



Die Königin mit den großen Händen und ihr liebstes Obst



Königin Gloria war schön und weise, aber leider hatte sie einen Schönheitsfehler. Sie hatte klumpige Riesenhände. Somit war alles „feinmotorische“, alles was Fingerspitzengefühl erforderte, für sie schwer bis unmöglich. Es war an der Zeit, dass Königin Gloria einen neuen Küchenchef ernennen wollte, der für das leibliche Wohl am Hofe des Königs sorgen sollte. Als sie verkündete, dass man einen solchen suchte, brachen heftige Streitereien in der königlichen Gefolgschaft aus. Gleich mehrere wollten Küchenchef werden und meinten, geeignet zu sein.

„Ich werde euch auf die Probe stellen“, sprach die Königin. „Mein Küchenchef muss sich mit frischem Obst auskennen. Frisches Obst ist mir das Wichtigste und gehört jeden Tag auf meinen königlichen Teller. Also, zieht los und sucht mir die beste Frucht im ganzen Königreich. Der oder diejenige, die mir die beste Frucht innerhalb von einer Woche bringt, wird der neue Küchenchef.“ Und so machten alle sich auf, das ideale und beste Obst für die Königin aufzutreiben.

Nach einigen Tagen kam der erste zurück. In der Hand hatte er einen goldenen Teller mit einem Stück Obst. Er stellte diesen auf die königliche Tafel und verneigte sich tief. „Was ist das?“, wollte die Königin wissen. „Das ist eine Orange“, war die Antwort. „Die Orange ist sehr gesund. Sie hat viel Vitamin C, saftiges Fruchtfleisch und ist sehr gesund. Die Orange ist eine gute Kaliumquelle. Eine Frucht enthält 300 mg. 7 Orangen können Krebs bekämpfen. Die sogenannten Limonoide gehören ebenfalls zu den Bitterstoffen, denen eine besondere Wirkung nachgesagt wird. Deshalb ist die Orange das beste Obst, meine Königin.“



Königin Gloria griff nach der Frucht, wollte sie kosten, aber bevor sie sie in die Hand nehmen konnte, rollte die Orange vom Tisch. „Wie es aussieht, ist das nicht das beste Obst für mich.“, sagt die Königin enttäuscht. Du kannst also leider nicht mein Küchenchef werden.

Und schon kam der nächste Anwärter auf den Küchenchef, mit einem silbernen Teller in der Hand, auf der eine Traube lag. Er verbeugte sich tief und sprach: „Werte Königin, das sind Trauben, das beste Obst für Sie! Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Ballaststoffe und Fruchtsäuren sorgen dafür, dass der Darm auf Trab kommt. Folat bzw. Folsäure ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und gut für das Herz-Kreislauf-System, sie enthalten Kalium das wichtig für Muskeln, Blutdruck und Herz ist und auch Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen kommen in Trauben vor. Deshalb ist die Traube das beste Obst.“



Wieder neugierig, wollte die Königin die Frucht verkosten, aber leider rutschten auch diese ihr aus den Händen. „Trauben sind nicht das beste Obst für mich“, sagte die Königin traurig, auch Du kannst nicht mein Küchenchef werden!“

So ging das noch eine Weile, mit Äpfeln und Zitronen, Zwetschken, Birnen, jede Sorte war rund und keine davon konnte die Königin in ihren Riesenhänden (be)halten.





Niemand fand das richtige und beste Obst für die Königin. Bis eines Tages ein kleiner Junge zur Königin kam. „Werte Königin, ich bin weit in der Welt umhergereist. Und ich habe sie gefunden, die beste Frucht für Sie!“

Dann schob er hinter dem Arm seinen Holzteller hervor, auf dem eine Banane lag. „Was ist das?“, fragte die Königin?

„Das, werte Königin, ist eine Banane“. „Sie ist weich und schmeckt etwas süß. Sie ist schneller Energiespender und das enthaltene Kalium ist auch ganz wichtig für die Herzgesundheit. Das Kalium-Natrium-Verhältnis von Bananen wirkt sich günstig auf den Blutdruck aus und verbessert die Durchblutung.“

Bananen enthalten viel Pektin, einen Ballaststoff, der eine funktionierende Verdauung unterstützt. Sie enthält Magnesium und Kalium und dient der Vorbeugung von Muskelkrämpfen und sie ist leicht in die Hand zu nehmen und schmeckt weich und süß- also das beste Obst für Sie, werte Königin!“

Die Königin griff nach der Banane, die sie ganz einfach mit Ihren Händen nehmen konnte und biss hinein. „Mhhhhmmm- ist das königlich- ja, das ist das beste Obst für mich!“

Und so wurde der junge Mann der Küchenchef des Königshauses.