



Jolinchens Nacht

in der

Schlossküche



**Eine spannende Geschichte
über Lieblingsgerichte
von Kindern aus aller Welt**

**Gesunde Kinder.
Mit Jolinchen.**



Seit einer Woche ist Jolinchen nun schon mit seinen Freundinnen und Freunden in einem alten Schloss im Wald bei den Ferienspielen. Schlossgespenster-Tage, sehr cool!

Jolinchen, Azra und Lorenzo haben sich schon Gespenster-Kostüme gebastelt, sind gegen Maria, Janosch und Emilia bei der Gespenster-Rallye angetreten und jeden Abend erzählen sie sich selbst erfundene Gespenster-Geschichten. Voll gruselig. Das einzige was noch fehlt, ist eine Begegnung mit einem wirklich echten Gespenst! Jolinchen und die Kinder hoffen auf die letzte Nacht, die sie heimlich in der Schlossküche verbringen wollen. Nach vielen Diskussionen sind sie sich sicher, dass das der Ort sein muss, an dem sich die Gespenster nachts treffen.

Nachdem endlich alle Erwachsenen zu Bett gegangen sind, machen sich die Kinder ganz leise auf den Weg in die Küche. Sie schleichen über die hintere Treppe und durch einen dunklen, engen Gang. Es ist ganz still, nur ab und zu hört man den Ruf eines Käuzchens, huu-hu, huu-hu. Jolinchen geht mutig voran. Alle tun so, als hätten sie keine Angst – aber insgeheim ist selbst Jolinchen froh, dass sie gemeinsam unterwegs sind. Da! Endlich wird der Gang breiter und vor ihnen liegt die große Schlossküche. Es ist stockfinster, nur ab und zu funkelt das schwache Mondlicht auf den blankgeputzten Töpfen. In der Ferne hören sie die Kirchturmuhren schlagen, bim, bim, bim. Ohje, noch eine ganze Stunde bis Mitternacht!

„Und jetzt?“, flüstert Lorenzo, „was machen wir jetzt?“ „Ruhig bleiben und warten“, antwortet Jolinchen. Die Kinder schweigen. Dann muss Emilia lachen: „Wir können uns ja was kochen, schließlich sind wir in der Küche.“ „Super Idee, ich bin für Käsespätzle, mein absolutes Lieblingsgericht“, ruft der immer hungrige Janosch. „Nicht dein Ernst, damit dann das ganze Haus von dem Essensgeruch aufwacht? Und alle Geister einen großen Bogen um die Schlossküche machen“, schimpft Lorenzo. „Jetzt beruhigt euch,“ bremst Jolinchen. „Zum Kochen ist zu wenig Zeit. Aber wir können ja bis um Mitternacht *Lieblingsgerichte raten* spielen!“

„Au ja“, antwortet Azra und fängt auch gleich an: „Mein Lieblingsgericht schmeckt mir am besten, wenn es meine Oma in der Türkei zubereitet. Aber Mama macht es auch super und man kann es in türkischen Läden kaufen. Es ist sehr knusprig, sehr süß und es sind Pistazien drin.“ „Sorry, überhaupt keine Idee“, sagt Lorenzo. „Na klar, doch, das ist Baklava“, ruft Emilia „Azra hat es doch schon mal mitgebracht, schmeckt echt lecker.“ „Stimmt genau!“, lobt Azra sie.

„Mein Lieblingsessen kennt ihr alle“, sagt Lorenzo. „Nicht süß, flach, schmeckt ganz verschieden, riecht mega gut...“ „Pizza!“, rufen alle gleichzeitig. Jolinchens Spiel macht Spaß. Irgendwie fällt das Warten plötzlich nicht mehr schwer. Marias Eltern kommen aus Spanien, deshalb ist ihr Lieblingsessen Paella. Und Emilias Familie kommt aus Mexiko, weshalb sie besonders Tortilla-Wraps mag. „Aber Erbsensuppe mit Würstchen esse ich auch sehr gerne“, verrät sie kichernd.

Plötzlich unterbricht Jolinchen das Spiel: „Pssst! Habt ihr das gehört?“ „Ja“, flüstert Janosch erschrocken. Das Geräusch ist nun deutlich zu hören. „Hört sich an, als ob da jemand jammert, oder?“, sagt Emilia. „Ja, uuuuh huuuu, ich“, hören sie eine rauhe Stimme, „das Schlossgespenst. Seit einer Stunde redet ihr nun schon über eure Lieblingsgerichte... da muss ich jetzt einfach jammern.“ „Huch, warum denn das?“, fragt Jolinchen. „Lieblingsgerichte scheinen was gaaaanz Tolles zu sein“, antwortet das Gespenst, „aber, uuuuh huuuu, Gespenster haben keine Lieblingsgerichte!“





Jolinchen und die Kinder sind verblüfft. Sie haben tatsächlich ein leibhaftiges Gespenst vor sich. Aber es ist kein bisschen gruselig, sondern tieftraurig, weil es kein Lieblingsgericht hat! „Du kannst Paella nehmen, wie ich“, schlägt Maria vor. „Nein, Pizza. Pizza passt viel besser zu Gespenstern!“, behauptet Lorenzo. Jetzt reden alle durcheinander und bieten dem traurigen Gespenst ihr Lieblingsgericht an. Dabei geraten die Kinder in einen Streit, welches das coolste Lieblingsgericht ist. Das verwirrt das Gespenst: „Hallo, hallo, warum streitet ihr euch? Und warum habt ihr denn überhaupt so verschiedene Lieblingsgerichte?“

Jolinchen erklärt: „Oft hat das, was einem sehr gut schmeckt, etwas mit dem Land zu tun, in dem man lebt. Unsere Familien kommen aus unterschiedlichen Zipfeln der Erde. Und dort gibt es anderes Obst und Gemüse, andere Gewürze und Zutaten, andere Rezepte. Daher mögen wir oft andere Sachen.“ „Ups, dann ist das Leben von euch Knochenkindern aber schwierig! Wir Flatterwesen sind uns irgendwie alle sehr ähnlich. „Ja – aber, dass die Kinder rund um den Globus verschiedene Lieblingsgerichte haben, ist auch total spannend,“ entgegnet die Kinder dem Gespenst.

Da hat Jolinchen eine Idee: „Kommt, lasst uns heute Nacht ein gemeinsames Lieblingsessen erfinden! Jeder von uns steuert etwas bei, was er besonders gerne isst.“ Wieder beginnt das Gespenst zu jammern: „Ich, ich, uuuuh huuuu, ich kann nichts beisteuern ... Gespenster essen doch nichts. Wir leben vom Mondschein.“ „Doch, du hast schon was dazugegeben“, grinst Jolinchen, „du hast uns auf die Idee gebracht!“ Das Gespenst fühlt sich sehr geehrt und sieht augenblicklich viel fröhlicher aus.

Die Kinder blicken sich um, wo wohl die Vorräte sind? Das Gespenst öffnet knarzend die schwere Holztür zur Speisekammer. „Da, italienischer Pizzaboden!“, ruft Lorenzo. Maria aus Spanien hat gleich die leckeren Tomaten entdeckt. „Damit lässt sich doch was anfangen“, sagt Jolinchen. „Au ja, wir machen eine Pizza“, schlägt Janosch vor. Emilia sucht zwischen den Vorräten nach mexikanischen

schwarzen Bohnen und Azra mag noch türkische Auberginen als Belag. Dann geht es ans Werk, die Pizza sieht gespenstisch gut aus und Janosch krönt sie mit Allgäuer Käse. „Ich taufe dieses Lieblingsgericht *Mondschein-Pizza*“, sagt das Gespenst feierlich.

Dann schauen alle auf Jolinchen. „Was isst eigentlich ein Drache?“, fragt das schneeweiße Gespenst etwas ängstlich. Jolinchen lacht: „Keine Sorge – nur grüne Sachen, damit ich immer so gut aussehe und fit bin. Und mein Lieblingsessen ist grüner Nudelsalat.“ Jolinchen fügt zum Mondschein-Pizza-Rezept noch frischen grünen Rucola hinzu.

Als das letzte Stück Pizza verdrückt ist, sagt das Gespenst glücklich: „Heute habe ich nicht nur ein Lieblingsgericht, sondern auch noch Lieblingsknochenkinder kennengelernt!“ Da müssen alle lachen.

Am nächsten Morgen erzählen die Kinder und Jolinchen die Geschichte den Erwachsenen. Aber sie glauben ihnen natürlich kein Wort. Typisch! Nicht anders ergeht es aber dem Schlossgespenst. Die anderen Gespenster glauben ihm auch nicht, dass in dieser Nacht in der Schlossküche die Mondschein-Pizza mit Lieblingszutaten aus vielen verschiedenen Ländern erfunden wurde.

Nun ist es an dir zu entscheiden, ob die Geschichte wahr ist oder nicht.

Vielleicht hat sie Jolinchen ja nur geträumt?





Paella

Baklava



Tortilla-Wrap

Pizza



Ein Beitrag der AOK – Die Gesundheitskasse
zur Gesundheitsbildung.

**Ausdruck und zur Verwendung als Vorlesegeschichte
ausdrücklich erlaubt.**

Idee & Konzeption: Gabriele Wolff-Starck

Fachberatung: AOK-Ernährungsberaterin Stefanie Lind

Gesamtleitung für den AOK-Bundesverband: Rolf Geifes

Jolinchen gezeichnet von designmueller.de

Stand: Oktober 2020