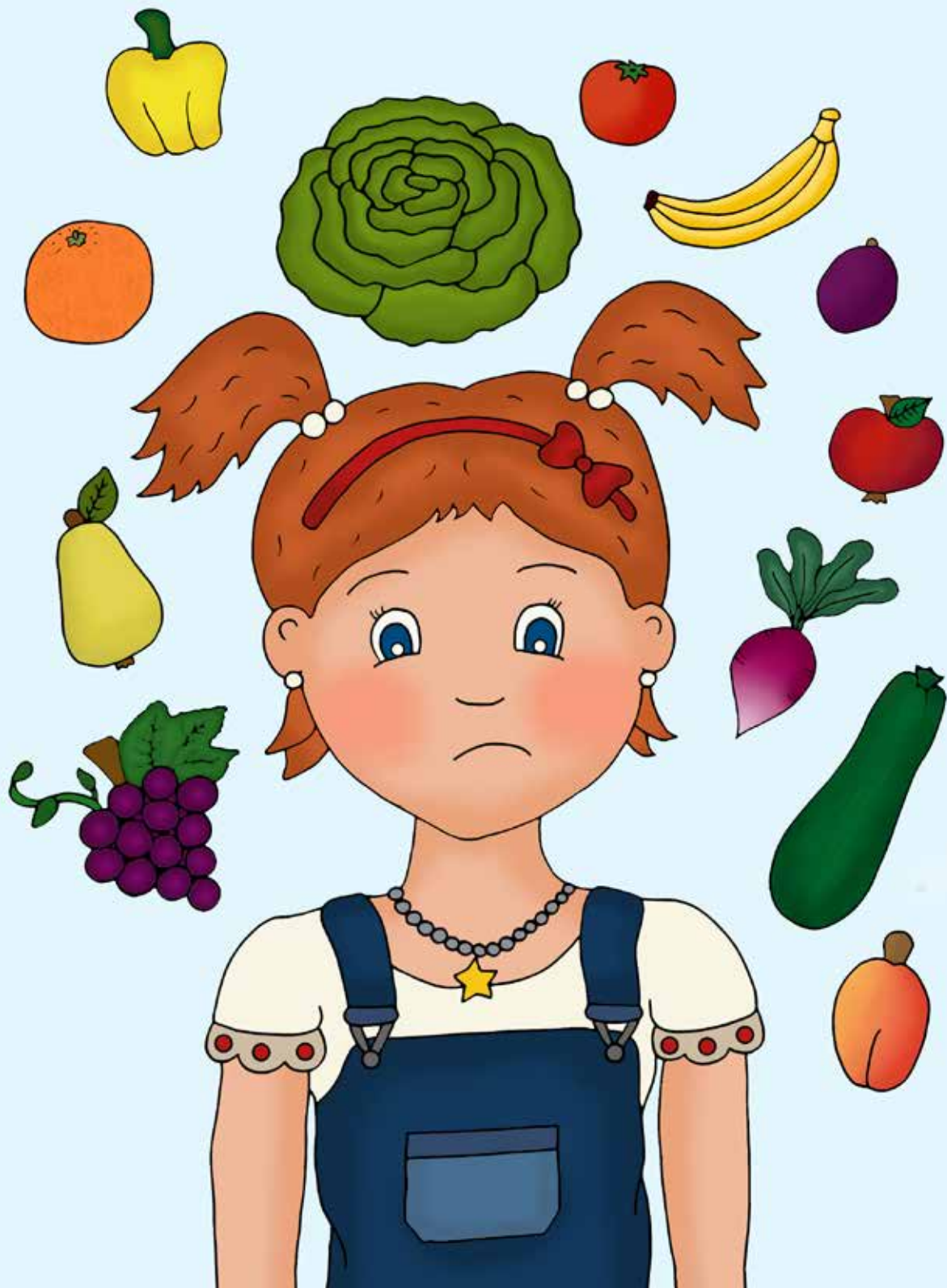
Boštjan Dvořák, rojen 1971, je naravoslovec in primerjalni jezikoslovec, ki se ukvarja z rekonstrukcijo in razvojem jezikov; živi v Ulmu in Berlinu, kjer na Humboldtovi univerzi predava tudi slovenščino. Rad presaja poezijo.

Boštjan Dvořák, geboren 1971, ist Naturwissenschaftler und vergleichender Linguist, lebt in Ulm und Berlin, wo er auch Slowenisch an der Humboldt-Universität lehrt. Er beschäftigt sich mit der Rekonstruktion und Entwicklung von Sprachen, seine Leidenschaft ist die Übersetzung und Umdichtung von Gedichten.

To otrok je zgodbe naše, deklica z imenom Nada:



Žal pa sadje ji ne paše, zelenjave nima rada.



Nič ni mar ji za oboje, zdrava hrana ji preseda,
saj jé rajši, kar sladkó je – še pa še, pa še, seveda.





Zjutraj spet v šolo mora in zato kot po navadi
jo s poljubčkom mama Zora prebudi – in reče Nadi:
„Dobro jutro, srčece, vstani, pridi v kuhinjo,
slasten zajtrk čaka te,” k polni mizi vabi jo.
„Le obleci se, poglej, zunaj sonce se smeji,
dobro okrepčaj se prej, da zbistri se glava ti!“
„Zajtrk? Njam ...“, se veseli, „to veselje je, juhu!“
Po stopnicah odhiti, brž za mizo – je že tu.



Ampak zajtrk – čudna reč – koščki sadja med kosmiči –
Nadi ni preveč všeč – in upre se ji pri priči.

Da pa vse je le še huje, v lončku čaj na njeni levi
iz zelišč je – obupuje, “beee!” se utrga ubogi revni.

Mati pred začetkom dneva na načine si stotere
z zdravo hrano prizadeva le za zdravje svoje hčere.

A kaj takega pojesti? To so pač izvidi slabi!

Mama, pri najboljši vesti – tvoji hčeri jed se gabi.



Koščki sadja, čaj in müsli – to je vse slabó gotovo,
si zgroženo Nada misli – in pogrunta finto novo!
Ko se mama stran obrne, vrže zajtrk v smeti
in se, dokler se ne vrne, baše s sladkarijami.
Da slučajno ne odkrila mamica bi sadne kaše,
vsa zavržena jedila prav globoko v koš pobaše.

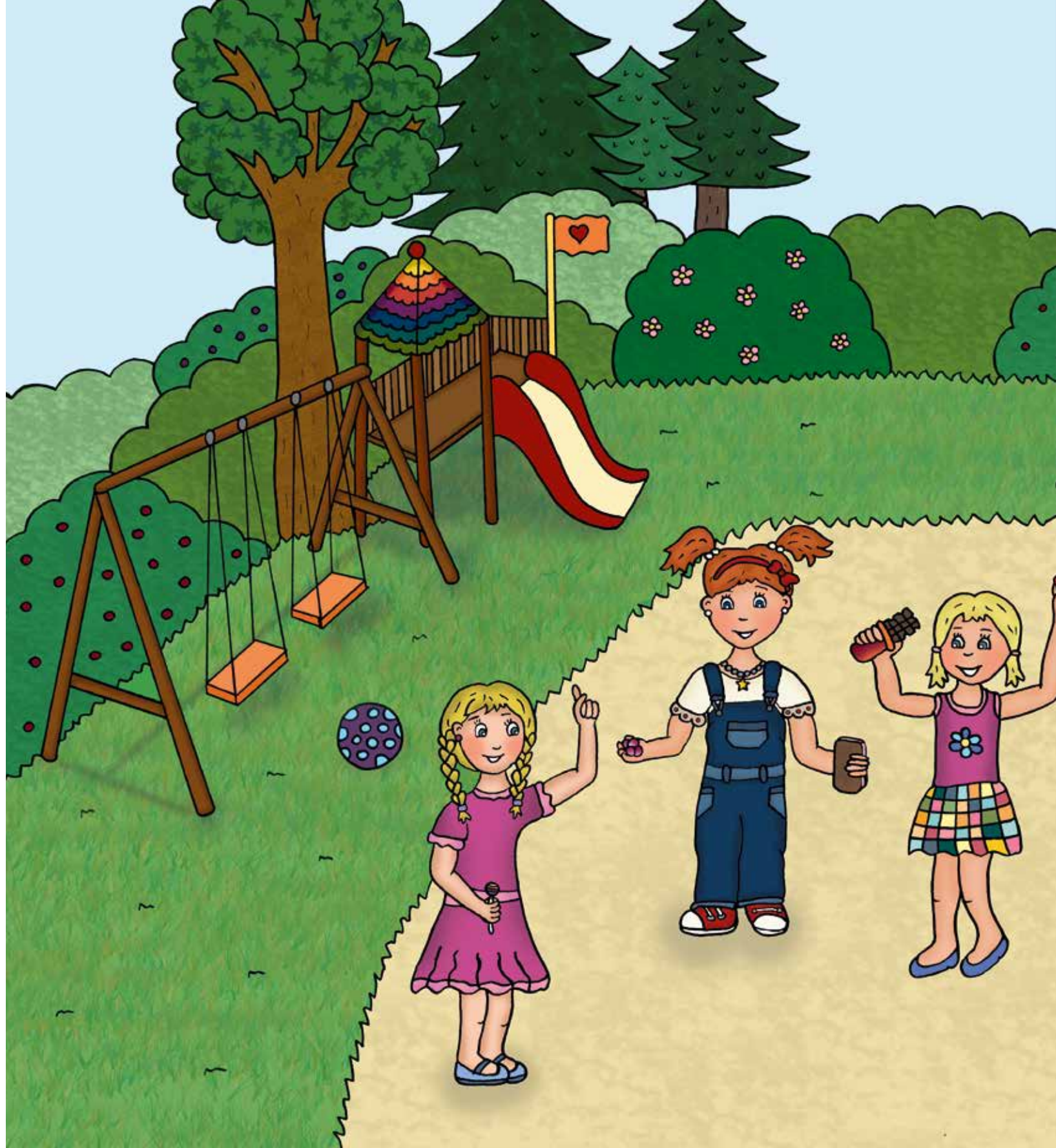


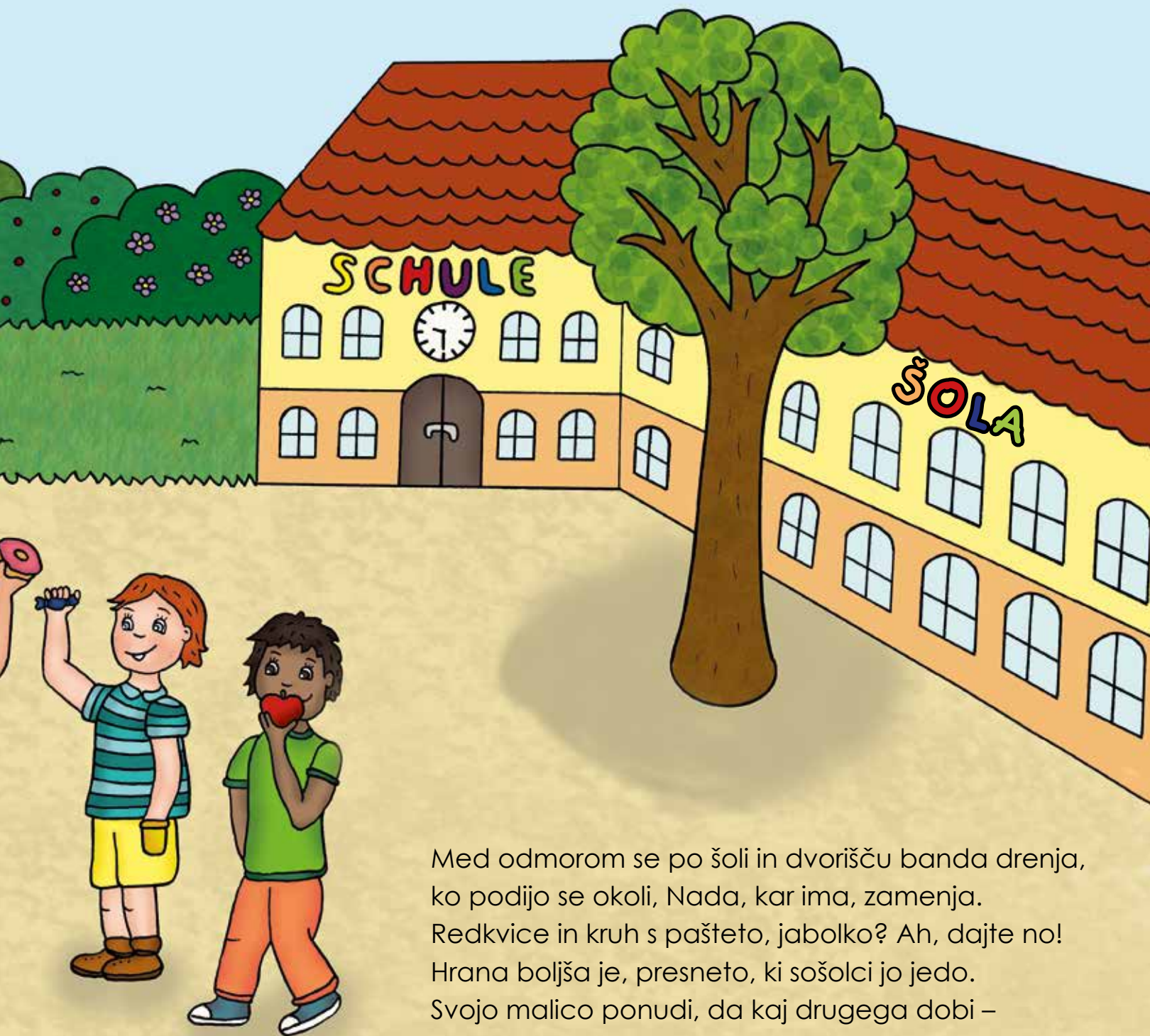
Sadje danes spet, kot vedno, del bo šolske malice –
jabolko da mama zgledno za odmor – in redkvice.
Stekleničko vode zraven ji, da v grlu suše ni,
šunko, ajdov kruh naraven, polnozrnat, priloži.
Tak obed je zdrav in pester, v šolo vitaminov vzame
si s seboj za cel orkester, ko si torbo da na rame.



Nega zob, ji mama pravi, dan na dan ob uri isti,
da ostanejo vsi zdravi, zjutraj in zvečer koristi.
Vendar svojeglavi Nadi je prav zoprna krtačka,
vedno se v kopalni kadi rajši z račkami igračka.







Med odmorom se po šoli in dvorišču banda drenja,
ko podijo se okoli, Nada, kar ima, zamenja.
Redkvice in kruh s pašteto, jabolko? Ah, dajte no!
Hrana boljša je, presneto, ki sošolci jo jedo.
Svojo malico ponudi, da kaj drugega dobi –
zanjo se pogodi tudi za lep kupček sladkarij.

Ko pa se pouk konča, Nada že domov hiti;
ker jo žene lakota, znajde brž se v kuhinji.
Mama nekaj v loncu meša in veselo se smehlja;
skuhala je, hčer pogreša – čaka bučna juhica.
V njej so zbrane vse vrtnine in zelišč kar mrgoli,
da se vsem cedijo sline, saj na moč lepo diši!
Prvi jedi naj sledila zelenjavna bi obara –
Nada se je kar zgrozila, ona teh jedi ne mara!
Za posladek sadje čaka, vse že v skledi zbrano je,
„Jojmene, nadloga taka!“ misli si, „joj, to pa ne!“



Nadi že zmanjkuje teka – kaj storiti je siroti?
Mama tega sploh ne šteka; zelenjava v jedi moti!
Boljše kot zelena gošča pač bile bi sladkarije.
Z njimi vendar – to zadošča – mama mizo naj prekrije!
Da rastlinje jesti mora, je tegoba njene hčere;
da ne stre je ta pokora, druge nima več izbire ...



Ko se mobi oglasi in ga mama živčno išče,
smukne Nada – en, dva, tri – brž s kosilom na stranišče.
Z bučno juho k školjki plane – vsa okusna papica
skupaj s preostankom hrane in obaro tam konča.



Okno na skrivaj odpre; ker se dobri ji ne zdijo,
skozenj še vse sadeže v loku zmeče proč, adijo!
Tudi hitro laž obvlada – če bi mama jo vprašala,
kje je sadje, reče Nada: „S peclji sem ga pozobala.“
Spet se loti sladkarij in si baše jih v usta,
k sreči so ostale ji še iz šole, da jih hrusta ...
Njena šolska malica je zelo priljubljena,
zanjo vsak sošolec da ji prav rad kaj sladkega.



Nadi je zvečer slabo, res ji prav nič dobro ni –
trebuh jo boli zelo, bolečina se krepi!



Kot da to dovolj še ni, se splašijo še zobje.
Le zakaj se to godi? Pa vse huje jo bole!



Ko nazadnje se znoči, nima Nada nič od spanja –
komaj spi, ker jo boli, pa še čudno se ji sanja.
V snu se prikazuje ji spet in spet **sladkorni strah**,
strašna mora jo pesti, on pa se reži ji – aaahhh!

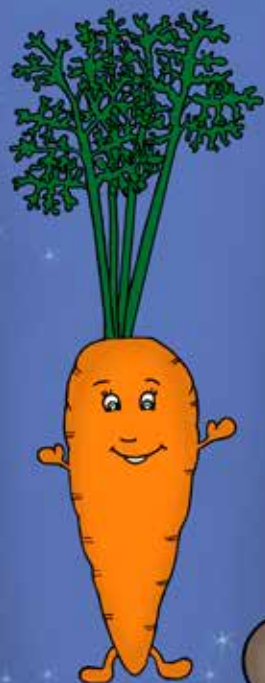


„Prav sladkó pozdravljena,
ti moj mali cukrček!
Rad ti stric sladkobe da,
saj ima je na pretek!“



Ni končana še predstava – nadaljujejo se sanje:
zdaj z zelišči zelenjava skupaj s sadjem stopa vanje ...

„Dober dan, tu **Sven, je**, moja draga Nada!
Redno jej **korenje**, da ostaneš mlada!“



„Jaz sem pa **Polona**, lik sem Zemlje naše,
slastna pač **melona** vsemu svetu paše!“



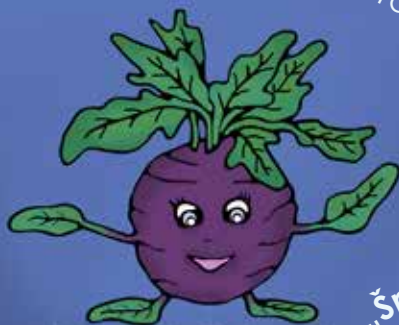
„Če poznaš **Martina**, dobra bo omaka,
z malo **rožmarina** jed bo fina vsaka!“



„Jaz **Ivana** sem, **banana**, vsakdo me pozna,
kot otroška superhrana sem priljubljena!“



„Slastni **Gabi kolerabi** nič se ne upira,
ko pri babi k mizi vabi jed te mnogotera!“



„**Špelico marelico** vsakdo hitro prepozna!
sončni žarki v meni so, sad sem zemlje in neba!“



„V teti **Rezki, redkvici**, vsi so vitamini,
sočna vsak narezek ti, malico začinij!“



„Draga Nada, dober dan! Jaz sem mali **velikan**,
ker dišim, sem vsem poznan, dovoljite – **Timi-Jan**!“

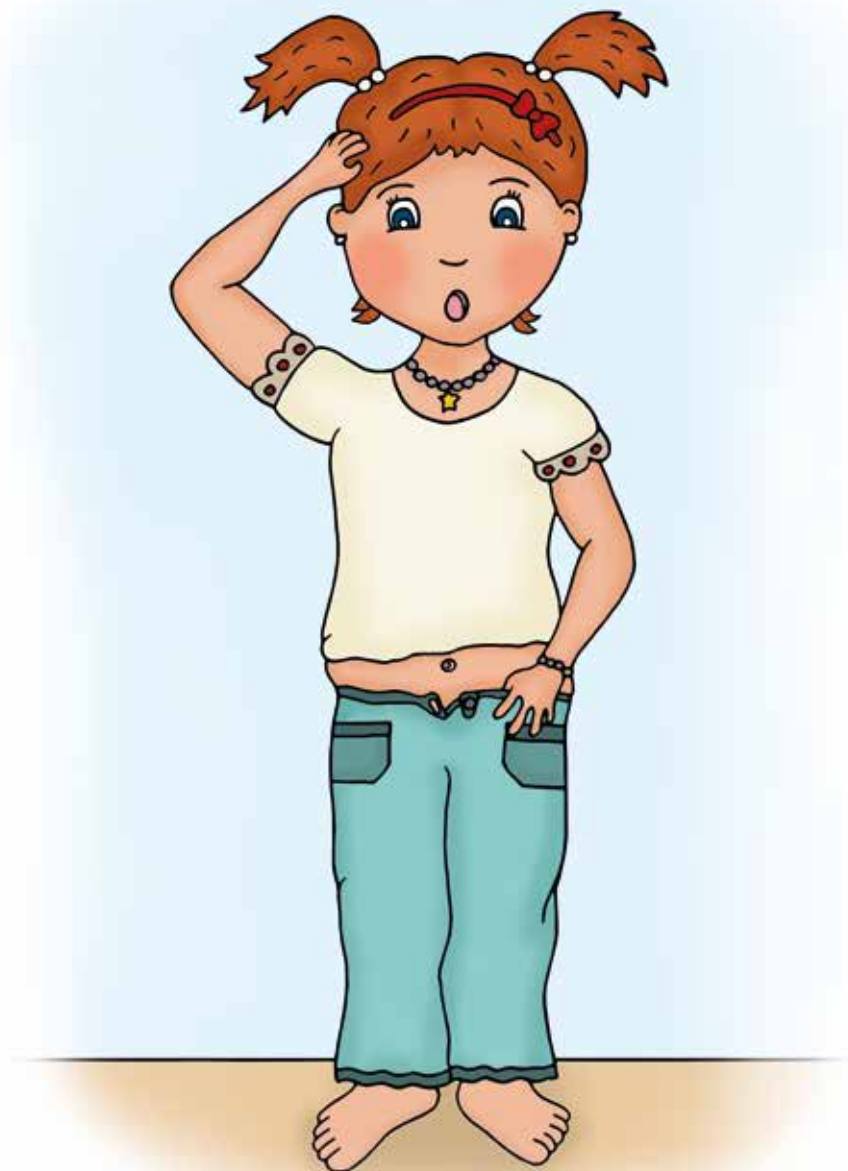


Vzemi nas v usta, to nas veseli!
Kdor nas redno hrusta, hitro ozdravi!”

Ko po strašno dolgi mori končno jutro spet napoči,
vsa olajšana ob zori Nada brž pokonci skoči.
Ko dodobra se predrami in v beli dan pogleda,
rada v kuhinjo bi k mami, ki že čaka jo, seveda.



Ko pa Nada se oblači, se jezi: „Ti gumb presneti!”
In začudeno se pači: „Hlač ne morem več zapeti!”
Ne razume in se čudi, strašen jo nemir razganja –
„Hlače, ste ve bolne tudi – je to mar zaradi pranja?”
Zateguje okrog trupa in pomeri vse pasove,
a nazadnje le obupa: „Naj mi mama kupi nove.”
Jezna je in mulo kuha, ko na pručko jih odlaga –
„Saj bila sem vendar suha! – Naj grem zdaj v šolo naga?”





V kuhinji se mama čudi, ko za mizo hči sedi –
vse zavrne, kar ponudi, danes sploh nič lačna ni.
Vsa lakota jo mine, ker jo mučijo zobje –
Le od kod te bolečine? – Vedno huje jo peče!
„Poklicala bom zobarja,“ zaskrbljeno mama pravi,
ko se z Nado pogovarja, „da ti bolni zob pozdravi.“
„Prosim ne!“ ji nasprotuje Nada vsa prestrašena,
„Pri zdravniku bo še huje, ostaniva kar doma!“
Vendar popusti seveda – naj se cmeri ali joče,
saj vseeno se zaveda – mati hčeri dobro hoče.





Srčnosti zobozdravnika prav obe se čudita;
sploh ji po zobeh ne stika, prosi jo, naj reče „A“.
Sum prešine zdaj gospoda, bistroumno ji pove:
„Karies sklenino gloda, le zato bole zobje.
Gospodična,” de veselo, se nasmehe ji do ušes,
„dovolíte, moje delo – malo bom povrtal vmes.”
„Ali mar,” ga še zanima, „dosti jeste sladkarij –
pa – brez ognja pač ni dîma – za njih nego časa ni?”
Torej nekaj se zmeníva: Kdor za ščetkanje prelen je
in si redno jih ne umiva, s tem pokvari si življenje!
Zob je namreč tvorba živa – ponoviva od začetka:
za gorjé sladkost je kriva – v pomoč je zobna ščetka.“



Zdrzne se naenkrat Nada in zgroženo ga pogleda:
da so krivi čokolada, lečt in kepe sladoleda?
Da z bomboni in piškoti sladkor se mi zdaj maščuje
in zdravnik se nič ne moti, pa da bo samo še huje?
Mati zre v obrazek kisli, resno jo z očmi premeri,
kot bi brala njene misli, z dvomom pravi svoji hčeri:
„Da mi nisi kaj prikrla? Česa se bojiš priznati?
Reci! Jaz te bom ljubila. Vedno, saj sem tvoja mati.”



Sram zbudi na mah se v Nadi, slaba vest jo zaskeli:
saj metala po navadi proč je mamine jedi!
Hitro se stori ji milo in na moč ji je hudo.
Le kako se ji zgodilo je kaj takega lahko?
Se bo mati razjezila ali vse ji odpusti?
Nada se je odločila, da prizna resnico ji ...



Sredi nežnega objema, ko se mati ji smehlja,
spet prijetno je obema in toplo okrog srca.
„Oh, saj vem, sem že slutila, ljuba moja, da ta reč –
zelenjavna vsa živila skupaj s sadjem – ti ni všeč.
A se vendar opogumi, vsaj poskuša jih lahko –
veš, odveč so težki sumi, nič ti hudega ne bo!”



Mami radovednost njeno končno predramiti uspe.
Ali misli res iskreno, da vse to okusno je?
Sadje, zelenjavo, gobe – pač pokusila bom kdaj,
saj menda ni nič narobe, če si vzameš kak grizljaj.



Med domače grede gresta, zelenjava gre že v cvet,
a prepozno, kakor vesta, nikdar ni za zdravo jed.



Nadi dih zastane skoro, ko to uzre, oči izbulji.
„Mamica, saj to je noro! Tu so rože in metulji!”
Res lepo je vrt imeti, prav vsak dan te s čim obdarja,
že predajata prevzeti opraviлом se vrtnarja.
Nadi zdaj besed že zmanjka, od veselja prekipeva,
gredo gleda brez prestanka – vrsta tu ob vrsti uspeva!
Nič odlašati več noče, komaj čaka, vsa vesela,
da takoj ko bo mogoče, bo s pokušanjem začela.



Treba ni premišljevat, kaj naj za obrok se skuha:
paradižnik v solati, zraven zelenjavna juha.
Mlad fižol, grah, por postaven, malo mladega krompirja,
nekaj še zelišč za zraven, pa bo skuhana večerja.
„To okusno je in zdravo,“ zadovoljno mama pravi,
„pa še v skladu je z naravo in prileže se prebavi.“
Ko že v hišo gresta, Nada nekaj jagod še utrga –
njena mami reče rada: „Boljše so kot tiste s trga.“



Že zbudi okus ji rdeča, sočna, slastna jagoda –
kaj bo, ko doma jo sreča topla enolončnica?

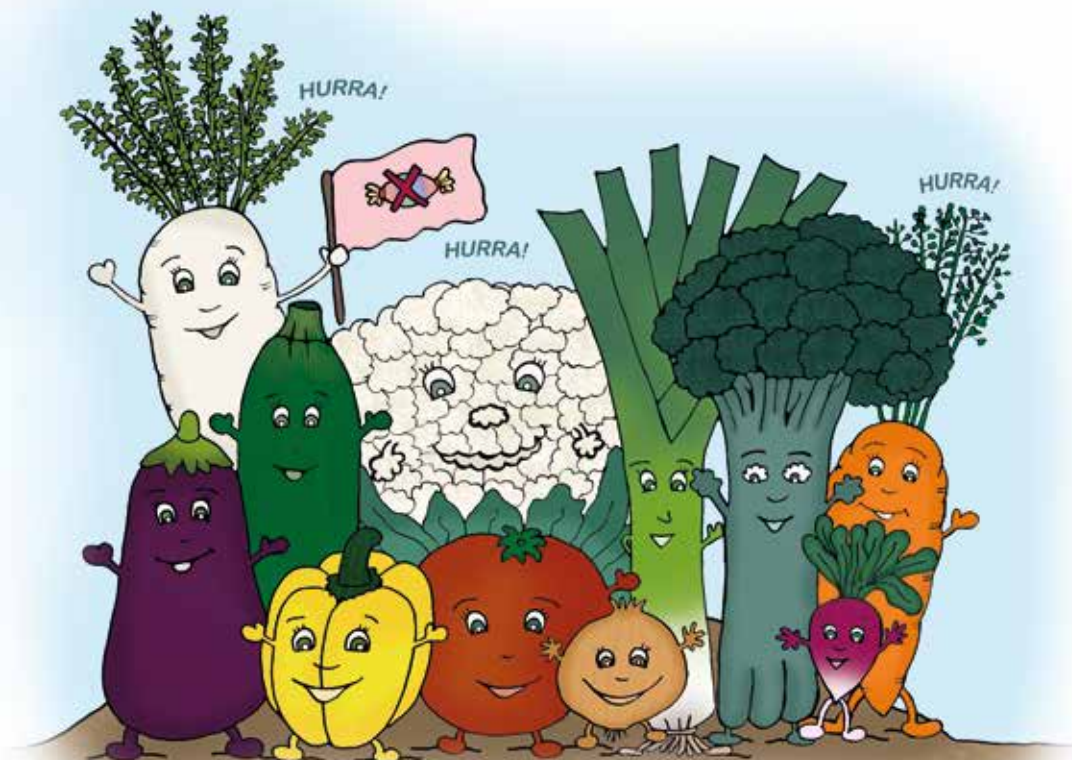




Končno zdaj zaupa mami, vse pokusi, kar ponudi,
v njej se radovednost drami, dobro je in zdravo tudi.
Ko pogumno kaj pokuša, od ugodja kar žari,
zdrava sta telo in duša, zelenjava paše ji!
Mama spet je prav imela, zelenjava dobra je,
ugotavlja vsa vesela, tekne ji – in to nadvse!



Nekaj jasno ji postaja, nekaj zagotovo ve:
da jedi se vse od kraja z zelenjavo, sadjem je!
Da bi hrano stran metala, se ji nemogoče zdi,
te, ki jo je mama dala, pa se najbolj veseli.
Sadje se ji več ne gnusi, zdaj z užitkom ga poje,
vsako novo jed pokusi, preden drugi jo dobe.
Največ dasta energije sadje, zelenjava ji,
nič več teža ne skrbi je, vse lahko privošči si.
In počuti se drugače, bolje kot kdajkoli prej,
spet ji prav stojijo hlače. Ne verjameš? Pa poglej!
Zdaj čezmernega sladkanja huda doba mimo je,
skrb za zdravje ga preganja, ki spoštuje jo dekle.
Le še kakšno sladkarijo tu in tam poje, če jo;
da zobje je ne bolijo, raje sadje grizejo.
Ah, saj res! In njena usta čisto zdrava zdaj so spet,
ker jih ščetka, ko kaj hrusta, bo tako še mnogo let.





OTROŠKI SLOVAR



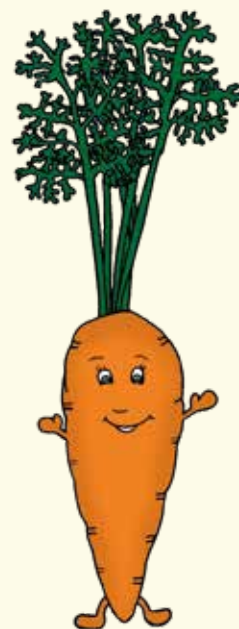
„Vesela zelenjavna, sadna in zeliščna abeceda“

Ko krog nas, spomladi zlasti, vrtna oživi narava,
brž iz tal začnejo rasti žito, sadje, zelenjava!
Naj smo moški ali ženske, naj smo stari ali mladi,
vsi smo letine jesenske in plodov deležni radi.

Vsak pa nima svoje zemlje in kdor mestnega stanu je,
kar lahko se z njive jemlje, si na tržnici kupuje.
S trga in iz trgovine zelenjava k nam prodira,
sadje, prav vse vrtnine, res velika je izbira.

ZELENJAVA

Na polju, vrtu in doma, kjer mati nam narava
rastlinje raznoliko da, uspeva zelenjava.
Zares je pisana zelo, poznamo mnoge vrste,
pa tudi dobra je tako, da si oblizneš prste.
Je zdrava – jemo kuhano, pečeno in surovo,
vloženo kot ozimnico – vsa tekne ti gotovo.



SOLATA

Zelenje sveže, kot že veš, z nazobčanimi listi
lahko z užitkom vse poješ in ti zelo koristi.
Kdor kis in olje upa si mu v skledi še dodati,
lahko pri mizi posveti kraljevski se solati.
Začimb ji nekaj še dodaj, soli in popra, jasno,
vsak dela po okusu naj – da tekne mu prekrasno.



ZELIŠČA

Pomembno je, in to zelo, prav vsakršno zelišče,
glede na to, kaj kuha kdo, naj pravega poišče.
Vsako svoj okus ima, drugače vsa dišijo,
in kar jedem se prav doda, izboljša kuharijo.
Lahko sušiš, zamrzneš jih, pripravljeni dobroti
dodaš v zimskih mesecih, če jih ne rabiš sproti.



DOMAČE SADJE

Okusno, sočno sadje je in vse nas strašno mika,
odlično tekne nam prav vse, izbira je velika.
Z grmovja se pobira ga, rodijo ga drevesa,
ti rada ga gredica da, se spomniš ti še česa?
Poglejte malo naokrog in vrste sadja štejte:
v raju radostnih otrok se dobro ga najejte!



EKSOTIČNO SADJE

Poznaš kar nekaj še sadov, ki ti cedijo sline,
a imajo daljni, tuj naslov pač onstran domovine.
To sočni so posebneži, okusni vsi in fini,
ki se najlaže jih dobi v kakšni trgovini.
V daljnih krajih so doma, prav daleč nekateri,
a glas okusa dobrega že k nam se vse bolj širi.



ZELENJAVA

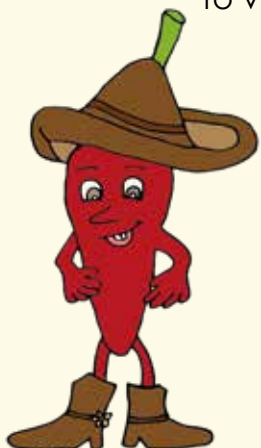
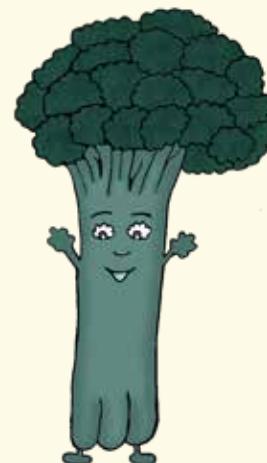


Džov, fižol

Sem strokovnjak, sem stročnica, vsestranski in fejest poba,
ne skriva več navdušenja nihče, ki me kdaj proba!
Fižolčki lepih smo oblik, zeleni, rdeči, rjavi,
rumeni, lila, polni pik, okus in videz pravi.
Po tleh in prekljah vijem se, sem dolg ali okrogel,
lepo lahko naješ se me, ja, kolikor boš mogel.

Kokoli, brokoli

Lepotec sem, to dobro vem, ker sem zelene kože,
odlično tekнем vsem ljudem, cvetim lahko kot rože.
Kar daj me v juho in drugam, sem dober za prilogo,
dovolj ti vitaminov dam, imam jih namreč mnogo.
Cvetača mi je sestra, iz iste sva družine,
to ve, kdor rad s karfiolo ima zabeljene drobtine.

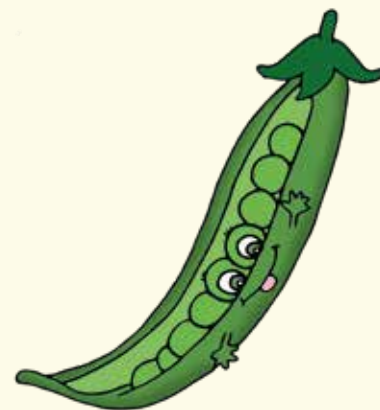


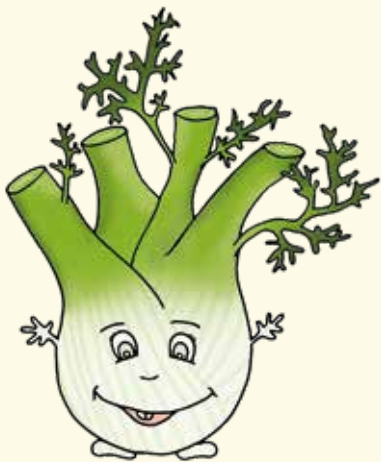
Vili, čili

Pozdravljeni! Če kdo ne ve – sem fina sorta paprike,
jedi se mnoge raje je – če so z menoj začinjene.
Zakaj pa se ne sme preveč pojesti me, ampak le malo?
Da te, ker oster sem kot meč, zaprlo ne bi – in pregnalo!
Pri hrani in začimbah se – oba to dobro veva –
previdno raje žveči vse in nič ne prehiteva!

Mahek, grahek

Ta imenitna stročnica, zelena vsa, sem jaz,
iz stroka vsaka kroglica lepo pozdravlja vas!
Za juhe smo in za pire, in to sramota ni,
na nas princeze rade spe, smo v enolončnici.
Okrogla in okusna, veš, ne zlata, ne srebrna,
lahko nas kar surova ješ, ker grahova smo zrna.





Mihelač, koromač

Priljubljena začimba sem in hkrati zelenjava,
lepotec, ki je všeč prav vsem, in to se mi priznava.
Kdor rad grizlja domači kruh, v njem najde seme naše,
gomolj naš tudi ni od muh, odlično v juhah paše.
Če kašelj hud te muči kdaj in trebuh te boli,
le hitro koromačev čaj in med moj v njem popij.

Tamara, kumara

Med zelenjavnimi jedmi nikoli jaz ne manjkam,
saj spadam pač, kot vejo vsi, k najboljšim tvojim znankam.
Ko z jogurtom in koprom me narežeš na rezine,
poleti osvežujem te in rešim te vročine.
Izvrstna sočna sem primes, kljubujem vsem naporom,
pokusí kdaj pa kdaj me vmes, na primer med odmorom.

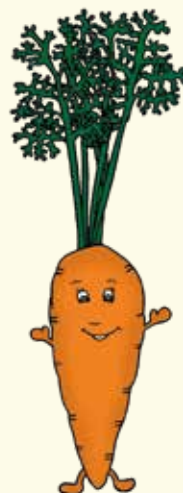


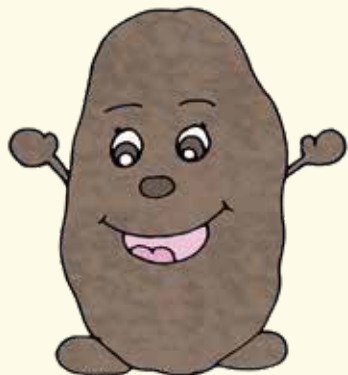
Karola, karfiola

Se reče mi Karola, karfiola po domače,
a kliče, kdor se šola, z imenom me cvetače.
Če me poješ obilo, ima to dosti smisla –
C-vitamina silo, čeprav sploh nisem kisla.
Na krožniku sem prava dobrota vedno znova,
saj kuhana sem zdrava, pečena in surova.

Lenček, korenček

Prijetne barve smo zares, različni, krivi, ravni,
na njivi posajeni vmes, v otroški hrani glavni.
Prenekateri vitamin, kot vam povedal Sven je,
je v meni, zlasti karotin, saj vendar smo korenje.
V času starih narodov so rekli mi „karota“,
še boljši kuhan kot surov, od nekdanj sem dobrota.



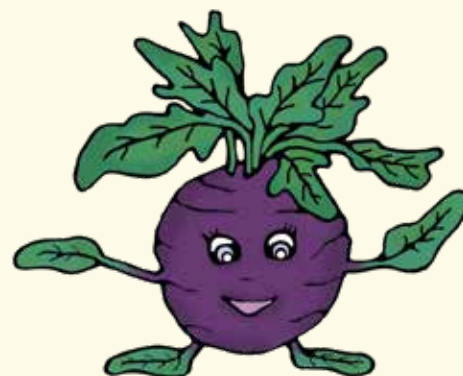


Mojmir, krompir

Pozna me vsak, sem hrane vir, se veseli me žlica,
zorim pod zemljo, se „krompir“ mi reče in „repica“.
Na mizi vseč sem vsem ljudem po celem svetu našem,
ker k najrazličnejšim jedem pečen in kuhan pašem.
Lahko me uživaš kot pire, pomfri ali v solati,
v oblicah se me tudi je, me ceni tvoja mati.

Gabi, kolerabi

Ja, tudi sama sem gomolj, ki v kuhinji se rabi,
kot dama fina sem še bolj, moj vonj te k mizi vabi.
Zelena sem vijolična, in moj okus je blag,
prijetno sladkast se poda k razkošnosti omak.
Priloga sem in slastna jed, le vame kdaj zagrizi,
saj kmalu bo priložnost spet, se vidiva pri mizi!



Avrelje, zelje

Od praznične nedelje do delovne sobote
me rad želodček melje, kraljestvo sem dobrote.
Kar name kdaj pomisli, urejam ti prebavo,
v sladki ali kisli sem jedi zmeraj zdravo.
Hranilo sem Rimljane in slava mi ne mine,
sem pojem dobre hrane in dajem vitamine.

Lučka, bučka

Posladek sem res dober, vsem kuharjem zagretim,
ko h koncu gre oktober, pa tudi rada svetim.
Kar dajem ti, vse bučno je – semena, olje, juha,
čeprav v tišini rastem le in nikdar nisem suha.
Mé buče smo priseljenke, prej v Mehiki smo rasle,
a zdaj veselje smo za vse, otroke in odrasle.





Leda, bleda

Zelena sem, ne bleda, lahko mi rečeš blitva,
okusna sem seveda in sploh ne tako plitva.
Pečeno me, dušeno ješ, največkrat pa me skuhaš,
samo surove me ne smeš, sicer pošteno bruhaš.
Ker z listi stebela pisana užitna so, to ve se,
res imenitna sem gospa, sorodnica sem pese.

Žani, malancani

Kot malancan, kot patlidžan, jajčevec, oberžina
pozna me danes vsak zemljan, odrasli in mladina.
Krompirja brat sem, paprike, povsod na njivah rastem,
a nisem iz Amerike, v Indiji doma sem.
Okus izvrsten, jajčast lik, še koža k mizi vabi,
sem šik, prijeten na dotik in slasten, ne pozabi!



Polona, melona

Gotovo rada me imaš, saj dolgo se poznavava,
drži pa se me sadni staž, čeprav sem zelenjava!
Kot dinje in lubenice in druge še sestrične
smo v kuhinji priljubljene in vse zares odlične!
Pri vsaki jedi in po njej prijateljice prave,
uživaj in nas več pojej, saj slastne smo in zdrave!

Melita, pepita

Pozdravljeni, pozdravljene! Sem paprika barvita.
Iz Južne sem Amerike, ime mi je Pepita.
Kot ajvar, sarmo, paprikaš, še v čipsu se me je,
okusov kup z menoj imaš – in vitamina C!
Sta Žan in Mojmir brata mi, gotovo to že veš,
a mene le v treh barvah ti surovo jesti smeš!



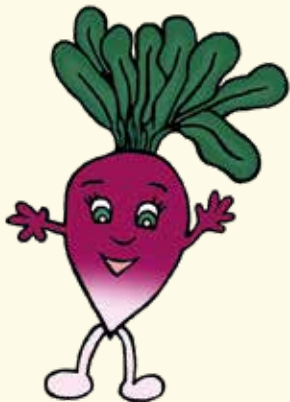
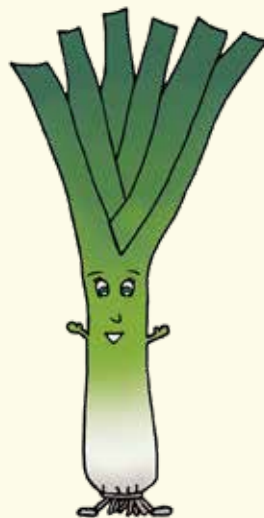


Peponi, feferoni

Jaz paprikin sem mlajši brat in prav posebna vrsta,
sem fin, jedi začinim rad in manjši sem od prsta.
Rdeči feferoni smo, lahko zeleni tudi,
če sočne nas narežejo, pa včasih zelo hudi!
Lahko nas ješ za zdravje, moč – veliko, če smo mili,
a če je košček prepekoč, se z nami več ne sili!

Bor, por

Poglej, močan sem kot drevo in vse telo mi hrusta,
ko kosiš, z žlico me zato po kosih nesi v usta!
Drobnjak, čebula, česen, por iz iste smo družine,
ker smo prehladu v juhi upor, nas jej, da hitro mine!
Brez mene ni omak ne juh, okus moj mili prija,
sem Ulin brat, čeprav sem suh, moj dom je lukarija.



Rezka, redkvica

Jaz nisem redka! Ne redim! A se mi redkev pravi.
Ljudi navdušim z marsičim, prijazna sem prebavi.
Moj vonj je vedno lep in svež in moj okus še bolj,
jedem sem težkim protiutež, a majhen sem gomolj.
Jedem okus in zdravje dam in majčkeno zapečem,
v solato pašem in drugam, pokusi me, ti rečem!

Ben, koren

Sem malih redkvic večji brat, zelo postaven, čvrst,
zorim v različnih barvah rad, ker me je mnogo vrst.
Sem rožnat, bel in rjav lahko, rdeč, vijoličast,
na kruhu sesekljan s soljo pa vedno grem ti v slast.
Nariban, mil, pekoč, sladak sem vedno zaželen,
le oster nisem, hud in tak kot daljni striček hren.



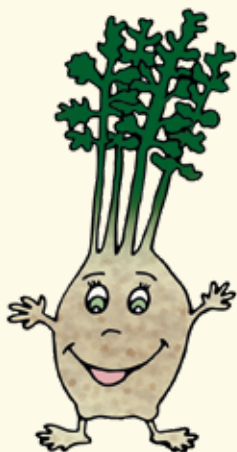


Barbara, rabarbara

Rabarbara mi je ime, pozna me vsa mladina,
me marsikdo v pecivu je, prav vsem cedi se slina.
Okus sladak in kiselkast prijeten je, ne moti
nikogar moja bujna rast, iz mene so kompoti.
Posadi hitro me na vrt na košček rahle zemlje,
saj svet rastlin ni nikdar škrt, kdor daje, lahko jemlje.

Desa, rdeča pesa

Če vitaminov zmanjka ti ali morda še česa,
lahko vse skupaj priskrbi ti dobra tetka pesa.
Lahko vložiš me, skuhaš me, lahko me ješ surovo,
dobrota slastna sem za vse, to ti menda ni novo.
Lepo rdeča sem. – Zakaj, želiš na vsak način
izvedeti? – Povem ti zdaj: to snov je betanin!



Jelena, zelena

Lahko sem zelenjavna jed, lahko začimba v njej,
sem zdrava in rešujem svet, zato me redno jej!
Lahko naribaš moj gomolj ali pa skuhaš me,
ali pa s kakšnim izmed olj me daš v drobtinice.
Ker vitaminov mrgoli in so jih polni listi,
navdušim z njimi vse ljudi, ki jim prav to koristi.

Juš, beluš

Pozdravljeni, pod zemljo ždim, ime mi je beluš,
se soncu skrivam, ni pred njim se treba bati suš.
Zakaj je bratec moj zelen, a jaz ostajam bel?
Ker on je v zemljo potopljen z nogami le, jaz cel.
Rastlina stara sem zares, so jedle me živali,
ko ni bilo še sploh dreves, in bi se vi jih bali.



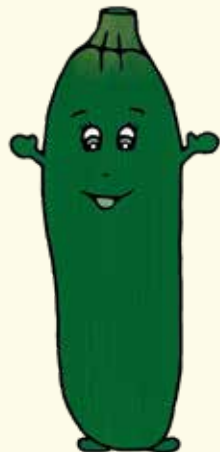


Mihača, špinača

Razkošno vedno zelenim in jesti se me splača,
okus imam in zdravje z njim, ime mi je špinača.
Žal nekaj takih je otrok, ki nimajo me radi,
čeprav zdravilen je moj sok in teknem po navadi.
Sem kuhana in kot pire poslastica v posodi,
in tudi močni Popeye ve, da zdrava jed ne škodi.

Rajko, paradajko

Rdeč sem ves in pravi bajs, pa vendar zdrav tako,
da so mi rekli paradajz in rajske jabolko.
Čez morje sem prišel, povsod, kot Mojmir in Pepita,
kot paradižnik sem gospod in mojster apetita.
Iz mene kečap dela se ali mezga, saj veš,
v omako, pico dajo me, najboljši pa sem svež.

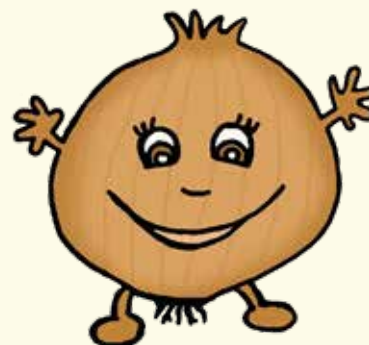


Tini, cukini

Velikih buč sorodnice, a manjše smo, bolj suhe,
v jedi nas razne daje se, primerne smo za juhe.
Pečene ali kuhane, na drobno nasekljane,
nas dajejo na krožnike kot vir okusne hrane.
Dušene še nas ješ lahko, v omakah ali sveže,
najbolje tekemo, če kdo v rezinah nas postreže.

Ula, čebula

Včasih komu gre na jok, ko v kuhinji me lupi,
a ker zdravilen je moj sok, me polno vrečo kupi.
Ogromno v meni je snovi, ki dobre so in zdrave,
lahko podražim ti oči, saj čudo sem narave.
Brez mene sploh ni kuhinje, v Egiptu sem veljala
že za kraljico hrane vse, ker dobra sem in zala.





Desirée, chicorée

Od nekdanj solate so lepe slovele,
a boljše ni zate bilo še nobene,
nobene, ki kdaj bi jo rade imele
tako kakor zdaj tvoje ustnice mene!
Če v zemlji rasto moji brsti pozimi,
sladkaš se lahko še takrat malo z njimi!

Olivija, endivija

Ker dobri so listi solate zelene,
ti vedno koristi, če lotiš se mene.
Na mizi sem enka, to vsak mi priznava,
nekoliko grenka, a slastna in zdrava.
Če kis mi in olje in nekaj krompirja
dodaš, je še bolje, želodček pomirja.



Tilka, motovilka

Me Štajerska ceni, pa Kranjska, Koroška,
spomladi, jeseni, sem hrana otroška.
Ker lističev mnogo imam po navadi,
ljudje kot prilogo me uživajo radi.
Se listke mi sveže s pečeno slanino
v krompirček nareže – to tekne res fino!

Beata, glavnata solata

Na vrtu sem glavna, na mizi pa slavna,
to zgodba je davna in čisto naravna.
Kdor šolarjem streže, v solati me kisli
naj brž jim nareže, saj z glavo se misli!
Zelišč naj doda še, naj dvomov nič nima,
tako še bolj paše – in vedno je prima!





Matiček, radiček

Morda pa te rdeča kdaj barva prepriča?
To moja je sreča! Najej se radiča!
Otrok sem Italije – iz domovine
ti kakor ostali dodam vitamine.
Grenak sem res malo, a sočen in zdrav,
in kar bo ostalo, si v usta boš dal!

Nikola, rukola

Poznaš me kot damo, vso vitko in suho,
lahko me ješ samo, narežeš za v juho.
Pa tudi na pici, s salamo, reciva,
to ve teta Mici, sem nepogrešljiva.
Pa v pestu, v omaki, ko ješ testenine,
da k jedi se vsaki cedijo ti sline!



Nevenka, ledenka

Jaz brhka in krhka sem sorta solate,
od nogic do vrhka res nekaj sem zate!
V skledi hrustljava, za vilice prava,
da srečo imava, si vedno priznava.
Ker malo grenijo ti listi lahko,
mi daj v kompanijo kis z jajčkom, soljo!



Cilka, bazilka

Ljubijo v Italiji me možje in žene,
saj tam skoraj ni jedi čisto nič brez mene.
Pica, testenine, sir, to je razumljivo,
jaz pa sem okusa vir, pome greš na njivo.
Kar se z mano naredi, bo okus imelo,
paradajz se veseli skupaj z mocarelo.

Janez, janež

Hrana z mano tekne ti, hitro k mizi planeš,
čast mi je, dovoli mi: to pa jaz sem, janež.
Na vrtovih se sadim, radi me imajo,
ker dišim in tekнем jim, rastem za ograjo.
Da meso lepo diši, riba še bolj paše,
dajejo me v te jedi gospodinje naše.

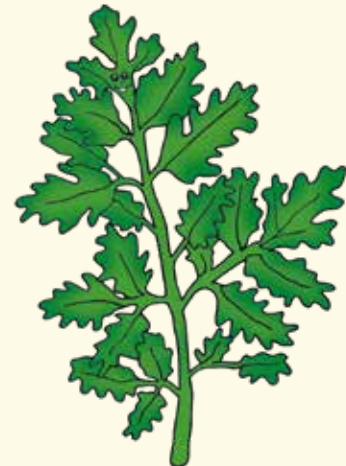


Peter Jan, pehtran

Kadar ližeš moj bombon ali ješ potico,
dela striček estragon skupaj s teto Mico.
Sem iz kuhinje ti znan? Naj z imenom pravim
se kot pehtran, Peter Jan, končno še predstavim?
Z drugimi besedami, kralj sem hrane vsake,
tekнем ti s sladicami, dajo me v omake.

Juljica, krebujlica

Dobra sem rastlina res in me vse opeva,
saj ti tekнем vedno vmes, to že dobro veva.
Ceni gospodinja me, sem narave take,
da začinim rada vse, juhe in omake.
Tudi na pečeno jed in na ribe sveže
v kuhinji se spet in spet me lahko nareže.





Aleksander, koriander

Sluti kdo od vas mogoče, kaj se meni fino zdi?
Da ves svet me jesti hoče in mi skoraj para ni!
Sem začimba prav res stara, orientalske hrane car,
sploh ga ni, ki me ne mara, kuharjem sem vedno mar.
V meni kup snovi se skriva, ki ne najdeš jih drugod,
moja je narava kriva, da na mizi sem gospod!

Luk-Šrek, luštrek

V slastni juhi me kateri, v mesni hrani vsak pozna,
pogosto tudi se primeri, da babica še kam me da.
Poznan sem kot „začimba magi“, in res sem čisto pravi mek,
napitki z mano vsem so dragi, jedi z menoj je na pretek.
Nasvet za kuharice drzne: naj nikdar se me ne suši,
ampak v hladilniku zamrzne, da se okus ohrani mi.



Marjan-Jon, majaron

Jaz pašem v juho in omako, brodet, mineštro in bujon,
začinim rad dobroto vsako in reče se mi majaron.
Z menoj ti teknejo kot pesmi rižota, riba in meso,
lahko hvaležni ste zares mi, da vse diši tako lepo.
In ker zdravilno sem zelišče, se za prebavo tudi kdaj
kak listič ali dva poišče, da da se me v zdravilni čaj.

Klarisa, melisa

Zelišče sem prečudovito, ker prav prelestno vsem dišim,
lahko me dajo v čaj in pito, kjer je moj duh, okus je z njim.
Jaz pašem v ribje in kokošje in zelenjavne vse jedi,
okusa mojega razkošje na mizi radost naredi.
Rastlinica sem blagolistna, če kdaj trebušček te boli,
sem kot zelišče še koristna, če daš me v čaj, pomagam ti.





Teta Meta

Moč mojega duha je silna, ves svet razveseljujem z njim, vsestranska sem in res zdravilna, saj nos in usta osvežim. Zaupajte mi kot zdravilki, metabolizma svet poznam, delujem v čaju in žvečilki, še v zobni pasti služim vam. Moj duh po grlu vam pometa z metodo metafizično, vsi veste: dobra teta Meta tiči za čarovnijo vso.

Stefano, oregano

Če moje listje sveže na vrtu zeleni že, lahko po njem se seže in malo ga odstriže. Lahko se v juhe daje, obare in solate, na pico pa še raje, povsod sem nekaj zate! Starejši in vsi mlajši se mene veselijo, imajo me vse rajši za dobro kuharijo.



Vitomil, peteršilj

To jaz sem, peteršilj, z vsemi vitamini, začimba dobrih vil, ki vsako jed začini. Okus moj vsem jedem, ki kuhaš jih, ustreza, koristen sem ljudem, ker poln sem železa. Ob listih dobra reč je moja korenina, sem tudi tebi všeč in se cedi ti slina?

Jan Martin, rožmarin

Čeprav Mediteran je pravo carstvo moje, sem danes vsem poznan, o meni pesem poje. Cvetim, ko je avgust, maj, julij in oktober, navdušim mnogo ust in za spomin sem dober. Čeprav sem igličast, nisem ne bor ne smreka, z menoj gre vse bolj v slast, sem kralj dišav in teka.





Ma belle, žajbelj

Ker sem koristna zel in sok moj vse pozdravi,
iz časov rimskih del se „salvia“ mi pravi.
A zdravim vse ljudi in ne samo Rimljane,
če koga kaj boli, zacelim tudi rane.
Poznaš kot dar me vsaj, ki kdo ti ga pokloni –
iz mene so še čaj in žajbljevi bonboni.

Brat Jacques, drobnjak

Sem Ulin mali brat in „šnitlah“ po domače,
vsak človek je me rad, tako ali drugače.
Zelo sem fin in suh, na drobno se me reže,
sem kralj omak in juh, se s skuto me postreže.
In če iz mene kdaj bo lila cvetka zrasla,
si nese vsakdo naj jo v usta z malo masla.



Timi-Jan

Z menoj se je pečen krompir, ob meni se zadremlje,
sem mnogih vitaminov vir, moj dom je Sredozemlje.
Z menoj ti gre pečenska v tek, saj sem začimba fina,
a poleg tega sem še lek, boji se me angina.
Če torej se slučajno bi kaj takega zgodilo,
ne skrbi, le zapomni si: za gripo sem zdravilo!

Irena, citronska verbena

Kdo vendar ne pozna je, limonine verbene,
kadar prehlad vas daje in siti ste migrene?
Moj kisli sok premaga lahko naval vročine,
in če se v med me vlaga, hitreje kašelj mine.
V jedi verbena paše, v napitke kisle, sladke,
za boljše zdravje vaše jo dajte med dodatke.



DOMAČE SADJE

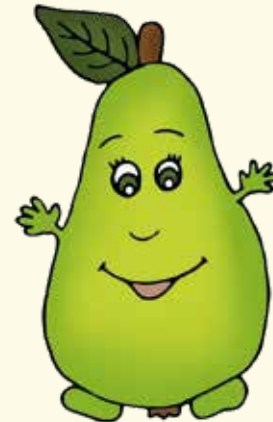


Nedeljko, jabeljko

Ja, prvo sem, to veva, domači svet obvladam,
odkrila me je Eva, potem pa njen mož Adam.
Prav slastno sem surovo in kot kozarec soka,
v zavitku za osnovo, orehi, cimet, moka ...
Da boljši sem kot drugi, je vedela že kača,
po moji se zaslugi vam raj na mizo vrača.

Nuška, hruška

Sem prav tako odlična, le malo manj okrogla,
kot fina gospodična sem rasla kot sem mogla.
Lahko smo bolj debele, povejmo po pravici,
in mehke, ko smo zrele, lahko smo v steklenici.
Kot tepke, pipe zlate, dobrote smo namizne,
in to takoj spoznate, kdor koli v nas ugrizne.

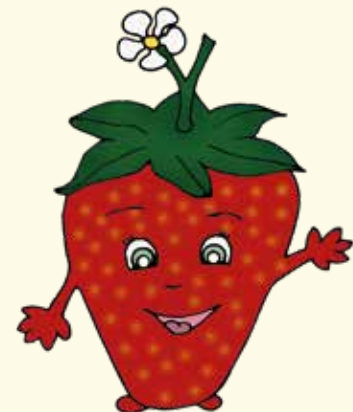


Vida, robida

Lahko me mirno z grma ješ, saj polna sem plodov,
ko v šolo napotiš se peš ali ko greš domov.
Moj sok in jogurt dober je, razveselim ti usta,
se v marmelado daje me, vsak človek rad me hrusta.
Še moje listje je za v čaj, zares, to ni le šala,
pokusí to pijačo kdaj, da ti moči bo dala!

Metoda, jagoda

Kdor sveže sadje rad ima, naj mi besedo svojo da!
Lahko mi rečeš ja in da, zardim še bolj kot jabolka.
Ko dan se daljša, dozorim, počakaj na poletje,
ko vrnem se v deželo z njim, sezona sladka spet je.
Od sestic dveh sem manjša jaz, ne rastem na verandi,
sem prebivalca gozdnih jas, njen pravi dom so Andi.



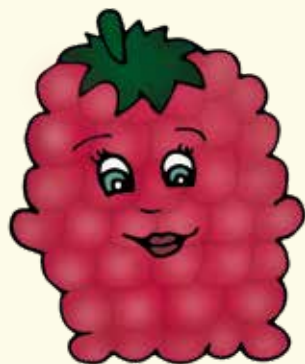


Ojdipek, kralj šipek

Sorodnik vrtnice sem jaz in krono da mi cvetje,
pa vendar nisem le okras, ko mimo gre poletje.
Jeseni sem od sadja rdeč, medtem ko cvetje mine,
zato vam nudim dosti več, ker hranim vitamine.
Lahko se pije me in jé, v čaju po navadi
je dosti vitamina C, pa tudi v marmeladi.

Mica, borovnica

V zborih rade rastemo, pod smreko, hrastom, borom,
v grmičevju zelenem smo le v senci kos naporom.
Okusne, slastne, modre le in vedno iste sorte,
smo drobne zdrave bunkice, za pite in za torte.
Kup jogurtov in marmelad, narava dobra res je,
le pojdi borovnice brat, saj čudežno smo vresje!



Kristina, malina

Lahko uporabiš me povsod, sem sestra robide,
vijoličast in slasten plod, ki vedno prav ti pride.
Malinov sirup, sladoled, malinovec privlači
z okusom dobrim spet in spet te v jédi in pijači.
Zato pa le, pokusi me – lahko pa, ko bo zima,
nas tudi ješ zamrznjene, pa še lepo se rima.

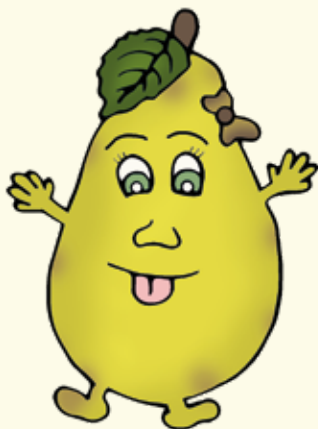
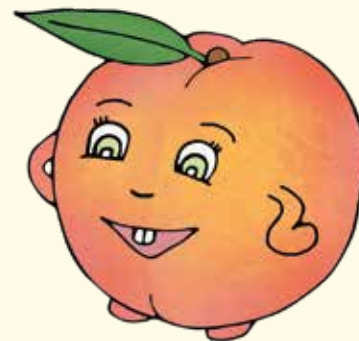
Špelica, marelica

Ob hišni steni vzpenjam se, da name sonce sije,
ti svežo in sušeno me poješ kot sladkarije.
Kdor v moje sočno se meso pri malici zagriže,
od mene loči se težko, ne vstane več od mize.
Le malo pa popazi le, saj v meni je koščica,
kot sok razveseljujem vse, žele ali slaščica.



Princeska Preska

Mar veš, zaradi česa se meni breskev pravi?
Sem Perzijka, princesa, in nova sem ob Dravi.
Se Pfirsich mi še reče, kar isti sad pomeni,
v kozarce sok moj teče s podobnimi imeni.
Okusna sem in sladka, med vsemi najbolj fina,
čeprav pač nisem gladka kot sestra nektarina.

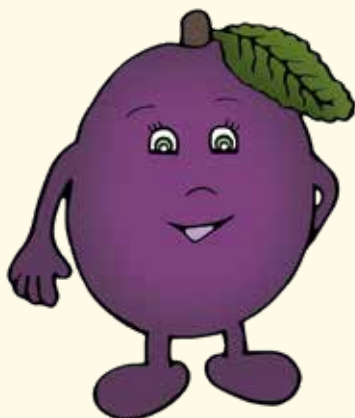


Justina, kutina

Od zunaj trda in kosmata, pa vendar lepih sem oblin,
ker jabolko imam za brata, v kompotu moj okus je fin.
Surova trpka sem in pusta, in to gotovo ti ni všeč,
počakaj, preden daš me v usta, da skuha mama kakšno reč.
Ljudje me dajejo v kompote in sem kraljica marmelad,
iz mene delajo dobrote, kdor me pozna, ima me rad.

Mariza, ribiza

Kdor nekaj zemljice ima, naj posadi kaj ribeza!
Jaz skromna sem grmovnica, ki malo terja, dosti da.
Moj plod je črn ali rdeč, lahko pa včasih tudi bel,
nikdar ni ribeza preveč in vsak otrok ga je vesel.
Lahko takoj zaužije ga, lahko ga mama kaj vloži,
da sadja sladko kislega se še pozimi veseli.

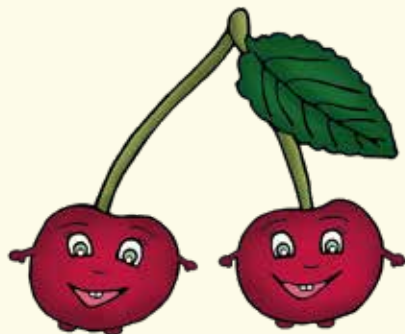
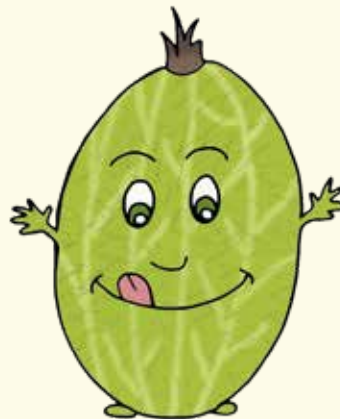


Šarlotka, ringlotka

Sem mala slastna češpljica, kraljica Reigne Claude,
porekla sem francoskega, sadijo me povsod.
Zelena sem, modrikasta, rumena in rdeča,
sadjar me strašno rad ima, v vseh barvah se me sreča.
Bojim se mrzlih, dolgih zim, zorim pa že avgusta;
takrat vabeče z vej visim, lahko me daš v usta.

Julja, kosmulja

Sem ribezovke sestrice, grmovnica sorodna,
in sadna vrsta, kot je ta, a v zadnjem času modna.
Zorim na grmu trnovem, ne vidim dinozavra,
a mene, kot je znano vsem, res ljubi smrdokavra.
Zorim v treh barvah tudi jaz, za sadne sem solate,
za marmelade in namaz in vedno tudi zate!

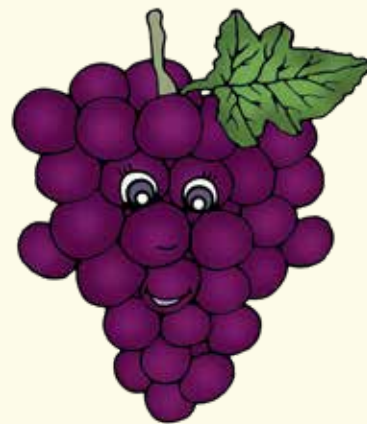


Anja, višnja

Ime mi je tako, nihče naj se ne čudi,
visoko sem drevo, ki slastne rdečke nudi.
Prav mnogo, kar po dve, na meni jih uspeva,
vsak človek rad jih jé, to jasna je zadeva!
V kompot me babica, na torto češnjo daje,
obe okusni sva, a pečke pusti raje!

Savina, rozina

Kot sveto rastlino me človek gojil je,
iz mene je vino, prej rastla sem divje.
Rodila oprta do zadnjega dne sem
iz vitic kot trta mu grozdje in pesem.
Jeseni do zime uživa se sveže,
lahko, kdor suši me, rozine postreže.



Iva, sliva

Sadjarji me časte, saj sem pomembna zanje,
ker dajem, kot se ve, jim sadje, sok in žganje.
Ti piti sok le smeš in jesti moje cmoke,
lahko me suho ješ, vse to je za otroke.
Le kaj naj še povem? Če ljubiš marmelado,
žele, kompot in džem, privošči si naslado!



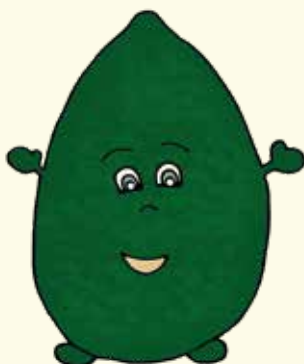
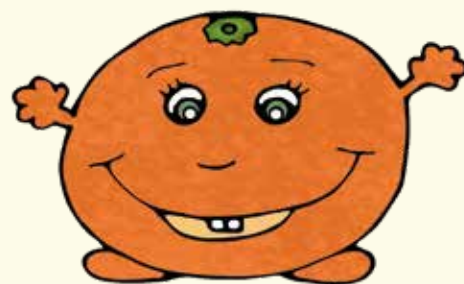
EKSOTIČNO SADJE

Atanas, ananas

Sočen, slasten, to sem jaz – tropski sadež ananas!
Vse prsrčno in na glas k mizi zdaj povabim vas!
Vsak me prepozna na mah. Moja koža je kot šah.
Naj te mene ne bo strah! Veš kaj o bromelijah?
Sem za kruhke in kompot, dosti drugih še dobrot,
najbolj slasten pa sem svež, kar gotovo dobro veš.

Ančka, pomarančka

Po naravi pomarančni sem doma iz daljne Kine,
če pa smo še bolj natančni, sem potomka mandarine.
Vitamine za darilo ti prinašam in med njimi
ravno takih je obilo, ki potrebni so pozimi.
Vse diši po mojem cvetu, liste vedno imam zelene,
v trdni koži grem po svetu, kdo bi še lahko brez mene?



Justiniado, avokado

Da odločiš se za pravo, ko na trgu gledaš sadje,
ne pozabi, da je zdravo in da vozijo me ladje.
V Ameriki doma sem, tam v tropskem gozdu samem
kot okusen sadež rastem, rad za zdravje se zavzamem!
Z žlico zrelega najlaže se me jé ali kot maslo,
ko na kruhek se namaže, kar je na drevesu zraslo.

Ivana, banana

V daljnih tropih sem doma, gotovo sem ti znana,
saj dosti energije da vam tetica banana!
Zato me športnik ceni res in vsak, ki telovadi,
če jim moči zmanjkuje vmes, me vsi imajo radi.
V sokovih tudi dobra sem in vir otroške hrane,
v olupkih prav po svetu vsem potujemo banane.



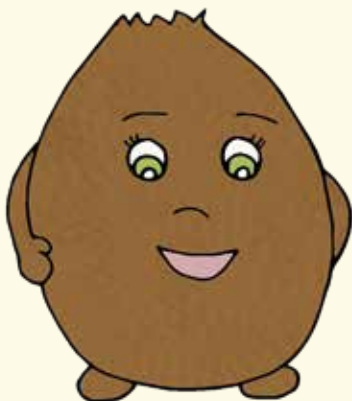


Ivka, grenivka

Sem Ančkina sorodnica, grapefruit z imenom pravim,
a s Floride in rožnata, lepo vas vse pozdravim!
Okusno moje je meso, a v njem je še grenilo,
zato me cenijo tako, delujem kot zdravilo.
Ker dosti vitamina C in drugih vsebujem,
se me povsod po svetu já in k tebi pripotujem!

Bambola, karambola

Lepotica jaz sem resda, oh, kako zelo sem zala!
Že zato kot prava zvezda sem na krožniku pristala.
Če počez me kdo nareže, mu oznanja v moji slavi
vsaka jed, ki jo postreže, kaj z očmi se jesti pravi!
Moj in ivkin sok te ščiti, sva prehladni velesili,
a te moram posvariti, da naju ne jej z zdravili!

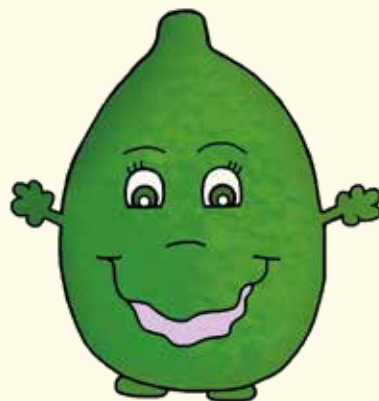


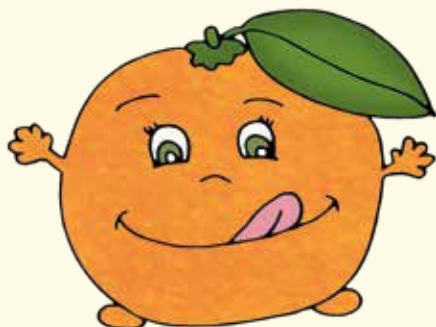
Ivi, kivi

Ah, pomota! Kljuna nimam, koža moja puhasta
pa kljubuje snežnim zimam, na Kitajskem sem doma.
Znotraj barve sem zelene, zunaj pa prikupno rjav,
moj nasvet za prehlajene: kdor me já, bo hitro zdrav!
Kar z lupino me pojejte, prej me umijte, to ni vic!
Pa na okno me posejte! Hitro vzklijem iz koščic.

Aneta, limeta

Da limona sem, ne misli – sadež zrel sem druge vrste,
pa čeprav obe sva kislí, da si oblizuješ prste!
Res sorodnici sva tesni, a razlike so v detajlu:
njo daš k ribam, hrani mesni, mene najdeš v cocktailu.
Moj okus se res k pijačam in slaščicam bolj prilega,
če dodaš me, ti poplačam, mala sem zelenka mega!



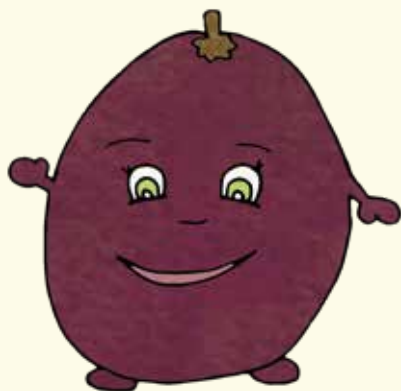


Klementina, mandarina

Pridno jej nas, mandarine, dokler nas je kaj pri hiši,
da ti damo vitamine, se gotovo večkrat sliši.
Vonj in moj okus te boža, ko jeseni zacvetimo
na obronkih Portoroža, zrele pa smo tik pred zimo.
Poleg mene in rožiča oreh je adventna paša,
da me ješ okrog božiča, k tebi me Miklavž prinaša.

Čango, mango

Sem sočen in okusen res, kralj sadja se imenujem,
kot sadež indijskih dreves po svetu širnem plujem.
Lahko zelen sem ali rdeč, rumen in rožnat tudi,
v pijačah in jedeh vse več receptov miza nudi.
Lahko na sto načinov ješ ali pa piješ me kot lassi,
ves lep s poganjkov kot utež visim, ja, to so časi!



Narantuja, marakuja

Sem morda ti malo tuja? Reci mi kar Mara-Tonka,
športnike moj sok spodbuja, moja mati je pasijonka.
Komur zmanjka energije, naj se hitro name spomni
in vsaj malo me popije, ko naporji so ogromni.
V družini smo vzpenjalke, jaz metuljem in čebelam
redno še plačujem davke, ko v cvetovih med jim delam.

Nadalina, nektarina

Sem kot moja sestra sladka, če primerjaš me že z njo,
a je moja koža gladka, malo trše pa meso.
V toplih krajih rada uspevam, včasih še pri nas lahko,
ampak streči tem zadevam – naj vrtnar pove, kako!
Kot princeso breskev jeste me v obilju kup, sladice,
v marcipanu pa, kot veste, mandelj kralj je, najin stric.



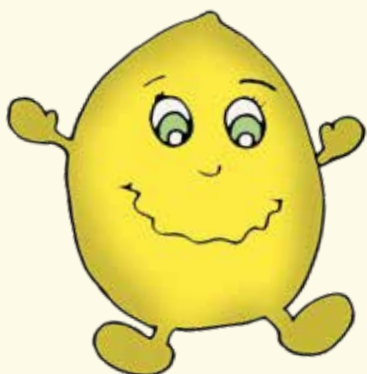


Maja, papaja

Me poznate? Jaz sem Maja. Iz Amerike sem srednje.
Dosti vrst od tam izhaja. Tudi sama spadam mednje.
Taka sem kot palma skoraj; le poglej in ugotovi!
Vitko steblo, listi zgoraj, tam izraščajo plodovi.
Znotraj rožnati in sladki, zunaj so lepo rumeni,
ne zavrzi pečk z odpadki, vse popapaj, kar je v meni!

Alica, fizalica

Tudi sama sem eksot, saj ne rastem v naravi,
a sadijo me povsod – andska češnja se mi pravi.
Zdrav in slasten sem bombon – drugega ne rabiš leka!
Dobro ščiti, kot lampion, imenitna me obleka.
Kiselkasto sladkasta sem sorodnica krompirja,
paprike in jajčevca, če me z njimi kdo primerja.



Simona, limona

Citrusovke smo res fine, tvoji služimo naravi,
polne dobre smo kisline, vsaka te lepo pozdravi.
Vitamini so obvezni, dobra je iz nas pijača,
da te branimo bolezni, z nami se jo piti splača.
Pridno moje jej rezine, daj olupke v pomivalo,
da ta pandemija mine in korono bo pregnalo!

ISKANKA

„Glej in jej!”



Opis igre:

To igro lahko igraš v dvojce ali z več osebami.
Lahko drug drugemu zastavljata/-te nalogo,
da poišče vrsto sadja, zelenjave ali zelišča.
Če ste v igri trije ali vas je več, lahko igrate s točkami.
Točko dobi tisti, ki nekaj najhitreje najde.
Kdor ima najprej pet točk, zmaga.

RECEPT

„Mamin pestro pisan zelenjavni lonec”

Sestavine:

- 800g zelenjave:
npr. krompir, brokoli, malancani (jajčevci),
korenje, grah, cukini (bučke), koleraba,
paprika, semenski in stročji fižol
in cvetača
- ena rastlina pora
- ena spomladanska čebula
- luštrek
- oregano
- timijan
- peteršilj
- sol in poper
- maslo
- ca. ½ litra vode

Poleg tega potrebuješ:

nož, kuhinjsko desko, lonec, kuhalnico, krožnik, jušno žlico
in odraslega, ki ti pomaga

Priprava:

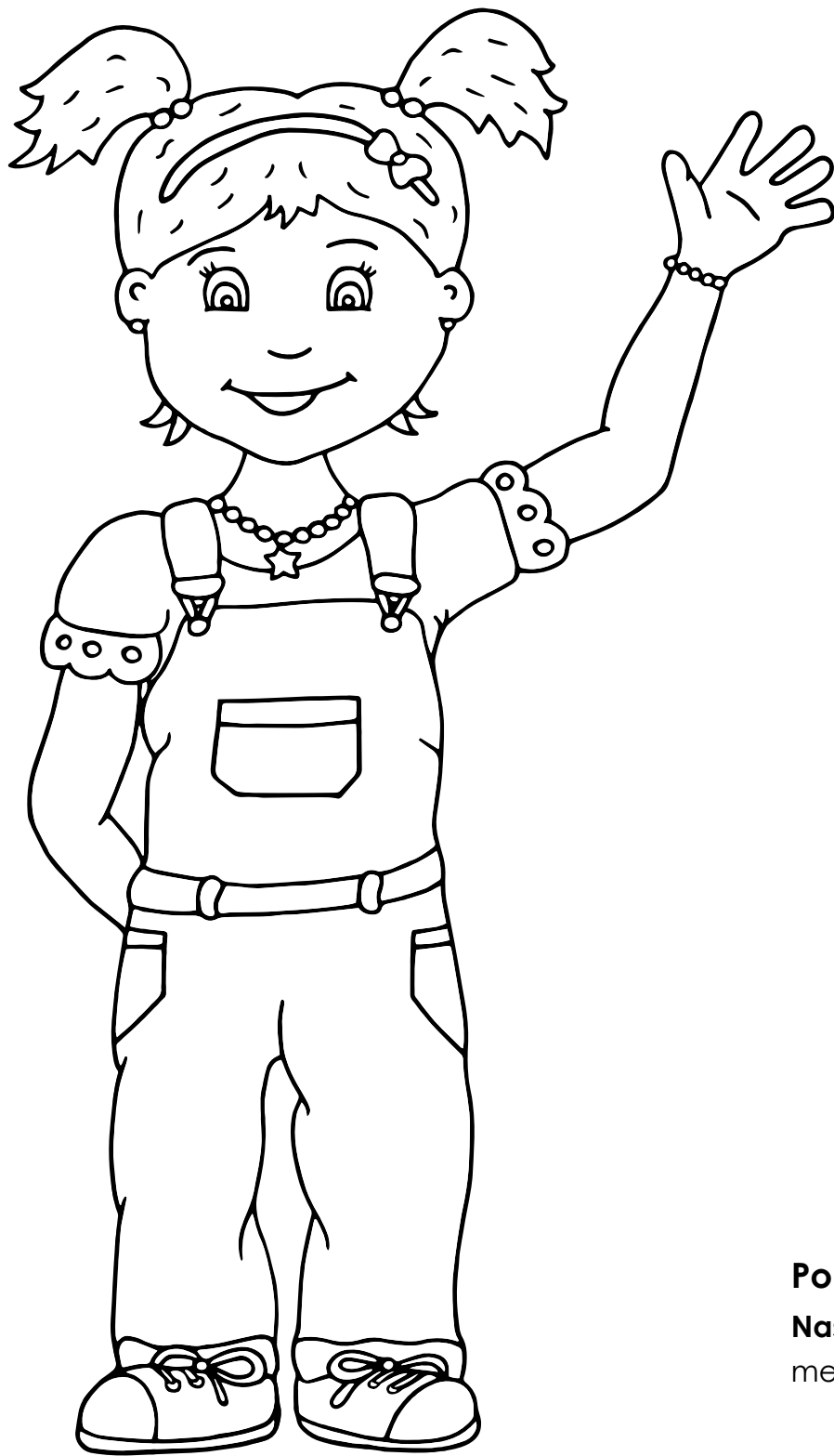
1. Speri zelenjavo. Nato olupi krompir in korenje.
2. Nareži spomladansko čebulo na tanke rezine in zelenjavo na koščke.
Pri tem, prosim zelo pazi na prste!
3. Z odraslo osebo postavi lonec z rezino masla na prižgano ploščo,
da se raztopi.
4. Zdaj stopljenemu maslu dodaš na drobno narezano spomladansko
čebulo in por. S kuhalnico tako dolgo mešaj, da mamljivo zadiši.
Nato lonec previdno odstavi s plošče.

5. Daj pripravljeno zelenjavo v lonec in prilij $\frac{1}{2}$ litra vode.
Pri tem naj ti spet kdo pomaga.
6. Zdaj pa jed začiniš s soljo, poprom, timijanom in oreganom. Vse dobro premešaj. Potem lonec s pokrovom spet pristavi na ploščo.
7. Pusti, da se zelenjavna enolončnica počasi kuha približno 15 minut.
8. Medtem na drobno narežeš in primešaš peteršilj in luštrek.
Vse skupaj znova premešaj.
9. Zdaj je tvoja jed nared! Naj ti tekne, dober tek!



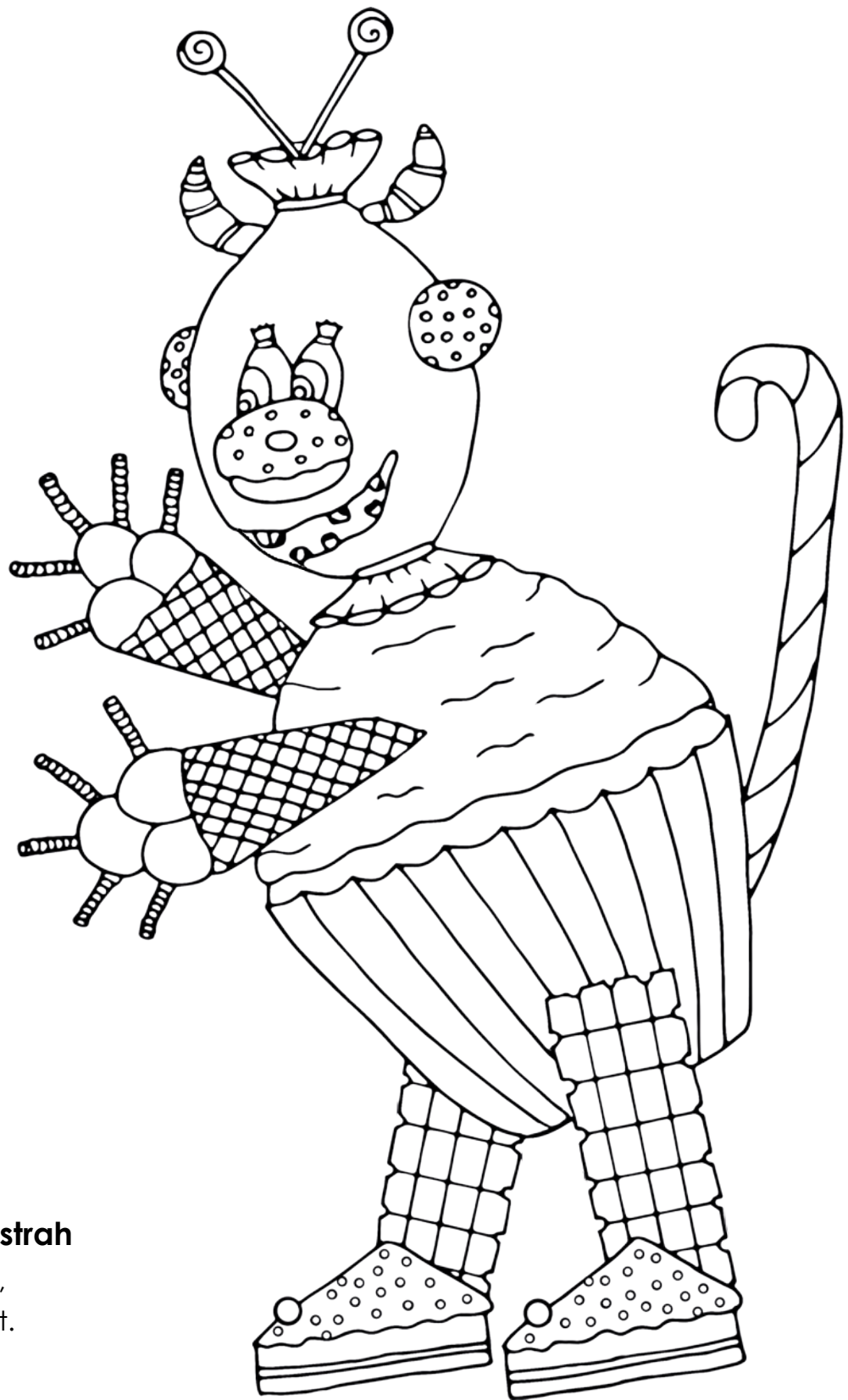
Mamin nasvet:

Zelenjavo za enolončnico si lahko izbereš sam/-a. Najbolje je, če vedno uporabiš svežo sezonsko zelenjavo. Pozimi si lahko pomagaš zamrznjeno zelenjavo in posušeni zelišči. Zraven prav posebno paše hrustljav polnozrnat kruh.



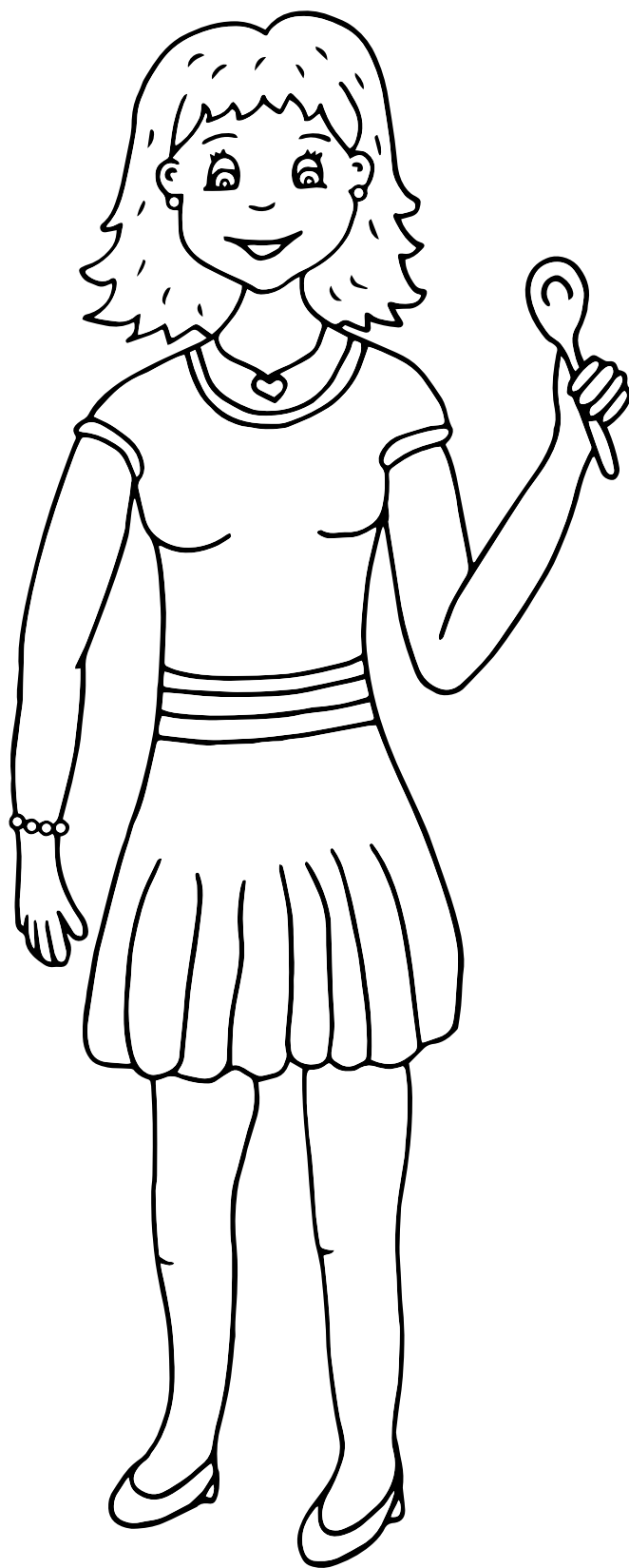
Pobarvanka: Nada

Nasvet: Če me prej kopiraš,
me lahko pobarvaš večkrat.



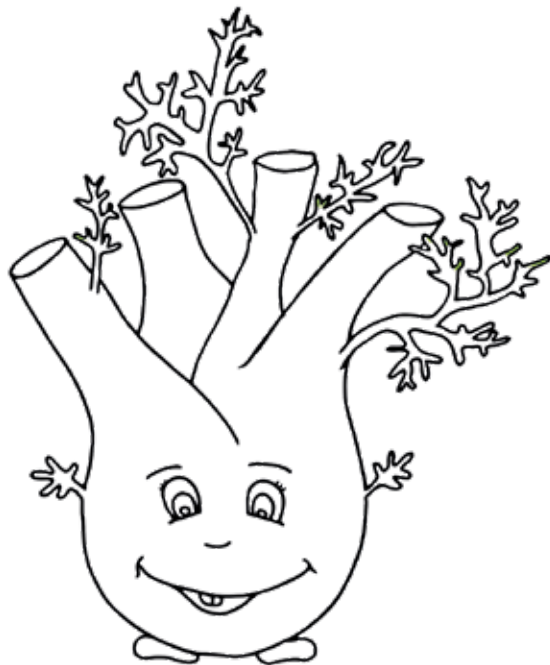
Pobarvanka: Sladkorni strah

Nasvet: Če me prej kopiraš,
me lahko pobarvaš večkrat.

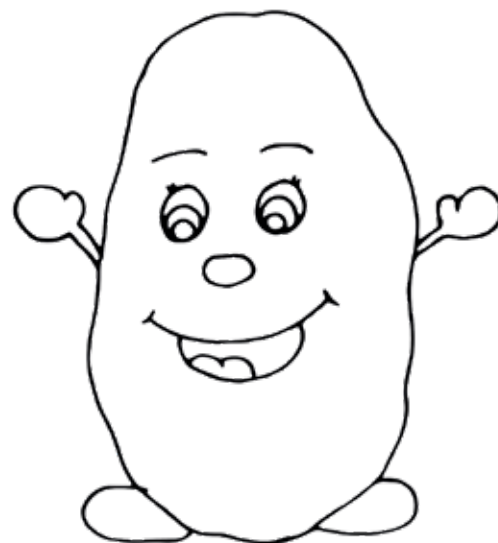


Pobarvanka: Mama

Nasvet: Če me prej kopiraš,
me lahko pobarvaš večkrat.



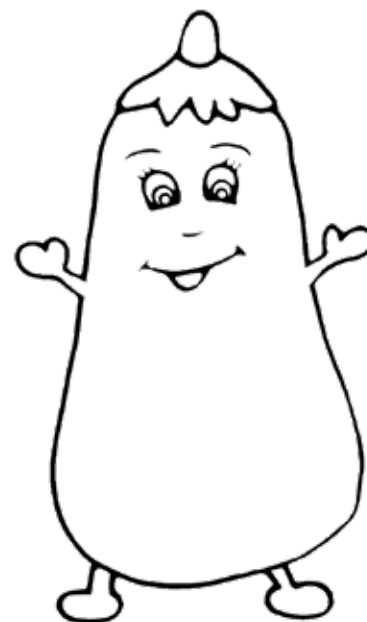
Mihelač, koromač



Mojmir, krompir



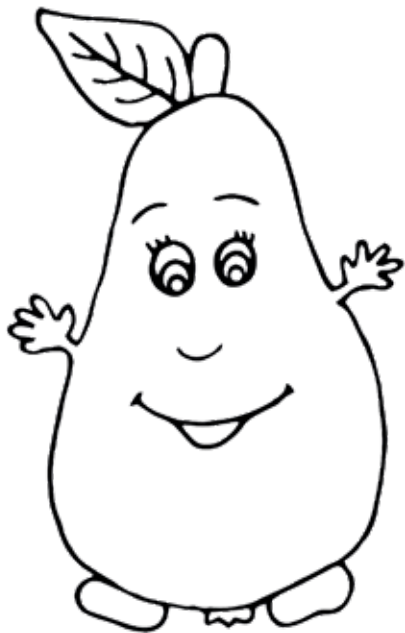
Karola, karfiola



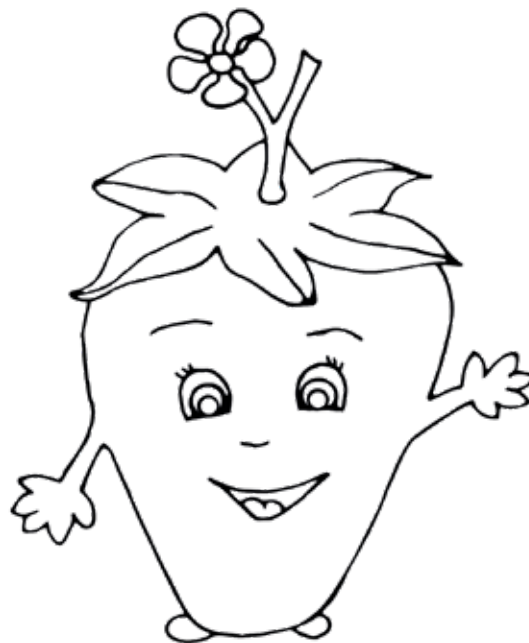
Žani, malancani

Pobarvanka: Zelenjava

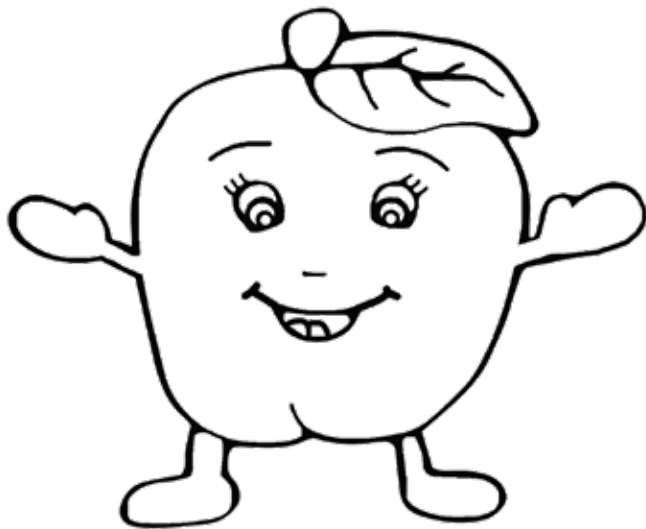
Nasvet: Če me prej kopiraš, me lahko pobarvaš večkrat.



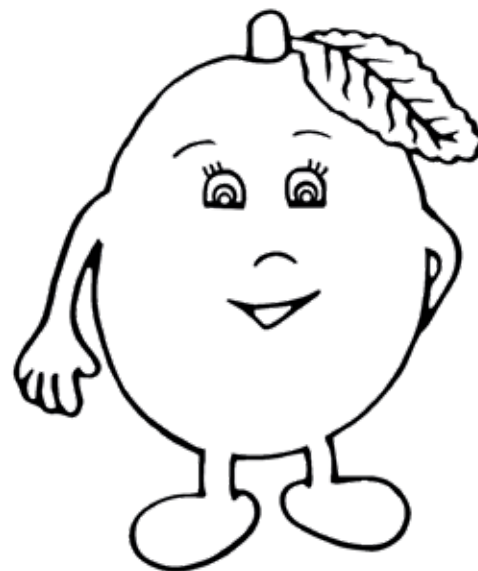
Nuška, hruška



Metoda, jagoda



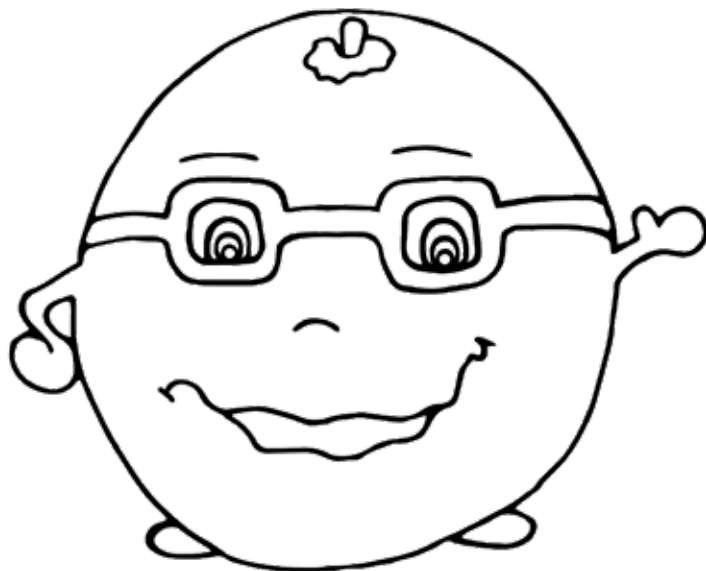
Špelica, marelica



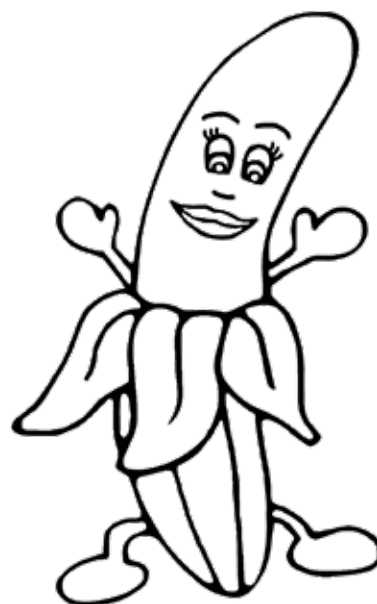
Šarlotka, ringlotka

Pobarvanka: Domače sadje

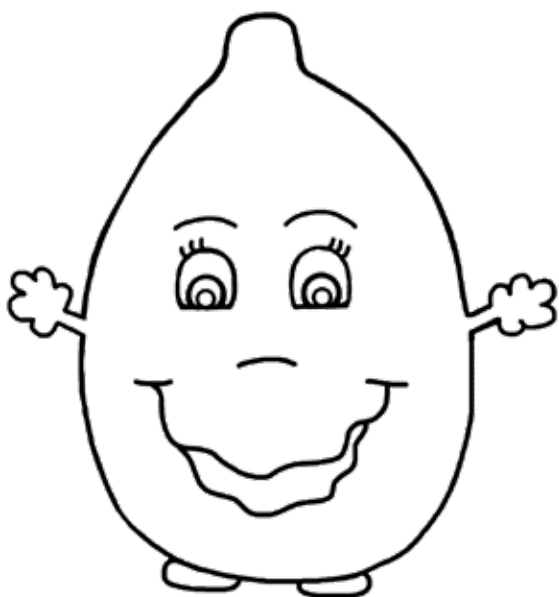
Nasvet: Če me prej kopiraš, me lahko pobarvaš večkrat.



Ivka, grenivka



Ivana, banana



Aneta, limeta



Bambola, karambola

Pobarvanka: Eksotično sadje

Nasvet: Če me prej kopiraš, me lahko pobarvaš večkrat.

