

## Gemüse tut gut

(Gemüse wird geschenkt)

Sehr geschätztes Jubelpaar,

Wir hoffen, dass wir willkommen da.  
Soll es noch weitere Hochzeitstage geben,  
so müsst Ihr jetzt schon danach leben.

Das Schokolade und Konfekt  
viel besser als Gemüse schmeckt,  
ist zwar bekannt, doch nicht gesund,  
stoppt die Verdauung und macht rund.

Will man lange rüstig bleiben,  
muss man viel Gymnastik treiben,  
und vor allem nicht vergessen:  
man muss viel Gemüse essen.

Gemüse hält Euch lange jung,  
bringt Euren Kreislauf stets in Schwung,  
hebt Fröhlichkeit und hält die Jugend,  
die Ihr ja braucht bei Eurer Tugend.

Immer wieder ist zu hören,  
gut für die Augen sind die Möhren.  
Wer also keinen Weitblick hat,  
der esse sich an Möhren satt.

Und esst Ihr Sellerie zielbewusst,  
dann habt Ihr jeden Tag auch Lust,  
Euch noch was Nettes vorzunehmen.  
Die Sellerieknolle – sie soll leben.

Habt Ihr's einmal zu toll getrieben,  
- ja so was soll es auch noch geben –  
fühlt Ihr Euch schlapp, ist Euch nicht wohl,  
da hilft Salat und Blumenkohl.

Sehr gesund auch aus dem Garten  
sind natürlich die Tomaten.  
Ob nun gefüllt, als Salat oder Suppe,  
ob geschmort, gegrillt - das ist ganz Schnuppe.

Und denkt daran: Esst nie zu fettig,  
lieber Gurken oder Rettich,  
so werdet Ihr alt – es wird sich lohnen,  
3 x die Woche grüne Bohnen.

Ansonsten werden angeboten:  
frische Radieschen und Karotten,  
Zwiebeln sorgen für den Duft  
und außerdem für gute Luft.

Petersilie – Suppenkraut  
und Porree wurden angebaut.  
All diese Gemüse tun so gut,  
straffen die Backen und reinigen das Blut.

Zum Schluss dann noch die scharfen Sachen:  
Mit Paprika kann man speziell `was gegen Müdigkeit machen.  
Und liebe ..... , lieber ..... , Ihr wisst es auch,  
die Krönung ist stets Knob(e)lauch.

Nun mein liebes Hochzeitspaar,  
Vorschläge sind nun reichlich da.  
Folgt meinen Rat, stellt Euch nicht stur,  
und denkt stets an die Figur.

Esst viel Gemüse, bleibt brav und bieder!  
Zur nächsten Feste sehen wir uns wieder!