



Eine Mitmachgeschichte mit Tim & Tine

Alles auf dem Zettel!

Schon seit Tagen ist Tim richtig aufgeregt. Morgen ist es nun endlich soweit: Tim hat Geburtstag! Seine Großeltern und seine Freunde hat er schon lange eingeladen.

Gemütlich liegt er auf seinem Bett und denkt an seine Gäste und die Geschenke, die er sich gewünscht hat. Da kommt ihm plötzlich eine Idee. Mit einem großen Grinsen im Gesicht stürmt er in den Garten, wo seine Schwester Tine gerade am Schaukeln ist. „Tine!“, ruft er, „Ich habe eine tolle Idee!“

„Was denn?“, fragt Tine ihn neugierig.

„Ich möchte für meinen Geburtstag morgen ein richtiges Festmahl kochen! Das muss ich unbedingt Mama und Papa sagen! Weißt du, Oma und Opa kommen schon morgens zu uns und später dürfen auch noch Noah, Paula und Carlo kommen. Dann können wir alle zusammen richtig lecker essen!“, sprudelt es aus Tim heraus.

Bei diesen Worten beginnen auch Tines Augen zu strahlen. „Oh ja, das klingt richtig toll!“, ruft sie und hüpfte von der Schaukel herunter. „Wir können den leckeren Zucchini-Eierkuchen machen, den es bei Oma immer gibt! Und zum Nachtisch einen leckeren Obstteller! Nein, wir machen eine ganze Obstpizza mit all deinen Lieblingsfrüchten!“, ruft sie aufgeregt.

„Oh ja!“, sagt Tim und klatscht begeistert in die Hände. „Eine super Idee! Und Hasenfutter wünsche ich mir auch noch!“

„Hasenfutter?!“, fragt Tine und schaut ihren Bruder dabei ganz verdutzt an.

Da fängt Tim an zu lachen: „Der leckere Salat mit den Möhren und Äpfeln, den Mama auch so gerne isst! Da sagt Mama doch immer: ‚Das sieht aus wie Hasenfutter.‘“

Jetzt muss auch Tine lachen: „Ah den Salat meinst du“, kichert sie. „Das finde ich eine tolle Idee, der ist soo lecker“, freut sie sich.

„Dann müssen wir jetzt sofort mit Papa einkaufen gehen und alle Zutaten besorgen!“, sagt Tim ganz eilig. Doch als er gerade loslaufen will, hält Tine ihn am Ärmel fest.

„Warte mal ...“, sagt sie.





„Was ist denn?“, fragt Tim sie. „Wir müssen doch los!“

„Mama sagt doch immer: Bevor wir einkaufen gehen, schauen wir zuerst nach, was wir noch alles zu Hause haben“, entgegnet ihm Tine ruhig.

Tim runzelt die Stirn. „Warum muss das denn jetzt sein? Wir müssen doch jetzt ganz dringend einkaufen.“

„Vielleicht müssen wir dann gar nicht so viele Zutaten neu kaufen“, sagt Tine. „Komm, wir gucken nach!“

Gemeinsam laufen die beiden Geschwister in die Küche. Tine geht zu dem großen Kühlschrank und öffnet ganz vorsichtig die Tür. „Mal sehen was wir alles haben...“, murmelt sie. Ihr Blick bleibt sofort bei den Lebensmitteln hängen, die in der Kühlschranktür stehen. „Hier ist eine Packung **Milch**!“, ruft sie. „Die brauchen wir ganz bestimmt.“

Mitmachaufgabe

Was haben Tim und Tine im Kühlschrank gefunden?

Lösung: Legt die Milch zum Kühlschrank.

Tim schaut an Tine vorbei und guckt sich das große Fach im Kühlschrank ganz genau an. „Da schau mal...“, sagt er zu ihr und zeigt mit dem Finger auf einen blau-weißen Becher. „Das ist **Joghurt**! Den esse ich gerne. Wir können den auf unsere Obstpizza machen, das ist bestimmt lecker“, freut er sich.

Mitmachaufgabe

Welches Lebensmittel befindet sich ebenfalls im Kühlschrank?

Lösung: Legt den Joghurt zum Kühlschrank.

Dann schaut er weiter, was er noch alles im Kühlschrank entdeckt. „Da hinten liegt etwas Gelbes!“, sagt er laut. Eifrig stellt er sich auf die Zehenspitzen und streckt sich ganz lang, um das unbekannte Gelbe zu ergreifen. Ganz vorsichtig kann er es mit den Fingern berühren und zieht es langsam zu sich heran „**Paprika**!“, ruft er zufrieden. „Die mag ich auch“. „Aber Tine...“, überlegt Tim nun, „woher wissen wir eigentlich, was wir alles aus dem Kühlschrank brauchen?“, fragt er unsicher und schaut seine Schwester dabei an.

„Für den Zucchini-Eierkuchen brauchen wir auf jeden Fall Zucchini und Eier“, sagt Tine ganz sicher. „Und bestimmt auch Mehl! In einen Kuchen gehört doch immer Mehl.“

„Und das wars?“, schaut Tim sie fragend an.





Da überlegt Tine einen Moment lang. „Ah ich weiß, das ist doch Omas Rezept, wir rufen einfach Oma an und fragen nach!“, grinst Tine. Gesagt getan, nimmt Tine das Telefon in die Hand, ruft ihre Oma an und berichtet von den Plänen für das Geburtstagsessen.

„Das ist ja eine prima Idee von euch beiden!“, jubelt die Oma von Tim und Tine ins Telefon. „Na da schaut mal was ihr alles im Kühlschrank findet, ihr braucht:

Eine **Zucchini**...“.

„Eine **Zucchini** ist im Kühlschrank!“, ruft Tim zufrieden.

„...zwei **Eier**...“

Ehrgeizig durchsucht Tim jedes Fach im Kühlschrank, bis er schließlich meint: „Ich sehe keine **Eier**. Die müssen wir einkaufen“.

„...getrocknete **Tomaten**...“

„**Tomaten** kann ich auch nicht finden“, seufzt Tim, „Also müssen wir die auch einkaufen“.

„...ungefähr eine halbe Packung **Milch**...“

„Die haben wir!“, ruft Tine, „die **Milch** habe ich gleich als erstes gesehen“.

„...etwas **Käse**...“

„**Käse**“, murmelt Tim, während er den Kühlschrank durchstöbert. „Ah da ist etwas Gelbes in der Packung!“, freut er sich, zieht die Packung zu sich heran und ruft zufrieden: „**Käse** ist da!“

„...und dann noch Vollkornmehl und etwas Rapsöl“, zählt ihre Oma am Telefon auf. „Da fragt ihr am besten mal eure Mama oder euren Papa.“

Mitmachaufgabe

Welche der Lebensmittel haben Tim und Tine noch im Kühlschrank gefunden?

Lösung: Legt die Paprika, Zucchini und den Käse zum Kühlschrank.

Welche Lebensmittel gehören auf die Einkaufsliste?

Lösung: Legt die Eier und die Tomaten zum Einkaufswagen.





„Danke Oma, das machen wir!“, antwortet Tine. Als sich die beiden Geschwister gerade von der Oma verabschieden, kommt ihre Mama in die Küche.

„Na was treibt ihr beide denn da?“, fragt sie ihre Kinder neugierig. Da berichtet Tim von dem Festmahl, das er mit seinen Gästen essen möchte und von dem Telefonat mit der Oma. „Na das ist ja wirklich eine schöne Idee“, freut sich nun auch die Mama von Tim und Tine. „Ich finde es richtig gut, dass ihr zuerst geschaut habt, was wir noch zu Hause haben. So kaufen wir nur das ein, was wirklich noch fehlt.“

„Vollkornmehl und Rapsöl haben wir auf jeden Fall ausreichend“, meint sie nun. „Was muss ich nochmal alles auf die Einkaufsliste schreiben?“, fragt sie die beiden Geschwister.

„**Eier** und **Tomaten**“, antwortet ihr Tine sofort. „Mama, was brauchen wir noch für das Hasenfutter und eine Obstpizza?“, möchte sie außerdem wissen.

„Haferflocken, Leinsamen, Öl und Gewürze, aber davon haben wir noch genügend zu Hause. Nur nach dem Obst und Gemüse müssen wir gucken“, antwortet ihre Mama.

„Ich schaue nach den **Möhren**“, ruft Tim. „Die brauchen wir für das Hasenfutter!“. Schnell geht Tim wieder zum Kühlschrank, öffnet vorsichtig die Tür und zieht die Gemüseschublade heraus. Dabei hält er Ausschau nach etwas Orangenem. „Da sind noch drei Möhren!“, ruft er und zeigt gleichzeitig eine *drei* mit seinen Fingern. „Reicht das?“, fragt er seine Mama.

„Super, ja das reicht aus“, sagt sie zufrieden. „Dann müssen wir keine **Möhren** kaufen.“

Mitmachaufgabe

Hat Tim ausreichend Möhren gefunden?

Lösung: Legt die Möhren zum Kühlschrank.

„Jetzt gucken wir noch nach dem Obst. Wir brauchen einen **Apfel** für das Hasenfutter und Obst für die Pizza. Tim, welches Obst möchtest du auf deine Pizza legen?“, fragt ihn seine Mama gespannt.

„Hmm“, überlegt Tim, „das ist gar nicht so leicht...ich möchte auf jeden Fall **Heidelbeeren**, die sind so lecker! Und **Bananen**, die mag ich auch richtig gerne! Und noch Himbeeren! Hmm... nein doch nicht. Lieber **Kiwis**, die leuchten so schön grün!“, ruft Tim begeistert.

„Das ist eine super Auswahl!“, ruft Tine glücklich rein. „Die Obstsorten mag ich auch gerne!“





„Das finde ich auch“, lächelt ihre Mama. Sie guckt auf den Obstkorb, der hinter ihr steht. „Unser Obstkorb ist leer“, stellt sie fest. „Dann schauen wir mal im Kühlschrank, ob da noch Obst ist.“

Tim durchsucht den Kühlschrank nochmal gründlich. „Hier ist auch kein Obst mehr drin“, stellt Tim fest.

„Gut, dann schreibe ich **Äpfel, Heidelbeeren, Bananen** und **Kiwis** auf die Einkaufsliste“, sagt seine Mama. Sie nimmt einen Stift in die Hand und ergänzt die fehlenden Zutaten auf der Einkaufsliste.

Mitmachaufgabe

Welches Obst muss noch eingekauft werden?

Lösung: Legt Äpfel, Heidelbeeren, Bananen und Kiwi zum Einkaufswagen.

Tims und Tines Mama fasst zusammen: „**Äpfel, Eier, Tomaten, Heidelbeeren, Bananen** und **Kiwis** müssen wir einkaufen. **Käse, Zucchini, Möhren, Milch** und **Joghurt** haben wir schon zu Hause.“

„Oha, zum Glück haben wir im Kühlschrank geschaut, was wir noch zu Hause haben“, gesteht sich Tim nun ein. „Sonst hätten wir ganz viele Sachen doppelt gekauft“, murmelt er vor sich hin.

„Hab ich doch gesagt!“, neckt Tine ihren Bruder. „Erst nachschauen, dann einkaufen“.

Nun holt Tim und Tines Mama eine große Einkaufstasche aus dem Schrank. „Die Einkaufstasche brauchen wir, um alles nach Hause zu transportieren“, erklärt sie ihren Kindern. „Wir sagen jetzt noch Papa Bescheid und dann fahren wir vier zusammen in den Supermarkt.“

Im Supermarkt darf Tim den kleinen Kindereinkaufswagen schieben. Fröhlich saust er damit durch die Gänge. Plötzlich bleibt sein Blick an den großen Regalen hängen. „Cornflakes ... Schokolade ... Weintrauben ... Wassermelone ...“, flüstert er und staunt.

Da entdeckt er eine große Kiste mit duftenden Birnen. „Mama, können wir bitte auch Birnen kaufen? Die sehen so lecker aus!“, fragt Tim.

„Die sehen wirklich lecker aus“, sagt Mama. „Aber heute stehen sie nicht auf unserem Einkaufszettel. Wir haben vorher gemeinsam überlegt, was wir für die nächsten Tage brauchen. Wenn wir unseren Einkauf gut planen, kaufen wir nur die Menge, die wir auch aufbrauchen können.“





Tim schaut auf den Einkaufszettel. „Ach so! Dann bleibt am Ende nichts übrig, was wir wegwerfen müssen.“

„Genau!“, sagt Mama. „So können wir unsere Lebensmittel gut aufbrauchen.“

Tim nickt. „Das finde ich gut! Dann können wir die Birnen ja für unseren nächsten Einkauf aufschreiben.“

Tim schiebt seinen Einkaufswagen weiter, bis er schließlich vor der Kühltheke stehen bleibt. „Hier gibt es Käse!“, ruft er zu Tine, seiner Mama und seinem Papa und zeigt mit seinem Finger auf das große Kühlregal. „Den brauchen wir für Omas Rezept, das weiß ich ganz genau!“

„Aber den haben wir doch vorhin schon in unserem Kühlschrank entdeckt“, erinnert Tine ihren Bruder.

„Ach stimmt, den haben wir ja schon zu Hause“, erinnert sich nun auch Tim. Ein paar Schritte weiter entdeckt Tim ein Regal voller Joghurt. „Den haben wir auch schon zu Hause. Darum müssen wir keinen Joghurt kaufen“, sagt er ganz stolz.

„Ganz genau“, sagt sein Papa zu ihm. „Uns fehlen nur noch die Eier. Das Obst und die Tomaten liegen schon im Einkaufswagen.“

„Super, da haben wir ja gleich alles für mein Festmahl!“, ruft Tim zufrieden.

Am nächsten Tag helfen alle mit. Gemeinsam waschen und schneiden sie das Gemüse und Obst, kochen, backen und decken den Tisch. Der Zucchini-Eierkuchen duftet herrlich. Der Hasenfutter-Salat ist richtig schön frisch und die fruchtige Obstpizza ist der perfekte Nachtisch. Alle sitzen zusammen, lachen und lassen es sich schmecken.

Als das Fest zu Ende ist, schaut Tim auf den Tisch. Ganz stolz sagt er: „Fast alles wurde aufgegessen!“.

Tine nickt zufrieden und freut sich mit ihrem Bruder. „Das Essen war so lecker und es gab richtig viel. Obwohl wir nur ganz wenig eingekauft haben.“

„Die Einkaufsliste war wirklich eine tolle Hilfe“, sagt Tim fröhlich. „Ab jetzt weiß ich: Bevor wir einkaufen gehen, schauen wir erst einmal nach, was wir noch im Kühlschrank haben!“



Ihr seid dran!

Schaut euch euren Bilder-Einkaufszettel noch einmal an.

- Welche Lebensmittel hatten Tim und Tine bereits zu Hause?
- Welche mussten sie noch einkaufen?
- Warum ist es eine gute Idee, zuerst die Vorräte zu prüfen und erst danach einkaufen zu gehen?

Herzlichen Glückwunsch!

Ihr habt Tim und Tine geholfen und seid echte Lebensmittelretterinnen und Lebensmittelretter!



Ihr möchtet auch gerne die tollen Gerichte der Mitmachgeschichte nachkochen? Kein Problem! Die Rezepte für den Zucchini-Eierkuchen, das Hasenfutter und die Obstpizza findet Ihr in unserer [Vesper-Broschüre](#).

