



# Kasimir im Schlaraffenland



## Herzlich willkommen!

In dieser Folge lernen die Kinder Lisa und Lukas den pfliffigen Hasen Kasimir kennen. Er kann sprechen und zaubern. Und schwupps – landen die Kinder im Schlaraffenland. Hier sind die Bäume aus Marzipan, und im Bach fließt Limonade. Hergestellt wird alles in einer Fabrik. Bei der Besichtigung gehen den Kindern die Augen auf.

### Darum geht es in dieser Folge:

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

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

### Mit Kasimir ...

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

*Ihr Bundeszentrum für Ernährung*

## mp3-Download

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

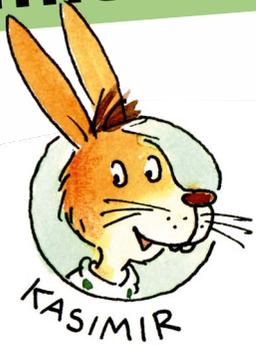
## Inhalt

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

Ideen für Gespräche und Aktionen:  
Kasimir taucht auf . . . . .  
Kasimir zaubert Fitmacher . . . . .  
Besuch im Schlaraffenland . . . . .  
Vorlagen für Kinder . . . . .

Impressum . . . . .

# Hörgenuss mit Kasimir



## Dürfen wir vorstellen?

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



aktiv, kreativ, neugierig, bewegungsaktiv und fit



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



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

## Erst zuhören, dann aktiv werden

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

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



## Weitere Abenteuer

### Kasimir im Gemüsedschungel

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

### Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

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

### Kasimir im Supermarkt

- ▶ Einkaufen
- ▶ Verkaufstricks
- ▶ Kinderlebensmittel

### Kasimir bei den alten Rittern

- ▶ Frühstück
- ▶ Fit durch den Tag

### Kasimir und das Ritterturnier

- ▶ Getreide
- ▶ Vom Korn zum Vollkornbrot

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

# Kasimirs Geheimtipps

## 1 Schmecken ist spannend!

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

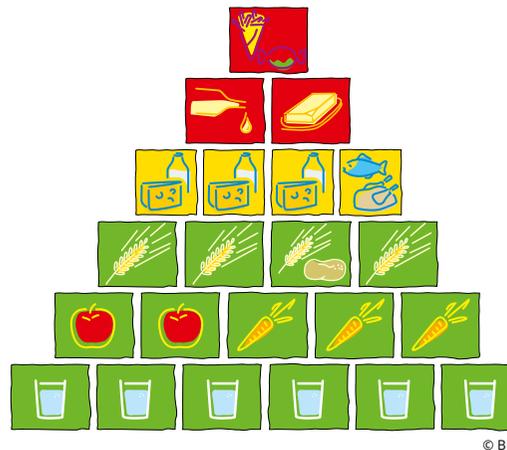
## 2 Selbst gemacht schmeckt besser!

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

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

## 3 Vielseitiges Essen hält fit!

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



## 4 Gemeinsam essen macht Spaß!

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



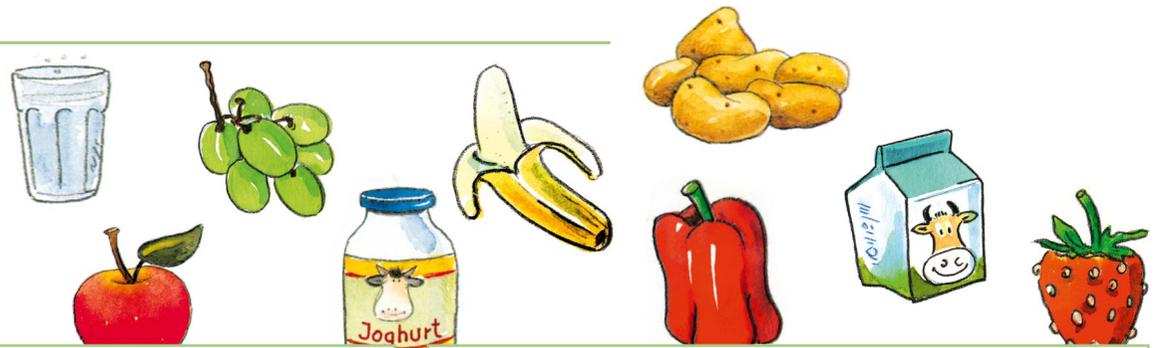
## 5 Die Natur braucht uns, und wir brauchen die Natur!

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

## 6 Bewegung macht Freu(n)de!

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

# Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



## An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

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

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

*Was wollt ihr probieren?*

## Offen sein und nicht vorschnell werten

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

*Lecker! Möchtest du auch probieren?*

*Wie schmeckt es DIR?*

## Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

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

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

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

## Den Kindern helfen, es selbst zu tun

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

*So kannst du die Gurke klein schneiden.*

## Positives Erleben ermöglichen

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

*Das macht ihr toll!*

*Guten Appetit!*

## Zum Weitermachen motivieren

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

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

*Was ist euch gut gelungen?*

# Kasimir taucht auf

## Kasimir-Hörspiel

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

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

*Wer ist Kasimir?  
Was ist an ihm so besonders?*

*Wer ist Oma Kleinschmitt?  
Wo wohnt sie?*

## Gesprächsimpulse

*Was gefällt euch an einer Hütte,  
einem Baumhaus, am Zelten?*

*Warum landen oft Pausenbrotreste im Müll?  
Was können wir tun, damit keine Reste bleiben?*

*Was frühstückt Kasimir gerne?*

*Welche Frühstücksideen habt ihr?  
Was wollen wir ausprobieren?*

## Aktionsideen

### Kasimir kennenlernen:

Ein Faltbüchlein erstellen

Das Kasimir-Lied lernen

### Essensreste aufspüren:

Welche Reste bleiben in der Schule übrig?

### Gemüse hören:

Möhre, Kohlrabi, Gurke, Paprika, Radieschen? Jedes Kind sucht sich ein oder zwei Stücke Rohkost aus. Dann beobachten sie ein anderes Kind beim Kauen. Was hören sie? Ändert sich etwas, wenn sie die Augen schließen?



# Kasimir zaubert Fitmacher

## Gesprächsimpulse

*Warum ist Lukas schlapp?  
Wie fühlt sich bei euch Hunger an?*

*Was zaubert Kasimir?*

*Welche Fitmacher schlägt Kasimir vor?  
Welche Idee habt ihr?*

*Welche Schorlen kennt ihr?  
Welche wollt ihr probieren?  
Wie mischt ihr eure Schorlen?*

*Welches Obst wächst gerade bei uns?*

*Wie geht es Lukas nach  
dem Obstquark?*

*Was ist an Lisas Pausenbrot so besonders?  
Wie sieht euer Pausenbrot aus?  
Was wünscht ihr euch?*

## Aktionsideen

### Obstquark zubereiten:

Welches Obst ist gerade reif? Welches wollen wir verwenden? Kinder besorgen gemeinsam das Obst, bereiten es vor, rühren den Quark/Joghurt, heben die Früchte unter.

**Frühling:** Erdbeeren, Äpfel,  
ggf. Bananen

**Sommer:** Beeren, Kirschen, Pfirsiche,  
Pflaumen

**Herbst:** Äpfel, Pfirsiche, Trauben,  
Birnen, Pflaumen

**Winter:** Äpfel, Birnen, Bananen,  
Mandarinen, Orangen



# Besuch im Schlaraffenland

## Gesprächsimpulse

Wie stellt ihr euch das Schlaraffenland vor?

Was erleben Lisa und Lukas in der Schokoladenfabrik?  
Woraus wird Schokolade gemacht?

Woraus besteht der Kinder-Müsliriegel?

„Die Werbung verkauft uns für dumm!“  
Was meint Lukas damit? Was meint ihr?

Warum ist die Limo gelb und süß?

Warum war das Schlaraffenland ein totaler Reinfall?  
Wie fühlt ihr euch, wenn ihr viel Süßes gegessen habt?

Welche Absprachen für Süßes gibt es bei euch?



## Aktionsideen

**Ein Schlaraffenland malen**  
anhand der Malvorlage .

### Getränke verzaubern:

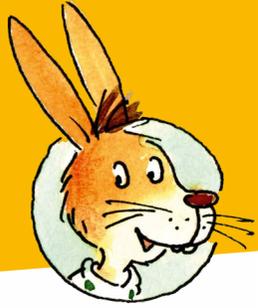
Warum sehe ich den Zucker in Limo oder Saft nicht? Wie wird Saft weniger süß? Ideen sammeln und ausprobieren, z. B. (Sprudel-)Wasser, Zitrone, Eiswürfel. Die Kinder beobachten: Wie verändern sich Farbe und Geschmack? Welche Mischung schmeckt mir?

### Zucker in Lebensmitteln schätzen:

Lebensmittel aus dem Kinderalltag mitbringen und Zuckermenge schätzen. 1 Würfel entspricht 3 g Zucker. Die Bildersammlung enthält Beispiele.

### Eine Fantasiereise durchführen:

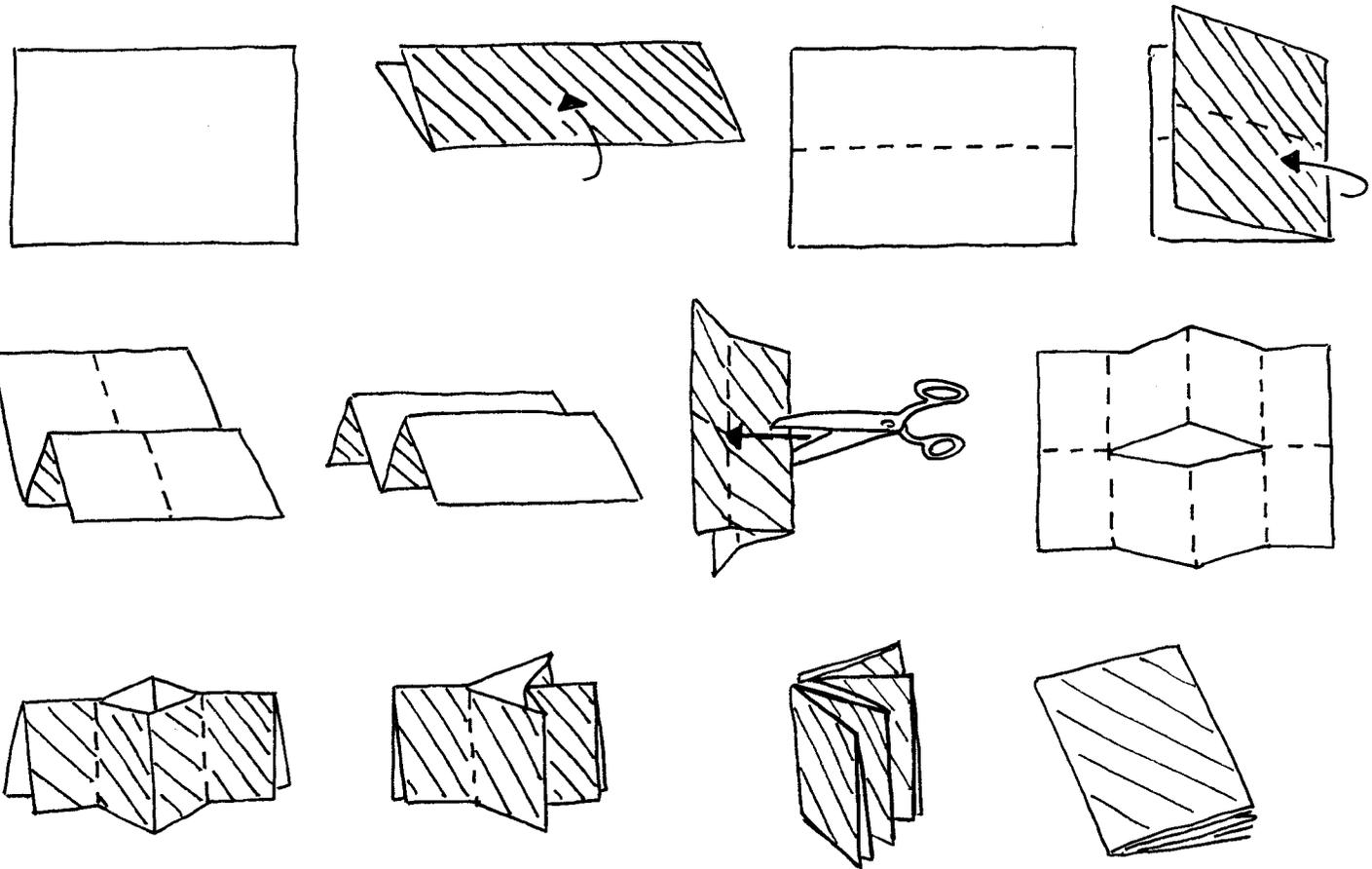
In Kasimirs Schlaraffenland gibt es keine Süßigkeiten, sondern Ideen von Kasimir, die die Kinder weiter spinnen sollen.



# Faltbüchlein: Ich heiÙe Kasimir

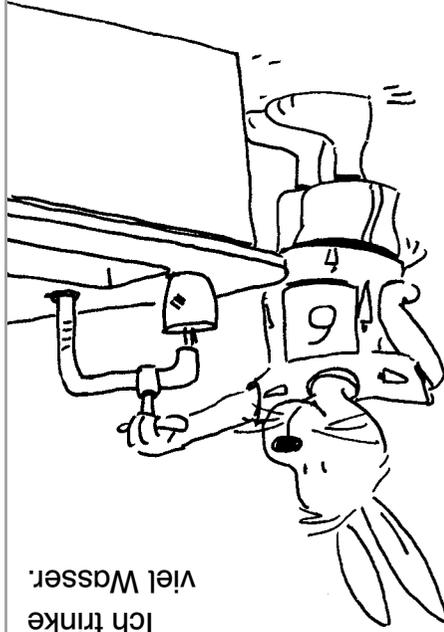
Hier ist eine Faltanleitung für das Faltbüchlein.

**Tipp:** Wenn Sie die Vorlage auf der nächsten Seite auf DIN A3 ausdrucken, können die Kinder die Bilder leichter ausmalen.





Ich arbeite gerne  
im Garten.



Ich trinke  
viel Wasser.

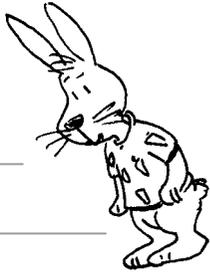


Ich spiele am liebsten draußen.



Ich bin sooooo neugierig.

Und wer bist du?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

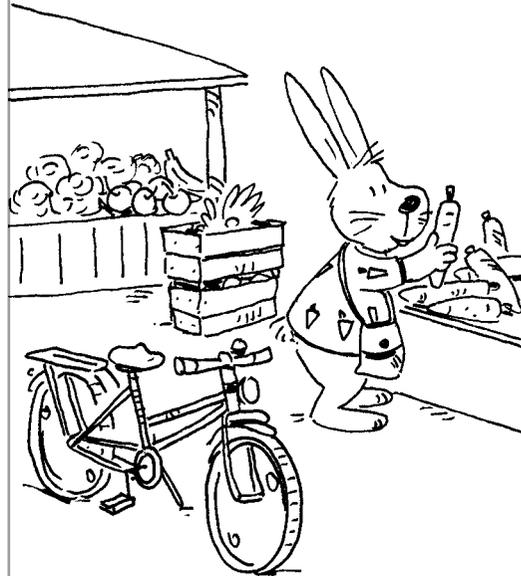
\_\_\_\_\_

**Darf ich vorstellen:**

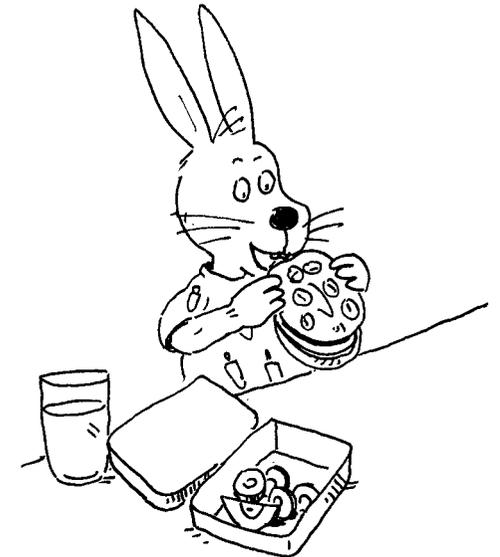


Ich heiße  
**Kasimir**

Ich gehe gerne auf den Markt.



Ich liebe  
Pyramidenfrühstücke.





# Das Kasimirlied



F B F B F C

Äp - fel, Bir - nen, Mi - ra - bel - len schme - cken wirk - lich gut.

F B F B F C

Und wir Kin - der es - sen ger - ne, und das Obst das schmeckt uns gut!

F B F B F C

Rot - kohl, Boh - nen und Kohl - ra - bi schme - cken auch ganz fein.

F B F B F C

Da - rum muss in un - ser Es - sen im - mer auch Ge - mü - se rein!

B F B F

**Refrain:** Lu - kas, Li - sa, Ka - si - mir ma - chen es uns vor.

B F B C

Lu - kas, Li - sa, Ka - si - mir, die sind wirk - lich gut!

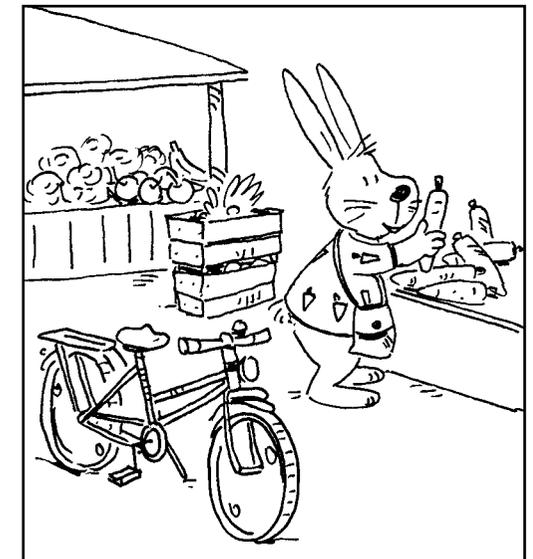
Kirschen, Pflaumen, Stachelbeeren  
schmecken wirklich gut.

Und wir Kinder essen gerne,  
und das Obst das schmeckt uns gut!

Erbsen, Möhren und Spinat  
schmecken auch ganz fein.

Darum muss in unser Essen  
immer auch Gemüse rein!

## Refrain





# Mein Schlaraffenland

Male dein Schlaraffenland.  
Es darf dort nur eine Süßigkeit geben!







# Fantasiereise in Kasimirs Schlaraffenland

Wenn (→) kommt, für  
5 Sekunden innehalten.

Nimm eine bequeme Haltung ein. (→)  
Deine Hände liegen auf dem Tisch und entspannen sich. (→)  
Dein Kopf ist schwer. (→)  
Wenn du magst, schließe deine Augen. (→)  
Atme tief durch die Nase ein (→) und durch den Mund wieder aus. (→)  
Achte auf deinen Körper (→) auf deine Füße. (→)  
Deine Füße stehen auf dem Boden. (→) Er gibt dir Halt. (→)  
Gehe in Gedanken an deinen Beinen aufwärts (→) bis zu den Knien. (→)  
Wie weit sind sie gebeugt? (→)  
Gehe weiter an den Beinen entlang (→) und spüre nach, wie sich deine Sitzfläche anfühlt. (→) Ist sie hart oder weich? (→) Warm oder kalt? (→)  
Gib all dein Gewicht an den Stuhl ab.  
Nun gehst du weiter und spürst, wie sich dein Bauch durch die Atmung hebt (→) und wieder senkt (→), hebt (→) und wieder senkt. (→)  
Gehe weiter in deinen Brustkorb (→), spüre auch hier nach, wie er sich hebt (→) und wieder senkt (→), hebt (→) und wieder senkt. (→)  
Du wirst mit jedem Einatmen ruhiger und mit jedem Ausatmen entspannter. (→)

Stell dir vor, du stehst bei Sonnenschein in dem Garten eines wunderschönen Hauses auf dem Lande. (→) Du hörst das Zwitschern der Vögel (→), sonst keinen Laut. (→)  
Du fühlst dich angenehm entspannt und erwärmt. (→)  
Eine dir sehr vertraute Person kommt aus der Ferne zu dir. (→)  
Mit jedem Schritt, den sie näher kommt, spürst du ihre Wärme intensiver: (→)  
Sie greift deine Hand (→); das gibt dir noch mehr Sicherheit und Halt. (→)  
Dann geht sie mit dir in das schöne Haus und führt dich in einen riesigen Raum. (→)

Dort hat Kasimir einen Tisch für euch beide gedeckt, (→)  
über und über voll mit Köstlichkeiten, all das, was du magst. (→) Überwältigend. (→)  
Diese Fülle. (→) Dieses Aussehen. (→) Diese Farben. (→)  
Wohl bekannte Gerüche steigen dir in die Nase. (→)  
Gerüche, die dir Freude bereiten. (→)  
Ihr geht an der Tafel entlang (→), so viel Obst in den verschiedensten Farben. (→)  
Daneben frisches Gemüse (→) auch hier leuchten die Farben. (→)  
Ihr bleibt stehen. (→) Du greifst nach einer der Köstlichkeiten (→)  
und fühlst sie in deiner Hand. (→)  
Du steckst sie dir in den Mund. (→)  
Es ist der vertraute Geschmack (→), genau wie du es dir vorgestellt hast. (→)

Deine Begleitung nimmt erneut deine Hand, geht mit dir aus dem Haus in den Garten und lässt deine Hand wieder los. (→)  
Lass jetzt deine Vorstellungen und Bilder langsam undeutlich werden. (→)  
Atme tief ein und wieder aus. (→)  
Alles verschwindet langsam vor deinen Augen.  
Öffne deine Augen und nimm deine Umgebung wieder wahr.  
Recke und strecke dich so richtig und komm wieder ganz in diesem Raum hier an.

Ordne deine Gedanken.

## Fragen zur Reflexion:

- Was lag auf dem Tisch?
- Hast du etwas geschmeckt?
- Was hast du gerochen?
- Wie viel hast du gegessen?
- Was hast du gegessen?

## Impressum 0709/2023

### Herausgeberin:

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

### Nutzungsrechte:

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

### Text und Redaktion:

Annika Bilo,  
Dr. Ingrid Brüggemann,  
beide BLE

### Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

### Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Erstauflage, BLE 2023



### Weitere Abenteuer

#### Kasimir im Gemüsedschungel

Bestell-Nr. 0710

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

Bestell-Nr. 0711

#### Kasimir im Supermarkt

Bestell-Nr. 0712

#### Kasimir bei den alten Rittern

Bestell-Nr. 0713

#### Kasimir und das Ritterturnier

Bestell-Nr. 0714



### Malen, entdecken, probieren

#### Malvorlagen für den Ganzttag

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

Bestell-Nr. 0629