



Die Abenteuer des kleinen Drachen WiNKi

DER VERSTECKTE NASCHGARTEN & DAS INSELDUELL

WIENER NETZWERK
KINDERGARTENVERPFLEGUNG – WiNKi



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.

INHALT

Der versteckte NaschgartenSeite 5

Die Prinzessin und der Prinz wohnen in einem prächtigen Königsschloss. Wenn es dort doch nur nicht so langweilig und ausgesprochen fade wäre. Ein Zufall wird bald alles ändern und das Leben bei Hofe völlig auf den Kopf stellen. Denn eines Tages entdecken die Kinder einen großen, alten Schlüssel – einen Schlüssel zu einem geheimnisvollen Garten ...

Das Inselduell..... Seite 17

Der große Inselwettkampf zwischen den Piraten und den Seeräubern steht kurz bevor. Wie jedes Jahr üben die Piraten eifrig, denn sie möchten den Wettkampf unbedingt gewinnen. Doch diesmal ist alles anders. Die Seeräuber sind plötzlich viel stärker, geschickter und schlauer als sonst. Und den Piraten bleibt nicht mehr viel Zeit, das Geheimnis der Seeräuber herauszufinden ...

LIEBE KINDER, MÜTTER, VÄTER, GROSSELTERN, ...

ihr kennt mich vielleicht schon von meinen Ausflügen in die Wiener Kindergärten. Ich freu mich immer, wenn ich euch dort zeigen darf, dass gesundes Essen nicht nur schmeckt, sondern vor allem Spaß macht.

Jetzt komme ich auch zu euch nach Hause und erzähle euch von meinen Abenteuern, die ich außerhalb des Kindergartens erlebt habe. Im Gepäck habe ich wieder viele Ernährungstipps – diesmal für die ganze Familie. Denn „schlaues“ Essen ist nicht nur für die Kleinsten wichtig. Wer abwechslungsreich isst, kann viel dazu beitragen, gesund zu bleiben. Gemeinsames Kochen von ausgewogenen Speisen und das Ausprobieren verschiedener Geschmacksrichtungen ist ein Vergnügen für die ganze Familie.

Freut euch auf meine Erfahrungen und kreativen Ideen – verpackt in zwei spannenden Geschichten, die zeigen, wie einfach gesunde Ernährung gelingen kann.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht euch

WiNKi



DER VERSTECKTE NASCHGARTEN

Hinter dem großen Erdbeerfeld, wenn man den Forellenbach entlang ging und kurz vor den Haselnusssträuchern links abbog, stand ein prächtiges Königsschloss. In diesem Königsschloss, da wohnten der Prinz und die Prinzessin. Sie wohnten dort natürlich nicht allein, der König, die Königin, die Hofdame, die Gärtnerin, der königliche Koch und der uralte General wohnten auch noch dort.

Das Schloss war umgeben von schönen Bäumen und duftenden Blumen. Hinter dem Schloss gab es eine Mauer mit einem verschlossenen Tor. Niemals hatten der Prinz und die Prinzessin dieses Tor offen gesehen und niemals hatten sie den Garten hinter der Mauer betreten.

Natürlich waren sie sehr neugierig. Manchmal versuchten sie, durch das Schlüsselloch zu spähen und zu erkennen, was denn da Geheimnisvolles drinnen war. Aber meistens waren die Prinzessin und der Prinz viel zu müde und zu faul, um sich um das verschlossene Tor zu kümmern. Sie hatten auch keine Ideen, wie sie über die Mauer kommen sollten. Überhaupt fehlten ihnen die Ideen, was sie spielen sollten, und überhaupt und eigentlich war es am Königsschloss furchtbar langweilig.

Jeden Tag kochte der königliche Koch in der Schlossküche. Im ersten grauen Topf köchelte der graue Eintopf für den König und die Königin, im zweiten grauen Topf der graue Eintopf für den Prinzen und die Prinzessin, im dritten grauen Topf der graue Eintopf für die Hofdame, im vierten der graue Eintopf für die Gärtnerin und so weiter und so fort.



Wenn dann das Essen fertig war, brachte der Koch den ersten Eintopftopf in das Speisezimmer von Königin und König und den zweiten Eintopftopf in das Kinderzimmer von Prinzessin und Prinz und den dritten Eintopftopf ins Hofdamenzimmer und so weiter und so fort. Und alle aßen ihre Eintöpfe aus den Eintopftöpfen. Aber Spaß machte das niemandem!

So langweilig und eintopfig wäre es geblieben, wenn nicht eines Tages die Sache mit dem Schlüssel passiert wäre. Als der Prinz und die Prinzessin wieder einmal nicht wussten, was sie spielen sollten, da entdeckte die Prinzessin im Hofgarten, unweit der Mauer, einen großen, alten Schlüssel. Da wurden die Prinzessin und der Prinz sehr neugierig. Sie probierten mit dem Schlüssel das Tor aufzusperren. Und wirklich, der Schlüssel passte.

Die beiden Kinder öffneten das Tor und was sie da sahen, das hätten sie in ihren aufregendsten Träumen nicht erträumen können. Der Prinz und die Prinzessin schauten sich an, sie lachten und dann rannten sie durchs Tor und blieben lange, lange Zeit hinterm Tor verschwunden. Was sie da wohl machten, hinter der großen Mauer?

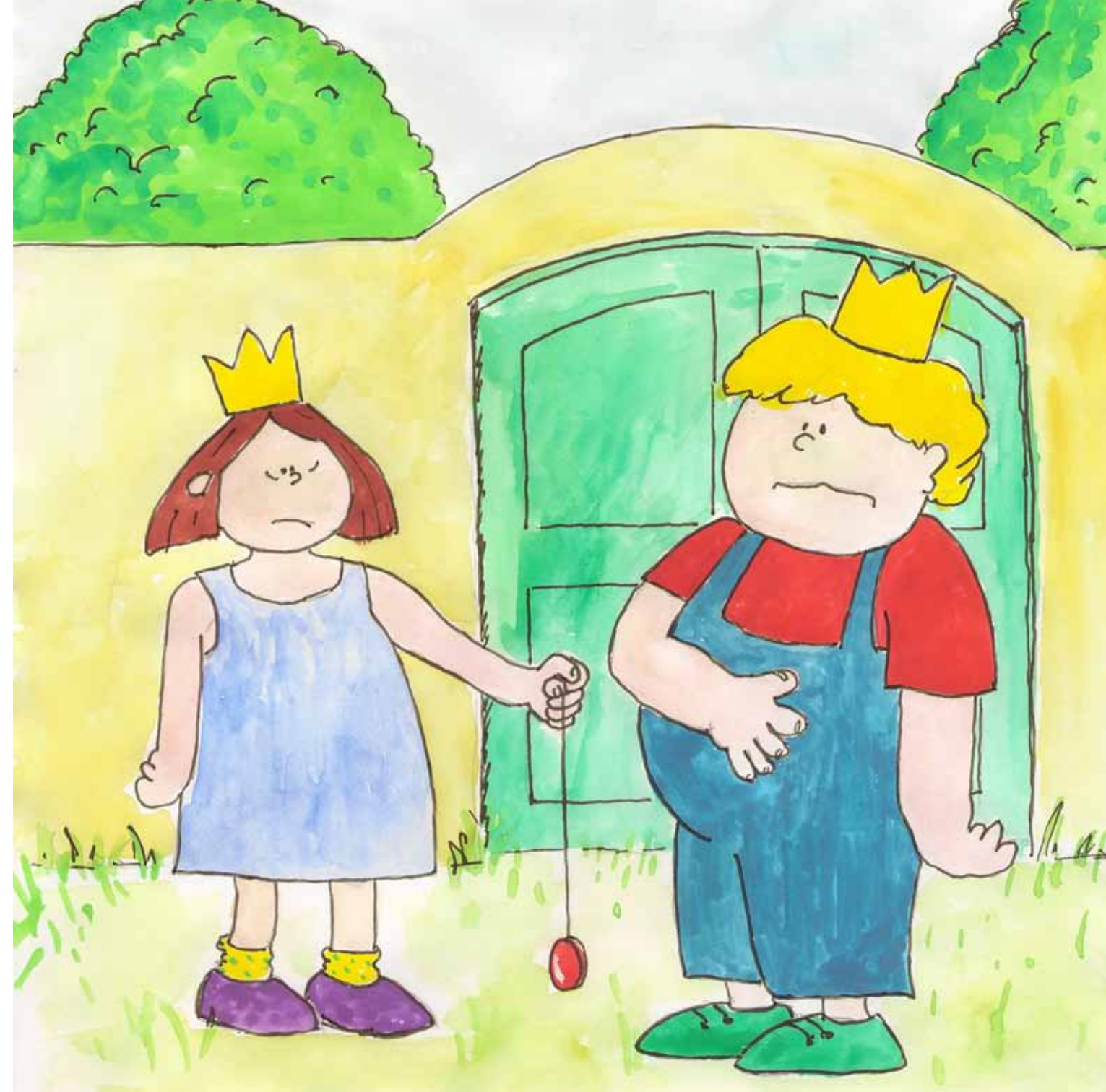
Als sie zurückkamen jedenfalls, sahen sie verändert aus. Der Prinz war ein bisschen blasser, es sah fast so aus, als ob ihm übel wäre, und die Prinzessin hielt sich den Bauch und war auch ein bisschen grün im Gesicht. Und trotzdem, am nächsten Morgen, kaum hatte der Koch die Frühstückseintopftöpfe verteilt, da schlichen die Prinzessin und der Prinz zur Mauer, sperrten das Tor auf und waren wieder hinter der Mauer verschwunden.

So ging es nun eine ganze Zeit und der Prinz und die Prinzessin wurden immer blasser im Gesicht. Sie klagten über Bauchweh und irgendwann sogar über Zahnschmerzen.

Ihre Bäuche wurden immer kugelig und größer, fast als hätten sie Luftballons gegessen, und die Prinzessin und der Prinz wurden immer langsamer und müder und schlapper, sodass sogar der uralte General mehr Purzelbäume schaffte als die beiden Kinder.

Die Königin und der König machten sich große Sorgen. „Was ist denn das für eine seltsame Krankheit“, jammerte der König. „Wir müssen uns Rat und Hilfe holen“, beschloss die Königin. Und das taten sie dann auch. Sie ließen alle gescheiterten Ärztinnen und Doktoren kommen, aber niemand wusste Rat. Keiner dieser gescheiterten Leute konnte erklären, woher diese seltsame Krankheit kam und wie man sie behandeln konnte. Auch der Hofdame, dem Koch und dem uralten General fiel nicht ein, wie man der Prinzessin und dem Prinzen helfen konnte. Nur die Gärtnerin kratzte sich unter ihrem Gärtnerinnenhut und erinnerte sich, dass im Birnenbaum eine Eule wohnte, die sehr alt und sehr weise war. Weil sie außerdem schon während des Mittagseintopfes ständig an die saftigen gelben Birnen gedacht hatte, lief sie schnell zum Birnenbaum. Sie erzählte der Eule von der Prinzessin und vom Prinzen und ihrer seltsamen Krankheit.

Die Eule hörte aufmerksam zu und während die Gärtnerin die erste Birne aß, saß die Eule auf ihrem Ast und dachte nach. Aber dann, als die Gärtnerin gerade in die zweite Birne biss, da fiel der Eule etwas ein. „WiNKi“, rief die Eule, „ja WiNKi! Warum hab ich da nicht gleich daran gedacht!“ Und während die Gärtnerin die dritte Birne aufaß, erzählte ihr die Eule von einem Wesen, das auf den Namen WiNKi hörte, und das jeder im Königreich rufen konnte, wenn er einmal Hilfe brauchte. Die Gärtnerin wischte ihren Birnenmund ab, lief zurück zum Schloss und erzählte von WiNKi.



Der König neigte misstrauisch den Kopf hin und her. Auch die Prinzessin und der Prinz konnten nicht glauben, dass ein Wesen, das WiNKi hieß, ihnen helfen sollte. Aber weil niemand einen anderen Rat wusste, kletterten die Königin und der König und die Hofdame und die Gärtnerin und der Koch auf den Schlossturm. Ihnen folgten die Prinzessin und der Prinz, die ziemlich Mühe mit den vielen Stufen hatten, und fast hätte der uralte General sie überholt. Als sie dann endlich alle oben waren, riefen sie aus Leibeskräften: „WiNKi, WiNKi!“ Und dann noch einmal im Chor: „WiiiiNKi!“

Zuerst passierte gar nichts. Aber schon nach einer kurzen Weile sahen sie durch die Luft einen grünen Punkt auf sie zukommen. Der Punkt wurde größer und größer und schließlich landete ein lustiges, grünes, drachenähnliches Wesen auf dem Schlosshof. „Hallo, ich bin WiNKi, wie kann ich euch helfen?“, fragte das Wesen.

Die Königin und der König erzählten von ihren Kindern und ihren Sorgen. Auch die Prinzessin und der Prinz berichteten über ihr Bauchweh und ihre Müdigkeit und ihre Zahnschmerzen. WiNKi hörte aufmerksam zu. „Darf ich mich mal im Schloss umsehen?“, fragte er. „Selbstverständlich“, sagte der König und weil er neugierig war, ging er gleich mit. Alle anderen gingen hinterher.

WiNKi lief zur geheimnisvollen Tür an der Mauer und öffnete sie. „Dachte ich mir’s doch!“, lachte er. „Oh nein, der geheime Naschgarten ist ja offen und nicht abgesperrt“, rief die Königin entsetzt. „Der geheime Naschgarten?“, fragte die Hofdame verwirrt. „Hinter der Mauer ist ein geheimer Naschgarten? Das wusste ich nicht!“, rief der uralte General. Alle drängelten sich aufgeregt durchs Tor und konnten vor Staunen die Münder kaum schließen.



Da war ein riesengroßer Garten mit lauter Süßigkeiten! Auf der Wiese wuchsen Zuckerl und Kaugummi, an den Bäumen hingen Schlecker und Gummischlangen und die Sträucher waren voll mit Zuckerstangen und Schokokeksen und vielem mehr.

„Warum habt ihr uns nie gesagt, dass es hier einen Naschgarten gibt?“, rief der uralte General empört und pflückte sich eine Schaumrolle vom Baum. „Wir wollten doch, dass unsere Kinder gesund bleiben und keine Süßigkeiten essen“, meinte die Königin zerknirscht. „Aber jetzt haben sie es doch getan“, sagte der König und zeigte auf die vielen kahlen Stellen in der Gummibärliwiese und auf den ausgetrunkenen Schokoladenbach. Die Prinzessin und der Prinz schauten schuld bewusst auf die leeren Zuckerlsträucher. „Es hat aber doch sooo gut geschmeckt“, flüsterte der Prinz.

„Ja klar schmeckt das gut“, lächelte WiNKi. „Die Kinder haben die Süßigkeiten gegessen, weil Kinder nun mal Süßigkeiten lieben“, sagte er dann zur Königin und zum König, „die Prinzessin und der Prinz brauchen die Erwachsenen, die ihnen zeigen, wie das mit dem Naschen funktioniert. Früher oder später hätten sie den Garten der Naschereien sowieso entdeckt. Und weil dieser Garten so etwas Geheimnisvolles für sie war, haben sie jetzt Bauchweh, weil sie nicht genug davon bekommen konnten.“

Der schlaue WiNKi erklärte, dass Süßigkeiten eben Naschereien sind, die einem ab und zu das Leben versüßen können. „Wenn der Naschgarten offen bleibt und die Kinder zusehen können, wie die Erwachsenen ab und zu und nur ein kleines bisschen naschen, dann werden auch die Prinzessin und der Prinz lernen, dass Naschen eine ganz besondere Ausnahme ist. Und die beiden werden bald wieder fröhlich und munter durch den Garten springginkerln können“, sagte WiNKi.



Der König war erleichtert. Auch die Kinder freuten sich, denn sie hatten auf einmal große Lust auf Springginkerln und Springgunkerln. Die Königin aber meinte nachdenklich: „Richtig springginkerln tut bei uns eigentlich niemand. Alle sind so müde und fad bei uns im Schloss.“ „Ja“, rief die Hofdame, „so richtig lustig war es bei uns schon lange nicht mehr.“ „Und mir geht immer die Kraft beim Purzelbaumen aus“, beklagte sich der uralte General. „Und ich bin so ein Vergissmeinnicht und merk mir nie, wo ich die Tulpenzwiebeln eingepflanzt habe“, jammerte die Gärtnerin. „Und niemand will meine Eintöpfe essen“, rief der Koch empört.

„Das klingt nach einem weiteren Fall für WiNKi“, rief der kleine grüne Drache vergnügt. „Zeigst du mir mal die Schlossküche, lieber Koch?“ WiNKi ließ sich vom Koch in die Schlossküche führen und er sah auch das königliche Speisezimmer und das Hofdamenesszimmer und das Zimmer für die Generalsmahlzeiten und überhaupt alle Räume, in die jeden Tag die Eintopftöpfe geschleppt wurden. Als WiNKi wieder in den Schlosshof kam, warteten alle schon sehr gespannt auf den lustigen grünen Drachen.

„Ab jetzt ist Schluss mit Eintopf und Grautopf und Fadtopf und Jeder-ist-allein-Topf!“, rief WiNKi. Dann erklärte er seinen Plan. Alle hörten ihm zu, zuerst neugierig und dann erstaunt. Schließlich konnte man sehen, wie die Prinzessin und der Prinz aufgeregt in die Hände klatschten und der General begeistert einen Purzelbaum schlug.

Kurz darauf herrschte ein reges Treiben am Schlosshof. Der Koch schenkte der Gärtnerin seine Eintopftöpfe zum Umtopfen und holte sich dafür vom Garten die schönsten Gurken, Paradeiser, Karotten und Erdäpfel.



Der König stiefelte mit seinen alten Fischerstiefeln zum Bach, um Fische zu fangen. Die Königin holte Milch, Butter und Topfen vom Bauernhof und die Hofdame suchte im Hühnerstall nach Eiern, die der uralte General dann an seinem Helm aufschlug. Die Gärtnerin besuchte die Eule und bedankte sich. Die Prinzessin und der Prinz kamen gleich mit, kletterten ganz oben auf den Baum und pflückten die saftigsten Birnen und von den anderen Bäumen noch Nüsse und Äpfel und Zwetschken dazu. Bald blubberte und brutzelte es in den verschiedenen Töpfen und Pfannen und viele gute Düfte wehten durchs Schloss.

Dann stellten sie einen riesigen Tisch in den Schlosshof. Sie setzten sich alle an den großen Tisch und aßen gemeinsam die herrlichen Speisen, die sie gekocht hatten. „Unglaublich“, seufzte der König. „Mmmmh“, riefen die Kinder und rieben sich, diesmal zufrieden, ihre vollen Bäuche. „So ein gutes Essen hatte ich das letzte Mal vor 80 Jahren“, grunzte der uralte General. „Und so lustig war es beim Essen auch noch nie“, kicherte die Hofdame. WiNKi war zufrieden: „Gemeinsam essen und kochen ist gesund und macht Spaß“, rief er, „und wer so gesund gegessen hat wie ihr, kann auch ab und zu in den Garten der Naschereien spazieren.“ „Hurra!“, rief der uralte General und schlug einen dreifachen Purzelbaum.

Von da an wurde im Schloss immer gemeinsam angebaut, geerntet, gekocht und gegessen. Hin und wieder, nach einem guten Essen, gingen sie noch gemeinsam in den Garten der Naschereien, der jetzt offen war. Dann pflückten sie sich ein kleines bisschen vom Schokokeksistrauch oder vom Gummischlangenbaum. Und manchmal, wenn es ein besonders gutes Essen im Schloss gab, bekamen sie Besuch von einem kleinen, grünen, drachenartigen Wesen, das sich freute, dass es im Schloss kein bisschen mehr langweilig war.

DAS INSELDUELL

Die wilden Piraten von der Pirateninsel hatten ein Problem. Wie jedes Jahr stand auch heuer wieder der große Inselwettkampf mit den Seeräubern von der Seeräuberinsel bevor. Wie jedes Jahr übten die Piraten eifrig und hartnäckig die Inseldisziplinen. Wie jedes Jahr wollten die Piraten gewinnen und besser sein als die Seeräuber. Wie jedes Jahr übten sie deshalb das Palmenstammweitwerfen und das Kokosnüssejonglieren und das Muschelzählen und das Sandburgenbauen und die Kunststücke für die Haifischdressur. Alles wäre wie jedes Jahr gewesen, wenn es nicht dieses Problem gegeben hätte.

Die beiden kleinsten Piratenkinder, die kleine Haifischzahn-Lotta und der kleine Möwenschrei-Ole hatten nämlich etwas gesehen. Sie hatten etwas gesehen, als sie bei einer Fahrt mit dem Piratenschiff auf den Schiffsmast geklettert waren und mit dem Fernrohr übers Meer geblickt hatten. Und als sie das, was sie gesehen hatten, dem Oberpiraten erzählten, wurde der Oberpirat so wütend, dass er brüllte, bis die Urwaldbäume wackelten und sein Bauch sich aufblähte wie eine riesen-große Melone. Jetzt fragt ihr euch sicher, was die beiden Piratenkinder durchs Fernrohr gesehen hatten.

Haifischzahn-Lotta und Möwenschrei-Ole hatten gesehen, wie die Seeräuber auf ihrer Seeräuberinsel für die Inseldisziplinen übten. Aber für gewöhnlich schafften die Seeräuber beim Palmenstammweitwerfen gerade einmal ein, zwei Meter. Normalerweise flogen die Kokosnüsse zwar in den Himmel, aber auch schnell wieder auf die Erde. Und normalerweise wollten die Haie lieber im Wasser wild sein, als durch einen Seeräuberreifen zu hüpfen. Diesmal aber, das hatten die beiden Piratenkinder gesehen, war alles anders.

Die Palmstämme flitzten wie Haselnusspfeile meterweit durch die Luft, die Kokosnüsse flogen so hoch in den Himmel, dass sie kaum mehr zu sehen waren, die Haie drehten Saltos und Pirouetten, die Seeräuber zählten tausende von Muscheln. Und Sandburgen gab es, so prächtig, als wohnten echte Prinzessinnen darin. Die Seeräuberkönigin beobachtete das Treiben und rieb sich zufrieden die Hände.

Da könnt ihr euch sicher vorstellen, dass der Oberpirat wirklich wütend und verzweifelt war. So hatten die Piraten ja überhaupt keine Chance, auch nur eine Inselfisziplin zu gewinnen. Nachdem der Oberpirat seine Wut hinausgebrüllt hatte und die Urwaldbäume aufgehört hatten zu wackeln, setzte er sich auf sein Holzfass und begann zu überlegen. „Wir müssen herausfinden, warum die Seeräuber auf einmal so stark und so geschickt und so schlau sind“, meinte der Oberpirat schließlich. Er rief die wilde Krabbenzwicker-Hilde und den gefährlichen Schneckenfänger-Klaus herbei „Ihr müsst heimlich zur Seeräuberinsel fahren und herausfinden, was dort los ist. Passt auf, dass euch die Seeräuber nicht entdecken, und wenn ihr zurückkommt, dann sagt mir das Geheimnis der Seeräuber.“

„Wir wollen auch mit“, riefen Haifischzahn-Lotta und Möwenschrei-Ole. Schneckenfänger-Klaus verdrehte die Augen, aber der Oberpirat meinte, die Kinder sollten ruhig mitfahren. Schließlich hatten sie diese unglaublichen Seeräuberkräfte überhaupt entdeckt. Sie setzten sich alle in ein Piratenboot und ruderten still und leise zur Seeräuberinsel. Als sie nahe genug waren, stritten Krabbenzwicker-Hilde und Schneckenfänger-Klaus, wer durchs Fernglas sehen durfte. Fast wären sie zu laut geworden und fast hätten die Seeräuber sie entdeckt.





Da hatte der kleine Möwenschrei-Ole schließlich die Idee mit dem Auszählreim. „Eins, zwei, drei, Piratenei, du bist als erster frei“, rief er und zeigte auf Krabbenzwickler-Hilde. Aufgeregt nahm die Piratin das Fernglas und blickte zur Seeräuberinsel.

„Unglaublich“, stöhnte sie, „die werfen die Kokosnüsse, als wären es kleine Erdnüsschen. Und die Palmen fliegen durch die Luft, als hätten sie Flügel.“ „Eins, zwei, drei, du bist die Nummer zwei.“ Jetzt kam Schneckenfänger-Klaus an die Reihe. „Ich sehe die Seeräuber, wie sie gemeinsam kochen“, rief er erstaunt, „sie schneiden Gemüse und braten Fisch und scheinen eine Menge Spaß dabei zu haben.“ „Jetzt lass uns aber mal“, bettelten die Piratenkinder und schnappten sich das Fernrohr. „Ich sehe ein kleines, grünes Wesen, fast wie ein Drache“, rief Haifischzahn-Lotta aufgeregt. „Der kleine grüne Drache zeigt den Seeräubern, was sie mit dem Gemüse tun sollen. Jetzt hat er aus einer Gurke ein Krokodil gemacht und alle lachen.“

„Und jetzt macht er aus einer Banane ein kleines Seeräuberboot“, rief Möwenschrei-Ole. „Und er lässt alle vom gebratenen Fisch kosten.“ Die vier Piraten schauten sich nachdenklich an. Sollte dieses kleine grüne Wesen etwas damit zu tun haben, dass die Seeräuber plötzlich so stark und so geschickt und so schlau waren? „Am besten wir rudern zurück und erzählen dem Oberpiraten davon“, meinte Haifischzahn-Lotta, und weil alle wussten, dass die kleine Lotta ziemlich schlau war, hatte keiner etwas dagegen.

Als sie dem Oberpiraten von diesem seltsamen grünen Wesen erzählten, da schwell der Melonenbauch des Oberpiraten an, wie zwei Fässer Kokosmilchpudding.



Er brüllte so laut, dass auch die Urwaldbäume auf der Seeräuberinsel noch ein bisschen wackelten. „Uaah!“, rief der Oberpirat erschöpft, als er wieder ausgebrüllt hatte. „Schafft mir diesen grünen Drachen herbei, er muss uns das Geheimnis der Seeräuber verraten.“

Er beauftragte die wilde Krabbenzwicker-Hilde und den gefährlichen Schneckenfänger-Klaus, zur Seeräuberinsel zu fahren und den kleinen grünen Drachen zu fangen. Die zwei Piraten bekamen ein bisschen Angst. Womöglich hatte das kleine grüne Wesen Zauberkräfte? Und so waren sie eigentlich ganz froh, dass die beiden Kinder auch wieder mitfahren wollten. Die waren nämlich ganz schön schlau und mutig.

Sie packten ein Netz ins Piratenboot und ruderten wieder zur Seeräuberinsel. „Am besten klettern wir auf den Feigenbaum“, sagte Möwenschrei-Ole, „wenn der kleine Drache kommt, werfen wir das Netz auf ihn und schwups ist er gefangen.“ Krabbenzwicker-Hilde und Schneckenfänger-Klaus waren begeistert. So schlau war der kleine Ole!

Sie kletterten alle vier auf den Feigenbaum und warteten. Sie warteten und warteten. Mittlerweile war es Nacht geworden. Schneckenfänger-Klaus war der erste, dem seine Augen zufielen. Dann hörte man aus Hildes Nase ein zartes Schnarchen.

Nur die beiden Kinder blieben wach und schauten angestrengt in die Dunkelheit. Da, auf einmal. Da kam doch tatsächlich der kleine Drache daherspaziert und sang ein Lied vom Suppenkoch. „Schnell!“, rief Lotta aufgeregt, „das Netz!“ Schneckenfänger-Klaus und Krabbenzwicker-Hilde wachten auf, erschrakten und warfen das Netz mit aller Kraft auf den Boden. Aber weil sie noch so verschlafen waren, vergaßen sie, dass sie auf dem Netz drauf saßen.

Und so kugelten mit dem Netz auch die vier Piraten vom Feigenbaum und landeten in einem netzigen Piratenkuddelmuddel am Boden. „Nanu, was kommt denn da vom Himmel geflogen?“, fragte das grüne Wesen freundlich.

Die vier Piraten strampelten und japsten und verhedderten sich immer mehr im Netz. „Wartet, ich helfe euch“, rief der kleine grüne Drache. Schnell hatte er mit einem kleinen Küchenmesser das Netz aufgeschnitten. „Ich heiße WiNKi und wer seid ihr?“, fragte das grüne Tier. „Und warum fallt ihr mitten in der Nacht in einem Netz vom Baum?“ Die vier Piraten schauten sich zerknirscht an. „Wir sind von der Pirateninsel“, erzählte Schneckenfänger-Klaus. „Und... also... wir wollten dich fangen“, fügte Krabbenzwickler-Hilde hinzu. Da fing das kleine grüne Wesen herzlich zu lachen an: „Ihr wolltet mich fangen? Aber warum denn?“

Da erzählten die Piratenkinder vom Inselwettbewerb und von den starken Seeräubern und vom Oberpiraten und seinem Urwaldbaumwackelgebrüll und vom Netz und dem Feigenbaum. „Und jetzt wird der Oberpirat schrecklich wütend werden“, fügte Lotta am Schluss noch hinzu. „Aber warum?“, fragte WiNKi „ich komm ja mit.“ „Was?“, riefen da die vier Piraten im Chor, „du kommst mit?“ „Ja freilich“, lachte WiNKi, „kommt, rudern wir zu eurem Urwaldbaumwackelmeister.“

Sie holten ihr Boot und ruderten zurück zur Pirateninsel und zum Oberpiraten. „Hallo, ich bin WiNKi“, stellt sich der Drache vor. „Warum wolltest du mich denn sprechen?“ Der Oberpirat freute sich, dass die vier Piraten es tatsächlich geschafft hatten, dieses kleine grüne Tier zu fangen. Aber als er hörte, dass WiNKi ganz freiwillig mitgekommen war, wurde der Oberpirat fast ein bisschen verlegen.

„Also, es ist so“, druckste er herum, „ich mag nicht dauernd verlieren. Wir haben gesehen, dass die Seeräuber heuer so stark und schlau sind wie noch nie. So können wir keinen einzigen Wettbewerb gewinnen. Und wir haben gesehen, wie du mit den Seeräubern geredet hast. Du hast ihnen sicher einen Zaubertrank gegeben. Kannst du uns nicht auch ein bisschen davon geben?“

Da lachte WiNKi und seine lustigen Drachenflossen wackelten mit. „Nein, einen Zaubertrank gibt es nicht“, sagte er dann. „Nicht? Aber wie können die Seeräuber dann so stark sein ohne Zaubertrank?“, fragte der Oberpirat enttäuscht. Auch die anderen Piraten waren ganz enttäuscht. Wer genau schaute, konnte sogar eine kleine Träne über eine Nase fließen sehen.

„Nein, einen Zaubertrank gibt es nicht“, wiederholte WiNKi, „aber ich kann euch gern das Geheimnis verraten, wie ihr auch so stark und schlau und geschickt wie die Seeräuber werden könnt. Und gesund bleibt ihr dadurch auch noch.“ „Was? Was ist das Geheimnis?“ riefen jetzt alle Piraten aufgeregt durcheinander. „Nun sag schon, gibt es vielleicht einen Zauberspruch?“ „Ihr habt es ja selbst gesehen“, sagte WiNKi, „ich habe mit den Seeräubern gesundes Essen gekocht. Wer gesund isst, bleibt gesund und stark und schlau.“

„Oh nein, wir wollen aber kein gesundes Essen“, rief Schneckenfänger-Klaus. „Nein, gesundes Essen schmeckt voll ekelig und fad“, meinte Krabbenzwickler-Hilde. „Wir wollen viel lieber so lustige Bananenboote und Gurkenkrokodile essen“, rief Möwenschrei-Ole. „Und die gegrillten Fische und die Kräutererdäpfel, von denen ihr erzählt habt“, sagte der Oberpirat. „Aber gesundes Essen, das kommt für uns Piraten nicht in Frage!“



Da musste WiNKi wieder lachen und er lachte so sehr, dass auf seinem Bauch freundliche kleine grüne Punkte herumtanzten. „Aber das ist ja gesundes Essen“, sagte er, nachdem er aufgehört hatte zu lachen. „All das Leckere, das die Seeräuber gekocht haben, ist gesundes Essen. Ich kann euch gerne zeigen, wie man so ein leckeres, gesundes Essen kochen kann.“

„Hurra!“, rief da Haifischzahn-Lotta, „ich will auch so lustige Sachen kochen und so viel Spaß haben wie die Seeräuber.“ „Ja, gemeinsam Kochen und Essen macht wirklich sehr viel Spaß. Und wenn man gemeinsam isst, was man selbst gekocht hat, schmeckt es gleich doppelt so gut“, lachte WiNKi. Da rief der Oberpirat: „Also gut, dann ernenne ich dich hiermit zum Überdrüberpiratenkochlehrer. Morgen wollen wir mit dem Kochen und Essen beginnen.“

Und so geschah es auch. Schon am nächsten Morgen herrschte eine aufgeregte Heiterkeit auf der Insel. Die Piraten lernten von WiNKi, wie man Eier an Kokosnüssen aufschlagen kann, wie man die saftigsten Erbsen aus der Schote pult, wie man Brotteig am Stecken grillen kann und wie köstlich eine selbstgeschnipselte Gemüsesuppe schmeckt.

Alle waren mit Begeisterung bei der Sache. Schon bald dachten sie sich selbst die weltbesten Piratenrezepte aus. Zwischendurch ruderten Haifischzahn-Lotta und Möwenschrei-Ole den kleinen Drachen auf die Seeräuberinsel, damit auch die Seeräuber mit WiNKi kochen und essen konnten.

Ein paar Wochen später, als der große Wettkampftag gekommen war, gab es ein wundervolles Inselfest. Für das riesige Buffet brachten die Seeräuber Körbe und Töpfe mit knackigem Gemüse und frischem, süßen Obst. Und auch die Piraten schleppten Schüsseln und Teller voll herrlich gutem Essen an.

Und bei den Inselwettbewerben gewannen einmal die Piraten und einmal die Seeräuber und dann wieder die Piraten und später wieder die Seeräuber. Und nachdem sich alle satt gegessen hatten, bauten sie gemeinsam die schönste und prächtigste Sandburg, die es auf den Inseln jemals gegeben hatte.



„Eine der wesentlichen Maßnahmen im Nationalen Aktionsplan Ernährung setzt bei der Gemeinschaftsverpflegung an. Das Projekt Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung ist ein sehr gutes Beispiel dafür, wie hier Rahmenbedingungen im Kindergarten verbessert werden können und gleichzeitig sowohl Kinder als auch Eltern auf spielerische Art das Thema der gesunden Ernährung nahe gebracht wird.“



Alois Stöger
Gesundheitsminister

„Mir ist wichtig, einen gesunden Lebensstil im Alltag der Wienerinnen und Wiener zu verankern. Und das fängt schon bei den Kleinsten an. Mit dem Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung erreichen wir neun von zehn Kindergartenkindern. Die Kinder bekommen gutes und ausgewogenes Essen und spielerisch die Grundsätze gesunder Ernährung vermittelt. Je früher Kinder den genussvollen Umgang mit gesunder Ernährung erleben, desto eher werden sie auch im Erwachsenenalter davon profitieren.“



Mag.ª Sonja Wehsely
Stadträtin Gesundheit
und Soziales

„Wenn Eltern die Entwicklung und Gesundheit ihrer Kinder fördern wollen, sollten Sie vor allem Vorbild sein und eine gesunde Lebensweise vorleben. Denn Kinder lernen aus ihrem direkten Umfeld und übernehmen das Verhalten der für sie wichtigen Bezugspersonen.“



Christian Oxonitsch
Stadtrat Bildung, Jugend,
Information und Sport

„In der Wiener Gesundheitsförderung wollen wir mit unseren Angeboten auch zu einem gesünderen Aufwachsen der Kinder in Wien beitragen. Der kleine Drache WiNKi aus dem Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung vermittelt den jüngsten Wienerinnen und Wienern, dass gesunde Ernährung nicht nur schmeckt, sondern vor allem Spaß macht.“



Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener
Gesundheitsförderung

IMPRESSUM: Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905. Konzept und Inhalt: Mag.ª Karin Lobner - Arbeitsgemeinschaft moderne Ernährung (AGmE), Mag.ª Helga Ploner, Redaktion: Margit Pachschwöll, MA, Wiener Gesundheitsförderung. Illustrationen/Bilder: Willi Maca. Satz & Grafik: VDG.at / Sageder, Stand: Jänner 2014

FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi: Im Sinne einer nachhaltigen Optimierung der Verpflegungssituation werden in rund 500 Wiener Kindergartengruppen, Horten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen qualitätsgesicherte Maßnahmen umgesetzt, praxisorientierte Unterstützung zur Gewährleistung einer bedarfsgerechten Ernährung angeboten und die Vernetzung aller verantwortlichen EntscheidungsträgerInnen ermöglicht. Nähere Informationen unter www.WiNKi.at

BROSCHÜREN-BESTELLSERVICE

01 40 00-76924 | broschueren@wig.or.at



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StadT+Wien
Wien ist anders.