



Die Heldenbohne-Bande

Eine 10-Minuten-Mitmach-Geschichte

Wenn ihr das Wort hört:

Kichererbse – mit beiden Händen winken (fröhliche Kichererbse)

Linse – mit allen Fingern wackeln (viele Linsen)

Bohne – mit den Armen vor dem Bauch eine Kugel formen (große, runde Bohne)

Erbse/Erbsenschoten – einmal klatschen (knackige Erbse)

An einem sonnigen Morgen, als die Wolken aussahen wie zerzupfte Zuckerwatte, saß Frieda auf den Treppenstufen vor Omas Haus am roten Geländer, und ließ sich mit den Sonnenstrahlen ihre Nase kitzeln.

Neben ihr stand ein Korb.
Und in dem Korb war einiges los.

Es raschelte.
Es klackerte.
Und es tuschelte leise.

Neugierig hob Frieda den Deckel an.

Im Korb lagen ein Päckchen Linsen, eine Tüte getrocknete Kichererbsen, ein Schüsselchen Bohnen und eine Handvoll frische Erbsenschoten. Und kaum war der Deckel offen, da schien alles ein kleines bisschen lebendig zu werden.

Frieda blinzelte.
„Na sowas. Ihr benehmt euch ja, als wärt ihr eine richtige Bande.“

Da ertönte eine runde, gemütliche Stimme aus der Kichererbsen-Tüte:
„Sind wir auch.“

„Wir sind die Heldenbohne-Bande“, raschelte das Päckchen mit den Linsen.

Initiator:innen

Gefördert durch:

„Ich bin Pina“, rief eine Erbse aus ihrer Schote.

„Ich bin Kiki“, sagte eine Kichererbse und kugelte ein kleines bisschen im Kreis.

„Wir sind die Linsen-Geschwister“, klang es aus dem Päckchen.

„Und ich bin Berta Bohne“, sagte eine dicke Bohne mit wichtiger Stimme. „Ich nehme gern etwas mehr Platz ein. Das gehört zu meinen Talenten.“

Frieda musste lachen.

„Was könnt ihr denn?“

„Oho“, sagte Berta Bohne. „Da fragst du was.“

„Uns“, sagte Berta Bohne feierlich, „kann man wunderbar in etwas Leckeres verwandeln.“

„In was denn?“, fragte Frieda.

„In Abenteueressen!“, riefen alle durcheinander.

DA kam Oma mit ihrer Schürze aus dem Haus, wischte sich die Hände ab und sagte: „Na, habt ihr euch schon kennengelernt? Dann kommt mal mit in die Küche. Heute kochen wir mit der Heldenbohne-Bande.“

Zuerst nahm Oma die Erbsenschoten in die Hand.

„Die dürfen wir roh probieren“, sagte sie.

Frieda pulte eine pralle grüne Schote auf, und darin lagen die Erbsen aneinandergereiht wie eine kleine grüne Perlenkette.

„Oh!“, staunte Frieda. „Wie eine Schatzkiste!“

Frieda legte sich eine Erbse auf die Zunge.

Sie war weich und knackig und frisch und schmeckte ein bisschen süßlich.

„Mmmh!“, machte Frieda.

Dann kamen die Kichererbsen dran.

Oma schüttete einige getrocknete Kichererbsen in Friedas Hände.

Sie waren hart und rund.

Frieda rollte die Kichererbsen zwischen ihren Handflächen.

Es fühlte sich an wie eine kleine Mini-Massage.

Kiki kugelte besonders fröhlich.

„Wir sind noch ein bisschen trocken und schläfrig“, sagte sie. „Aber warte nur.“

Oma stellte eine Schüssel mit Wasser hin.

Plopp, plopp, plopp machten die Kichererbsen, als sie hineinfliegen.

„Jetzt trinken sie sich groß“, sagte Oma.

„Und später werden wir gekocht“, sagte Kiki stolz. „Dann werden wir weich und können zu einer Creme, die Hummus heißt, Eintopf oder knusprigen Talern werden.“

Jetzt streute Oma ein paar Linsen auf einen Teller.

„So viele Farben!“, rief Frieda.

„Und so viele Möglichkeiten“, sagte Oma.

„Aus uns kann man Suppe machen“, sagte die braune Linse.

„Oder Salat“, sagte die schwarze.

„Oder cremiges Dal“, sagte die gelbe.

„Oder eine rote Linsensoße“, rief die rote Linse. „Die sieht fast aus wie ein Zaubertopf!“

Frieda beugte sich dicht hinunter.

„Ihr seid ja gar nicht langweilig.“

DA hüstelte Berta Bohne so laut, dass der Kochlöffel wackelte.

„Entschuldigung. Ich wäre nun auch gern dran.“

Oma lachte und holte die Bohnen hervor.

„Wir Bohnen“, sagte Berta, „sind richtige Sattmacher.“

„Außerdem“, sagte Berta Bohne und legte eine wichtige Pause ein, „mögen uns die Bäuche sehr gern.“

„Stimmt“, nickte Oma. „Die Heldenbohne-Bande ist richtig gut für den Körper. Sie machen lange satt, haben viel Gutes in sich und freuen auch den Darm.“

„Den Darm?“, fragte Frieda.

„Ja“, sagte Oma. „Im Bauch wohnen winzige Helferlein. Und die freuen sich über Essen, das ihnen gut tut.“

Frieda sah mit großen Augen auf ihren Bauch.

„Wohnen da kleine Gärtner?“

Oma grinste.

„Fast. Kleine Bauchhelfer eben.“

„Dann will ich, dass sie was Gutes bekommen“, sagte Frieda ernst.

Die Heldenbohne-Bande nickte zufrieden.



DANN begann die Küche herrlich zu duften.

Oma kochte rote Linsen zu einer samtigen Soße.

Die Bohnen kamen mit Tomaten in einen Topf und blubberten gemütlich vor sich hin.

Die Kichererbsen wurden weich gekocht und zu einer samtigen Creme verrührt.

Frieda durfte rühren.

Sie durfte schnuppern.

Und sie durfte probieren.

„Die Linsen schmecken ja ganz anders als die Bohnen“, sagte sie.

„Natürlich“, sagte Berta etwas empört. „Wir sind ja auch nicht alle dieselben.“

Als alles fertig war, deckten Oma und Frieda den Tisch.
Draußen machte sich der Abend langsam bereit.
Draußen dampften die Schüsseln.

Frieda nahm einen Löffel von der Linsensoße, strich etwas Kichererbsencreme auf ein Stück Brot, probierte die Bohnen und naschte eine letzte Erbse direkt aus ihrer Schote.

„Also“, sagte sie und kaute glücklich, „ihr seid wirklich eine Bande.“

„Die beste“, sagte Kiki.

„Die bunteste“, sagte die rote Linse.

„Die rundeste“, sagte Pina.

„Die sättigendste“, sagte Berta Bohne.

„Und die leckerste“, sagte Frieda.

Der Abend war so gemütlich, die Töpfe dufteten so lecker und Frieda hätte schwören können, dass die Heldenbohne-Bande noch leise im Korb flüsterte:

„Bis bald.“

Wir haben noch viele Abenteuer in unseren Hülsen versteckt.“

