



Lackfi János

MONDÓKÁK AZ ASZTAL KÖRÜL



eatrend

Ez

.....
kis könyvecskéje



Lackfi János

MONDÓKÁK AZ ASZTAL KÖRÜL



Maros Krisztina
rajzaival



eatrend

1. mesekönyv



FŐZŐCSKÉZŐS

Hogy is készül az étel?
Először egy fazék kell.
Az micsoda? Egy edény...
Nagy lyuk van a közepén.
Pontosabban az egész
hatalmas lyuk, ennyi, kész.
Vasfala van, az étel
ne fusson szerteszéjjel.
Olajjal öntöm nyakon,
hagyma meg liszt, kavarom.
Mennek bele fűszerek,
mellé babot is teszek.
Főzögetem, kóstolom.
Kérsz egy falást? Jó nagyon!

ZÖLDSÉGVersenY

Gyere, apa, anya, gyere,
ez a zöldségek versenye!

Elöl fut a brokkoli,
lehet neki drukkolni...

Utána a padlizsán,
reng a bőr a nagy hasán...

Zötyög a jégcsapretek!
Fogadjak rá? Nyerhetek?

Úgy libeg a saláta,
mint ki csak ezt csinálta!

Legvégén a cukkini,
nem kell érte cukkolni!

Ha befutnak, jöhetnek
a hasamba köretnek...



ZÖLDSÉG-DICSÉRŐ

Van vele költség,
de finom a zöldség!
Brokkoli-erdő,
zöldborsó-hegység...

Recsegve roppanó
répa meg uborka,
cukkini, padlizsán,
tepsibe ugorva...

Vigyori kukorica,
ragyogó napsárga,
boldog, aki ilyen
pakol a hasába...



TÖKÉLETES LEVES

Itt a leves,
benne semmi fölösleges.
A lé, a lé,
szájam nyitom, jöhet belé!
Húsdarabok,
mindjárt belétek harapok!
Borsóbogyók,
megrágni és lenyelni jók!
Tészták, heló,
rátok vadászni jó meló!
Itt a leves,
víz és erő: tökéletes!



EGYÜTT ENNI

Mert enni jó, mert enni jó,
van jó enivaló.

Az ebédlő egy nagy garázs,
egy hatalmas hajó.

Benne mind együtt utazunk,
rágunk, nyelünk, hahó.
Szuper dolog, hogy a hasunk
telepakolható.

Még jobb, hogy egy rakáson ül
Kevin, Botond, Kató,
evés, levés meg viccelés
így együtt bombajó.





KÓSTOLGATÓS

Ezt az ételt nem várom,
nincs rajta a listámon.

Ezt az ételt nem nézem,
ő bámul rám merészen.

Ezt az ételt nem bírom,
ha megszólal, kinýírom!

Ezt az ételt nem tűröm,
varázslattal eltűnjön.

Nem leszek Okos Tóni,
felesleges kóstolni.

Úgysem finom... jó, tessék...
Megízleltem a csücskét.



TERÍTENI

Hogy kezdődik az ebéd?
Tányért rakok le eléd!

De nem eszel most rögtön,
még a levest kitöltöm.

Lapostányér, rá a mély,
balra villa, idefér.

Jobbra kanál meg a kés,
ez még egy kicsit kevés:

tányér mellé szalvéta,
mert maszatolunk néha!

Legfölülre a pohár,
lehet majd kezdeni már.

Örülök, ha magadban
megköszönöd, mit adtam,

csúcs, ha ennyit mondasz még:
köszí, jó volt az ebéd!



NEMZÖLDSÉGEK

A zöldségek nem is zöldek,
ők színezik ki a földet.

Piros a paradicsom,
sűrű lének megiszom.

Lilaszín a padlizsán,
dundi testen kardigán.

Fehér a jégcsapretek,
ropogtatok, gyerekek.

Halványsárga paprika,
jöhet is pár karika.

Sóska, ubi, tényleg zöldek,
tőlük a vérem is zöldebb...

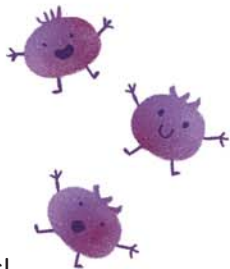


ÜVÖLTŐ GYÜMÖLCSÖK

Jaj, ne üvölts, jaj, ne üvölts!
Halkan is értem, hogy kell a gyümölcs!
Ízes és csurgós és harapni jó,
herseg és harsog vagy édes bogycó.

Alma és körte és narancs és barack
csurog a kezdről, mindened malac!
Ruhádon foltot hagyhat a leve!
Hajolj az asztal fölé vele...

Azt mondják okosok, a gyümölcs hasznos!
Megerősíti a testedet, biztos!
Olyan leszél te is, mint egy szép gyümölcs!
Nem harapok beléd, csak ne üvölts!



SÓ MEG CUKOR

Finom a cukor és finom a só,
de eltúlozni nem való!

Ha ételedbe sok só kerül,
szétmarja szájad kegyetlenül.

A csupa cukor, az csupa ragacs,
tőle a fogad csupa-lyukas.

Sóból, cukorból vegyél kicsiket,
nem kell vödörnyi, elég egy csipet!





AZ ÉN HAZÁM

A rántotthús, a rántotthús,
a rántotthús az én hazám,
aki nem szereti, gyanús.
Paníron élek én lazán.

A rántotthúst körbeveszik
a krumplipüré-tengerek,
minden kalóz vadul eszik,
akár felnőtt, akár gyerek.

Eltűnt, elsüllyedt... Hova lett?
A rántotthús nincsen sehol.
Ó, kis kedvencem, ég veled!
Gyanúsan hallgat a gyomor...

MENTES EBÉD

Ilyenmentes, olyanmentes,
ez az ebéd mindenmentes.

Minden pocak másféle,
mindegyikbe más fér be.

Az egyik a tejtől fáj,
másik a tésztától jáj!

Hű, sokféle az ember,
ez kell neki, az nem kell.
Ezt bírja, azt nem bírja,
van is róla papírja.

Kinek hasa érzékeny,
mentes ebédet kérjen.
Vagy csomagol anyukája,
aki külön főz majd rája.

Gluténmentes, laktózmentes,
ez az ebéd mindenmentes.



TALÁLKOZZUNK AZ EBÉDLŐKBEN!

Az **Eatrend Magyarország** gyermek-
étkeztetési cég elkötelezett a minőségi, változatos
gyermekétkeztetés mellett. Célunk, hogy a gyerekek
gasztronómiai ismereteit szélesítsük modern ételkészítési
technológiáinkkal és ízletes ételleinkkel, hogy minden ételt
megkóstoljanak – bízunk benne, hogy a kisebbek a könyv-
ben található mondókák segítségével bátrabban ízlelik
meg a rakott kelkáposztát, a brokkolikrémlevest
vagy a padlizsánkrémet.

www.eatrend.hu

Facebook: Eatrend Magyarország
Instagram: @eatrend_magyarorszag

Az
egészséges,
változatos ételekkel már
egészen kicsi korban érdemes
megismerkedni. Ebben a könyvecské-
ben **Lackfi János** mókás versei kicsit
barátságosabbá teszik a gyerekek
által kevésbé kedvelt, ám
színesebbnél színesebb
zöldségeket is.



eatrend