

Jolinchen und die Gewürzkarawane

Jolinchen

Eine lustige Geschichte
mit dem AOK-Drachenkind
zum Vorlesen und Selbstlesen
Mit Spielen und Rätseln

AOK. Die Gesundheitskasse.

AOK 



Was ist...?

Marokko

Das ist ein Land im Norden von Afrika. Die Hauptstadt heißt Rabat. In Marokko gibt es hohe Berge, lange Sandstrände, die **Wüste Sahara**, bunte Märkte – und natürlich viele leckere Gewürze! 🌿

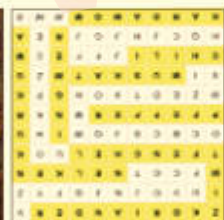
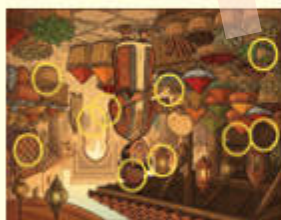


Was ist eine...?

Karawane

Das ist eine Gruppe von Händlern, die gemeinsam mit Tieren unterwegs ist. Oft tragen **Kamele** (zwei Höcker, vor allem in Asien) oder **Dromedare** (ein Höcker, meist in Afrika) die Waren wie Gewürze, Stoffe und andere Schätze. 🐪

Hier stehen die Lösungen Kopf:



Rumms! Die Tür ist zu.

„Was war das denn jetzt?“ Leila schaut ihre Freunde mit großen Augen an: Lars, Karlotta, Alex und natürlich Jolinchen.

Seit ein paar Tagen sind sie bei Leilas Großeltern in Marokko zu Besuch. Gerade hat ihr Opa Baba sie mit einem kräftigen „Raus, raus jetzt!“ vor die Tür gesetzt. Allerdings nicht grimmig, sondern grinsend. Und Jolinchen hat er dabei zugezwinkert.

Das Drachenkind räuspert sich. „Ähm, ich glaube, er möchte, dass wir losziehen und etwas unternehmen.“ Leila dreht ihren Rollstuhl zu Jolinchen. „Ja, aber was denn?“ Das Drachenkind antwortet: „Also, dein Opa hat gesagt, wir sollen ... einen Stern suchen.“ Alex horcht auf. „Einen Stern? Welchen denn? Mars oder Jupiter? Und wie soll das gehen? Es ist doch noch taghell!“

Jolinchen schüttelt den Kopf. „Nein, nein! Den Stern der Weisen!“ Karlotta fragt: „Und wo sollen wir den finden?“ Jolinchen grinst. „Baba hat gesagt, wir sollen nicht am Himmel suchen. Und vor Sonnenuntergang zurück sein. Dann gibt es einen Schmaus.“

„Echt jetzt?“, fragt Leila. „Einen Schmaus hat Baba gesagt? Dann kocht Oma Hinna etwas Besonderes!“ Lars ruft begeistert: „Ja, hoffentlich Spaghetti mit Ketchup!“ Jolinchen verzieht das Gesicht. „Hoffentlich nicht! Wir sind schließlich in Marokko. Hier gibt es jede Menge leckere Speisen, nicht wahr, Leila?“ Das Mädchen nickt. „Außerdem ist Ketchup voll langweilig. Und viel zu süß!“



Impressum:

Ein Beitrag der AOK – Die Gesundheitskasse zur Gesundheitsbildung und Leseförderung.

Das Vorlesen der Geschichte im Rahmen von Veranstaltungen und Bildungsangeboten ist ausdrücklich erlaubt.

© Bell Verlag&Medien oHG, Lindenhöhe 16, 51491 Overath

Jolinchen gezeichnet von designmueller.de; weitere Figuren, Motive und Elemente vom Autor mit KI generiert.

Alle Rechte an der Geschichte liegen beim Autor. Nachdruck und Verbreitung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Bestell-Nr.: 8890 / Stand: Oktober 2026

Hoch auf den Turm

Die Kinder spazieren durch die engen Gassen der Altstadt. Es ist warm, und die Sonne steht hoch am Himmel. Jolinchen wischt sich den Schweiß von der Stirn. „Eine Kopfbedeckung wäre schlaue gewesen!“ Die anderen stimmen dem Drachenkind zu. Lars schaut sich um. „Hier tragen ja alle einen Hut, eine Kappe oder ein Kopftuch.“

„Ich komme mir vor wie im *Fliegenden Klassenzimmer*“, witzelt Karlotta. „Da sind die Kinder auch auf Tour.“ Jolinchen nickt. „Nur dass wir keine ganze Klasse sind, sondern ein paar Freunde.“ Alex lacht. „Genau! So wie die *Fünf Freunde*. Nur heißen wir nicht Julian, Dick, Anne, George und Timmy.“ „Ich verstehe nur Bahnhof“, sagt Leila. „Kann mich mal bitte jemand aufklären?“ Das Drachenkind erklärt: „Das sind Figuren aus einer berühmten Kinderbuchreihe. Die erleben jede Menge coole Abenteuer. Kann ich nur empfehlen!“

Karlotta deutet nach vorn. „Schaut mal, da ist ein Turm. Sollen wir da hochsteigen?“ Alex nickt. „Gute Idee! Vielleicht sehen wir von dort oben etwas. Oder wir bekommen zumindest eine Idee, wo wir suchen müssen.“ Er schaut zu Leila. „Und du? Kommst du mit?“ Leila schüttelt den Kopf. „Nee, ich warte hier. Und ich schau mal, ob ich in dem kleinen Laden nebenan Sonnencreme für uns bekomme.“ Sie fährt mit ihrem Rolli los.

Jolinchen öffnet die schwere Turmtür. Die anderen folgen dem Drachenkind hinein. Im Inneren ist es ziemlich dunkel. Eine enge Wendeltreppe führt nach oben. Als die Tür hinter ihnen zufällt, wird es noch dunkler.

Vorsichtig steigen die Kinder die Treppe hinauf. Dabei stößt Jolinchen mit seiner großen Kopfschuppe an einen Mauervorsprung. „Aua! Kopf einziehen, sonst seht ihr Sterne!“, warnt das Drachenkind lachend. Lars grinst. „Ich vermute mal, die Sterne hat Leilas Opa nicht gemeint. Aber was könnte er dann gemeint haben?“ Nach einer kurzen Pause fragt er: „Jolinchen, hat Baba nicht noch etwas gesagt?“

„Doch! Es soll ein ganz besonderer Stern sein. Einer mit vielen tollen Eigenschaften. Und irgendwie hat er auch etwas mit Essen zu tun“, antwortet das Drachenkind.

Oben angekommen, stößt Jolinchen die Luke auf und klettert hinaus. Die anderen folgen dem Drachenkind. Von hier oben haben die Kinder einen tollen Blick über die Stadt. Karlotta schaut über die Brüstung. „Wow!“, staunt sie und winkt Leila zu, die unten im Schatten auf sie wartet.

Auch die anderen sind beeindruckt. Eine Weile schauen sie schweigend über die Dächer. Dann zeigt Alex auf ein Viertel mit vielen bunten Zeltdächern. „Was ist denn das? Ein Sportgelände? Oder ein Markt?“ Karlotta beugt sich über die Brüstung und ruft hinunter: „Leila! Wir sehen da hinten etwas, das wie ein riesiger Markt aussieht. Aber nicht nur ein Platz, sondern ein ganzes Viertel! Kann das sein?“

Leila schaut in die Richtung, in die Karlotta zeigt. Dann nickt sie begeistert. „Ja, das ist der Souk! Ein riesiger marokkanischer Markt. Da gibt es alles Mögliche. Kommt schnell runter! Das ist bestimmt ein Ort, an dem wir den *Stern der Weisen* finden!“ Alex raunt Jolinchen ins Ohr: „Oder zumindest jemanden, der weiß, was Baba gemeint hat.“ Doch das Drachenkind lächelt nur geheimnisvoll.

Was es hier alles gibt!

Leila begrüßt ihre Freunde mit einem Grinsen. „Nix Sonnencreme. Der Laden hatte nur Klebe-Kaugummi und Stinke-Tabak. Aber auf dem Souk bekommen wir bestimmt welche. Denn da gibt es einfach alles!“ Jolinchen fasst die Griffe des Rollstuhls und schiebt Leila schwingvoll vorwärts. „Dann mal los! Ich bin gespannt. Ob ich da auch etwas Grünes zum Futtern bekomme?“ Leila verdreht die Augen. „Hast du mir nicht zugehört, Jolinchen? Da kriegst du alles, wirklich alles!“

Das Erste, was die Kinder sehen, sind Kopfbedeckungen. Jede Menge! Die Freunde probieren eine nach der anderen an. Jolinchen lässt sich von einem Verkäufer sogar ein Tuch um den Kopf legen. „Sieht chic aus“, meint Karlotta mit breitem Grinsen. Das Drachenkind betrachtet sich in einem Spiegel. „Aber ganz schön warm! Puh!“ Es legt das Tuch wieder ab.



Leila hat inzwischen an einem anderen Stand Sonnencreme gekauft und gibt die Tube herum. Dann steckt sie sie in das Netz hinter ihrem Rolli. Nun ziehen die Kinder weiter und lassen sich von Stand zu Stand treiben. Was es hier alles gibt!

Jolinchen greift an einem Stand nach einem bunten Knopf und legt ihn sich auf die Nase. Gleich nebenan entdeckt es einen Teppich. „Wer und was bin ich?“ Lars kombiniert am schnellsten. „Ist doch klar: *Jim Knopf und der fliegende Teppich!* Das Buch habe ich zu Hause. Ich lese es euch gerne mal vor.“



Schon will die Gruppe weitergehen, da ruft Karlotta: „Moment, ich kaufe noch ein paar von den bunten Knöpfen. Die kann ich zu Hause als Griffe an meine Kommoden schrauben. Das sieht bestimmt cool aus!“

Die anderen ziehen derweil weiter. An einem Stand mit Kupfergeschirr hebt Lars eine Kanne hoch. Er hält sie vor sich und wischt mit der Hand darüber. „Und wer bin ich jetzt?“, setzt er das Ratespiel fort. „Easy!“, rufen Leila und Karlotta wie aus einem Mund. „*Aladin und die Wunderlampe!*“ Die Kinder lachen. Lars gefällt die Kanne echt gut. „Die will ich unbedingt mit nach Hause nehmen. Dann gehe ich beim nächsten Fasching als Aladin!“

Leila bietet an: „Pack sie auch hinten rein. Ich mache euch gern den Packesel!“ Sie lacht. Jolinchen witzelt: „Packesel oder Kamel, das ist hier die Frage.“ Leila grinst. „Also, wenn schon Trampeltier, dann Dromedar!“ Sie macht einen Rundrücken und erklärt: „Ich habe nämlich nur einen Höcker.“

Jolinchen schnuppert. „Mmh, hier riecht es aber ... interessant ... würzig. Nach Essen? Oder was ist das?“ Neugierig geht das Drachenkind der Nase nach. Die anderen folgen ihm. Dabei stimmt Jolinchen einen alten Schlager an: „Die Karawane zieht weiter, Jolinchen hat Durst, Jolinchen hat ...“ „DAMPF!“ fällt Lars ihm laut ins Wort und singt weiter: „So richtig Kohldampf!“ Alle lachen. „Ja, auch das!“, grinst Jolinchen. „Und ich freue mich schon auf ... Ach, das darf ich ja nicht sagen!“

Tausendundeine Nase voll

Als die Freunde um eine Ecke biegen, bleiben sie erstaunt stehen. Vor ihnen türmen sich zahlreiche Säcke mit bunten Pulvern, kleinen Körnern und getrockneten Blättern. Was ist das denn? Leila weiß Bescheid. „Das sind Gewürze. Und davon gibt es ganz viele!“ Lars kratzt sich am Kopf. „Wer braucht denn so viele Gewürze? Und wofür? Ist doch völlig überflüssig. Ketchup reicht!“

Ein junger Verkäufer, der offenbar gut Deutsch versteht, lacht. „Ketchup? Das ist doch kein Gewürz! Das ist nur Tunke! Bah!“ Er deutet auf die Säcke. „Hier, Paprika, Kreuzkümmel, Vanille, Kardamom, Zimt, Nelken, Lorbeer und Chili. Riecht mal! Herrlich, oder?“ Stolz breitet er die Arme aus. „Ich habe tausendundein Gewürz! Ich bin der weltgrößte Gewürzhändler! Ja, ja! Glaubt mir nur!“ Jolinchen knufft Karlotta in die Seite und flüstert: „Das klingt aber sehr nach *Tausendundeiner Nacht*, was? Hihi!“

Alex tritt näher. „Hast du auch Curry? Das mag ich besonders gern. Am liebsten auf meiner Bratwurst!“ „Ja, ja, natürlich! Aber Curry ist eine Gewürzmischung! Genau wie *Ras el Hanout*. Da können 30 verschiedene Gewürze drin sein!“ Der junge Mann verbeugt sich. „Übrigens, ich heiße Tariq. Das bedeutet Morgenstern. Gut, nicht?“

Karlotta beugt sich über Säcke mit kleinen Kügelchen und schnuppert. „Ist das hier etwa alles Pfeffer? Gibt es wirklich schwarzen, weißen und grünen Pfeffer?“ Tariq nickt. „Ja, ja! Und die kommen von derselben Pflanze. Je nachdem, wann man sie erntet und wie man sie verarbeitet, sehen sie anders aus und schmecken unterschiedlich. Manche sind milder, andere schärfer. Mmh, scharf ist lecker! Und manche Gewürze enthalten sogar Stoffe, die gut für unseren Körper sind. Ja, ja! Hört auf Tariq!“



Leila rollt neben Karlotta und zeigt auf einen großen Sack mit braunen Nüssen. „Ist das auch Pfeffer?“ „Das kenne ich!“, ruft Jolinchen dazwischen. „Das ist Muskat, richtig?“ Tariq nickt anerkennend.

Lars erinnert sich an ihren Auftrag. „Sag mal, lieber Tariq-Morgenstern: Gibt es auch ein Gewürz in Sternform?“ Der junge Verkäufer strahlt. „Ja, klar! Sternanis! Sieht aus wie ein filigraner Stern und duftet wunderbar. Als Tee wird er traditionell getrunken, wenn der Bauch zwickt oder man erkältet ist. Also immer eine *weise Wahl!*“ Doch dann verschwindet sein Lächeln. „Leider habe ich gerade keinen da. Der kommt aus China. Ich warte auf die Gewürzkarawane, die neue Gewürze bringt.“

Dann zeigt er auf einen anderen Sack. „Aber ich habe Anis. Der schmeckt ähnlich wie Sternanis. Es ist aber nicht dasselbe. Wollt ihr mal schnuppern? Ich habe auch frisches Anisbrot da!“ Jolinchen und Karlotta probieren das Brot. „Den Geschmack kenne ich!“, sagt das Drachenkind. „Süßlich, würzig und ein bisschen wie Lakritz.“ Karlotta schmatzt: „Genau! Wie die Anisplätzchen zu Weihnachten. Die mit der weißen Haube. Saulecker!“

Leila lacht. „Ja, Anis verwenden wir viel in der marokkanischen Küche. Und Zimt gibt’s bei uns nicht nur in Süßspeisen, sondern auch in herzhaften Gerichten!“ Lars überlegt laut: „Wenn wir hier keinen Sternanis bekommen, sollen wir dann den Anis mitnehmen?“ Leila schüttelt den Kopf. „Nee. Wir sollen einen Stern suchen.“ Alex nickt. „Gut, dann ziehen wir jetzt mal weiter und machen einen auf *Emil und die Detektive*.“ Er lacht und verkündet: „Parole Sternanis – vielleicht bekommen wir den anderswo!“

Tariq schüttelt den Kopf und legt die rechte Hand auf sein Herz. „Kommt morgen oder übermorgen wieder. Vielleicht ist die Gewürzkarawane dann da und hat neue Gewürze gebracht. Ja, ja!“ Schnell mischt er ein paar Gewürze und füllt sie in eine kleine Tüte. Dann reicht er sie Leila. „Zeig deinen Freunden, wie wir damit in Marokko würzige Kichererbsen zum Knabbern machen. Und besucht mich bald wieder, ja, ja?“

Dann ziehen die Kinder weiter und singen gemeinsam: „Die Karawane zieht weiter, Jolinchen hat Durst, Jolinchen hat Dampf, so richtig Kohldampf!“

Doch auch an den anderen Ständen finden sie keinen Sternanis. Trotzdem haben sie das Gefühl, dass sie dem geheimnisvollen *Stern der Weisen* auf der Spur sind.

Dafür findet aber Jolinchen Grünes: Minze, Koriander, Petersilie. Der Verkäufer packt die Kräuter ein. Das Drachenkind hängt den Beutel an Leilas Rollstuhl und fragt: „Habt ihr übrigens gesehen, dass die Petersilie hier ganz anders aussieht?“ Karlotta nickt. „Ja, die Blätter sind viel breiter. Aber sagt mal, Jolinchen, wofür brauchen wir die Kräuter denn?“ Das Drachenkind lacht. „Wartet ab! Aber jetzt sollten wir uns langsam auf den Heimweg machen!“

Wer lesen kann, kann kochen

„Na, habt ihr alles bekommen?“, fragt Baba, als sie heimkommen. Jolinchen hält den Beutel mit dem Grünzeug hoch. „Jawohl, Auftrag ausgeführt.“ Das Drachenkind zwinkert Leilas Opa zu. Die anderen Kinder schauen etwas irritiert. Doch es riecht so gut im Flur, dass alle gleich in die Küche gehen. Leila rollt voraus.

„Oma Hinna, was kochst du Leckeres?“ Leila hebt den Deckel eines großen Topfes ab, schnuppert und fragt: „Wird das etwa dein berühmter Rote-Bete-Salat mit Fetakäse? Mein marokkanisches Lieblingsessen? Für mich und meine Freunde?“ Die Oma nickt liebevoll. Leila umarmt sie.

Ein Salat im Topf? Die anderen Kinder schauen hinein. Rote-Bete-Knollen köcheln in einer würzigen Brühe. Es riecht herrlich. Karlotta nimmt einen Löffel und rührt um. Da taucht etwas an der Oberfläche auf. „Schaut mal, das ist so ein Stern!“, ruft sie.

Lars fragt: „Du meinst einen Sternanis?“ Und Alex hakt nach: „Der *Stern der Weisen*? Der nicht leuchtet, sondern duftet?“ Karlotta nickt und hebt mit dem Löffel eine Zimtstange und dann noch einen zweiten Sternanis heraus. „Ja, wir haben ihn gefunden!“



Alex murrte: „Hey, dann hätten wir ja gar nicht losziehen müssen.“ „Doch, doch“, meldet sich Baba aus dem Hintergrund. „Hinna hatte nämlich keine Petersilie und keinen Koriander. Die braucht sie für das Gericht. Und ein bisschen Sternanis fehlte ihr auch.“

Das Drachenkind klatscht in die Hände. „Und jetzt ist die Überraschung noch viel größer! Wir feiern heute einen richtigen marokkanischen Abend! Mit Minztee, Musik, Spielen und traditionellen Gewändern. Baba und Hinna haben alles vorbereitet. Und wir haben den Souk entdeckt und Tariq kennengelernt!“

„Ah“, macht Baba. „Ihr wart bei Morgenstern! Ein guter junger Mann. Der beste Gewürzhändler der Stadt. Die große Gewürzkarawane kommt zu ihm!“ Karlotta erzählt: „Wir haben von Tariq eine Gewürzmischung bekommen und sollen damit würzige Kichererbsen machen. Leila, zeigst du uns, wie das geht?“ „Na klar!“, antwortet Leila. „Hier oder wenn wir wieder in Deutschland sind. Genau wie den Rote-Bete-Salat. Ich brauche nur noch das Rezept.“

Die Oma geht an einen Schrank und holt ein Büchlein heraus. „Hier steht alles drin. Und wie ich immer sage: Wer lesen kann, kann auch kochen!“ Sie holt den großen Topf vom Herd und fischt die Knollen heraus. „Die sind jetzt schön weich und würzig. Wenn sie abgekühlt sind, mache ich den Salat fertig.“

Lars kratzt sich am Hinterkopf. „Und wofür war jetzt die Suche nach dem Stern der Weisen gut? Damit wir was über Gewürze lernen?“ Jolinchen lacht. „Das auch. Aber ich wollte unbedingt Sternanis mit nach Hause nehmen. Denn damit kann man auch toll Tee und Kinderpunsch im Winter machen. Und man kann ganz festlich für Weihnachten dekorieren.“

Die Kinder lachen. „Du Schlawiner, Jolinchen!“

Ende



Findest du die 10 Unterschiede?



ORIGINAL

Lösung
Seite 2

FEHLERBILD

Was sind eigentlich Gewürze?

Gewürze sind Pflanzenteile, die beim Kochen für Geschmack und Duft sorgen. Sie können ein Essen **süß, scharf, würzig oder besonders aromatisch** machen. Kurz gesagt: Gewürze geben dem Essen den richtigen Pfiff!

Gewürze können ganz unterschiedlich aussehen:

- **Blätter:** zum Beispiel Minze, Basilikum oder Lorbeer
- **Samen:** zum Beispiel Anis, Kümmel oder Koriander
- **Rinde:** zum Beispiel Zimt
- **Blüten:** zum Beispiel Gewürznelken
- **Wurzeln:** zum Beispiel Ingwer
- **Früchte:** zum Beispiel Paprika oder Chili

Viele Gewürze stammen aus warmen Ländern. Früher waren sie deshalb etwas ganz Besonderes: Händler brachten sie auf langen Wegen aus fernen Ländern nach Europa. **Gewürze waren so kostbar, dass man sie sogar zum Bezahlen oder Tauschen verwenden konnte.** Heute findet man Gewürze aus aller Welt ganz selbstverständlich im Supermarkt.

Spannend: Von einer Pflanze können ganz unterschiedliche Teile als Gewürz verwendet werden. Blätter, Samen, Wurzeln oder Früchte schmecken oft ganz verschieden.

Und noch etwas: Gewürze können ein Essen verändern, ohne dass man viel davon braucht. Schon eine **kleine Prise Zimt, eine Messerspitze Chili** oder ein **paar Blätter Minze** können einen großen Unterschied machen. **Probiere es mal aus und entdecke neue Geschmäcker!**

Gewürze können aber nicht nur lecker sein!

Viele Gewürze enthalten natürliche Stoffe, die unserem Körper guttun können. Zum Beispiel stecken in manchen Gewürzen **Vitamine, Mineralstoffe** oder **andere Pflanzenstoffe**. Deshalb gehören Kräuter und Gewürze zu einer abwechslungsreichen Ernährung dazu. Und weil sie so kräftig schmecken, können sie dabei helfen, mit weniger Salz auszukommen. **Zu viel Salz tut unserem Körper auf Dauer nämlich nicht gut.**



Anis



Sternanis



Mach den Gewürzdetektiv!

Curry wächst nicht am Baum! Nein, nein! **Curry ist eine Gewürzmischung** aus vielen verschiedenen Gewürzen. Die **zehn Gewürze unten** sind im Wortgitter versteckt. **Findest du sie?** Suche von links nach rechts und von oben nach unten.

Z	K	O	R	I	A	N	D	E	R	V
I	U	V	O	J	N	J	Q	F	Y	Z
M	F	C	G	T	N	E	L	K	E	N
T	F	E	N	C	H	E	L	U	O	K
O	C	B	C	S	J	Q	W	I	H	U
P	F	E	F	F	E	R	M	N	K	R
W	Z	E	D	T	X	O	H	G	P	K
X	I	M	U	S	K	A	T	W	Z	U
C	H	I	L	I	J	F	F	E	C	M
H	Q	C	J	H	J	G	J	R	E	A
K	A	R	D	A	M	O	M	W	M	S

Lösung
Seite 2



Kurkuma

Koriander

Muskat

Ingwer

Chili

Pfeffer

Kardamom

Zimt

Nelken

Fenchel

Würzige Kichererbsen

Knuspriger Knabberspaß – ganz einfach selbst gemacht!

Zutaten

- 1 Glas oder 1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2–3 Teelöffel Currypulver oder Gewürze nach Wahl wie Paprika, Kreuzkümmel und Kardamom oder Knoblauch, Pfeffer, Thymian sowie etwas Salz

Du brauchst

- Küchenpapier
- Schüssel mit Deckel
- Backblech mit Backpapier

So geht's

- 1 Gieße die Kichererbsen durch ein Sieb ab und lass sie abtropfen. Verteile sie auf Küchenpapier. Lege weiteres Küchenpapier darüber und rolle die Kichererbsen vorsichtig trocken. Entferne lose Häutchen.
- 2 Mische deine Lieblingsgewürze auf einem Teller. Fang mit einer Prise von jedem an und füge langsam mehr dazu. Rieche und probiere, bis dir die Mischung schmeckt!
- 3 Gib die Kichererbsen in eine Schüssel mit Deckel. Füge das Öl und deine Gewürzmischung hinzu. Deckel drauf und kräftig schütteln, bis alle Kichererbsen rundum gewürzt sind.
- 4 Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor. Verteile in der Zwischenzeit die Kichererbsen auf dem ausgelegten Backblech.
- 5 Jetzt geht's für etwa 30–40 Minuten in den Ofen. Rüttle das Backblech alle 10 Minuten vorsichtig, damit die Kichererbsen gleichmäßig rösten. Lass dir von einem Erwachsenen helfen.
- 6 Schau nach den Kichererbsen. Wenn sie goldbraun sind, ist dein Knuspernsnack fertig. Lass sie etwas abkühlen. Die würzigen Kichererbsen schmecken warm als Beilage und kalt als Knabberspaß.



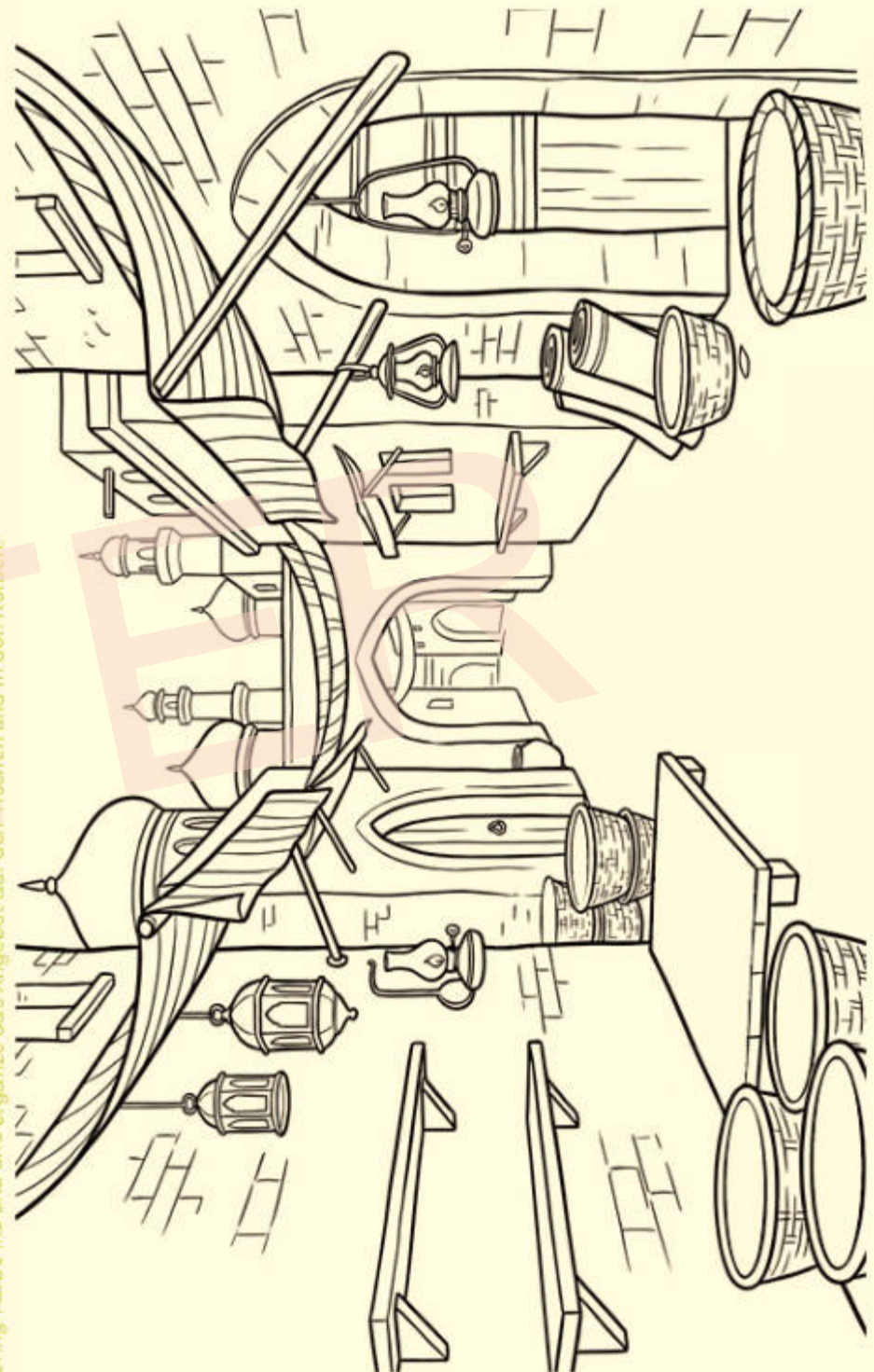
Das lustige Gemüse

Kichererbsen sind kleine, gelbe Kraftpakete. Sie wachsen in Schoten an der Pflanze und schmecken mild und nussig.

Aber kichern sie wirklich? Nein, natürlich nicht! Der Name hat nichts mit Lachen zu tun. Er kommt vom lateinischen Wort *cicer*. Und das bedeutet einfach „Erbsen“.

Male das bunte Markttreiben!

Bring Farbe ins Bild und ergänze das Angebot auf den Tischen und in den Körben.



Tief „reingeschnuppert“?

In meiner Geschichte kommen einige ganz bekannte Kinderbücher vor. Auch wenn sie schon älter sind: Sie sind toll! Und einige wurden sogar mehrfach verfilmt. Weißt du, welche Bücher?



Seite 4 / Buch von Erich Kästner



Seite 4 / Buchreihe von Enid Blyton



Seite 6 / Buchreihe von Michael Ende



Seite 6 / orientalisches Märchen



Seite 7 / Märchensammlung (inklusive „Aladin“)



Seite 8 / Buch von Erich Kästner



Fit und schlau mit Jolinchen.
Mehr auf jolinchen.de