



## Avocados und Bananen (Das Urkost-Lied)

Vorspiel: Mami, gib mir keine Klopse und auch kein Ragout.  
Ich will auch nicht Kuchen backen, hör mir jetzt mal zu:

1. Avocados und Bananen möcht ich gerne haben,  
Datteln, Feigen, Mangos, Kiwis finde ich ganz toll!  
Ja, rote, gelbe, blaue Früchte kann ich gut vertragen,  
Äpfel, Birnen, Mandeln, Trauben find ich wundervoll!
2. Süßmais, Klee und Knöterich, die darfst du nicht verstecken,  
Vogelmiere, Gänseblümchen esse ich so gern.  
Mit Cassia und Kokosnüssen kannst du mich heut wecken,  
Möhrchen, Litschis, Wegerich, die halt nicht von mir fern!
3. Walderdbeern und Feldsalat, die mußt du mir heut geben,  
Ananas und Apfelsinen finde ich ganz groß.  
Mit Himbeern, Brombeern, Cherimoyas läßt es sich gut leben,  
Kumquats, Grapefruits und Melonen finde ich famos!
4. Brokkoli und Sellerie, da liegst du bei mir richtig,  
Rotkohl, Weißkohl und Oliven finde ich echt stark.  
Doch nichts verderben mit dem Kochtopf, das ist äußerst wichtig,  
Frisch vom Baum, Busch oder Feld, so ist's wie ich es mag!

Nachspiel: Mami, jetzt fühl ich mich klasse, denn du hast's kapiert.  
Liebe geht auch durch den Magen, aber nicht frittiert!

La la la....

*Text: Brigitte Rondholz*

*Musik: Stephen Janetzko*

*Verlag: © Edition SEEBÄR-Musik Stephen Janetzko*

*Web: [www.kinderlieder-und-mehr.de](http://www.kinderlieder-und-mehr.de)*