

KINDER

# Griiaß di

bei Nah&Frisch



**Wasserbombenspaß!**

Hol dir jetzt deine  
Wasserbomben gratis bei  
deinem Nah&Frisch-  
Kaufmann!

**Nah&Frisch**



Eisgenuss



Mahrätzel



Rätselfaß



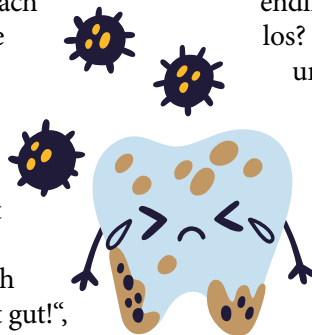
Rezepttipp

# Im Mund geht's rund!



Nicht schon wieder!“, seufzt der kleine Zahn, als ihn ein Stück Kuchen trifft. „Zucker, immer wieder Zucker. Ich hasse das!“, brummt er. Die Zunge meldet sich: „Aber wenn es doch so gut schmeckt“, seufzt sie verträumt.

„Du hast leicht reden“, sagt der Zahn. „Du kannst ja ausweichen, wenn du etwas nicht magst. Ich sitze hier fest. Manchmal überlege ich, ob ich nicht einfach ausfallen soll.“ Der kleine Zahn versucht, sich zu ducken, als das nächste Stück Kuchen auf ihm landet. Doch so sehr er sich auch anstrengt, er ist ein gesunder Zahn und sitzt bombenfest. Plötzlich gluckert es. „Ahh, das tut gut!“;



freut sich der Zahn, als ihn ein Schwall Wasser trifft. „Reines, klares Wasser, das macht sauber.“ Die Zunge meint nur: „Na ja, den Geschmack muss es noch üben, das Wasser. Aber meinerwegen, wenn es dir guttut.“

Schnell schiebt sie einen weiteren Schwall in Richtung Zahn. Im Mund ist nicht viel Platz und da müssen sich alle vertragen. Bald kehrt Ruhe ein. Der Zahn flüstert: „Puh, endlich eine Pause.“ Doch was ist denn jetzt los? Er spürt ein Kribbeln unten, ganz unten, wo er im Kiefer sitzt. „Jössas, der Karies greift wieder an! Er will mich auffressen!“ Das ist so unangenehm, dass er sogar die Zunge anschreit: „Das ist deine Schuld! Der viele Zucker ist das beste Futter für die Kariesbakterien. Und ich muss mich jetzt wieder mit denen

herumärgern!“ Der kleine Zahn packt all seine Kraft in seinen Schmelz, um den Angriff abzuwehren. Immer und immer wieder versuchen die Bakterien, ein Loch in seinen Schutz zu fressen. Doch der tapfere Zahn hält stand! Die Zunge hilft ihm ein bisschen und schwappt etwas Speichel im Mund herum. „Ich weiß nicht, wie oft ich das noch durchstehen kann. Ich könnte mich schwarzärgern“, murmelt der Zahn. „Wenn mir nur jemand helfen würde“, setzt er traurig hinzu und schläft erschöpft ein.

Als es plötzlich hell im Mund wird, wacht er auf. Von draußen hört er nur dumpfes Murmeln. Er ist so weit hinten, dass er nur wenig Geräusche von außerhalb hören kann. Aber ein paar Wörter schnappt er dennoch auf: „... gesund ... Zähneputzen ... zweimal, KAI...“ Und als die Stimme lauter wird, vernimmt er noch: „Mindestens“ und „Zahnarzt“.

„Was ist da draußen los, muss ich zum Arzt?“, fragt er die Zunge erschrocken. Die streckt ihre Spitze hinaus und hört gut zu. Dann antwortet sie ihm: „Also, es ist so: Es geht darum, dass wir gesund bleiben und dass wir den Zahnarzt nur brauchen, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist. Dazu muss man dich mindestens zweimal am Tag putzen. Und dann sagen sie noch irgendwas mit KAI.“ – „Wer ist Kai?“, fragt der kleine Zahn. „Zieht der hier etwa auch noch ein?“

„Psst“, zischt die Zunge. „Ich höre nichts.“ Sie folgt dem Gespräch und schon bald weiß sie Bescheid. „Ich hab's!“, ruft sie dem Zahn zu. „KAI ist eine Abkürzung. Sie bedeutet: Kauflächen, Außenflächen und Innenflächen, also alle Seiten, an denen du

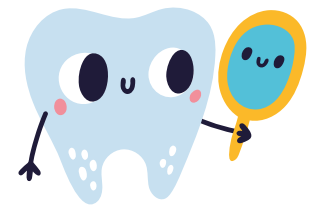
herausragst.“ „Hui, ich wusste gar nicht, was ich alles habe“, kichert der Zahn. „Unterbrich mich nicht!“, schimpft die Zunge. „Das ist auch die Reihenfolge, in der man die Zähne putzen soll. Dabei muss man auch immer von Rot nach Weiß putzen. Das heißt, vom Zahnfleisch aus in meine Richtung. So wird alles am besten sauber!“, fügt sie hinzu.



„Klingt aufregend“, antwortet der Zahn. Schon geht der Mund auf. „Ah, das riecht aber gut“, rufen die beiden gleichzeitig, als eine Bürste mit einer cremigen Substanz darauf erscheint. „Und es schmeckt toll!“, freut sich die Zunge. Plötzlich treffen die Borsten auf den Zahn, der sich dabei etwas erschreckt. Doch das dauert nicht lang. Sobald er merkt, wie sie ihn von unten nach oben kitzeln, beginnt er zu kichern. „Schööön, das ist sooo schön!“, ruft er und wenn er sich räkeln könnte, dann würde er das jetzt tun.

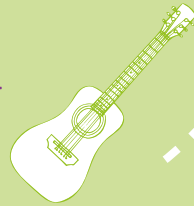
„Und schau mal“, nuschelt er der Zunge durch den Schaum zu. „Die Kariesbakterien verschwinden!“ Staunend beobachten die beiden, wie die Bakterien mit eingezogenen Köpfen flüchten. „Und weißt du was? Ich spüre direkt, wie mein Schmelz stark wird und glänzt“, freut sich der Zahn.

„Das bekommen wir ab jetzt zweimal am Tag“, jubelt er. „Endlich habe ich etwas, worauf ich mich freuen kann!“ Die Zunge schnalzt zustimmend und zusammen freuen sie sich schon auf die nächste Schaumdusche!





# Draußen spielen und Spaß haben!



Ist dir in den Ferien manchmal langweilig und du weißt nicht, was du tun sollst? Auch ohne Spielplatz und Spielsachen kannst du mit deinen Freunden draußen Spaß haben! Hier zeigen wir dir viele Dinge, die ihr ganz einfach machen könnt.

## Ich sehe etwas, was du nicht siehst!

Sucht gemeinsam nach einer bestimmten Pflanze. Wer sie zuerst findet, hat gewonnen! Natürlich könnt ihr auch nach Tieren, Farben oder etwas anderem suchen.



## Macht ein Picknick!

Viele Tipps, wie das am besten klappt, findest du auf Seite 16.



## Balancieren!

Sucht euch einen umgefallenen Baumstamm und balanciert darauf. Wer es am häufigsten schafft, ohne hinunterzufallen, hat gewonnen!



## Fangen oder Verstecken spielen!

Auch das geht ganz ohne Hilfsmittel! In der Natur gibt es viele Möglichkeiten, sich zu verstecken. Ob ihr die wohl alle findet? Zum Fangen spielen brauchst du eher eine große Fläche, damit niemand stolpert.



## Müll sammeln!

Leider gibt es immer wieder Menschen, die ihren Müll in der Natur hinterlassen. Das sieht nicht nur hässlich aus, es ist auch gefährlich für die Tiere. Tu etwas Gutes für die Umwelt und sammle den Unrat ein. Ziehe dir dazu Schutzhandschuhe an!

## Zelten im Garten!

Hast du schon einmal eine Nacht im Freien verbracht? Abends mit der Taschenlampe im Zelt Geschichten lesen und gemeinsam von spannenden Abenteuern träumen? Camping liegt gerade voll im Trend. Und wer kein Zelt hat, kann sich aus Ästen und Decken sein eigenes Tipi im Garten bauen.





# Alle meine Entlein!

Sicher kennst du auch das Kinderlied mit den kleinen Entlein, die auf dem See schwimmen. Enten sind mit Gänsen und Schwänen verwandt.

## Was ist was?

Enten, Gänse und Schwäne gehören zur Familie der „Entenvögel“. Die bekannteste Art bei uns ist die Stockente. Gänse sind größer als Enten und haben einen längeren Hals. Sie können schwimmen, leben aber lieber am Land. Bei Enten ist es umgekehrt. Sie lieben es zu schwimmen und im Wasser nach Nahrung zu suchen. Gänse sind Zugvögel und überwintern im Süden. Enten leben das ganze Jahr bei uns.



## Mahlzeit!

Enten sind Allesfresser. Sie ernähren sich von Pflanzen, Insekten, Fischen und Würmern.

## Wasserdicht!

Entlein können schon ab dem ersten Tag schwimmen. Damit ihr Federkleid wasserabweisend ist, reiben sie es mit Fett ein. Dazu haben Enten eine spezielle Drüse, die man „Bürzeldrüse“ nennt. Daraus kommt eine Flüssigkeit. Enten nehmen diese mit dem Schnabel auf und verteilen sie auf den Federn. So können sie schwimmen, auch wenn sie sich nicht bewegen. Sie plustern ihr Federkleid auf und die Luft hält sie oben.



# Das ist ein Bombenspaß!

Endlich ist es Sommer! Das Werfen von Wasserballons ist erfrischend und lustig! Doch oje, die meisten Ballons sind schon geplatzt! Kannst du erkennen, wie viele die Kinder noch zum Werfen haben?



## Hole dir jetzt gratis deine Wasserbomben!

Nenne deinem Nah&Frisch-Kaufmann die richtige Anzahl und schnappe dir deine Wasserbomben! Damit kann das erfrischende Pritscheln beginnen. Mit dem mitgelieferten Einfüllpfropfen geht das Einfüllen des Wassers ganz einfach. Jetzt nur noch verknoten und los geht der Spaß!

Pro Kind nur eine Packung und nur, solange der Vorrat reicht!







# Yippie ... ein Tipi!



Ein Zelt kaufen kann jeder, aber wer hat schon ein Tipi? Es ist zwar auch ein Zelt, aber du kannst es dir in deinem Garten einfach selbst bauen.

## Was ist ein Tipi?

Ein Tipi ist ein spitzes Zelt, bei dem die Stangen oben aneinandergelassen werden. Dadurch entsteht ein Kegel, der dann mit Stoff verkleidet wird. Original Tipis hatten einen Durchmesser zwischen drei und sieben Metern. Sie wurden mit Lederplanen und Fellen ausgelegt, auf denen man sitzen konnte.



## Woher kommt der Name?

Tipi bedeutet übersetzt: „Sie wohnen dort.“ Es hat seinen Ursprung bei den Dakota-Indianern. Diese waren Nomaden. Das bedeutet, dass sie immer wieder in eine andere Gegend zogen. Daher waren Tipis die beste Lösung für sie. Die Behausungen konnten schnell auf- und wieder abgebaut werden. Außerdem war es einfacher, sie zu tragen, weil Tipis nur wenige Bestandteile haben und diese leicht sind.

## Bau dir dein eigenes Tipi:



1. Du brauchst 6 dicke, gleich lange und möglichst gerade Äste.
2. Mit einer dicken Schnur oder einem Seil die Äste oben locker zusammenbinden.
3. Jetzt die unteren Enden der Äste nach außen kreisrund auseinanderziehen.
4. Eine große Decke ist das Dach deines Tipis. Befestige sie oben mit einer großen Sicherheitsnadel.
5. Mit Pölstern und Decken kannst du dein Tipi gemütlich einrichten.



NEU

Disney  
**FROZEN**  
SNOWFLAKE



©Disney

Vanillegeschmack

Disney PIXAR  
**TOY STORY** **BUZZ** Lightyear **POPPING ROCKET**

MIT  
KNISTER-  
SPITZE



Zitronen-, Ananas- & Waldfruchtgeschmack

©Disney/Pixar



✓ MIT NATÜRLICHEN AROMEN OHNE FARBSTOFFE



# Ran an die *Farbe!*

► Basteltipp ◄

**F**lüssigfarben sind einfach toll! Es gibt sie fertig gemischt in Tuben oder Flaschen. Sie haben den Vorteil, dass sie besonders leuchtend sind.

Du kannst auch Deckfarben verwenden, die du selbst mit Wasser mischst. Fingerfarben sind ungiftig. Mit ihnen kannst du tupfen, wischen, schmieren oder auch Abdrücke machen.

## **Die Mischung macht's!**

Wenn du mehrere Farben zusammenmischen willst, verwende am besten eine Palette. Achte darauf, dass du die Pinsel (oder die Hände) immer gut sauber machst, bevor du eine neue Farbe mischst. Wenn zu viele Farben zusammenkommen, wird es nur noch braun.

## **Blass oder leuchtend?**

Wenn du möchtest, dass alles ein bisschen ineinanderläuft, verwende viel Wasser beim Mischen. Je mehr du hinzugibst, desto heller wird die Farbe. Falls du auf kräftige Farben stehst, nimm die Farben pur.

## **Verschiedene Techniken**

Statt mit einem Pinsel kannst du auch mit anderen Gegenständen malen. Verteile die Farbe mit einem Kamm und mache damit Muster. Oder benutze einen Strohhalm und blase damit über die Farbe auf dem Papier. Mit einer alten Zahnbürste und einem Spritzsieb kannst du Farbe aufs Papier spritzen. Probier es einfach aus. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Die Fingerfarben kannst du mit deinen Händen großflächig auftragen!



Auf einer Farbpalette kannst du Farben mischen. So entstehen viele neue Farben für dein Kunstwerk.





# So geht Farbenmischen

Hier zeigen wir dir, wie du aus den Grundfarben andere Farbtöne mischen kannst.



## Die Grundregel

Damit du reine, leuchtende Farben bekommst, müssen Pinsel und Wasser sauber sein. Am besten mischst du immer nur zwei Farben zusammen. Denn wenn es zu viele werden, ist das Ergebnis braun oder grau. Mehr Wasser macht die Farben heller. Weniger Wasser lässt sie stärker leuchten.



## Die Grundfarben

Zu den Grundfarben zählt man Rot, Gelb und Blau. Die findest du in jedem Malkasten.

## Jetzt wird's bunt:

Aus zwei Grundfarben entstehen die „Sekundärfarben“ Orange, Lila und Grün.



Rot + Gelb = Orange



Rot + Blau = Lila



Blau + Gelb = Grün

## Der Farbkreis

Mit den drei Grundfarben kannst du einen ganzen Regenbogen malen! Probier's aus!



# Mach mit & gewinne!

## NINTENDO SWITCH SPORTS

In Nintendo Switch Sports für Nintendo Switch dreht sich alles um Sport, Spiel und Spaß! Schnapp dir deinen Joy-Con und tobe dich bei vielen verschiedenen Sportarten richtig aus!

Deine Bewegungen werden dabei über den Controller ins Spiel übertragen. Lade deine Freunde und Familie zum gemeinsamen Spielen ein. Dazu kannst du mehrere Spieler auf deiner Konsole einstellen.

Du brauchst neue Herausforderungen? Dann such dir online Gegner für den Mehrspieler-Modus! Nintendo Switch Sports enthält viele Sportarten: Bei Volleyball schlägst du Bälle übers Netz, beim Fußball dreht sich alles rund ums Kicken und beim Bowling schiebst du eine Kugel nach der anderen. Aber das ist noch nicht alles: Trainiere Tennis oder probiere mal Chanbara aus. Das ist ein japanischer Schwertkampf, bei dem du deinen Gegner von einer Plattform ins Wasser stößt. Mach mit und vielleicht bestreitest du schon bald spannende Wettbewerbe mit Nintendo Switch Sports!

## Gewinnfrage:

Was kannst du mit Nintendo Switch Sports spielen?

## Antwort:

- A) Schach
- B) Super Mario
- C) Viele Sportarten



Wir verlosen zwei Spiele „Nintendo Switch Sports“!



Beantworte die Gewinnfrage und mit etwas Glück gehört dieses Spiel schon bald dir!





# YIPPY

## MAL- UND RÄTSELSPASS MIT YIPPY ICETEa



# Bunte Vögel



### Schau genau!

Welcher Vogel wirft welchen Schatten?  
Die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge ergeben das Lösungswort!



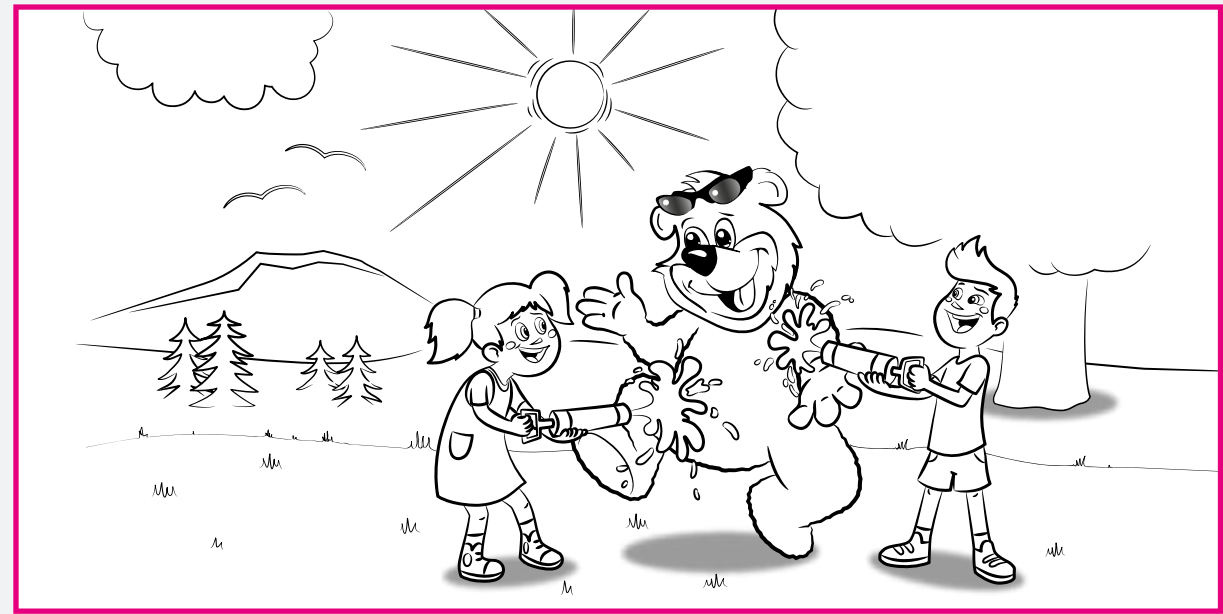
### Hättest du's gewusst?

1. Mit ihrem Gesang verteidigen Vögel ihr Revier oder locken Partner an. Meistens sind es die Männchen, die mit dem Zwitschern auf der Suche nach einer neuen Gefährtin sind.
2. Die Federn der Vögel wärmen und schützen sie vor der Witterung. Ihre verschiedenen Schichten helfen ihnen zu fliegen.
3. Die Knochen der Vögel haben dünne Wände und sind zu einem Teil mit Luft gefüllt. Sie sind also hohl. So wiegen die Tiere weniger.
4. Die Eier von Drosseln und Amseln sind blau gefärbt!
5. Der Albatros kann schlafen, während er fliegt!

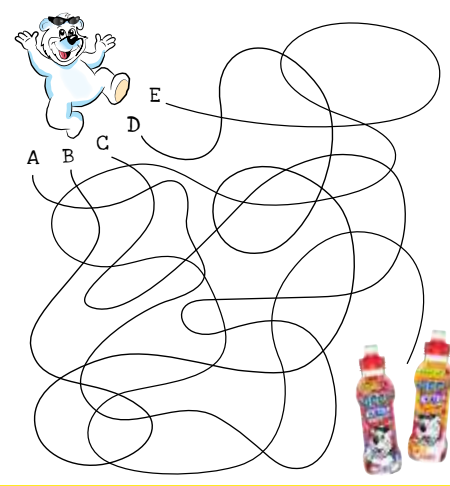
### Scherzfrage:

Welcher Vogel legt keine Eier?

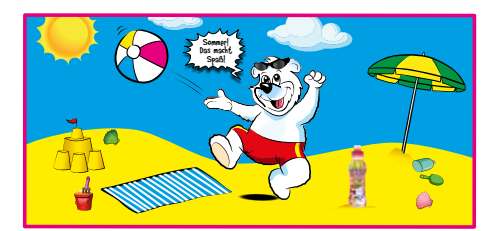
Der Spatzvogel!  
Antwort:



### HILF YIPPY DEN WEG ZU FINDEN!



### FINDE DIE 10 UNTERSCHIEDE!



Die Lösung findest du auf Seite 22.

# WO YIPPY IST, IST SPASS!

# Hurra, wir machen ein *Picknick!*

Wenn draußen die Sonne scheint, wollen wir am liebsten gar nicht mehr hinein. Das Spielen und Toben macht richtig hungrig! Wie wäre es zur Abwechslung mit einem Picknick? Draußen schmeckt das Essen gleich noch viel besser!



## Hauptsache draußen

Picknicken geht auch ohne Ausflug! Du kannst ein Picknick in deinem Garten oder im Park machen. Sogar drinnen geht es. Breite dazu Decken und Pölster am Boden aus und schon kann es losgehen!



## Gut gepackt!

Da du ja alles hin- und hertragen musst, überlege dir gut, was du einpacken willst. Du brauchst: eine Decke, um darauf zu

sitzen, Geschirr, Essen, Getränke und vielleicht auch noch Spielzeug. Dabei gilt: so wenig wie möglich, so viel wie nötig!



Die Hitze und die Bewegung machen ganz schön durstig! Wasser hilft am besten! Achte darauf, dass du ausreichend trinkst.

## Mahlzeit!

Nudelsalat oder Erdäpfelsalat kannst du in Behältern mitnehmen. Miniparadeiser oder geschnittenes Gemüse erfrischen dich und sind gesund! Auch etwas Süßes darf nicht fehlen. Am besten eignen sich Obst oder Kekse. Achte darauf, dass sie keine Schokolade enthalten, da sie schmilzt. Auch hart gekochte Eier sind ein toller Snack. Dein Essen transportierst du sicher in wiederverwendbaren Plastikboxen.





# Eine Seefahrt, die ist lustig!

Ob auf einem See, auf einem ruhigen Fluss oder auf dem Meer – ein Familienausflug mit einem Boot macht immer Spaß!



**A**n vielen Seen oder Teichen kannst du dir ein Boot ausleihen. Probiere es einmal aus! So eine Bootsfahrt macht Spaß und es ist spannend, wie die Welt vom Wasser aus aussieht.

## Warum Boote schwimmen

Der untere Teil des Bootes, der im Wasser ist, heißt „Rumpf“. Das Wasser drückt auf den Rumpf und schiebt das Boot nach oben. Das klappt aber nur so lange, wie das Teil, das schwimmen soll, leichter ist als das Wasser. Daher ist der Rumpf mit Luft gefüllt. Man nennt das „Auftrieb“. Diesen Auftrieb nutzt man zum Beispiel auch bei Schwimmwesten und Schwimmflügeln. Die Luft hält den Körper an der Oberfläche.

## Tretboote

Sie funktionieren wie Fahrräder. Die Kraft deiner Beine wird über die Pedale und eine Welle an Schaufelräder gelenkt. Diese bewegen das Boot nach vorne.

## Ruderboote

Rudern macht richtig fit! Die Paddel, die so ähnlich wie eine Schaufel aussehen, dienen zum Lenken und auch für den Antrieb.

## Motorboote

Es gibt auch Boote mit Benzinmotoren. Die zum Ausleihen haben meistens einen Elektromotor. Der ist leise und einfach zu bedienen.

## Segelboote

Hierzu brauchst du Technik und ein bisschen Übung. Segel sind große Tücher, die an einem Mast befestigt werden. Der Wind bläst in die Segel und bewegt das Boot so nach vorne.



Tretboote haben meistens zwei Sitze mit Pedalen. So ist das Tretten für jeden nur die halbe Arbeit.



Beim Rudern sitzt man mit dem Rücken in Fahrtrichtung.





## Zuckersüß und flaumig:

# Marillen

Produkte, die rund um dein Dorf erzeugt werden, findest du bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann.



Jetzt gibt's frische Marillen!



Jetzt ist wieder Marillenzzeit! Die köstlichen süßen Früchte wachsen sicher auch in deiner Gegend.

### Steinobst

Marillen sind ein Steinobst. Das sind alle Früchte, die nur einen einzigen großen und harten Kern haben. Das ist auch sehr praktisch beim Essen. Eine reife Marille kannst du einfach in der Mitte auseinanderbrechen. Die Marille ist mit den Zwetschen, Kirschen und Pfirsichen verwandt. Besonders viele



von ihnen wachsen in der Wachau in Niederösterreich. Im Juli beginnt die Ernte der süßen Früchte und schon bald darauf findest du sie frisch bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann!

### Gesunde Nascherei

Marillen sind nicht nur süß, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten Betacarotin, das dein Körper in Vitamin A umwandelt. Außerdem besitzen sie viele nützliche Mineralstoffe.



Einige besonders köstliche Leckereien werden mit Marillen hergestellt: Du findest sie im Kuchen, als Marmelade und natürlich in Marillenkugeln.

**Weißt du, ...**

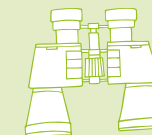
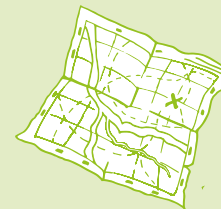
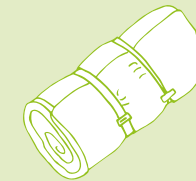
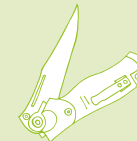
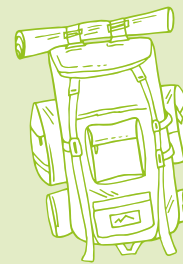
... dass du frische Marillen am besten sofort genießen solltest? Im Kühlschrank kannst du Marillen bis zu einer Woche aufbewahren. Aber ihr herrliches Aroma entfalten sie bei Zimmertemperatur. Hole sie daher vor dem Verzehr rechtzeitig aus dem Kühlschrank.

## Wortsuche

Finde die gesuchten Begriffe im Buchstabenwirrwar. Die Wörter sind waagrecht, senkrecht und diagonal versteckt.



1. WANDERSCHUHE	W	A	N	D	K	I	E	Z	Ö	P	K	U	N	A	R
2. KOMPASS	L	A	N	D	K	A	R	T	E	W	O	L	L	E	F
3. WANDERSTÖCKE	S	P	N	U	R	L	A	B	E	J	M	F	T	O	E
4. RUCKSACK	Ö	T	N	D	Z	Q	A	B	I	K	P	H	Z	U	L
5. LANDKARTE	S	A	W	I	E	K	E	P	Z	E	A	O	T	B	D
6. TASCHENLAMPE	T	S	A	F	H	R	X	O	P	X	S	N	I	N	S
7. SCHLAFSACK	R	C	N	Q	G	Z	S	L	Ö	M	S	W	E	R	T
8. TRINKFLASCHE	B	H	Z	W	M	W	R	C	X	M	E	U	X	M	E
9. FELDSTECHER	W	E	W	G	N	N	U	Z	H	R	M	S	O	Ö	C
10. KLAPPMESSER	Z	N	F	R	E	V	C	W	X	U	M	U	S	T	H
	O	L	U	N	U	M	K	I	W	X	H	X	T	E	E
	W	A	N	D	E	R	S	T	Ö	C	K	E	M	X	R
	O	M	S	C	H	L	A	F	S	A	C	K	H	O	M
	L	P	Ö	U	O	U	C	I	A	O	E	M	U	E	S
	U	E	T	R	I	N	K	F	L	A	S	C	H	E	P
	F	Z	O	B	W	A	I	W	S	B	E	Z	O	M	W



Zungenbrecher:  
*In der ganzen Hunderunde gab es nichts als runde Hunde.*

Die Lösung findest du auf Seite 22

# Hier sind die Antworten!



Falls du ein Rätsel nicht geschafft hast, findest du hier die Lösung!

## Vogelrätsel

Das Lösungswort lautet: SOMMER

## Wortsuchrätsel

W	A	N	K	I	E	Z	Ö	P	K	U	N	A	R	
L	A	N	D	K	A	R	T	E	W	O	L	L	E	F
S	P	N	U	R	L	A	B	E	J	M	F	T	O	E
Ö	T	N	D	Z	Q	A	B	I	K	P	H	Z	U	L
S	A	W	I	E	K	E	P	Z	E	A	O	T	B	D
T	S	A	F	H	R	X	O	P	X	S	N	I	N	S
R	C	N	O	G	Z	S	L	Ö	M	S	W	E	R	T
B	H	Z	W	M	W	R	C	X	M	E	U	X	M	E
W	E	W	G	N	N	U	Z	H	R	M	S	O	Ö	C
Z	N	F	R	E	V	C	W	X	U	M	S	T	H	E
O	L	U	N	U	M	K	I	W	X	H	X	T	E	E
W	A	N	D	E	R	S	T	Ö	C	K	E	M	X	R
O	M	S	C	H	L	A	F	S	A	C	K	H	O	M
L	P	Ö	U	O	U	C	I	A	O	E	M	U	E	S
U	E	T	R	I	N	K	F	L	A	S	C	H	E	P
F	Z	O	B	W	A	I	W	S	B	E	Z	O	M	W



**Bauernregel**  
Wenn die Schwalben  
Ende Juli schon ziehen,  
sie vor der baldigen  
Kälte fliehen.

## Zum Schluss ein Lacher:

Lisa fragt ihre Mutter: „Kennst du den Unterschied zwischen Radio, Fernsehen und Taschengelderhöhung?“ Die Mutter antwortet: „Nein!“ Lisa: „Das Radio hört man, das Fernsehen sieht man, aber von einer Taschengelderhöhung hört und sieht man überhaupt nichts!“

**Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel:** Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem Kennwort an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die richtige Lösung per E-Mail mit dem KENNWORT im Betreff an: kindergriassdi@nahundfrisch.at! Vergiss nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Die Gewinne werden unter allen Einsendungen im September verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. August 2022. Eine Barablöse der Gewinne ist nicht möglich. Nicht zur Teilnahme berechtigt sind Mitarbeiter der Firmen MARKANT Österreich und ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, des Nah&Frisch-Groß- und Einzelhandels sowie deren Angehörige. Die Daten werden für statistische Marketingzwecke verwendet, aber nicht an Dritte weitergegeben.

**Impressum:** Nah&Frisch „Kinder Griaß di“. Dieses Heft ist zur freien Entnahme und verpflichtet zu keinem Kauf.

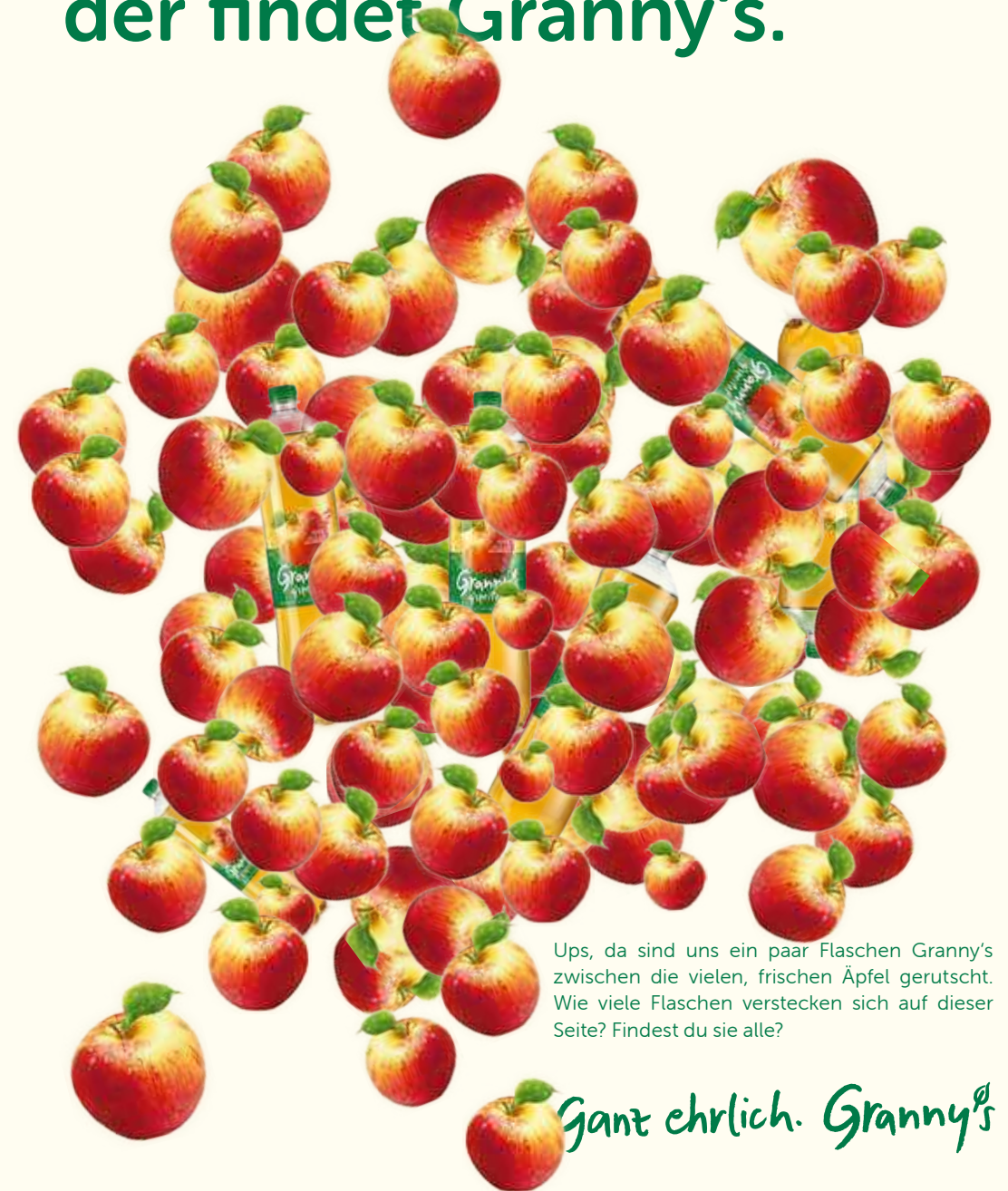
Erscheinungsweise: vierteljährlich. Herausgeber: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien.

Art-Direktion: Daniela Vallaster; Redaktion und Grafik: minis+more, Wien. Fotos (sofern nicht anders angegeben): www.adobestock.com;

E-Mail: kindergriassdi@nahundfrisch.at – www.nahundfrisch.at/de/kinder-griass-di

Ganz ehrlich:

# Wer Frische sucht, der findet Granny's.



Ups, da sind uns ein paar Flaschen Granny's zwischen die vielen, frischen Äpfel gerutscht. Wie viele Flaschen verstecken sich auf dieser Seite? Findest du sie alle?

Ganz ehrlich. Granny's



# Mit Spaß zum Genuss!

Gesunde Kühe,  
köstliche Milchprodukte.

Die Milch, die für unsere Bio Wiesenmilch Joghurts verwendet wird, stammt von gesunden Kühen, die viel Zeit in der Natur verbringen. Deshalb schmecken die cremigen Joghurts besonders köstlich.



## BIO WIESENMILCH FRUCHTJOGURT-DESSERT

REZEPT-  
TIPP

**Zutaten:** (für 4 Pers.)  
3 Becher Bio Wiesenmilch  
Fruchtjogurt nach Wahl  
120 g Granola  
(Knuspermüsli)  
300 g Erdbeeren  
ein paar Erdbeeren  
zum Dekorieren

**Zubereitung:**  
Die Erdbeeren waschen und pürieren. Das Granola auf dem Boden der Gläser verteilen. Die Hälfte der Bio Wiesenmilch Joghurts auf dem Granola verteilen. Anschließend die pürierten Erdbeeren auf das Joghurt geben. Das restliche Bio Wiesenmilch Joghurt in die Gläser geben und mit Erdbeeren und etwas Granola dekorieren.

**Tipp:** Verwende dein Bio Wiesenmilch Lieblingsjoghurt, zum Beispiel Erdbeer oder Müsli, und kombiniere das Dessert mit Früchten, die dir am besten schmecken.

