

Dat Kinnerrezept!

Wat hebbt dei groten Lüe bloß al?
Wenn'm dat so hört, wedd man ganz mal.
Eer kellt dei Kopp, noch mehr dei Kusen,
hebbt Ribbenpien un Ohrensusen.
Un uck bi't Äten kellt dei Schluk,
un nohher rummelt eer dei Buk!
Drüm seukt wi Kinner ein Rezept,
dat sei nich soväl Sorgen hebbt!
„Drinkt seute Melk, nich soväl Beier,
dei dicke Buk kummp sonst vâl eihier.
Ät't vâl Appeln, Plum'n un Beern,
dann könt gi schlank un lustig weern,
un vâl Gemüse ut'n Goorn,
dorvan sind ale kräftig worn.
Ein bäten Fleisk hört uck dortau,
dann stimmt dei Portion genau.
Un Körnerbrot, so gaut un lecker,
dat könt gi kopen bi jau'n Bäcker.
Alles is dann gaut instan'n,
bloß daut nich tauvâl Fett inne Pann'n!
Un Zigaretten lot't in'n Kassen.
Den blöden Qualm, den kann man hassen.
Wenn gi noh dit Rezept man daut,
dann gaht jau't uck in'n Öller gaut!

von Paula Espelage