



# Eszem-iszom versek

Tóth Enikő ételekről szóló gyermekversei

## Tartalomjegyzék

Ajánlás	3	Mákostészta	21
Eszem-iszom	4	Bableves	22
Húsleves	4	Rántotthús	23
Tökfőzelék	5	Sóska	24
Spenót	7	Almáspite	25
Gulyásleves	8	Sárgaborsófőzelék	26
Zöldborsófőzelék	9	Pörkölt	27
Csalamádé	10	Kalács	28
Zsíroskenyér	11	Fagyi	29
Tej	12	Rakottkrumpli	30
Krumplistészta	13	Teavaj	31
Pizza	14	Szalonna	32
Coca Cola	15	Betűleves tésztával	33
Gombócok	16	Puding	34
Paradicsomoskáposzta	17	Limonádé	35
Krumplifőzelék	18	Chips	36
Gyümölcsleves	19	Gumicukor	37
Rántotta	20	Egészségedre!	38

## Ajánlás

Kedves Olvasó!

Ezek gyermekeknek szóló versek, melyekben az ihlet adói az ételek. Napjainkban sok kisgyermeknél okoz nehézséget, hogy rendesen leüljön az asztalhoz enni. Vannak, akik csak ímmel-ámmal eszegetnek, s a szülő képtelen meggyőzni őket arról, hogy az étel finom!

Verseimben próbáltam kedvelt és kevésbé népszerű ételekről is írni. A gyerekek sokszor, ha jó dolgokhoz tudják kötni az ételt, szívesebben esznek. Próbálok segíteni, hogy verseim mellett jót egyetek és jót igyatok otthon!

Szeretettel gondolok gyermekedre és kívánok minden napra jó étvágyat!

– Tóth Enikő, a szerző

## ***Eszem-iszom***

Egyél, igyál,  
jól is lakjál,  
asztalodnál  
táncot járjál!

Megnősz nagyra,  
bárki hallja,  
ételt lassan,  
tedd hasadba!

Főzelékek,  
finom étkek,  
az a lényeg,  
mind egyétek!

## ***Húsleves***

Sárga levesben úszik a tészta,  
répa is vár rád, sok vitamin,  
édesanyád ahogy főzi, csak nézd ma,  
mind megeszed majd, nincs vita min!

Sok puha zöldség könnyű varázsa,  
húst is egyél majd, téged ölel,  
így levednek jó a hatása,  
második fogás végre közel...

## ***Tökfőzelék***

Tök legyalulva,  
indul az útra,  
megy bele tejföl, nagy habarás...

Hosszú kaporból,  
majd kicsi sóból,  
készül az éték, könnyű varázs!

Rajta a feltét,  
hús ma a vendég,  
együtt a két íz, szép keverés!

Nagy nevetéssel,  
kanállal kézzel,  
ér el az élmény, jó kis evés...

## ***Spenót***

Zöldben a dombok,  
erdei lombok,  
zöld a spenótod,  
mind ide jár!

Levélből főzik,  
titkát megőrzik,  
tejjel felöntik,  
most ide vár!

Benne az élet,  
tojásból képet,  
sárga fehéres,  
arca derű...

Lágy a kanálban,  
egyél csak bátran,  
boldoggá váltan,  
ily egyszerű...

## ***Gulyásleves***

Gulyásleves íze,  
magyaros  
Magyaros,  
Szép menyecske kincse,  
takaros  
Takaros,  
Hagymát megsütötte,  
íziben,  
Íziben,  
A szép húst rátette,  
na igen,  
Na igen!

Aztán a zöldségek,  
ropogtak,  
Ropogtak,  
Fazékba bementek,  
s elúsztak  
Elúsztak,  
Mégfőttek sokára,  
paprikás  
Paprikás,  
Ez lesz vacsorára,  
nem vitás  
Nem vitás!



## **Zöldborsófőzelék**

Zöld golyók várnak,  
mind sorban állnak,  
hozzád találnak,  
indulj el!

Asztalnál ülve,  
így elmerülve,  
el nem kerülve,  
enned kell!

Mind meseképek,  
kis tünemények,  
borsónyi lények,  
zöld álmon...

Megeszed szépen,  
tiéd az érdem,  
s elfogyott minden  
a tálon...

## ***Csalamádé***

Kíséri ételed,  
benne a képzelet,  
zöldséges kavalkád,  
húshoz remek barát!

Savanyú, de finom,  
magában nem bírom,  
de húshoz isteni,  
kóstold meg, higgy neki!

## **Zsíroskenyér**

Zsír a kenyéren,  
csillog a fényben,  
hagyma a hátán,  
Megszelídül!

Benne az érdem,  
reggeli képen,  
magát kínálván,  
Vár egyedül...

Senki se féljen,  
só nélkül mégsem,  
sóval vár majd rád,  
Ne menekülj!

Harapva nézve,  
Még egyet kérve,  
ízek közt járván,  
Újra leülsz...

## ***Tej***

Erős leszel tőle,  
igyál majd belőle,  
a tehénnek tőgye,  
Adja neked...

Csészébe betöltve,  
műzlivel karöltve,  
teli tejes bögre,  
Nyújtsd a kezéd!

Belőle lesz tejföl,  
túró is, ne verd föl,  
tejbegríz is ebből,  
Vár ma terád!

Fehér álmon ülve,  
tejszínbe vegyülve,  
tejet jól kihűtve,  
Váltsd a teát!

## ***Krumpliszta***

Kockaszta krumplival,  
paprikásra festve,  
finom étel, túl hamar,  
ne mondj nemet erre!

Barátja az uborka,  
együtt ízük pompás,  
ha magában unod ma,  
ez lesz a megoldás...

## ***Pizza***

Nagy kerek tésztának  
tetején,  
Pizzaszósz sült rá az  
elején,  
Aztán több feltét is  
rákerült,  
Végül a jó sütés  
sikerült!

A sajt a tetején  
remekel,  
Ami vár, eszem én,  
felemel,  
A pizza feltéttel,  
úgy biz ám,  
Pocak telítéssel,  
nincs hiány!

## ***Coca Cola***

Fekete édes víz  
szénsavval,  
Remekel ez az íz  
a hassal,  
Megiszod tele lesz  
pocakod,  
Üvegbe elteszed,  
s odaadod...

Túl sokat ne igyál,  
belőle,  
Egészség sem kiált,  
felőle,  
Mégis ha gyomrodat  
rontod el,  
A Cola, mint oldat  
megfelel!

Ünnepek eljönnek,  
íhatod,  
Ne folyjanak könnyek  
kirakod,  
Kosárba minden nap  
nem teszed,  
Olykor csak magadnak  
megveszed!

## **Gombócok**

Sokféle gombóc létezik,  
szilvásat enném reggelig,  
túrósat, tejföllel finom,  
vaníliával is bírom...

Grízgombóc, májgombóc levesbe  
arcodat velük ma ne fess be!  
Töltött paprikában gombócok,  
paradicsom ágyon mosolygók!

Néha gombóc van torkodban,  
ételtől gyorsan elillan,  
sok kerek boldog kis labda,  
gurulva kerül a hasadba...



## ***Krumplifőzelék***

Babérlevél, barátot ér,  
krumpli benne, néz felette,  
íze finom, tejfölt hívom,  
segítségül, beleszédül,  
színe akár, homokba vár,  
játék benne, feltét lenne...

## ***Paradicsomoskáposzta***

Káposztával paradicsom,  
erre majd egy nagyot iszom,  
Színe piros, finom édes,  
káposztával igen ékes,  
S ha még hús is figyel benne,  
mintha a barátom lenne,  
Megeszem én egykettőre,  
nem marad semmi belőle!

## ***Gyümölcsleves***

Habkönnyű rózsaszín levesben,  
gyümölcsök élnek önfeledten,  
pirosból meggy és sok cseresznye,  
sárgából barack is mellette.  
Ízében szegfűszeg és fahéj,  
isteni megeszem mind ma még,  
hogya tejszínhab van tetején,  
még kérek, s kezdem az elején...

## ***Rántotta***

Anya megálmodta,  
legyen ma rántotta,  
ez villás reggeli,  
a tojást felveri!

Sóval és fűszerrel,  
keveri ezerrel,  
olajos serpenyő,  
melegszik egykettő!

Aztán a szép tojás,  
szétoszlik semmi más,  
kemény lesz hirtelen,  
túl finom, higgy nekem!

## ***Mákostészta***

Tésztaszálon sok kis mák,  
szürke hangyatársaság,  
mégsem élnek mozognak,  
csak hasadba potyognak!

Mák cukorral jó édes,  
tésztádon ül, így képes  
jóvá tenni életed,  
mákos álmos képedet...

## ***Bableves***

A nagy tálban bab ázik,  
addig anya babázik,  
Miért ment fel a bab ára?  
Ránézek a babára,  
csendben alszik a baba.  
Húst is teszek a babba,  
a játék nem megy babra,  
Hagymát szórok a babra,  
tejföl is megy a levesbe,  
enni kinek volna kedve?  
Egy este a babázás,  
jó volt ez a babázás.  
Felébredt már a baba,  
kanalazz te a babba.  
Mégfőztem a bablevest,  
hogy te magad elnevesd!

## ***Rántotthús***

Aranybarna szép panír,  
rántotthús van, jó a hír,  
minden gyerek szereti,  
a bundáját leveszi!

Lehet csirke vagy sertés,  
mehet máris az evés,  
köret rizs vagy krumplival,  
ne fogyjon el túl hamar!

Finom minden pillanat,  
vasárnap ebéd alatt!  
Hétköznap is megeszem,  
rántotthús a kedvencem!

## ***Sóska***

Ha édes, ne sózd ma,  
ebéded a sóska,  
Zöldszín mártás lenge,  
nézed elmerengve!

Tükörtojás benne,  
kis szigeted lenne,  
Kikötsz rajta szépen,  
tojásfehér fényben...

Megeszed a mártást,  
egészséges áldást,  
S ha megjön a Jóska,  
neki is lesz sóska!



## ***Almáspite***

Benne van a gyerek hite,  
úgy hívják, hogy almáspite.  
Alma adja egészséged,  
pitében lesz finom étked...

Porcukorral és fahéjjal,  
tegyél rá egy jó marékkal,  
s reszelt alma szépen csendben  
tésztádban ül, kis kezedben...

## ***Sárgaborsófőzelék***

Mennyi sárga, mennyi pép,  
sárgaborsófőzelék,  
benne füstölt hús figyel,  
hogyan eszel, mikor, s kivel?

Kanalazol, meg-megállsz,  
még egy hússal rátalálasz,  
főzeléked ízében,  
lágyan füstölt kincseben...

## ***Pörkölt***

Pörköltet főzünk,  
pirosat,  
Kockákat őrzünk,  
zsírosat,  
Kis husik benne,  
figyelnek,  
Hagymával együtt,  
pihegnek...

Megfőnek szépen,  
egyedül,  
Paprika éppen  
rákerül,  
Még egy kis só kell,  
semmi más,  
Magyaros étel,  
nem vitás!

## ***Kalács***

Megsült a kalácsod,  
pedig nincs karácsony.  
Kakaós is lehet,  
mákosat elveszed,  
diós lesz mazsolás,  
mind egy feloldozás...

Kalácsod reggeli,  
pocakod így teli,  
vajjal vagy lekvárral,  
talán nutellával,  
kakaód megiszod,  
finom volt, felírod!

## **Fagyí**

Nagy gombóccal hideg csoda  
hallgat,  
Induljunk el gyorsan oda,  
adjad,  
Gyümölcsöset, csokisat is  
kérek,  
Sorakozik a sok fagyí  
nézd meg!

Tölcsérbe vagy pohárba megy  
mindegy,  
Te csak gyorsan nyújtsd a kezéd  
itt egy,  
Nyalogasd a nagy melegben  
bátran,  
Fagylaltozik a sok gyerek,  
vártam!

## ***Rakottkrumpli***

Karika krumpli  
kolbász is fincsi,  
főtt tojás így ni,  
mind belefér!

Olajos tepsi,  
sorba kell tenni,  
tejföllel kenni,  
mennyit is ér?

Sajt ráreszelve,  
kockákba szelve,  
tányérba rejtve,  
ezt a csodát!

Rakott jó étel,  
nem kell feltétel,  
ubi feltéttel,  
vár ma terád...

## ***Teavaj***

Nem csak a tej a baj,  
hanem a teavaj,  
Pocakod néha fáj,  
megenni nem muszáj,  
Van laktózmentes is,  
szépíti reggelid,  
Kenyérrel kaláccsal,  
vajízú varázssal...

## ***Szalonna***

Szalonna hagymával,  
Magyar tarisznyával,  
Szegények szavával,  
Őseink álmával...

Szalonna tojással,  
Remekmű, mi mással?  
Reggeli, vacsora,  
Mennyei lakoma...

Szalonna krumplival,  
Mikor már mind kihal,  
A nyárnak illata,  
S hosszú az éjszaka...

Szalonna nyáron is,  
Zöldséges álmon itt,  
Örök szép valóság,  
Szeresd a szalonnát!



## ***Betűtésztás leves***

Levesbe fő a betűtészta,  
egész ABC belefér ma,  
Kirakod neved és életed,  
betűből varázsolsz képeket...

Mindegy, hogy miféle levesbe,  
betűdet gyorsan keverd be,  
Benne az egész iskolád,  
betűlevesből láss csodát!

## ***Puding***

Hideg tejből  
meleg tejből  
Puding készül  
bátran térülj,  
Csokis ágyon,  
puncsos álmon,  
Tejszínhabod,  
gondolatod!

Finom desszert,  
vég és kezdet,  
Gyümölcs már ha  
rátalál ma,  
Kanál benne,  
már csak enne,  
Ízes léted,  
édességet...

## ***Limonádé***

Nagy melegben citrom, s víz  
ez aztán a remek íz,  
Cukrot is tegyél bele,  
így lesz étellel tele!

Mentalevél álmain,  
nyári árnyas vágyain,  
Limonádé hűsítő,  
igen remek üdítő!

## ***Chips***

Krumpliszelet lapított,  
nem jó étel, tanítod,  
pedig finom csemege,  
feltalálók remeke!

Gyermekek mind szeretik,  
polcokról ők leveszik,  
kosaradból úgy kiált,  
megint egy chips rád talált!

## ***Gumicukor***

Gumimaci gumimaci fáradt,  
zacskója veti neki az ágyat!

Gumibéka ivadéka ülne,  
tó fodrán levélen szenderülne!

Gumigyümölcsök a fára vágynak,  
melegben nem hódolnak a nyárnak!

A fekete kutyagumi végül,  
túl hosszú még ő is beleszédül...

## ***Egészségedre!***

Ételt, italt mind megetted,  
az étkeket megszeretted,  
Tested megnő a sok jótól,  
és kedves szülői szótól!

Végül aztán felnősz egyszer,  
főzés tudományát kezd el,  
Boldog leszel, hogyha várhatsz,  
vacsorával élen járhatsz!

Kis pocakod immár teli,  
finom volt ma a reggeli,  
Ebéded is kiválóság,  
benned él már az okosság...

Vacsorád is meg kell enni,  
aztán lehet ágyba menni,  
Így ringat el könnyű álmod,  
jutalomból rád talál most...