

# Hi. Hallo. Howdi.

## EIN MORGEN MIT VOLLKORNI UND SCHLAPPKORNI

Für SchülerInnen der  
3. und 4. Klasse



**SIPCAN**  
save your life



Mag. Hanni Rützler  
Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler



**KUH:** „Guten Morgen!  
Schon so früh frisch und munter?“

**VOLLKORNI:** „Guten Morgen!  
Ja, ich fühle mich heute so richtig fit.  
Möchtest du wissen, wie ich das mache?“

**KUH:** „Ja! Bitte verrate mir dein  
Morgen-munter-Geheimnis?“

**VOLLKORNI:** „O. K. Hier schau!  
Mein Geheimnis ist gut sichtbar –  
es ist mein Mantel!“



Er besteht aus drei wertvollen Schichten, die mich stärken und schützen. Und hier mein Keimling – meine geheime Energiequelle.“  
(Kraftkorni zeigt stolz seinen Mantel, der aus verschiedenen (Vollkorn)Schichten besteht – in der unteren Innentasche steckt der Keimling.)

„Liebe Kuh! Ich bin aber gekommen, um dir ein Geschäft vorzuschlagen: Ich bekomme eine große Schale Milch von dir, und dafür bring ich dir von der Alm eine Handvoll deiner Lieblingskräuter. Du weißt schon, die, die so herrlich würzig duften, die, die so saftig sind, dass ...“



**KUH:** (munter, sehnsüchtig schauend)  
„... dass mir schon beim Zuhören das Wasser im Mund zusammenläuft?“

**VOLLKORNI:** (amüsiert):

„Schon gut! Pack deine Zunge wieder ein.  
Ja, genau diese Kräuter. Ich tausche sie gegen  
eine große Schale Milch!“

**KUH:** „O. K. Aber zuerst die Kräuter! Und bitte  
schnell, denn jetzt kann ich es kaum mehr  
erwarten. Wenn ich es recht bedenke, ich habe  
ja noch gar nichts gefrühstückt. Oh, schau mal,  
wer da kommt – dein kleiner Bruder.“

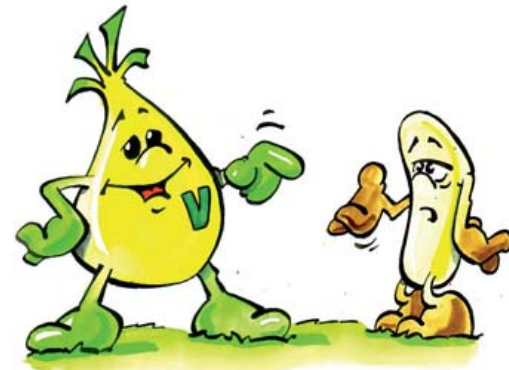


**VOLLKORNI:** (dreht sich um und sieht den  
Kleinen näher kommen; er ist von seinem  
müden, schlaffen Anblick entsetzt)  
„Hallo. Sag, was ist denn mit dir passiert?“

**SCHLAPPKORNI:** (sieht zerknirscht aus)  
„Nun ja, ich wollte einfach ein bisschen besser  
aussehen. Da hab ich mir gedacht, wenn

ich meinen Schutzmantel ausziehe und mein  
weißer Kern zum Vorschein kommt, dann sehe  
ich vielleicht besser aus ... dann bin ich rein  
und weiß, äh ... leuchtend weiß. Aber jetzt  
geht's mir gar nicht gut. Ich bin seither immer  
so müde, ich bin zu müde, um zu spielen, zu  
müde, um zu toben, zu müde, um zu lernen  
und zu müde, um die Hausaufgaben zu  
machen. Und jetzt sagen sie, ich sei so faul.“

Aber dabei bin ich einfach nur müde, furchtbar  
müde und unkonzentriert. Ich fühl mich total  
schlapp.“



**VOLLKORNI:** „Ist doch kein Wunder!  
Hast du wirklich gedacht, wenn du deinen  
Schutzmantel hergibst und auch noch deinen  
wertvollen Keimling ablegst, dass du dann  
besser aussiehst?“  
(Schaut fragend zu seinem Bruder)

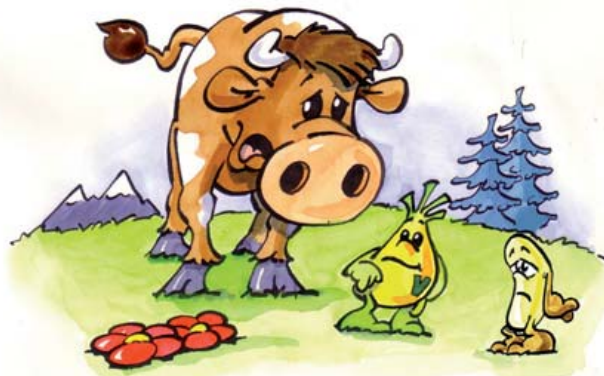


**SCHLAPPKORNI:** (trotzig)  
„Ja, ich sehe doch auch besser aus!“

**VOLLKORNI:** „Aber was hast du von deiner angeblichen Schönheit, wenn du dich zugleich völlig schlapp fühlst?“

**SCHLAPPKORNI:** (immer noch trotzig)  
„Aber ich wusste doch nicht, dass ich ohne meinen Mantel und ohne Keimling so schnell kraftlos werde.“

**KUH:** (voll Mitleid) „Ja, echt traurig! Aber was können wir jetzt machen?“



**VOLLKORNI:** „Wir müssen ihm wieder zu einem Schutzmantel verhelfen. Der bringt ihn wieder zu Kräften. Unten bei der Getreidemühle liegen genug herum, liebe Kuh. Wenn du mit deiner Zunge einen Schutzmantel und einen Keimling aufschleckst, gehen wir inzwischen für dich Kräuter sammeln. Die hast du dir dann doppelt verdient.“



**KUH:** „O.k. Wir treffen uns dann wieder hier.“  
(Vollkorni und Schlappkorni machen sich auf den Weg auf die Alpenwiese, der Abstand zwischen den Brüdern wird immer größer)

**VOLLKORNI:** „Komm, ich trag' dich! Dir fehlt ja das Eiweiß für deine Muskeln, und deine Energie verpufft viel schneller ohne deinen Schutzmantel. Und auch die Vitamine und Mineralstoffe fehlen dir, damit du so richtig auf Touren kommst.“

(Vollkorni trägt ihn auf die Alm hinauf; dort pflücken sie Kräuter, soviel sie tragen können, und machen sich wieder auf den Rückweg.)



**VOLLKORNI:**  
„So, jetzt wird es dir gleich besser gehen.“

**SCHLAPPKORNI:**  
(spürt, wie er langsam wieder zu Kräften kommt)



**SCHLAPPKORNI:** „Oh, ich bin ganz müde. Dabei habe ich doch noch gar nichts gemacht. Du hast mich den halben Weg getragen ...“

„Oh, das fühlt sich gut an! Juhu, ich bin wieder der Alte! Ich danke euch beiden, dass ihr mir geholfen habt!“

**VOLLKORNI:** „Das wird gleich wieder. Schau, da kommt die Kuh mit einem neuen Schutzmantel für dich und einem Keimling auf der Zunge.“



**KUH:** „Schon gut, Schlappkorni, nichts zu danken.“

**KUH:** (streckt ihre riesige Zunge aus dem Maul) „Muhhhh!“

**SCHLAPPKORNI:**  
„Ich bin kein Schlappi mehr!“

**VOLLKORNI:** „Nun haben wir Grund zum Feiern! Hier liebe Kuh, du bekommst dein Kräutermahl und wir unsere Schale Milch! Die bringt uns beide in Hochform für diesen wunderschönen Tag.“

(Vollkorni und sein Bruder schwimmen, tauchen, plantschen im Milchbad, die Kuh liegt grinsend im Gras und verzehrt genüsslich ihre Kräuter)



# KINDERQUIZ ZUR STORY „VOLLKORNI UND SCHLAPPKORNI“

**1. Warum ist Schlappkorni so schwach und blass?**

- a) Er hat etwas Falsches gegessen.
- b) Er ist krank.
- c) Er hat seinen Schutzmantel und Keimling abgelegt.

**2. Wie bekommt Schlappkorni seine Kraft zurück?**

- a) Er legt sich ins Bett.
- b) Die Kuh bringt ihm einen neuen Schutzmantel, und somit wird er wieder zum Vollkorn.
- c) Er unternimmt gar nichts.

**3. Was ist Vollkornis Morgen-munter-Geheimnis?**

- a) Sein Mantel, der Umhang des Vollkorns
- b) Sein Hut
- c) Sein Stock

**4. Was ist Vollkornis geheime Energiequelle?**

- a) Sein Zauberstab
- b) Sein Keimling, das Herzstück des Vollkorns
- c) Seine Kappe

**5. Wogegen tauscht die Kuh die Kräuter ein?**

- a) Milch
- b) Brot
- c) Honig

Die richtigen Antworten sind: 1.c), 2.b), 3.a), 4.b), 5.a).

# Die blinde Kuh (Blindverkostung)

**Man braucht: 3 Kopftücher / Schals / Pullover oder Handtücher zum Verbinden der Augen / 3 Stühle / mehrere Löffel / Vollkorncerealien / 1 Glas Milch / 1 Becher Naturjoghurt / 1 Glas Orangensaft / 3 (oder mehr) freiwillige Versuchskaninchen und mindestens so viele Versuchsbegleiter**



## Spielbeschreibung:

3 Kindern (Versuchskaninchen) werden die Augen verbunden, sie setzen sich in eine Reihe. 3 weitere Kinder (Versuchsbegleiter) „füttern“ die 3 Versuchskaninchen gleichzeitig mit der jeweils gleichen Probe.

Man beginnt bei Probe 1. An dieser Stelle ist es wichtig, den Versuchskaninchen zu sagen, dass sie nur Gutes zu essen bekommen, dass 3 Proben kommen und dass sie sich merken sollen, wie die einzelnen Proben schmecken.

**Probe 1:  
1 halbvoller Esslöffel mit  
Vollkorncerealien mit Milch**

Frage: Was schmecke ich?

(Beschreibe den Geschmack mit eigenen Worten.)

Frage: Was esse ich da?

Frage: Schmeckt es dir gut? Warum?

**Probe 2:  
1 halbvoller Esslöffel  
Vollkorncerealien mit Joghurt**

Frage: Ist das was anderes?

Frage: Was schmecke ich?

(Beschreibe den Geschmack mit eigenen Worten.)

Frage: Was ist es?

Frage: Schmeckt es dir gut? Warum?

Frage: Welche Probe schmeckt besser?

**WIR  
KITZELN DIE  
GESCHMACKS-  
NERVEN!**

**Probe 3:  
1 halbvoller Esslöffel  
Vollkorncerealien mit Orangensaft**

Frage: Ist das was anderes?

Frage: Was ist es?

(Beschreibe den Geschmack mit eigenen Worten.)

Frage: Schmeckt es dir gut? Warum?

Frage: Schmeckt es besser als Probe 1?

Frage: Schmeckt es besser als Probe 2?

# WIR ORGANISIEREN EIN SCHUL-FRÜHSTÜCK-BUFFET!

**Man braucht: einen langen Tisch / ein Tischtuch / viele Schalen / viele Löffel / viele Gläser / Fruchtsaft / Milch / Kakao / Joghurt / Messer / Holzspieße / viele Früchte / Vollkorngetreideflocken / Getreideflocken**



10

## **Aufgabe:**

Die Kinder bilden zwei bis drei Gruppen und bekommen zehn Minuten Zeit. Es gilt, in dieser Zeit das schönste Schul-Frühstück-Buffer herzurichten. Gewonnen hat die Gruppe mit dem schönsten Schul-Frühstück-Buffer.

Für die Sieger: Schickt uns eure Adresse und ein Foto von eurem schönsten Schul-Frühstück-Buffer an: [vollkorn@at.nestle.com](mailto:vollkorn@at.nestle.com). Die besten Teilnehmer werden mit NESTLÉ Vollkorncerealien belohnt!

# KNUSPERKUGELN – DER GESUNDE SNACK FÜR DEN KLEINEN HUNGER!

**Zutaten für 15–20 Stück:**

**250 g Magertopfen / 3 Esslöffel Honig / 3 Kinderhände voll  
Erdbeeren / 3 Kinderhände voll Vollkorncerealien**

**HAST DU  
ZWISCHENDURCH  
MAL HUNGER?**

Die Knusperkugeln mit knuspriger Cerealienhülle stillen den kleinen Hunger zwischendurch und sind in kürzester Zeit fertig. Du mischt ganz einfach den Magertopfen mit Honig und den klein geschnittenen Erdbeeren und stellst ihn anschließend kühl. Inzwischen zerkleinerst du die Vollkorncerealien mit einem Mörser zu „Bröseln“ oder zerdrückst sie zwischen zwei Tellern.

Aus dem gekühlten Topfen formst du dann mit feuchten Händen Kugeln, und anschließend wälzt du sie in den Vollkorncerealienbröseln. Und fertig ist der gesunde Knuspersnack!

Tipp! Mit Erdbeersauce schmecken die Knusperkugeln besonders lecker!

Hinweis: Schneide die Früchte nur mit Hilfe eines Erwachsenen.