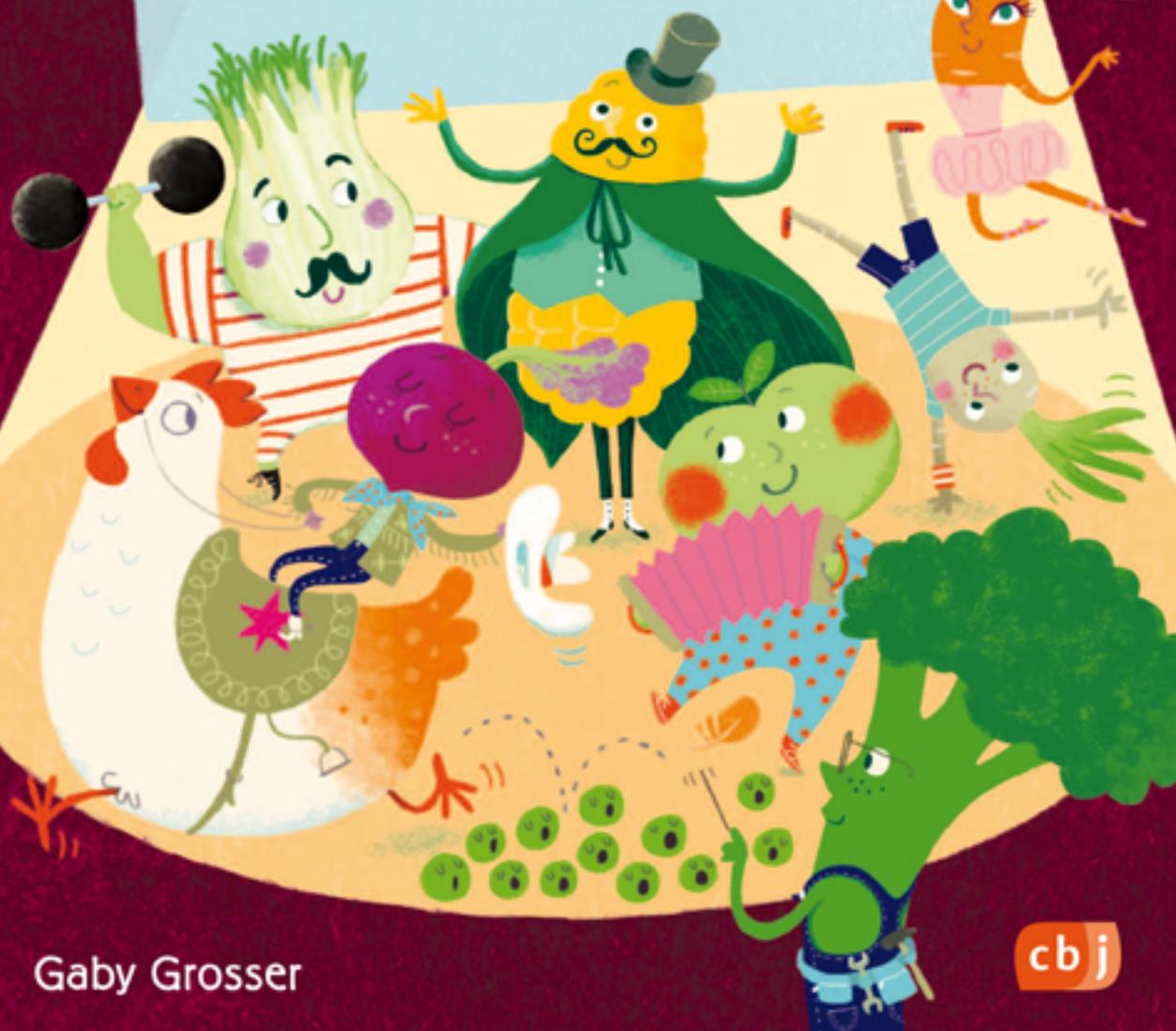


Präsentiert von

LAVITA

Die Vitalen Acht

Manege frei für Superhelden



Gaby Grosser

cbj

Gaby Grosser

Die Vitalen Acht

Manege frei für Superhelden

Mit Illustrationen von
Martina Leykamm





Gerd und Silke Truntschka

Gerd Truntschka war langjähriger Kapitän der deutschen Eishockey-Nationalmannschaft und hatte zu dieser Zeit bereits die Vision, ein Produkt zu entwickeln, das die Ernährung natürlich und ganzheitlich optimiert. Zusammen mit seiner Frau Silke gründete er nach seiner Profikarriere LaVita und machte zum zweiten Mal in seinem Leben seine Leidenschaft zum Beruf.

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Eltern,

Gesundheit und Ernährung – das sind Themen, die uns seit jeher am Herzen liegen, als Eltern, Großeltern und LaVita-Gründer. Der Grundstein für einen gesunden Lebensstil wird bereits in frühester Kindheit gelegt. Kinder können gar nicht früh genug an das Thema herangeführt werden und erfahren, dass Ernährung nicht nur satt macht, sondern auch wichtige positive Eigenschaften für den Körper hat.

Unsere Enkel haben es uns hautnah vor Augen geführt: Wenig erreicht Kinderherzen mehr als ein schönes Buch. So entstand die Idee, ein Kinderbuch herauszugeben, das Obst und Gemüse als Stars in den Mittelpunkt der Geschichte rückt und gesunde Ernährung unterhaltsam schmackhaft macht. Es hat uns sehr gefreut, dass sowohl der Verlag cbj als auch die renommierte Autorin Gaby Grosser und die Illustratorin Martina Leykamm sofort von der Idee begeistert waren. Die Umsetzung hat großen Spaß gemacht und ich hoffe, Sie sind mit dem Ergebnis ebenso zufrieden wie wir.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Freude beim Lesen!
Lassen Sie sich von unseren Vitalen Acht mitreißen und begeistern.

Ihre
Gerd und Silke Truntschka

Limitierte Sonderauflage der
LaVita GmbH
Ziegelstraße 10
84036 Kumhausen
www.lavita.de



Der komplette Verkaufserlös dieser limitierten Sonderausgabe wird zugunsten BILD hilft e.V. „Ein Herz für Kinder“ gespendet.

Die Hilfsorganisation unterstützt schwerpunktmäßig unter anderem Kinderkliniken, Kindergärten, Suppenküchen, Schulen sowie Familien in Deutschland. Darüber hinaus ermöglicht der Verein Therapien und lebensrettende Operationen von schwer kranken Kindern, die in ihrer Heimat nicht behandelt werden können und leistet Soforthilfe in Kriegs- und Katastrophengebieten. Die Spenden fließen zu hundert Prozent direkt in Kinderhilfsprojekte.

Weitere Informationen: www.ehfk.de

Inhalt

Mittwoch: Ausflug zum Markt	10
Unbeliebt und heimatlos	16
Lena hat die Idee!	22
Donnerstag: Gute Vorbereitung ist der halbe Zirkus	29
Freitag: Die Zeit drängt	37
Samstag: Überraschung für Bauer Bertram	40
Sonntag: Fällt etwa alles aus?	46
Manege frei für Superhelden!	53
Aufregung beim Interview	66
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!	71



Mittwoch: Ausflug zum Markt

Es ist früh am Morgen und Finocchio, Kira, Tadeus, Basti, Massimo, Anne, Branko und Rike haben beste Laune. Sie fahren – zum ersten Mal – mit Bauer Bertram zum Wochenmarkt.

„Ich liebe Ausflüge“, schwärmt Rike Rote Beete.

Kira Karotte und Basti Pastinake kichern. „Uiuiui, wir auch!“ Die beiden sind dermaßen dicke Freunde, dass sie meist alles gleichzeitig aussprechen.

Branko Brokkoli lacht. „Ein Ausflug ist nun mal viel aufregender, als im Gewächshaus oder auf dem Feld unsere Verwandten zu besuchen!“

Plötzlich schmettert Finocchio Fenchel: „So ein Markttag, der ist lustig, so ein Markttag, der ist schööön ...“

„Ja, da kann man an den Ständen uns Gemüsis alle sehen“, stimmt Massimo Mais wohlgelaunt mit ein.

„Holla-hiii, holla-ho-ho-hooo“, trällern Kira, Basti und Rike.

„Boah, klingt ihr schräg“, gluckst Tadeus Tomate. „Das Singen müsst ihr aber noch üben!“

„Wieso ...“, tönt jetzt Anne Apfel, „sieht man auf dem Markt nur Gemüse? Ihr habt das Obst total vergessen, wie?“

Massimo räuspert sich. „Entschuldige, Anne! Dabei bist du mein Lieblingsfrüchtchen!“

„Aaah, ich höre Amooore!“, frohlockt Finocchio Fenchel.

Branko grinst. „Hähä, sag, mein italienischer Freund: Heißt Amore nicht Liebe?“

„Si“, bestätigt Finocchio und trällert: „Liebespaaaar, küsst euch maal!“

„Finocchio, du frecher Fenchel“, grummelt Massimo und zwinkert Anne Apfel zu. Ihre Bäckchen werden rot.



„Oh, bella! Schaut, wie schön Anne aussieht“, schwärmt Finocchio. „Bestimmt wird sie gleich am meisten bewundert!“

Schwungvoll bremst der Lastwagen.

„Uiii, ist das aufregend!“ Kira und Basti hüpfen umher.

„Gleich zeigen wir uns den Fans!“

Mit geübten Handgriffen baut Bauer Bertram seinen Marktstand auf. Liebevoll rückt er die Obst- und Gemüseboxen zurecht. Dann wartet er auf Kundschaft. Nun kommen viele Leute, schauen sich um ... und schlendern vorbei.

Daraufhin ruft Bauer Bertram: „Kaufen Sie Obst und Gemüse – frisch vom Vital-Hof!“

Der eine oder andere Marktbesucher nickt freundlich. Nur eine rundliche Frau bleibt stehen und betrachtet kritisch die Auslage.

„Guten Tag, Frau Erbse“, grüßt Bauer Bertram. „Sehen Sie, wie frisch und knackig meine Waren sind – randvoll mit gesunden Vitalstoffen!“

„Erbse? Prust, die heißt ja wie wir!“, giggeln die Erbsen. Tadeus raunt: „Ähm, Freunde? In welcher Kiste liegen Vitalstoffe? Die kenne ich nicht!“

Anne grinst. „Klar kennst du die. Vitalstoffe sind in uns!“

Tadeus' Augen weiten sich. „In mir auch? Auweia, ich habe Vital! Ich bin ... krank!“

Finocchio fällt vor Lachen fast aus seiner Kiste. „Nein, das sind Vitamine, also wichtig für die Gesundheit!

Zusammen mit Mineralstoffen und Spurenelementen



sind das Riiesenkräfte ... vergleichbar mit Strom, damit zum Beispiel Lampen leuchten.“

Begeistert betrachtet Tadeus seine feuerrote Haut.

„Haha, seht her! Heute leuchten meine Vitamine und ich um die Wette!“

In dem Moment sagt Frau Erbse: „Ach, Herr Bertram, ich würde gern bei Ihnen kaufen, aber ...“ Sie stockt.

Bauer Bertram schluckt. „Waren Sie unzufrieden mit unserer Ware?“

Inzwischen hat sich eine andere Dame hinzugesellt. Es ist Priscilla van Press, zuständig für Neuigkeiten aller Art! Ungeniert lauscht sie dem Gespräch. All die Freunde in ihren Kisten lauschen ebenfalls.

Erna Erbse windet sich verlegen. „Seit Jahren koche ich für die Schulküche der Grundschule und Kita. Doch die Kinder mögen kein Gemüse. Sie wollen lieber Pizza, Pommes oder Nudeln essen!“

Bauer Bertram schweigt betroffen.

Energisch mischt sich Priscilla van Press ein. „Sogar in der Schulküche?“

Erna Erbse zuckt mit den Schultern. „Die Kinder behaupten, es schmeckt ihnen viel besser! In der Schul-

küche bleibt das leckere Gemüse auf den Tellern liegen. Dabei gebe ich mir so viel Mühe! Aber Pizza und Schokolade, das schmeckt ihnen, da bleibt nichts übrig!“ Erna Erbse seufzt enttäuscht.

Priscilla van Press prustet empört: „Pfff, dabei kann Obst und Gemüse so viel mehr. Es hat Superkräfte und die sorgen nicht nur für guten Geschmack, sondern machen auch gesund, stark, mutig, schlau ...“

Aber Erna Erbse verabschiedet sich, ohne etwas zu kaufen!

„Herrje, wenn das so weitergeht“, jammert Bauer Bertram, „weiß ich nicht, ob ich meinen Hof noch lange halten kann!“

Priscilla van Press' Nase zuckt, wie stets, wenn sie eine spannende Geschichte wittert. „Das ist ja hochinteressant! Gemüse und Obst sind bei vielen Kindern unbeliebt! Nun ist der Vital-Hof in Gefahr! Darüber schreibe ich einen Zeitungsbericht! Doch vorher kaufe ich ein Kilo grüne Bohnen, drei Paprika und von diesem knackigen Brokkoli ...“

Schnaufend klettert Branko in Rikes Kiste. „Freunde, wir haben ein Problem!“