



## **Max, der Gemüseheld**

Sabrina Maria Quint; illustriert von Henrike Wilson

Gerstenberg (2025), ISBN 978-3-8369-6328-2

### **Arbeitshilfen**

Kinder ab 4 Jahren bis 1. Klasse

Teilnehmerzahl: 8–16

Dauer: ca. 60 Minuten

## **Einstieg**

Das Buchcover wird als stiller Impuls gezeigt. Die Teilnehmenden werden schnell darauf kommen, dass die Mahlzeit, bestehend aus Rosenkohl und Paprika, eigentlich nicht zu einem Fuchs passt. Darüber scheint dieser auch – offensichtlich an seiner Mimik und Gestik (aufgestützter Kopf und Fingertrommeln) abzulesen – nachzudenken. Was für eine Geschichte erwarten die Kinder?

## **Ablauf der Bilderbuchbetrachtung**

Die doppelseitigen, farbgewaltigen Illustrationen machen es möglich, dass das Bilderbuch bequem auch mit einer größeren Kindergruppe zusammen angeschaut werden kann.

*Nachbetrachtung:* Im Buch wird nicht näher ausgeführt, warum Max kein Fleisch isst oder warum er generell Gemüse und Obst bevorzugt. Was meinen die Kinder dazu? Wie hat er sich wohl gefühlt, als die anderen Tiere über ihn gelacht haben? Warum trägt er den Beinamen „*Gemüseheld*“?

## **Ablauf der Bastelaktion**

Passend zum Thema der Bilderbuchgeschichte folgt das *Basteln eines Tischsets* mit dem Fuchs, umgeben von einer Auswahl an vegetarischen Lebensmitteln, mit Buntstiften gemalt und/oder mit Bildern aus Prospekten geklebt. Ein Musterexemplar vorab zu erstellen, ist wie immer auch hier sinnvoll.

## **Materialien**

- ein grünes Blatt DIN A 4
- Kopie des Covers
- Prospekte von Supermärkten
- Buntstifte
- Schere und Kleber
- Laminiergerät und -folien



Tischset mit Teil der Cover-Illustration

### ***Vorbereitung und Durchführung***

Als Vorlage für die Umriss des Fuchses bietet sich seine Abbildung auf dem Cover an. Jeder erhält einen bereits kopierten Fuchs zum Ausschneiden und klebt diesen im Anschluss mittig auf das grüne Papier.

Aus den Prospekten schneiden die Teilnehmenden verschiedene vegetarische Gemüse- und Obstsorten heraus und kleben diese um den Fuchs herum. Am besten wäre es, wenn die Kinder im Vorfeld beauftragt würden, einen Prospekt mitzubringen. Zum einen erspart es dem/der Veranstalter/in, selbst welche zu sammeln, zum anderen erhält das Gebastelte aus Sicht der Kinder eine andere Wertigkeit. Die fertigen Werke werden laminiert und in der Gruppe oder auch zu Hause noch für allerlei Gesprächsstoff sorgen. – Wie immer soll aber insbesondere der Spaß am Buch im Vordergrund stehen, v.a. wenn es sich, wie in diesem Fall, um eine so lustige Geschichte handelt. Also weg mit dem pädagogischen Zeigefinger!

## Alternative oder ergänzende Aktionen

- Spiel „*Ich gehe einkaufen und lege in meinen Einkaufswagen ...*“: Dieses Kreis-spiel funktioniert wie der Klassiker „Ich packe meinen Koffer und ...“ – nur mit der Aufzählung von Gemüse- und Obstsorten oder generell gesunden Produkten.
- Spiel „*Gemüseauflauf*“: Nach dem Vorbild des legendären Kreisspiels „Obstsalat“ (<https://www.donbosco-macht-schule.de/fileadmin/Don-Bosco-macht-Schule/Downloads/Spiele/Auflockerung/Spiel-Auflockerung-Obstsalat.pdf>).
- Wenn`s schnell gehen muss: *Basteln eines Lesezeichens in Form einer Möhre.*



- Für Vorschulkinder und Erstklässler: Die Teilnehmenden erstellen in Gruppen *Plakate*, auf die sie Beispiele für vegetarische (und gesunde) Produkte aus Werbebeilagen kleben und/oder malen. Sie zieren während einer möglichen Projektwoche die Wände.
- Ein schöner Abschluss wäre es sicher, *Vegetarisches in kleinen Kostproben* anzubieten, z.B. Apfel-Viertel, Spieße mit Weintrauben und Bananenscheiben ... Warum nicht auch Möhren, die es im Miniformat inzwischen überall zu kaufen gibt?

# Lesespaß-Aktion

## Max, der Gemüseheld

- Dieses farbenfrohe Bilderbuch eignet sich wunderbar als *Einstieg in das Thema „Gesunde Ernährung“*.
- In Anlehnung an den Kochclub von Fuchs, Bär und Wolf: *gemeinsames Zubereiten vegetarischer Gerichte* (z.B. Obstsalat, Apfelkuchen)
- *Anlegen eines Miniatur-Gemüsegartens*, in dem die Kinder wie Max „werkeln“ können (<https://www.gerstenberg-verlag.de/blog/familie/lesen-vorlesen-familienfundus/kochen-garten-kreative-zu-max-der-gemueseheld/>).
- Für Kinder in der 1./2. Klasse gibt es beim *Onilo-Lernportal* die Bilderbuchgeschichte als Boardstory mit Unterrichtsmaterial (z.B. interaktive Begleitmaterialien, ergänzende PDF-Arbeitsblätter und weitere Ideen).

### **Ergänzende Lese- und Medienempfehlungen**

*Sach- und Bilderbücher „Fuchs“*: „Der kleine Fuchs und die Tiere im Wald“ (Arena 2021), „Meine große Tierbibliothek: Der Fuchs“ (Esslinger 2020), „Pippilothek??? Eine Bibliothek wirkt Wunder“ (Atlantis 2011), auch als Kamishibai-Bildkartenset oder als Gratis-Download (<https://atlantisverlag.ch/produkt/pippilothek/>), „Herr Fuchs mag Bücher!“ (Edition Nilpferd 2025)

*Sachbücher „Vegetarische Küche“*: „Ran ans Gemüse! Mein vegetarisches Kochbuch“ (DK 2017), „Zwergenstübchen“ - Backbücher und Kochbücher für Kinder, Eltern, Familien (Kaufmann 2024), „So wächst unser Essen“ (Usborne 2018), „Die große Gartenwerkstatt“ (Gerstenberg 2025)

Lesespaß-Aktion  
**Max, der Gemüseheld**

## Resümee

Durch Zufall war es gelungen, noch rechtzeitig zur Veranstaltung einen ausgestopften Fuchs aufzutreiben. In Anbetracht seines für Raubtiere typischen Gebisses herrschte bei den Kindern noch mehr ungläubiges Staunen darüber, dass ein Fuchs zum Vegetarier mutiert. Ein anderes Mal konnte Max allerdings auch ohne Ansichtsexemplar die Vorschulkinder im Rahmen des Lesefestes zum Abschluss der „bibfit“-Aktionsreihe beeindruckten. Und die vegetarischen Kostproben zum Schluss waren im Nu verputzt.

## Ankündigung in der Presse

*„Her mit dem Gemüse!“*

Ein Fuchs, der Gemüse liebt. Das gibt`s doch gar nicht! Die anderen Waldtiere verstehen ihn nicht und rümpfen die Nase. Ob es so bleibt, könnt ihr sehen und hören in der Lesespaß-Aktion am \_\_\_\_\_ (Datum/ Uhrzeit) in \_\_\_\_\_ (Ort). Denn auf dem Programm steht das Bilderbuch „Max, der Gemüseheld“. Alle Kinder ab vier Jahren sind willkommen. Zur besseren Planung des kreativen Teils ist eine Voranmeldung wünschenswert.