

**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst

# LIEDTEXT GESUND UND BUNT GEMÜSE



## GURKE

*Ich bin die grüne Gurke,  
lang und schlank,  
mach mich lang,  
ich schmecke auch mit Schale,  
davon wird niemand krank.*

## RADIESCHEN

*Ich bin ein Radieschen,  
wachs neben jedem Haus,  
wachs neben jedem Haus,  
geh einfach in die Hocke  
und zieh mich kräftig raus!*



## KAROTTE

*Ich bin die Karotte,  
wachse sehr geschwind,  
wachse sehr geschwind,  
die Füße fest im Boden,  
die Haare weh'n im Wind.*

## ERBSE

*In einer grünen Schote  
stecken wir Erbsen drin,  
stecken wir Erbsen drin,  
kräftig rauszuspringen,  
danach steht uns der Sinn.*



## KOHLRABI

*Ich bin der Kohlrabi,  
dick und rund,  
dick und rund,  
roh oder gekocht steckst  
du mich in den Mund.*

## ZUCCHINI

*Ich bin die Zucchini,  
groß oder auch klein,  
groß oder auch klein,  
schneide mich in Scheiben,  
leg mich in die Pfanne rein.*



## PAPRIKA

*Paprika, die Schöne,  
werde ich genannt,  
werde ich genannt,  
außen fest und innen hohl  
dafür bin ich bekannt.*

## ZWIEBEL

*Ich bin eine Zwiebel,  
ihr kennt mich bitte sehr,  
ihr kennt mich bitte sehr,  
komm ich in die Augen,  
brenn ich, das ist fair!*



## TOMATE

*Ich bin die Tomate,  
Gemüse mit viel Saft,  
Gemüse mit viel Saft,  
gematscht werd ich zu Ketchup,  
das kriegt ihr doch geschafft!*

## FELDSALAT

*Ganz viele kleine Blätter  
hab ich, der Feldsalat,  
hab ich, der Feldsalat,  
geh langsam in die Hocke  
und pflücke mich ganz zart.*



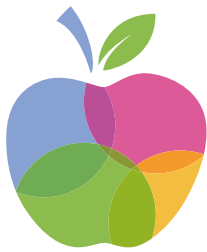
## MAIS

*Der Mais hat viele Körner,  
alle gelb und klein,  
alle gelb und klein,  
machst du ihn in der Pfanne heiß,  
wird er gleich Popcorn sein.*

## EISSALAT

*Der Eissalat, der schmeckt gut  
geschnitten und gehackt,  
geschnitten und gehackt,  
auch wenn man dann noch Soße und  
Gewürze mit reinpackt.*





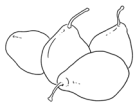
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst

# LIEDTEXT GESUND UND BUNT OBST



## APFEL

*Nach Äpfeln hoch am Baum da  
reck ich mich,  
streck ich mich,  
hab ich dich gepflückt dann  
ess ich dich!*



## BIRNE

*Die Birne hängt am Zweig und  
wackelt nicht zu knapp,  
wackelt nicht zu knapp,  
wird der Wind zu stark, dann  
bricht sie und fällt ab.*



## HEIDELBEERE

*Wir Heidelbeeren wachsen an  
Sträuchern still und klein,  
Sträuchern still und klein,  
mach ganz kleine Schritte  
und sammle alle ein.*



## BROMBEERE

*Die Brombeere hat Ranken  
mit Dornen spitz und rau,  
mit Dornen spitz und rau,  
langsam und behutsam  
pflückst du uns, sei genau!*



## HIMBEERE

*Ich bin die Himbeere,  
schmecke wirklich gut,  
schmecke wirklich gut,  
pass auf deine Finger  
wie ein Fingerhut.*



## ERDBEERE

*Ich bin die Erdbeere,  
drehe mich im Kreis,  
drehe mich im Kreis,  
seh aus wie ein Kreisel,  
wie ein jeder weiß.*



## PFLAUME

*Ich bin eine Pflaume,  
blau mit einem Kern,  
blau mit einem Kern,  
schüttle mich vom Baum,  
herunter komm ich gern.*



## ZITRONE

*Ich bin die Zitrone,  
süß, das bin ich nicht,  
süß, das bin ich nicht,  
alle, die mich essen,  
verziehen das Gesicht.*



## MELONE

*Ich bin die Melone,  
komme von weit her,  
komme von weit her,  
anders als die Beeren  
bin ich ganz schön schwer.*



## ORANGE

*Ich bin die Orange,  
rund und gar nicht platt,  
rund und gar nicht platt,  
du kannst mit mir jonglieren  
wie ein Akrobat.*



## WEINTRAUBE

*Ich bin die Weintraube  
mit Beeren süß und rund,  
mit Beeren süß und rund,  
schüttle mich nach dem Waschen,  
dann bin ich auch gesund.*



## BANANE

*Ich bin die Banane,  
häng an Palmen rum,  
häng an Palmen rum,  
werde richtig lecker,  
immer gelb und krumm.*